

第一章 笑いに賭ける

- 01 すべての人が喜ぶそれが本当のコント 16
- 02 見えないところにこそ神経を使え 18
- 03 責任は他人にではなく自分にあると考えよう 20
- 04 頭の中だけでなく、身体で考えよう 22
- 05 笑いには、辛さやしんどさを忘れさせる力がある 24
- 06 ダメな時は一からやり直す勇気を持とう 26
- 07 自分が楽しくなければ笑いは生まれぬ 28
- 08 ヒットはお客さんが決めてくれる 30
- 09 「なんとかなるさ」は通用しない 32
- 10 「苦あれば楽あり」を信じよう 34
- 11 笑いは明日を生きる活力を生む 36

- 12 いい大人が真剣にバカをやるから面白い 38
- 13 本番はもちろん準備の段階から全力でいけ 40
- 14 自己満足に陥るな 42
- 15 楽しい気持ちからしかよい結果は生まれぬ 44
- 16 真の芸人は素の顔を見せてはいけぬ 46
- 17 ピークをどこにもってくるかを間違えるな 48

第二章 継続こそ力なり

- 18 自分から飽きるな。飽きられるまでやり続けよ 52
- 19 ブレずに、生涯笑いの道をゆく 54
- 20 不器用と言われても好きなことを一筋に 56
- 21 好きなことには熱心であれ、貪欲であれ 58

22	人と同じことをしては差はつけられない	60
23	あれもこれもより得意なこと一本で勝負しろ	62
24	完成はない。だからこそ続けられる	64
25	本当に好きなら努力を簡単に諦めるな	66
26	ブームはすたれるもの。長く愛されるものを目指せ	68
27	原点に戻ると何をすべきかが見えてくる	70
28	自分らしく信念を持って生きていこう	72
29	出過ぎると飽きられる。出ないと忘れられる	74
30	トップでなくていい。続けることに価値がある	76
31	生涯、一コメディアン	78

第二章 人間関係の築き方

32	人間関係も一方通行ではなく対面通行で	82
33	怒っても解決しないことには、怒らない	84
34	負のオーラに気をつけろ	86
35	チームワークこそが最高の笑いを生み出す	88
36	人はいくつになってもほめられたい生き物である	90
37	いつ何時も周りの人への配慮を忘れるな	92
38	時に過去を振り返り人生の指針を見つけよう	94
39	自分の好きなことをやるためには我慢も必要だ	96
40	心があれば、「心ない言葉」を投げつけることはない	98
41	「期待通り」ではなく「期待を上回る仕事」をしよう	100
42	「いい男」よりも「良い男」を目指したい	102

第4章 努力の仕方

- 43 下積み時代の生き方がその後の人生を左右する
 44 時間がないことをできない言い訳にするな 108
 45 人と同じことをしては生き残れない 110
 46 人を批判する暇があれば努力しろ 112
 47 苦勞さえも楽しめる人であれ 114
 48 モノマネを徹底した先にオリジナルが生まれる 116
 49 適性を知りたければマネをしてみよう 118
 50 自分から動けば何かが始まる 120
 51 人生は不公平だが、努力だけは怠るな 122
 52 自分に投資して自分の価値を高めよう 124
 53 どんなに地味な作業でも面白がれる気持ちを持つよう 126

第5章 常識や礼儀があればこそ

- 54 人は待つもの 待たせるな 130
 55 良い関係を築きたければ瞬時に人間性を見抜け 132
 56 知らないと損をするが知っていたら損はしない 134
 57 簡単な儀式で1日にケジメをつけよう 136
 58 人間関係の根底には挨拶と礼儀がある 138
 59 常識を知っているからこそ壊すこともできる 140
 60 「あいつは変わっている」に自信を持つとう 142
 61 どんな経験もその後の人生の糧となる 144
 62 価値観や常識は変わるもの。時に自分を遠くから見てみよう 146
 63 知識には常に貪欲であれ 148
 64 便利さを享受するにも知識や教養は欠かせない 150

第六章 お金との付き合い方

- 65 無形の部分にこそ大切なお金を使え 154
 66 アイデアは早過ぎてもダメ鼻の差くらい先が丁度いい
 67 必要なものには惜しみなくお金を使え 158
 68 自分の時間も相手の時間も大切にす 160
 69 お金のせいで関係を壊すほどバカなことはない 162
 70 人に奢ったからといって見返りを求めるな 164

第七章 上手な遊び方

- 71 遊びに楽な道や近道はないと心得よ 168
 72 「酒の席だから」を言い訳にするな 170
 73 遊びでも何でも、意識して新しいものに挑戦しよう 172
 74 仕事をがんばってこそ遊びが楽しめる 174
 75 やりたいことはいまのうちにとっておけ 176
 76 仕事のオン・オフのスイッチをきっちり 178
 77 人生には適度なアソビが欠かせない 180
 78 失敗には許されるものと、許されないものがある 182
 79 稼いだお金は好きなことに使わなければ意味がない
 80 年齢の変化にあわせて自分をアップデートしよう 184