



はじめに2

第 I 章 「好き」を決してあきらめない

- 01 ずっと9歳の自分と戦っている。その時の自分に「お前、まだまだだろ」と言われている
羽生結弦20
- 02 もしも時間に余裕がないなら諦めて寝てしまえばいいのに、私は夜更かしをしてでもものづくりをしたくなっちゃう。これからは衝動とか好奇心にはブレーキをかけたくない
のん22
- 03 心の底からスゲェと思った。そして僕がしたい生き方は、これだと思った
HIKAKIN24
- 04 ずっと、自分がこれからどうやって生きていきたいのか、考えていました。まだはっきりとは見えていないけれど、その答えのひとつが、このとき少し見えた気がしたのです
さかなクン26
- 05 父が唯一、よく口にしたのが「自分の好きな道を進め」という言葉である。仕事は収入ではなく、自分が好きかどうかで選ぶべきだ。好きな仕事だからこそ、がんばれるのだと
瀬川晶司28

- 06 一個わかったのは、自分のやりたいことを続けておくといいことがあるってこと。無駄なことなんてなくて、やったら返ってくるんですよ
賀来賢人30
- 07 好きなことをする前に、まずは生活するお金を稼ぐこと。食べるようにきっちり働いて、余力があったら好きなことをやる
蛭子能収32
- 08 人生には「どっちにしようか?」と、一晩中悩むような岐路に立つことが必ずある。そのときにはよく考えて、自分がしたいこと、自分の欲することをやったほうがいい
瀬戸内寂聴34
- 09 辞めるんだっいたらいま辞めろ。いま辞めないんだっいたら生涯続ける
桂 歌丸.....36

第 II 章 「自分で自分を」信じてみる

- 10 これを乗り越えたら、また一段と強くなった自分が待っている。そう思って、とにかくまずはこの病気を克服して、乗り越えていこう
池江璃花子40
- 11 まだ自分の得意技を出していない。得意技を出せば、まだ行けるはずだ。そういう思いがあったので、完全にへこむことはなかったんです
井上雄彦42
- 12 後悔することは2度としたくない。自分の場合、人の言うことを聞いてはダメだ。自分自身を信じ、責任を持ってものをつくらないと最後まで貫けない
寺尾 玄44

- 13 嫉妬をガソリンに変える。そうだ、いいんだ、頑張れるんだ、と言い聞かせて
嫉妬の炎でエンジンを燃やし続けた
山里亮太46
- 14 これ以上は無理だと考えてしまうと、本当にすべてが無理になる。「自分にできるのはここまで」というように限界をつくらずにやっていたら、着実にステップアップをしていける
中村憲剛48
- 15 僕は将来、甲子園に出場し、プロ野球にドラフト1位で入団します。そして100億円プレーヤーになります
松坂大輔50
- 16 世界一の練習をした者が世界一になる
内村航平52
- 17 浅草だったら、オレの方がうまいな、受けるなという感じがあった。浅草ぐらいから始めれば、オレの方が上に行くって自信はあったんだよ
ビートたけし・北野 武54
- 18 自分で自分を疑っているのは最善を尽くすことなどできないんです。自分が信じなかったとしたら、誰が信じてくれるのでしょうか？
マイケル・ジャクソン56

第三章 「居場所がなければ」居場所をつくる

- 19 「睡眠をとる」「大学を卒業する」と、優先順位をはっきりさせたことで、僕の人生は開けていった
ひろゆき60
- 20 ああ、自分で動くという選択肢があったのか
本橋麻里62
- 21 人生って、地図もないし、ナビもない。どう進むかは、自分で選べるわけです。だから辛抱する。準備しておく。ポジションを見極めて、冷静に判断することが大事になる
石橋貴明64
- 22 仕事は選ばない。とにかくきた仕事は全部やる
堤 幸彦66
- 23 私はこの四年間いったい何をやっていたのだろうかと自問自答する自分がいた。この先の四年間を考えた時に、このままでいいのだろうか、と自分の将来を真剣に考えた
菊間千乃68
- 24 問題はどの土俵を選ぶかだ。その土俵選びのためなら1年かけても2年かけてもいい
孫 正義70
- 25 むしろ自分の選んだ道が「正解」となるように自分で努力することが大切なのではないかと思う
黒田博樹72
- 26 ゼロは何倍してもゼロだが、1でも2でも数字があれば改善してそれを増やすことができる
三木谷浩史74

第Ⅳ章 「置かれた場所」で全力を尽くす

- 27 流れに身を任せ、流れついた先で本気を出せばいい。これがアタシの信条
マツコ・デラックス78
- 28 正直、この町何もないよね。小さい時はこの町にいても夢はかなわないと思っていました。でも今は、ここにいなかったらかなわなかったって思っています
吉田知那美80
- 29 幸運なことに思いもつかない仕事をやれと言われたら、まず自分をそこに投げ込むことです
坂本龍一82
- 30 過去でも未来でもない、「今」に自分を置くこと。これがナイスショットを紡ぎ出すための大きな鍵です
宮里 藍84
- 31 不運なら、運不運を忘れるほど仕事に熱中してみなさい
稲盛和夫86
- 32 人生をマイナスから出発したと考えれば、あとは右肩上がりのプラスで行くしかない。もし失敗してもともとゼロからのスタートなのだから、またやり直せばいい
宗次徳二88
- 33 自分は未来の姿を思い浮かべるよりも、目の前の課題を頑張るだけ。それが1カ月かかってもいいし、1年かかってもいい
松山英樹90
- 34 やれることはすべてやってきましたし、手を抜いたことは一度もありません。常にやれることをやろうとした自分がいた。それに対して準備ができた自分がいたことを誇りに思います。
イチロー92

35 経営には「覚悟」がいると思うようになった

柳井 正94

第Ⅴ章 「使命感」をもって生きる

- 36 金儲けのために悪魔に変身してしまう人間もいるが、大切なのはそのお金を何に使うのかという目的をはっきりさせておくこと
イーロン・マスク98
- 37 120%沖縄のため、石垣島のために戦った
具志堅用高100
- 38 私たちが積み重ねてきた日々の努力が、未来のメダルへとつながるのだ
澤 穂希102
- 39 出場できなかったことが悔しいじゃないんです。あそこ（一死満塁のピンチ）で登板させてもらえるピッチャーでなかった自分が、本当に悔しかった
上野由岐子104
- 40 逆境に立たされる人は、ぜひともその生じる原因を探り、それが「人のつくった逆境」であるのか、それとも「人にはどうしようもない逆境」であるのかを区別すべきである
洪沢栄一106
- 41 私がプロとしてやり遂げられたら、障害者スポーツに携わる多くの方々に夢を与えられる。障害を持っている子どもたちに「車いすテニスのプレーヤーになりたい」と夢を持ってもらえる
国枝慎吾108

- 42 自分の父親を苦しめた肝硬変や、一生車椅子の生活を強いられる脊髄損傷のような重症の患者さんを将来治すことができるような研究がしたい
山中伸弥110
- 43 神々しか見ていなくとも、完全を求めていかなければならないということ、その時以来、肝に銘じている
ピーター・ドラッカー112

第VI章 「何が何でも」生き残る

- 44 僕らはまだ何も、本気の挑戦をしていないじゃないか
富澤たけし116
- 45 結論は「役者で食う」だった。じゃあ、それを達成するためには？ 無駄なプライドは捨てて、とにかく自分の存在を知ってもらおう努力をするしかない
ムロツヨシ118
- 46 卓球で強くなるためには、学校も勉強も遊びも友だちも要らない
水谷 隼120
- 47 はたから見ればしんどい時期だが、それでもこうした日々を続けられたのは「楽しい」と思えた、たった6イニングだけの「経験」があったからだ
上原浩治122
- 48 世間から抜きでるには、やっぱりどこかで無理をしないとイケない。だから、僕は睡眠時間2時間だった時期のめちゃくちゃな無理が財産ですね
倉本 聡124

- 49 「潰れる、潰れると思うから心が委縮して何もできないのだ。明日潰れてもいい、今日一日、身体の続く限り全力で働こう」そう思ったことで不思議と気が楽になった
鳥羽博道126
- 50 殴った人間っていうのはそれを忘れても、殴られた方は痛みを忘れないもんだぞ
野村克也128
- 51 お客さまが来ないことを立地のせいにならず、お客さまが来てくれるようにひたむきに努力することが最高の経験になる
正垣泰彦130
- 52 知恵や知識や才覚というようなものは、必ずしも最高でなくていい。しかし熱意だけは最高でなくてはならない
松下幸之助132

第VII章 「できっこない」に背を向ける

- 53 誰もやったことがないと言われてますけど、誰もやってないからこそ、やってるんですから
大谷翔平136
- 54 「逃げる」という選択肢は最初にありました。だけど、まずそれを捨てたんです。一緒に汗をかいた仲間がいるのはどうして逃げられるか、というのが一番大きい要素でした
岩田 聡138

- 55 やりとげること、完成させることが大切なのは、それが小さなことで、人の目にとまるからだ
中村修二140
- 56 メジャーへの憧れは、プロに入るか入らぬかのうちからあった。それでもメジャーに挑戦するなら、自分の一番いい時期に、力のある時期に行ってみたい
野茂英雄142
- 57 こうしようと決めた目標に向かう時は、ちょっとまぬけでなくちゃいけないのさ
ラリー・ページ144
- 58 熱狂は、それを成し遂げるためであれば、さまざまな困難、孤独や怒りを乗り越える力を内包したものと私は思います
藤田 晋146
- 59 私は親類の重荷以外の何ものでもありません。私がいけない方が良かったに違いありません。ただ、これから何年間も、自分自身に気晴らしを許さぬという私の考えだけが私を絶望から救ってくれるのです
アルベルト・アインシュタイン148
- 60 うちの裕福だからとうそぶいている人だって、そのご先祖の誰かが成り上がったんです。成り上がりの反対はぶら下がりがだ。やっぱりそれじゃつまらないよね
矢沢永吉150
- 62 そうか、番付を上げていく楽しみをもう一度味わえるじゃないか
照ノ富士156
- 63 誰だってたたかれるのは嫌だ。でも批判を受けていたかないか、逆境の時に乗り越える強さが変わってくる。批判から学べるか。悔しさを知り、もまれた選手は強い
三浦知良158
- 64 また失敗してもいいと思えるようになったんですよ
山田進太郎160
- 65 月2千万もらっても、家賃9万の部屋から引越さなかったんで、金なくなっても助かったんです
有吉弘行162
- 66 私は今まで何をやってきたんだろうと恥ずかしい気持ちになった。このままではいけない。もう一回勉強をやり直し、やりたかった化学の研究をしよう。そう思って大学院を目指すことにした
大村 智164
- 67 まだ生きていて、愛する娘がいて、旧式のタイプライター1台と、大きなアイデアがありました。どん底の岩盤が、その上に人生を築き直す確固たる土台になったのです
J・K・ローリング166

第八章 「立ち上がる」覚悟を持つ

- 61 ピンチの時に前向きに頑張っていると、周りの人が評価してくれるんです
指原莉乃154

第九章 「自分のスタイル」をつくる

- 68 諦めて梓に収まるな。もがいていけば答えは出る
森山未來170

- 69 ただ上からの指示に従うだけでは進歩はないのです
古賀稔彦172
- 70 職場には、自分よりできる人や、成績がいい人、きれいな人とか、いろんな人がいますけど、でもやっぱり、人と自分を比べるのはムダね
黒柳徹子174
- 71 KOできればファンは喜ぶし、自分も嬉しいですけど、逆に倒そうという意識を抑える方を考えますね。やっぱり自分の本来のスタイルは打たせないで打つボクシングで、荒々しくKOをするっていうスタイルではないので
井上尚弥176
- 72 「歩き徒競走」の経験で、私は人と比較しない人間だということを自覚しました。そして「比べなくてもいいんだ」とはっきり分かった
樹木希林178
- 73 30歳になる頃には映画監督になりたいと思っていたのですが、どういうふうに日々過ごせば映画監督になれるかがまったくわからなくなってしまった
是枝裕和180
- 74 プロで生き残るためには、自分のバッティングは自分でつくり上げなければならない
落合博満182
- 75 仕事の依頼が来ると「なぜ僕なのか？」と考えるようになりました。僕に望んでいることを予測して、それに応えようと努力しました
秋元 康184
- 76 よくターニングポイントがあると思っている若い人がいると思うけれど、そんなものはなくて、積み重ねてきたことで、ぼんやりと方角が変わって、新しい仕事が入ってくる
リリー・フランキー186
- 77 夢は困難なほど面白い。それは僕の信念だ。多くの人は、頑張れば手が届きそうな夢を描く。僕は「そんな無理じゃね？」と言われることを宣言する
新庄剛志190
- 78 勉強で見返すことは、僕には無理な話だ。山しかない、そうだ、山を始めよう
野口 健192
- 79 夢は絶対に譲らんけど、その道筋は臨機応変に修正できる
本田圭佑194
- 80 拳にある可能性は、努力と練習を重ね、夢や目標に向かって突き進んだ時にこそ開くもの
村田諒太196
- 81 挑戦して失敗したとしても、後悔はしなかったでしょう
ジェフ・ベゾス198
- 82 私は勉強ができない。中学も高校もいつも最下位グループだった。人生を切り開くには実行力しかない
似鳥昭雄200
- 83 ずっと固く信じてきたことがある。それは、一般大衆を信頼していくってことだね。大衆はずっと僕の味方だった
ウォルト・ディズニー202
- 84 もし今日が人生最後の日だったら、今日やろうとしていることをやりたいと思うか？
スティーブ・ジョブズ204

第X章 「夢」をもって生きる