

## 第一章 今この時を切に生ききる

- 01 今日という日を精一杯生き切ってみよう 16
- 02 今やるべきことをまず全力でやってみよう 18
- 03 やりたいことは先延ばしせず「今」やろう 20
- 04 全力の情熱が不可能を可能に変えていく 22
- 05 風はいつか変わる、障害を恐れずやり続けよう 24
- 06 自分の仕事を愛するからこそ知恵も出る 26
- 07 やらなかつた後悔より、やって後悔する方がいい 28
- 08 傷つくことも若さの特権 30
- 09 才能を磨き続けてこそ大成できる 32
- 10 今を全力で。結果は後からついてくる 34
- 11 限られた命を無為に過ごさない 36
- 12 一生に一度の思いで誠意をこめて人と対しよう 38

- 13 嫌なことには、はっきり「ノー」と言おう 40

## 第二章 自分のためではなく誰かのために生きる

- 14 祈るなら人のため、社会のために 44
- 15 声を出して言えることだけを祈ろう 46
- 16 「自分だけ」ではなくみんな幸せになつてほしい 48
- 17 誰もが誰かを幸せにするために生まれてくる 50
- 18 人を明るく、元気にする言葉を発しよう 52
- 19 行動に移せなくても、思いやる気持ちは大切にしよう 54
- 20 決してあきらめず、叶うまで行動し続けよう 56
- 21 「目に見えるもの、形あるもの」に振り回されない 58

## 第二章 「自分こそは」と考え、「自分らしく」生きる

- 22 自分を卑下せず、胸を張って生きよう 62
- 23 分かれ道では安易な道より行きたい道へ 64
- 24 やる前からあきらめず、まずやってみる 66
- 25 自分をほめれば自信と元気がわいてくる 68
- 26 人を非難する前に、自分の価値を上げる努力を 70
- 27 好きなことをして楽しく生きるのも才能 72
- 28 才能の蓄は1つに絞ってこそ大輪の花が開く 74
- 29 最後は自分で決めて自分で責任を取るのが大人の証 76
- 30 たくさんの本に親しみ想像力を鍛えよう 78
- 31 自分を愛し、自分に誇りを持って生きよう 80
- 32 他人の物差しではなく自分の物差しを持つとう 82

## 第四章 愛を持って生きる

- 33 辛い時には鏡を見て笑顔をつくろう 86
- 34 人はほめられることで元気になる 88
- 35 求めるだけの「渴愛」より、見返りを求めない「慈愛」を 90
- 36 「してあげた」ことへの見返りは求めない 92
- 37 許し許されることで仲良くなれる 94
- 38 たくさんほめてあげよう。それが才能を花開かせる 96
- 39 家族円満の秘訣は相手を喜ばせること 98
- 40 月に一度くらいは自分の体と心に贅沢をさせよう 100
- 41 情でつながってこそ夫婦は長続きする 102
- 42 愛されることより愛することの方が幸せ 104
- 43 悩み苦しむことで、人の気持ち分かるようになる 106

## 第五章 忘れるから、変わるから生きる

- 忘却の力で前を向いて生きていく 110  
 見方を変えるとマイナスもプラスにできる 112  
 悩みは抱え込まずに人に話すか、書き出そう 114  
 本当の辛さは理解できなくとも、手は差し伸べられる 116  
 怒りをぶつけたい時ほど冷静に 118  
 相手をとことんまで追いつめず許す気持ちを持つとう 120  
 良いことにも慢心せず、悪いことには落ち込まない 122  
 不幸に負けない勇気を持つとう 124  
 世間の価値観に縛られず、自分らしく生きていこう 126  
 どん底に落ちたら、後は上っていくだけでいい 128

- 「逃げる」が嫌なら、「環境を変える」と考えよう 130  
 忘れてもいい、しかし時には思い出そう 132  
 健康でいるために心をスッキリさせておこう 134  
 答えはなくても、聞いてもらっただけで楽になれる 136  
 「自分は凡夫なんだ」と自覚して生きよう 138  
 人生は人間関係が変わりゆくから面白い 140  
 辛い時こそ、無理をしても晴れやかな顔でいよう 142

## 第六章 老いを愉しみながら生きる

- 人はいくつになっても変わる力があると信じよう 146  
 年齢など忘れて自分のやりたいことをやろう 148

常識に縛られず心と体が喜ぶことをやろう	150
恥を恐れず、新しいことに挑戦しよう	152
前向きに生きていけば老いは自ずと逃げていく	154
「新しい一日の始まりだ」と思って毎日を生きていこう	156
年齢など気にせず、いくつになってもきれいでいよう	158
老人も若者もお互い尊重し合おう	160
優れた人生の先輩と付き合うことも若さの秘訣	162
「気持ちの若さ」を大切に上手に年を重ねよう	164
生は選べないが、生きざまと死にざまは選択できる	166
自分の好きなことをやって、悔いのない人生を送ろう	168

## 第七章 誇りを持って生きる

人の目ではなく、内なる目を意識しよう	172
子どもは親の背中を見て育つ	174
「自分の命の大切さ」を知れば他人の命も大切にできる	176
限りのない欲望に踊らされない	178
自分にとって本当に大切なものは何かを問いかけよう	180
智識偏重を脱し、生きていく智慧を育もう	182
目標がはっきりしていれば、人は頑張れる	184
日本人としての誇りを大切に生きていこう	186