



## 1 生き方を整える

- 010 振り返りは大切
- 012 自分のことは自分でしよう
- 014 悪い心に負けない
- 016 自分を泣かせることはしないで
- 018 感情をコントロールしよう
- 020 勇敢な心をつくろう
- 022 相手を思った行動を
- 024 やり返さない
- 026 「欲しい」は「もっと欲しい」を生む
- 028 でき心が災いに
- 030 ときには我慢も必要
- 032 かぶりものはいらない
- 034 自分だけの道を歩もう
- 036 頭で理解するより実践しよう
  
- 038 [コラム] たとえ話から読み解く、  
      ブッタの言葉① 群盲象を評す



## 2 心を見つめ、磨く

- 040 目的を見失っていない？
- 042 見えているものを見直してみる
- 044 人からの評判を気にしない
- 046 孤独を知ること大切
- 048 目の前の山を登ろう
- 050 どんな場所でも楽しめる
- 052 勝負しない勇気
- 054 まっすぐ生きていこう
- 056 やっぱり健康が一番！
- 058 そろそろ起きよう
- 060 とناりの人の幸せを祝おう
- 062 友達がいる そんな幸せ
- 064 いい仲間がいれば怖くない
- 066 ひとりでも怖くない
- 068 何も持たずに行こう
- 070 引きずられない
- 072 自分の可能性を信じよう
  
- 074 [コラム] たとえ話から読み解く、  
      ブッタの言葉② 弹琴



## 人間関係をよくする

- 076 いつも全力
- 078 言葉に気をつけよう
- 080 生きることは喜び
- 082 喜んで差し出そう
- 084 相手は嫌がっていない？
- 086 他人の行動をチェックしない
- 088 愛される人になろう
- 090 怒らずに勝とう
- 092 穏やかな言葉で
- 094 許せる心を持とう
- 096 叱ってくれる人は大事
- 098 先輩を敬おう
- 100 身近な人に感謝を
- 102 何をやっても非難はつきもの
- 104 愛が苦しみを生むこともある
- 106 自分にしかできないことがある

- 108 [コラム] たとえ話から読み解く、  
ブッダの言葉③ 毒矢



## 幸せに気づく

- 110 ものが溢れた生活はやめよう
- 112 心静かな一日を
- 114 知ったかぶりはやめよう
- 116 たったひとつの言葉が心を暖める
- 118 すべてを奪わない
- 120 手放してみよう
- 122 自分の未熟さを知ろう
- 124 誘惑に負けない
- 126 高く飛んでみよう
- 128 学び続けよう
- 130 素敵に年を重ねよう
- 132 いい風を吹かせよう
- 134 輝く人になろう
- 136 いいことをたくさんしよう
- 138 理想の岸へ向かって
- 140 すべては変あっていくもの