

第一章 四方八方に生きる

- 01 本職は「人間」だ 16
- 02 目の前に道はない。前に向かって挑み続ける 18
- 03 やったことがないからこそやってやろう 20
- 04 恥をかくことを恐れるな、そこに成長のチャンスがある 22
- 05 挑戦し続けろ、疲れている暇はない 24
- 06 世の中の見方を変えていけ 26
- 07 誰かが動くのを待つのではなく、自分から動き出せ 28
- 08 どんなに些細なことでも納得がいかなければ「ノー」と言う 30
- 09 自分らしさを貫くには「やせ我慢」も必要だ 32
- 10 制約こそが創造力の源となる 34
- 11 作品は制作する前から私の目の前にある 36

- 12 外の評価より内なる評価に忠実でありたい 38
- 13 形だけ真似るなその奥底まで理解しろ 40
- 14 こちらから与えるという気概が本物の交流になる 42
- 15 何より大切なのは自分らしく生きていくこと 44
- 16 生きることのすべてが芸術である 46
- 17 日本の伝統を深く深く知れ 48
- 18 原動力は内からの情熱と芸術の衝動 50

第二章 他人の評価は気にせずスジを通せ

- 19 プライドとは自分らしく自分に恥じない生き方のこと 54
- 20 人間の価値や可能性は学校の順番では測れない 56
- 21 順番など関係ない。やりたいことをやれ 58

- 22 世間体や見栄を気にするな自分の「好き」を大切にしろ 60
 23 流行を追うだけでは個性を失うだけ 62
 24 たとえ幼くとも譲ってはいけないものがある 64
 25 「好かれたい」などと考えるなつまらないものしかできない 66
 26 人には守り通すべき「スジ」がある 68
 27 若い時こそ「考える」時間を持って 70
 28 道徳は時代とともに変わる考え方も変えていけ 72
 29 弱いなら「弱いまま」でいい 74
 30 リーダーは危機に際して身を挺して進む覚悟を持って 76

第二章 成功や失敗を気にせずやりたいことをやれ

- 31 他人との勝負より自分に勝ったかどうかだ 80

- 32 分かれ道では安全か危険かより自分が行きたい道を行け 82
 33 まずは「やる」と決める。そして「どうするか」を考える 84
 34 三日坊主でもいいやりたかったらまずやれ 86
 35 本を読み、生き方について考えろ 88
 36 失敗は気にするな再び挑戦すればいいだけだ 90
 37 初めから危険を避ける人間に「可能性」はない 92
 38 代用に賭けるな自分自身に賭けて生きろ 94
 39 成功したいならまず始める。結果はその先にある 96
 40 怒るべき時は怒れ 98
 41 時間や心の空白を恐れずエネルギーの噴出を待て 100
 42 才能よりも「決意」の差が大きな差を生む 102
 43 「いつか良くなる」ではなくこの瞬間を全力で生きろ 104
 44 ささやかな成功を追うより自分の力で道を切り拓け 106
 45 お遊びに時間と金を浪費するな心から楽しめるものこそ遊びだ 108

第四章 芸術の力と覚悟

- 46 信念があるなら人から嫌われても挑戦し続ける 112
 47 岡本流芸術の三原則が芸術の凄みを生む 114
 48 感動こそが自分を突き動かす原動力 116
 49 作品は1つ。見る人の数だけ見方はある 118
 50 芸術の価値は値段だけでは測れない 120
 51 尊敬するからこそ自分の武器で超えていけ 122
 52 恵まれた立場の人間には果たすべき義務がある 124
 53 伝統は守るだけではなく創造してこそ良いものになる 126
 54 民藝には評価を気にしないからこそ感激がある 128
 55 感動は個人の生きざまからもたらされる 130
 56 外国の日本高評価に安心するな超えていけ 132

- 57 失われたものを嘆くよりそれを超えるものをつくれ
 58 芸術は太陽と同じである 136
 134

第五章 素人の力、下手を恐れるな

- 59 素直な透明な目で見れば何が正しいかがわかる 140
 60 いったって「猛烈な素人」でありたい 142
 61 知識や思い込みは時にものを見る目を曇らせる 144
 62 描くことに上手い下手は何の関係もない 146
 63 絵について教えることは何もない 148
 64 他人の評価に頼らず自分の目で見て評価しろ 150
 65 下手は下手なりに平気でやればいい 152

第六章 年齢より心の若さを

- 66 挑戦する気概があれば年齢は関係ない 156
- 67 健康法で思い悩むな自然のまま素直に生きろ 158
- 68 心の若さには限界はない 160
- 69 毎日を生まれ変わったつもりで生きていく 162
- 70 若さは年齢ではなく青春に対する決意で決まる 164
- 71 男はタバコと酒によって大人の世界に入る 166

第七章 人とどう関係を築くか

- 72 「知のボクシング」ができる相手こそ親友だ 170
- 73 仲間との対話や討論を通して人は学び成長する 172
- 74 真剣な意見のぶつかり合いがすごいものを生む 174
- 75 「好かれなくてもいい」と決めれば楽に生きられる 176
- 76 群れるな。一人の人間として生きていけ 178
- 77 「日本だけ」「自分だけ」は本当の愛ではない 180
- 78 「親だから」ではなく人として尊敬される存在に 182
- 79 外国ではその土地の人たちと溶け合う努力をする 184
- 80 欧米の物真似ではなく日本人は日本的な生き方を 186