

第一章 人と比べず、 自分らしく生きていく

- 01 人と比べず、自分のやるべきことを全力で 16
 02 些細な個性でも「これが私」と誇りを持つ 18
 03 時代がどんなに変わっても常に自分らしく 20
 04 心に嘘をつかず、志を高く持って生きる 22
 05 自分で選んだ以上、信じて続けてみよう 24
 06 忙しさに追われても、大切なことを忘れない 26
 07 良いものをつくるには「全力の好き」が欠かせない 28
 08 個性を確立するにはある程度の経験が必要 30
 09 人にも動物にも優しい心を持って接しよう 32
 10 楽しい気持ちは相手にも伝わる 34

第二章 人と人との信頼関係を 大切にしよう

- 11 「助ける」ではなく、「一緒にやる」を大切に 38
 12 友だちは「数」より「深さ」を大切にしよう 40
 13 落ち込みさえも笑い飛ばそう 42
 14 きれいな言葉は、敬意を伝える最善の手段 44
 15 疑うより信頼するからこそ相手も信頼で応えてくれる 46
 16 服装にも、相手を思いやる気持ちは表れる 48
 17 美辞麗句を並べるより心を込めて語ろう 50
 18 人との縁を大切にしてこそ満足のいく仕事ができる 52
 19 手間のかかる手紙だからこそ、伝わる思いがある 54
 20 コミュニケーションの基本は自分から心を開くこと 56
 21 ほめ上手はコミュニケーション巧者 58

22 人間関係で信頼ほど大切なものはない 60

第二章 謙虚に学び続けよう

31 30 29 28 27 26 25 24 23
 すべての人、もの、ことから学ぶことができる 64
 修練と勇気があつてこそ人は成長できる 66
 最後にものを言うのは「人間力」 68
 時間に追われず、時間を使いこなそう 70
 「恵まれている」ことを知り、感謝しながら生きる 72
 慣れるのはよくても、慣れ切つてはいけない 74
 噂で判断せず、自分の目で確かめる習慣を 76
 人に学び、影響を与え合つてこそ人は成長できる 78
 人はいくつになつても変わることもができる 80

33 32
 真剣に努力し続けるからこそ、周りも助けてくれる 82
 いつだって徹底した準備を怠らない 84

第四章 辛い時期の乗り越え方

41 40 39 38 37 36 35 34
 同じ出来事も、見方次第で良くも悪くもなる 88
 涙に逃げず、前向きに歩いていこう 90
 「やろう」と思つたら先延ばしにしない 92
 体の疲れより心の疲れに気をつけよう 94
 忙しいからこそ1人で考える時間を持つとう 96
 目標に縛られず、やつて来る運をつかむ 98
 「できない」ではなく、「できること」を考えよう 100
 「何があろうとやり抜く」という思いを持ち続けよう 102

44	43	42
		「誰もが公平」を実践し続ける 104
		八方美人にならず、自分の感覚を大切にしよう
		厳しい時代だからこそ芸術の力を信じたい 108
		106

第五章 子どもの可能性を信じよう

50	49	48	47	46	45
					言葉には、人生を左右する力がある 112
					「しっかりと話を聞く」から信頼は始まる 114
					たくさん話そう、そこに幸せが生まれる 116
					その子にしかないものを見つけて伸ばす 118
					言葉は子どもの可能性を伸ばしも潰しもする 120
					大人になっても決して失ってはならないものがある 122

57	56	55	54	53	52	51
						きっと自分にはできることがある 124
						子ども向けこそ最高のものを 126
						「一回しか言わない」からこそ伝わるものがある 128
						表面だけを見て「こうだろう」と決めつけない 130
						子どもの可能性は無限大 132
						人は愛し合うために生まれてきた 134
						子どもには、一冊の本を書けるほどの感受性がある 136

第六章 平和のために何ができるのか

59	58
	当たり前前に思えることを大切にしよう 140
	戦争は幼い子どもの心にも傷を残す 142

60	自分のためではなく、みんなのために	144
61	「もしなかったら」を具体的に想像してみよう	146
62	一時の熱狂より長く燃え続ける情熱を	148
63	自分の国の言葉があり、話せることは幸福なこと	150
64	想像力に経験が加わるとより深く理解できる	152
65	生きたくても生きられない人がいると知ろう	154
66	無意識の「何々のくせに」に気をつけよう	156
67	戦争の恐ろしさを決して忘れない	158
68	人間には、愛と優しい言葉が欠かせない	160
69	道は遠くとも希望を持ち続けよう	162
70	テレビには平和をもたらず力がある	164

第七章 好奇心こそが 元気の秘訣

71	いくつになっても「好奇心のかたまり」であり続けよう	168
72	長い人生、心がけ次第で逆転はできる	170
73	明日のために今日続けよう	172
74	「とにかくやってみよう」が元気の秘訣	174
75	「日に新た」な気持ちで生きていこう	176
76	何が起きてもしっかりと生き抜く力を身につける	178
77	知ったつもりにならず、自分の目で確かめよう	180
78	好奇心を単なる野次馬根性と間違えない	182
79	芸能人である前に1人の人間として生きる	184
80	何かを始めるのに年齢は関係ない	186