

## 第一章 苦勞を苦勞と感じずに生きる

- 01 逃げるから苦しくなる 逃げずに受け止めよう 16
- 02 厄介事に自力で立ち向かえば人は成長できる 18
- 03 マイナスならプラスに変わる時まで待てばいい 20
- 04 人生は他人任せではなく自分の力で生きていけ 22
- 05 やる気は自分から出すもの 心の奥底から湧いてくるもの 24
- 06 「失敗しても平気」という自信があれば何もこわくない 26
- 07 失敗から逃げずに全力で向き合おう 28
- 08 後ろを振り返って嘆くより前に進み続けよう 30
- 09 「悪口」は元氣を取り戻すために言おう 32
- 10 現状を勇氣を持って壊せば進むことができる 34
- 11 無計画でもいい、ただし、チャンスを活かす力を 36

- 12 困難は自分の秘めた力に気づくチャンスである 38
- 13 我慢することが心を鍛え生きる力になる 40
- 14 不可能を恐れない気持ちが可能にする 42
- 15 時代がどうであれ生き抜く強さを身につけよう 44

## 第二章 良い人間関係を築くには

- 16 人の価値は評判ではなく会ってみないとわからない 48
- 17 下を向かずにいつも顔を上げて生きていきたい 50
- 18 「失意への覚悟」が難局を乗り切る力になる 52
- 19 眞の友情は迷惑のかけっこをしながら育まれる 54
- 20 好かれる人より信頼される人になれ 56
- 21 人は「中の敵」とも戦いながら生きていく 58

- 22 良き人との出会いが苦難を乗り越える力になる  
 23 たとえ裏切られても人への期待は持ち続けたい 62  
 24 夫婦は時に妥協し方向を変え歩んでいくもの 64  
 25 他人を気遣い、思いやる心が良好な人間関係を築く 66  
 26 結婚生活の苦労は人を鍛え、成長させる 68  
 27 人付き合いは最初からありのままの自分を見せる 70  
 28 大切なのは自分なりに一生懸命に生きること 72  
 29 価値観の違いを認めてその違いを大切にしよう 74  
 30 捨て台詞は言った側より言われた側の方が辛い 76

## 第二章 子育て、教育に正解はない

- 31 ただ一言の励ましが人の背中を押し才能を伸ばす 80  
 32 「世の中は思い通りに行かない」が生きていく基本 82  
 33 長所と短所は時と場合により入れ替わる 84  
 34 人生につまづき立ち上がった人にはエールを送ろう 86  
 35 時には子どもだったころの自分を思い出してみよう 88  
 36 「皆と同じ」ではなく「皆、違っていい」と教えよう 90  
 37 時と場合次第で人の「好き」「嫌い」は変わるもの 92  
 38 子どもに甘すぎるのも厳しすぎるのも「親バカ」だ 94  
 39 子どもは親の「言葉」より「姿勢」から学ぶ 96  
 40 子どもには正しいことを言い続けよう 98  
 41 学業成績や受験の結果で「良き恩師」かどうかは測れない

## 第4章 お金と上手に付き合う

- 42 お金のないことを嘆くならないならそれで暮らせばいい  
 43 「いくら稼いだか」だけが人を測る基準ではない 106  
 44 似たような経験も「何を学ぶか」でその後が変わる 108  
 45 損も苦労も慣れてしまえばどうということもない 110  
 46 お金稼ぎは損得あるからこそ面白い 112

## 第五章 すべてを受け入れ、自然に老いる

- 47 猛スピードで進む時代急速に価値観も変化する 116  
 48 「生き字引」無用の時代を生きていく 118

- 49 エネルギーがなくなってきたら無理せず自然に任せればいい 120  
 50 老後の孤独に耐える修行を積むことこそ人生の総仕上げ 122  
 51 老いていく現実を受け入れジタバタするな 124  
 52 「忘れる」ことは人間の生きる知恵 126  
 53 後ろ姿にこそ人間の本当の姿、心のありようが表れる 128  
 54 おしゃれには心にハリを持たせる力がある 130  
 55 ITに弱くとも力強く生きていこう 132  
 56 老化を嘆かず明るく笑い飛ばして生きていこう 134  
 57 時には死について真剣に考えてみよう 136  
 58 食べ方は無理せず年相応に 138  
 59 「おもしろかった」と言って終わってこそ最高の人生 140

## 第六章 人生、好きなように生きていく

- 60 原因は「外」ではなく、「自分の中」に求めよう  
 61 苦勞し、苦難を乗り越え、人は強くなっていく 144  
 62 相談してもいいが依存はするな 148  
 63 世間の言うことは気にせず自分らしく生きよう 150  
 64 苦勞してきたからこそささやかな楽しみが嬉しい 152  
 65 人はワンフレーズで語れるほど単純ではない 154  
 66 幸福の下絵は一人ひとり違って当たり前 156  
 67 人生相談に頼らず自分の責任で生きていこう 158  
 68 自由があるからこそ生きる希望が湧いてくる 160  
 69 人は経験して本質を見つけ少しずつ成長するもの 162  
 70 人生は苦あれば楽あり、楽あれば苦あり 164

- 71 八方美人になるな 信念を持って生きていこう 166  
 72 今も昔も顔は「人生の象徴」である 168  
 73 人は経験から多くを学び成熟していく 170

## 第七章 変わらぬもの、変えてはならぬもの

- 74 ものを大切にする心は人を大切にする心に通じる 174  
 75 安易な「言葉の言い換え」に気をつけろ 176  
 76 単なる悪戯と悪意ある悪戯を混同するな 178  
 77 言いやすい言葉ではなく考え抜いた言葉を大切にしよう 180  
 78 丹念に繰り返し返すことの価値を大切にしよう 182  
 79 気配りの形式がない時代 相手を思いやる心が不可欠 184  
 80 文明の進歩はもういい 精神力の進歩を 186