

## 第一章 自分らしさを貫く強さのみつけ方

- 01 反省とは、心の中から恨みや悔いを省くこと 16
- 02 責任は「外」ではなく「内」に求めよ 18
- 03 仕事とは我慢と努力と忍耐。報酬はその先にある 20
- 04 人は皆、「条件は同じ」と信じて努力しよう 22
- 05 遠慮せずに自分に「○」をつけよう 24
- 06 すべては「有り難いもの」として感謝しよう 26
- 07 悩まず、考えることで答えが見えてくる 28
- 08 「正負の法則」を知れば人生はもっと楽になる 30
- 09 「今の自分は第三者からどう見えるのか」を意識しよう 32
- 10 諦めるな、もう少し生きてみよう 34
- 11 いやなことは「忘れ上手」になろう 36
- 12 すぐ隣にある幸せに気づき大切にしよう 38

- 13 目指すべきは「人として優れているかどうか」 40
- 14 仕事は気持ち次第で苦痛にも生きがいにもなる 42

## 第二章 自分を磨く努力がいつか花開く

- 15 歴史から見る視野の広さは生きる支えになる 46
- 16 自分を磨く努力を怠らない 48
- 17 蓄えた知識はいつか花開く 50
- 18 比べるものがあるからこそ正しい判断ができる 52
- 19 「常識」と「真理」の違いをしっかりと見極める 54
- 20 身体だけでなく心を豊かにしよう 56
- 21 身につけた文化がその人の気品や雰囲気を決める 58
- 22 自分を磨き続けるからこそ長く楽しく生きられる 60

- 26 25 24 23  
 どんなことでも楽しめる人間になろう 62  
 信仰は自分一人のできるもの 64  
 忙しさの中でも文化を生きたることに活かす 66  
 想像力を鍛えよう 68

## 第二章 豊かな人間関係を築く秘訣

- 32 31 30 29 28 27  
 六分で付き合い、四分の距離を保つ 72  
 親友が欲しいなら「相手から選ばれる人間」になろう 74  
 親しさと甘えを混同しない 76  
 人間には「愛する権利」がある 78  
 人付き合いの基本は「自分と相手は同じではない」にある 80  
 「結婚祭」の先には「結婚」という現実がある 82

- 40 39 38 37 36 35 34 33  
 「自分をふくめて人はみな欠点だらけ」と知ろう 84  
 人を見かけで判断するな、ひとりの人間として見よう 86  
 悪意ある言動には「自分は自分、他人は他人」と割り切る 88  
 誰も助けてくれないなら、自分でやればいい 90  
 時には「自分の生きてきた道」を冷静に振り返ってみよう 92  
 孤独にも良い孤独と悪い孤独とがある 94  
 自分には自分の世界、相手には相手の世界がある 96  
 豊かな人間関係のために言葉を上手に使いこなそう 98

## 第四章 今日を充実させる生き方

- 42 41  
 「腹をくくる」ことが勇気につながる 102  
 「あげよう」と思うからこそパワーは湧いてくる 104

61	60	59	58	57	56	55	54
63	62	61	60	59	58	57	56

「夢」を「理想」に、「理想」を「現実」に 106  
 今日を充実させてこそ明日が見えてくる 108  
 人生は計画通りにかねぬもの 楽観的に生きていこう 110  
 「できること」の幅「が」広がれば人生の可能性も広がる 112  
 誰も信じてくれなくてもまずは自分で自分を信じよう 114  
 困難に直面した時こそ冷静に「どうすべきか」を考えよう 116  
 他人と比べてひがまず発奮材料にしよう 118  
 成功者の努力を知ることががんばる力になる 120  
 才能を生かすも殺すも磨き方次第 122  
 良い人生を望むなら自分から動き出そう 124  
 「戦争とは何か」を自分の頭で考えてみよう 126

## 第五章 「美しい人」になる言葉

61	60	59	58	57	56	55	54
144	142	140	138	136	134	132	130

きれいな言葉は人をきれいにし汚い言葉は荒んだ人をつくる 130  
 挨拶こそ「素敵な人」への第一歩 132  
 笑顔でいればみんなが幸せになれる 134  
 嫌いな人や苦手な人にこそ「ありがとう」といおう 136  
 鏡に向かってほほ笑む習慣を。それが幸せにつながる 138  
 姿勢を良くするだけで気持ち明るくなる 140  
 優しくされた記憶は生きていく支えになる 142  
 日ごろから小さな愛を与えられる人になろう 144

## 第六章 誇りと覚悟を持って生きる

- 70 69 68 67 66 65 64 63 62
- 人生は「親次第」ではなく「自分次第」<sup>148</sup>  
 子は親を映す鏡であり親は子の鑑である<sup>150</sup>  
 感情的に「怒る」のではなく「叱る」ことを意識しよう<sup>152</sup>  
 「自分に責任を持つ」大切さを子どもに教えよう<sup>154</sup>  
 自分自身に恥ずかしくない自分でいよう<sup>156</sup>  
 流行に流されず自分らしく生きていこう<sup>158</sup>  
 人の世の榮譽より神様からの「よくやったね」を<sup>160</sup>  
 頭はクールに心は穏やかであれ<sup>162</sup>  
 自分の決めた道を突き進もう<sup>164</sup>

## 第七章 お金や年齢にとらわれずに生きる

- 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71
- お金は毒にも薬にもなる両刃の剣<sup>168</sup>  
 お金は貯めるだけでなく上手に使ってこそ意味がある<sup>170</sup>  
 何かを望むなら、まずは自分の器を大きくしよう<sup>172</sup>  
 人生は足し算だけでは渡れない<sup>174</sup>  
 お金は幸福の一方で不幸をもたらすこともある<sup>176</sup>  
 人生は登る以上に下っていくことが難しい<sup>178</sup>  
 年齢を気にせずやりたいことをやろう<sup>180</sup>  
 初めてだから失敗もするが失敗するからこそ成長できる<sup>182</sup>  
 若さに頼らない本当の美しさを<sup>184</sup>  
 「生きがい」という杖を何本も用意しておこう<sup>186</sup>