

第一章 アンパンマンに託した思い

- 01 見落とされがちな人を救おう 16
- 02 逆転しない正義は献身と愛だ 18
- 03 子どもに「子どもだまし」は通用しない 20
- 04 善と悪の両面を抱えているのが人間だ 22
- 05 うまくいかなかった人生も糧となる 24
- 06 価値を認めてくれる人は必ずいる 26
- 07 お客さんの生の反応を積極的に取り入れよう 28
- 08 期待されないスタートこそそのびしろがある 30
- 09 知られていないことを前向きに捉える 32
- 10 子どもの「精神的栄養」になるものをつくらう 34
- 11 つくり手としてできることをまっとうする 36

- 12 「主役は誰か」を忘れない 38

第二章 「やなせたかし」という生き方

- 13 好きなものがあれば寂しさに耐えられる 42
- 14 子どもの心の傷に寄り添おう 44
- 15 できない人の気持ちを理解する 46
- 16 困難な状況でも楽しみを見つけよう 48
- 17 「あるべき姿」にとらわれない 50
- 18 忙しいなかでも感性を磨こう 52
- 19 「名刺代わり」の仕事を残そう 54
- 20 笑顔でまわりを楽しくさせよう 56
- 21 人生は苦楽が混じり合うからこそ味わい深い 58

- 22 仕事の武器となるのは「知識」と「経験」だ 60
 23 出遅れたなら「経験」を武器にしろ 62
 24 恥をかくことを恐れない 64
 25 自分だけの「城」を築け 66
 26 人は誰かを思い、誰かに守られながら生きている 68

第二章 ひたむきな努力が運を連れてくる

- 27 プロになりたいなら人の何倍も努力しろ 72
 28 努力を続けられることも才能だ 74
 29 運は努力して呼び込むもの 76
 30 才能はチャレンジしながら見つけていく 78
 31 幸運はあきらめない人のところにやってくる 80

- 32 「一寸先は光」と信じて歩き続けよう 82
 33 あらゆるものが成功の要因になる 84
 34 悔しさを成長へのバネにする 86
 35 考えるよりまずやってみよう 88
 36 「やったことがない」からこそやる意味がある 90
 37 深く考えてから手を動かす 92
 38 成功させるために命がけで考えろ 94
 39 自分の実力を冷静に分析する 96
 40 「自分らしさ」を身につけたければ数をこなせ 98

第四章 どんなときも前を向いて

- 41 ゆっくりでもいいから進み続けよう 102

42	努力する日々こそ価値がある	104
43	自分の番が来るまであきらめるな	106
44	職業は〇〇だというプライドを持つ	108
45	他人とは違う「自分らしさ」を追求しよう	110
46	途方に暮れても「少しずつ」やっていく	112
47	「まだこれだけ」ではなく「こんなにも」と考える	114
48	大きすぎる目標もあきらめなければ実現できる	116
49	つらい経験は最良の修業と捉える	118
50	心から好きと言えることを仕事にしよう	120

第五章 誰かの「喜び」のために生きる

51	できない人の気持ちが変わるからこそ優しくなれる	124
----	-------------------------	-----

52	ポジティブな反応は人の心を温かくする	126
53	大切な人の笑顔を生きがいにしよう	128
54	自分を支えてくれる人たちを大切にしよう	130
55	言葉だけではなく自ら行動せよ	132
56	「誰かの喜び」を優先しよう	134
57	誰かが楽しめるものを追求しよう	136
58	悲しみも喜びも生きているからこそ感じられる	138
59	「生まれてきたことの意味」を問い続ける	140
60	人生で大事な学びは人との出会いから	142

第六章 シニアの希望の星になる

61	「もう年だから」ではなく「この年だから」やってみる	146
----	---------------------------	-----

- 62 何かを始めるのに遅すぎるといふことはない
148
63 気持ちを奮い立たせておしやれをしよう
150
64 つらい経験からも学べることもある
152
65 人はいくつになっても夢を叶えられる
154
66 いくつになっても恋をしよう
156
67 強い覚悟があれば夢を叶えられる
158
68 若い人があこがれるような生き方をしよう
160
69 老いはマニュアルがないから面白い
162

第七章 平和と正義の大切さを伝えていく

- 70 失敗の記録を残しておくことが大切だ
166
71 命令されて動くことに慣れてはいけない
168
72 悲しみを胸に抱きながら生きていく
170
73 戦争のおそろしさを後世に伝える
172
74 学ぶ時間の大切さをかみしめよう
174
75 「正義」に対する批判を受け止める
176
76 まずはおまわりの人たちから幸せにする
178
77 善意は悪にもなると知る
180
78 反対意見にも耳を傾ける
182
79 子どもたちに誤解を与えない
184
80 たとえ傷ついても正しいことをする
186