

学ぶことで才能は開花する。

優良図書、有用情報の所在案内（『生涯学習の友』）

『取って置きのノート』®

②③臨時号 2023年6月

人生とは(4) 「七味」

甘味、酸味、塩味、苦味、辛味、渋味、うま味

「自分自身を信じてみるだけでいい。きっと、生きる道が見えてくる」 ゲーテ

『人生が変わる哲学』

小川仁志 著(KADOKAWA/中経出版、2010年5月)

・哲学とは、「これ以上はもう考えられない」と言うところまで考え抜くこと = 真理を探究すること。そのプロセスこそが哲学。自分で考え抜いた真理こそ、何があっても自分の責任として、納得をもって生きることができる。

・哲学とは心の数学。生きるとは「希望」を実感すること。心の問題は、心だけに収まらない。いずれ体に現れる。「自分に負けなければ人には負けない。何よりも、そんなにびくびくして生きてたら面白く無いでしょう？」～ニーチェ 人生には絶対的な意味などなく、むしろ日々の「生」に喜びを覚えるべき。

『人生のずる休み』

北 杜夫 著(河出書房新社、2013年10月)

・マンボウ老衰記。マンボウ先生「うまく死ななきゃ」。妻「死ななくてもいいけれど」。娘「どうせあとはおマケの人生よ」。

・自分が年をとり、同じ年の数だけ親も歳を取る。親の歳が日本人の平均年齢に近づくにつれ、親が自分の子どもの時のように見えるときがある。

『1分間、本田宗一郎 常識を打ち破る人生哲学77』

岩倉信弥 著(SBクリエイティブ、2013年5月)

- ・「マネスナ」「知恵を出せ」。信念が「仕事」への熱を加速させる。常に「本質」と向き合い続ける。「考える」力が成功を呼び寄せる。「行動」するからこそ、道は開かれる。
- ・科学技術に優先するものは人間の正しい思想。言葉や文章には嘘があっても、製品には嘘がない。人の偉さというのは、いかに世の中に奉仕したかということ。

『イヤなことは死んでもやるな』

金川顕教 著(KADOKAWA、2020年2月)

- ・「やりたいこと」だけにエネルギーを集中して、人生を激変させる。「できるかどうか」ではなく「やりたいかどうか」。結局、アウトプットを続ける人が成功する。「質」を追う前に「量」をこなせ。
- ・やりたいことはすぐには見つからない。やらないことを決めていくうちに、やりたいことが見えてくる。「お金」より「時間」。お金持ちとは、人と違うことをやる人。成功するまでやり続ける。

『人生の意味』

キャロル・アドリエヌ 著、住友 進 訳(主婦の友社、2000年12月)

- ・人生はいろんなことを体験するためにある。いままであなたのまわりに起こったすべてのことは、実は人生の目的を見つけるために重要な出来事だった。
- ・人間は自発的に成長していく生き物。見えないものを見抜く力。創造力の強化と能力の開発。障害をチャンスに変える。

『スタンフォード式 人生を変える運動の科学』

ケリー・マクゴニガル 著、神崎朗子 訳(大和書房、2020年5月)

- ・今を大切に生きる。人生を充実させる全てが、体を動かすことで手に入る。自然の中で体を動かすことで、筋肉から「希望」が生まれる。運動は自信、幸福度、判断力を高めてくれる。

・人間の脳の最大の目的は「体を動かすこと」。とにかく動く、楽しみながら動く。困難を乗り越える。挑戦するか、あきらめるか。持久力がレジリエンスを生む。

『人生の合い言葉。人間力を高める70の心得』

上甲 晃 著(松下政経塾元塾頭、志ネットワーク「青年塾」代表。致知出版社、2021年8月)

・人格は、後ろ姿に現れる。見方を変えればすべてはチャンス。困るから出会える。言われてやるな、気づいてやれ。小さな仕事で大きな差がつく。小さなことに心を込める。

・自分がやる！ 困難の壁は乗り越えるためにある。最高の“今”を生きる。やる気がなければ“愚痴”が出る。やる気になれば“知恵”が出る。

『100歳、100の知恵』

吉沢久子 著(中央公論新社、2018年4月)

・楽しくほがらかに。まず自分をもてなす。100歳の生活評論家が大切にしてきた「小さな暮らし」「豊かな考え方」。前向きな人生になる“お福分け”エッセイ集。

・猫の額の家庭菜園を楽しみ、ささやかな庭で四季を感じる。「ひとり花見」もかけがえのない時間。老いてからの「ひとりごはん」冷凍テクニック。

『100年の旅』

ハイケ・フォーラ 著、ヴァレリオ・ヴィダリ／イラスト、前田まゆみ 訳(かんき出版、2020年2月)

・年齢ごとの人生の喜び、悲しみ、老い、そして死。私たちは「不可思議な旅」のまっただ中で、互いに出会い、すれ違い、ぶつかりあったり惹かれあったりして生きている。きっと人生はある意味「公平」なのでしょう。

・【30】幸せは人それぞれだということがわかりはじめる。【41】いつから人生はこんなにストレスだらけになったのだろうか？ 【70】いまだに自分のことなんてわからない。試してみればじめて、それが好きだってわかったりする。

「成功の道はただ一つ。自分だけの生き方を見つけることだ。」 クリストファー・モーレイ

『生きる意味を教えてください。命をめぐる対話』

田口ランディ 著(バジリコ、2008年3月)

・みんな最期は死んじゃうのに、どうして生きているのかなあ。死を想えば生きていることの重荷が降りる。「みずから」と「おのずから」の「あわい」を生きる。

・ケアとは「ただ在ること」を肯定する体験。大丈夫、一生かけて帳尻が合えばいい。頭で考えない！ からだに訊け！ <社会>を生きる(=分別)とは、「期待外れ」をやり過ごすことである。

人生100年時代への備え

ライフシフト・ジャパン調べ「人生100年時代マインド調査」。10代～70代の男女5000人を対象。2022年8月。

図6 人生100年時代への備え



『広岡達朗の人生の答』

藤平信一 著(ワニブックス、2022年2月)

広岡達朗：野球評論家。プロ野球巨人軍の名ショートとして鳴らし、名監督としてリーグ優勝4回、日本一が3回の偉業を成し遂げた。1932年広島県生まれの90歳、卒寿を迎えた。

- ・日本人はずるくなった。フェアな姿勢。死ぬまで学び続けよ。死ぬまで教え続けよ。死ぬまで愛し続けよ。人任せにしない生き方。どうせやるなら楽しく。
- ・最も手間と時間、忍耐力を要する人材育成の重要性。国力とは、そこに生きる人間一人ひとりの力の結集。「人を育てる力」こそが、これからの日本を正しく導いていく道。

『働くことは人生だ！ 君たちはどう「はたらく」か？ AI時代の「働き方」トランスフォーメーション』

野口雄志 著(セルバ出版、2021年8月)

・「野口流の仕事が成功するカギ」は、仕事に関わる個人とチームが前向きに働くことによって、必ず上昇スパイラルが起こる。コミュニケーションが良好になり、笑顔が溢れて、全員が自分の持っている能力を100%使用することで、充実感が沸き、モチベーションが高く保てる。

・その結果、生産性が上がり、仕事の品質が上がり、自分たちの満足度と同時に お客様の満足度も上がるという相乗効果を生み出す。



図 野口流『仕事成功のカギ』

『THE EAT 人生が劇的に変わる驚異の食事術』

アイザック・H・ジョーンズ、石川勇太 著(扶桑社、2020年8月)

・日本の食生活が欧米化し、高カロリーや加工食品やファストフードを摂るようになり、肥満、未病が増えており、健康寿命が短くなっている。

・糖質を減らし、良質なアブラを摂る。1日のうち16時間何も食べない「リーンゲインズダイエット」。「食べる」という行為で自分のパフォーマンスを最大化する。適度な運動で体温をアップ。

『KNOWING ノウイング。未来に導かれる生き方』

アンドウ ミフユ 著(安藤美冬、サンマーク出版、2022年5月)

・未来はつくり出すもの。目標は立てるものでなく、見えてくるもの。時間は未来から流れてきている。ひらめきや気になることは未来からのお知らせ。

・人生のステージは4つ：欲望、願望、貢献、使命。心がポジティブな状態であればエネルギーの質は高く、ネガティブな状態であれば低い。人生すべてが準備期間。

『あなたの人生、片づけます』

垣谷美雨 著(双葉社、2016年11月)

- ・部屋を片づけられない人間は、心に問題がある。人生のお荷物を断捨離。整理したいのは物や部屋ではなくて心。「これから先の人生をよりよく生きる。」ために。
- ・自分の身の回りには、いつか使うだろう、いつか着るだろうと思う「不要品」だらけ。片づけはマインドが9割！ 心の問題を解決することで、おのずと部屋も片付く。

『あなたの人生の意味(上)。先人に学ぶ「惜しまれる生き方」』

デイヴィッド・ブルックス 著、夏目 大 訳(早川書房、2017年1月)

- ・人間には2種類の美徳がある。「履歴書向きの美徳」と「追悼文向きの美徳」だ。つまり、履歴書に書ける経歴と、葬儀で偲ばれる故人の人柄。生きる上ではどちらも大切だが、私たちはつい、前者ばかりを考えて生きてはいないだろうか？
- ・人生の美も、失敗の中にある。失敗することで何かを学び、年を追うごとに成長する。学びと成長にこそ意義がある。いかに内面的な自己を磨くか。

『死ぬまでお金に困らない力が身につく25の稼ぐ本』

千田琢哉 著(徳間書店、2020年2月)

- ・教養⇨頭いい人たちの共通言語。人生に本当に必要なものを本は教えてくれる。それは教養＋洞察力＋新しい視点＋思考力＋稼ぐ知恵。
- ・教養がないと教養がない者同士で群れるしかない。ビジネスは差異で成り立っており、この差異こそが価値を生む。AI時代、インターネット時代の今こそ、読書こそが、圧倒的な差をつける要素。

『「死ぬくらいなら会社を辞めれば」ができない理由』

汐街コナ 著、ゆうきゆう／監修(あさ出版、2017年4月)

- ・その仕事、命よりも大切ですか？ 退職理由＝「生きるため」！ 道はたくさんある。とにかくペースを落とし仕切り直す、より正確な判断力を取り戻す。

・何にしがみついていたんだろう。家族とはいえ、自分とは違う人間、他人。そのため、「理解してもらう」ことを重要な条件とするのを、まずはやめる。

『死をデザインする』

ティモシー・リアリー、R・U・シリアス 著、榎木玲子 訳(河出書房新社、2005年12月)

- ・生物は宇宙からきていて、DNAは宇宙に帰還する設計になっている。死の価値観を変える。死は究極のトリップ。「死」をデザインすることで「生」をデザイン、再定義。
 - ・好奇心と希望を持って、生と連続した最後の段階である死を楽しもうと試みた実験と思索の記録。生きることの価値を見つめ直すための本。
-
-

『人生の経営』

出井伸之 著(小学館、2022年3月)

- ・人生のCEO(最高経営責任者)は自分自身。自分の人生を経営する。自分の人生は会社のためだけにあるわけではない。自分はどうか、どういふ人生を歩みたいかを決めるのは自分自身。
 - ・理想を高く持つのは誰でもできるが、それを行動に移せるのは一握り。いくつになってもチャレンジしていける人が、人生を豊かにできる。
-
-

「人生はあれか、これかで選べ」キルケゴール

「美的選択」と「倫理的選択」の2つがある

『冒険に出よう。未熟でも未完成でも“今の自分”で突き進む。』

安藤美冬 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2012年11月)

- ・どのような働き方がしたいかを考えるときにまず「したくない働き方」を考える。厳しいと言われる時代を、自分らしく、自由に生き抜くための「サバイバル・マニュアル」。

・失敗を恐れなくて挑戦し続ける。成功の確率が低くても、挑戦の回数を増やせば分母(=挑戦の数)が増えて分子(=成功の数)もいつか増える。迷ったら、安全な道ではなく、危険な道を選べ。

『英文収録 おくのほそ道』

松尾芭蕉 著、D. キーン 訳(講談社、2007年4月)

松尾芭蕉：正保元年-元禄7年(1644-94)。江戸前期の俳諧師。「わび」「さび」の美意識を創出し、蕉風を樹立。

月日は百代の過客にして 行きかふ年も又旅人也。舟の上に生涯をうかべ馬の口とらえて老いをむかふる物は 日々旅にして 旅を栖とす。

百代の過客：「百代」は途絶えることなく、何代も続いていくこと。または、いつまでも続くことのとえ。「過客」は旅人のこと。時間や年月をいつまでも歩き続け、帰ることのない旅人にとどえた言葉。



『ゆっくり学ぶ。人生が変わる知の作り方』

岸見一郎 著(集英社クリエイティブ、2022年6月)

・学ぶことに目的はいらない。競争のために学んではいけない。学ぶことそれ自体が喜び。学び方を変えると生き方が変わる。読書は学びの源泉。偶然を活かして自分の人生を生きる。

・どんな逆境にあっても、本を読む術を知っている人は現実の困難を超えることができる。成長と挑戦を止めてはいけない。「思考」は自分が自分と行なう対話。生きることは学び続けること。いま何歳であっても、いつからでもやってみたいことはすぐ始めること。

『弘兼流「ひとり力」で孤独を楽しむ』

弘兼憲史 著(PHP研究所、2018年3月)

・ひとりでも楽しく、身軽に生きるための力。年を重ねると、誰にでも訪れる孤独を、マイナスにとらえず、楽しくて自由なんだと考えることが大切。老後は孤独を楽しむべし。

・ここでいう「孤独」は、疎外や孤立ではない「楽しくて自由」なこと。定年後の第二の人生を楽しく過ごすコツは、他人に迷惑をかけずに一人で生きる「ひとり力」だ。具体的には、家事全般をこなす、限られた金をうまく使う、没頭できる趣味を持つなど。

『一度しかない人生を「どう生きるか」がわかる100年カレンダー』

大住 力 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2021年6月)

・「いま」「ここ」、そして「これから」。どう生きてきたか。どう生きているか。どう生きるか。人生は有限、残りをどうする？ 自分は、誰として生きるのか？ 幸せを感じるために、行動しよう。

・人生の重要な要素 6つ： 仕事、家族、金、健康、学び、趣味。時間は人生そのもの、1秒もムダにできない。今を生きよう！ 生き急がずに、ひとつひとつ積み重ねていこう。

『百歳の哲学者が語る人生のこと』

エドガール・モラン 著、澤田 直 訳(河出書房新社、2022年6月)

・不確実性のうちで生きる。 生きるとは、不確かな大洋を航海することだ。 ときどき確かな島々で食料や物資を補給しながら。 人間は善でも悪でもない、複雑で移り気なものだ。 予期せぬ事態を予期せよ。

・よく老いるためには、自分のうちに子どもの好奇心と、思春期の渴望と、大人の責任を保たなければならない。 そして老いのうちで、それまでのさまざまな時期にした経験を抽出しようと試みなければならない。

『損する結婚 儲かる離婚』

藤沢数希 著(新潮社、2017年2月)

・「恋」だの「愛」だのといったキレイゴトに騙されるな！ 結婚相手選びは株式投資と同じ。 ストックよりもフロー。 夫婦は食うか食われるかの関係にある。

・結婚とは「所得連動型の債券」という金融商品である。 少子化の原因は結婚という金融商品の欠陥。 多様な家族の形が認められる豊かな社会へ。

『スタートライン』

喜多川 泰 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2012年7月)

・自分のやりたいことに挑戦する勇気を持った人にとっては、未来には、今君らが考えている以上に、楽しいことであふれた毎日が待っている。

・目の前のことに本気で生きれば、奇跡が起こる。でも、本当は、それは奇跡ではなく、当たり前のお会いなんだ。本気で生きる人には、必ずその夢の実現を応援する人が現れる

『ひとり旅は楽し』

池内 紀 著(中央公論新社、2004年4月)

・ハードな旅の「お伴」は、厳選された品々でなければならない。旅の名人はみな、独自のスタイルをもっている。山下 清の下駄や寅さんの革トランクにしても、愛用するには立派なワケがあるのだ。

・ひとり旅ほど、にぎやかな旅はない。ひとり旅は、どんな危険も楽しみも、すべて自分次第の責任。だから、ひとり旅では、五感がよく働く。

『心の深みへ。「うつ社会」脱出のために』

河合隼雄、柳田邦男 著(新潮社、2013年2月)

・20世紀における科学の進歩と物質的豊かさの広がりには、果たして私たちを本当の意味で「しあわせ」にしたのか？ 測れないものの価値を見なおす。世の中を「爆発型から低温発酵型」へ。

・何が人を幸福にするかを描く。失ってしまった大切なもの。みんな便利になることばかり考えて自覚が足りなかった。逆境だけが人間を強くする。

『たたかわない生き方』

大下 容子 著(CCCメディアハウス、2021年9月)

・組織の中でも自分らしく、無理なく。我慢しすぎず、言うべきときは言う。「現状維持」に甘えない。「慣れない」努力も必要。

・逆らわず生きる。精いっぱいやって、信頼される人になる。困ったときには、人に頼る。コミュニケーションで大切なことは人の話を聞くこと。

『他力・自力のしあわせ論。こうやって生きれば大丈夫』

野口法蔵、辻 信一 著(七つ森書館、2013年6月)

- ・日に何度か坐禅をして考えすぎないようにすること。少食にすること。「これでいいのだ」という思いで、自分を満たすこと。
- ・豊かすぎる、モノも情報もあふれる、過剰な社会と自分に、「ありがとう」、「さようなら」という生き方。変じゃない人は変だ。頭を空にする時間をもつ。

『「ゆっくり」でいいんだよ』

辻 信一 著(筑摩書房、2006年9月)

- ・時間に追われると大切なこと見失っちゃう。ゆっくりでいい。ゆっくりがいい。急がない、がんばらない。スローライフ、とは上手に待つこと。無いものねだりから有るものさがしへ。
- ・「幸福とは欲しいものを手に入れることではなく、すでに持っているものを手に入れることなのだ」(デヴィッド・マイヤーズ)。愛はゆっくり。愛とは時間を無駄にすること。

『1日ごとに差が開く。天才たちのライフハック』

許 成準 著(すばる舎、2019年3月)

- ・知的能力の60%は先天的なもので、40%は後天的なもの。天才は習慣から作られる。天才や著名人の隠れた努力ルーティング力、ライフハック(習慣)。
- ・ヘミングウェイは、立ちながら仕事を続けた。ベートーベンは、3〜4時間散歩しながらメモを取っていた。天才とは人と変わったことをしているわけではない。なにかひとつのことを極める人が「天才」なのだ。

『人生は、運よりも実力よりも「勘違いさせる力」で決まっている』

ふろむだ 著(ダイヤモンド社、2018年8月)

- ・見た目の良い人は、優秀だと思われやすい。認知バイアスがいかに、人の判断を狂わせるか。人は「実力」を見ているようで、無意識に「錯覚資産」を見ている。「錯覚資産」とは、容姿・学歴・肩書・実績など。

・「実力がある」から良いポジションを手に入れられるのではない。「実力があると周囲が錯覚する」から、よいポジションを手に入れられるという部分が大きい

『ライフトラベラー。 人生の旅人』

喜多川 泰 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2013年8月)

・人生の財産は〈経験〉。荷物は少ない方がいい。小さな旅の中に、人生の旅のすべてが詰まっている。あなたの人生を変える、約束された出会いが待っている。

・不自由こそが自由だよ。不自由な時に何とかする。その経験によって0が1になる。やりたいことの有無に関係なく、今、目の前にあることに本気で取り組むんだ。そうすれば自由な大人になれる。

『本当に大事なことはほんの少し。料理も人生も、すべてシンプルに考える生活術』

ウー・ウェン 著(大和書房、2021年9月)

・自分で選び、自分で決める。無理しない。自分の気持ちを大切に。周りの人の気持ちも尊重する。生活は習慣で作られる。健康を彩るのは「食」。身体が食べたがっているものを、食べよう。

・こどもの後ろに親は立つ。彼らの見ている方向を一緒に見る。そしてうまく行くよう応援する。それが親の務め。

『英雄の旅』

キャロル・S・ピアソン 著、鏡リュウジ／監修、鈴木彩織 訳(実務教育出版、2013年9月)

・幼子、孤児、戦士、援助者、探求者、破壊者、求愛者、創造者、統治者、魔術師、賢者、道化。あなたの内側にある12のアーキタイプを活性化させることで、人生は充実したものになる。

・私たちは生まれ、母から離れ孤児となり、成長するために戦っていく。人がたどる精神的成長の道程を、ユング心理学に基づいた12のキャラクターを通して説明。

『人生で起こること。すべて良きこと』

田坂広志 著(PHP研究所、2015年7月)

・その出来事が起こった「意味」に耳をすませ、「人生で起こること、すべて良きこと」との思いを定めると、逆境に正対する力が湧き、道は必ず、拓ける。そして、自分の人生にとって大切な何かを学ぶことができる。

・成功要因は不明確だが、失敗要因は明確。自己嫌悪は成長の伸び代。感情は表出し。人生において、「成功」は約束されていない。しかし、人生において、「成長」は約束されている。

『家族と幸福の戦後史』

三浦 展 著(講談社、1999年12月)

・家庭内でそれぞれ孤立する夫・妻・子供たち。少なくとも、今われわれが普通に思い描く家族は、戦後の高度経済成長期につくられた、きわめて特殊なものである。

・団地や家電や自動車が大量生産されただけでなく、家族そのものが大量生産されたのだ。戦後の核家族とは大量生産された家族なのだ。

『人生の成就』

澤田展人 著(中西出版、2021年9月)

・この国はユートピアか、究極のディストピアか。汚れた仕事を押しつけられ周縁に排除される人々。「自分で選択して生き抜く」のはますます難しい世の中に。

・便利さや効率、快楽を追求する今の社会の価値観は、私たちをどこに連れていくのか。実はそうした価値観は、社会の余剰や無駄をそぎ落とし、「役に立たない」人を排除する方向に暴走するのではないか。

『のんびり生きて気楽に死のう』

ひろさちや 著(PHP研究所、2009年9月)

・人生はなるようにしかなりません。「世間の標準」など気にせず、ありのままの自分でいいんです。金持ちになるために不幸な人生を送るのはやめましょう。

・世の中のほとんどは「苦」。思うがままにならないことです。病気も貧乏も縁。そのまんま幸せに生きればよいんです。死ぬときのことを心配するより、現在をしっかり生きればよいんです。

『渋沢栄一 生き方を磨く』

渋沢栄一 著、竹内 均／編・解説(三笠書房、2020年11月)

・小事をおろそかにしない、キチッとカタをつけておくことが大切。遊びにも一生懸命。志の持ち方しだいで人生はいくらでも変わる、変えられる。

・習慣の大切さ。自分をコントロールする力。個性も迫力も、習慣からつくられる。習慣はただ一人だけにとどまらず、他人に感染する。

『100歳まで生きてどうするんですか？』

末井 昭 著(中央公論新社、2022年1月)

・良くも悪くも長寿社会となった日本において、自分はこの先、どう生きていけばいいか。人生、老い、そして「死」。笑って脱力し、きっと生きるのが楽しくなります。

・死ぬまで毎日楽しく生きられたらそれでいいのです。一日一日を大事にして、ある時は真剣になり、ある時はのんびり過ごし、その日その日を面白く感じて生きられれば、その連続が楽しい人生になるのです。

『百歳、百人、百様の知恵』

佐藤富雄 著(実業之日本社、1995年12月)

・100人の100歳が語る、「100年を生きる健康長寿の秘訣」。楽しむ、動く、食べる、学ぶ。

・100歳は今ではごく普通になってきた。願わくば、健康でありたいと思う多くの人は、施設に入っている。共通しているは、楽天的であり、周囲に感謝していること

『世界一しあわせなフィンランド人は、幸福を追い求めない』

フランク・マルテラ 著、夏目 大 訳(ハーパーコリンズ・ジャパン、2021年3月)

- ・幸福は結局、単なる感情。 生きている中で不快な経験よりも快い体験を多くすれば、それで幸福になれる。 総じて満足していれば、その人は幸福。
- ・人生はプロジェクトではなく、“物語”。 物語は、その人が目撃、遭遇、体験したこと、その人が表現したことでできている。 その人だけのもの。

『ハーバードの人生が変わる東洋哲学。 悩めるエリートを熱狂させた超人気講義』

マイケル・ピュエット、クリスティーン・グロス=ロー 著、熊谷淳子 訳(早川書房、2016年4月)

- ・自分探しをするな。“ありのままの自分”などどこにもいない。 強くなりたいなら徹底的に弱くなれ。 がんばっても報われるとはかぎらない。“ポジティブ”がよいとはかぎらない。
- ・ゆっくり時間をかけてもっと建設的なふるまい方を自分のものにしていけばいい。 きみは自分ですら気づいていなかった一面を少しずつ開拓し、よりよい人間へと成長しはじめる。

『旅の効用。 人はなぜ移動するのか』

ペール アンデション 著、畔上 司 訳(草思社、2020年1月)

- ・旅こそが私たちにとって最高のセラピーであり、自分を育む行為にはかならない。 変化がなければ心は消耗する。 だが新たな見方をするようになれば、新たな展望が開ける。 旅をすれば感覚が研ぎ澄まされ、世間や家庭内の状況に対して注意深くなる。
- ・不機嫌という病を治すにはまず、自分の安全領域から外に飛び出すことだ。 そうすれば、すべてをコントロールしなくても日々がうまく運んでいくと気づくこともある。

『生きるのが面倒くさい人。 回避性パーソナリティ障害』

岡田尊司 著(朝日新聞出版、2016年6月)

- ・人生を苦痛に感じる人には何が起きているのか。 自分に自信がなく、人から批判されたり恥をかくのが怖くて、社会や人を避けてしまう。 それが回避性パーソナリティの特徴。
- ・自分が理想とすることにこだわり、何か違う気がすると、違和感の方にばかり目を向けてしまい、結局動かないというのが、回避のサイクルに陥ったときのパターン。 迷ったらやる。 小さいことを一つやってみる。 それを実践するだけで、人生は変わり始めるだろう。

『がんばらない生き方』

植西 聰 著(講談社、2017年1月)

- ・がんばればがんばるほど、結果は悪い方向に。それは「がんばりすぎ」ているから。
 - ・「がんばらない」と心に決めた時、人生観が変わる。気持ちが晴れ渡って前向きになり、すべてがうまくいくようになる。まずは、肩の力を抜いてリラックス。自分らしく幸せに生きるための“楽しく、心地よく”がんばる。
-
-

『みらいめがね2 苦手科目は「人生」です』

荻上チキ、ヨシタケ シンスケ 著(暮しの手帖社、2021年9月)

- ・年と共にいろんなことがわかり、見えてくると思っていたけど、その逆もある。年ともに視野が狭くなったり、ピントが合わなくなったり。
 - ・社会とは理不尽なもの。耐えるのではなく変える。求められていない場合、アドバイスは罪。「みらいめがね」を使って価値観をアップデート。これがこの時代を幸せに生きる方法なのかもしれない。
-
-

『どうせ、あちらへは手ぶらで行く』

城山三郎 著(新潮社; 文庫版、2011年7月)

- ・眼前これ人生、眼前のみこれ人生。であれば目先のことしか考えぬようにしよう。目先のことだけ楽しんで生きよう。らくらく鈍、どンドン楽。楽しいことだけをする。いやなことは考えない。
 - ・一日は一日のために、今日は今日のために。今日の他に人生はない。今日のために今日がある。老いるほど、健忘との戦いは過酷だ。
-
-

『生き抜くためのドストエフスキー入門。「五大長編」集中講義』

佐藤 優 著(新潮社、2021年10月)

- ・危機の時代の作家。『罪と罰』『白痴』『悪霊』『未成年』『カラマーゾフの兄弟』を読む。

・生誕200年！ ドストエフスキーは、資本主義が誕生し急速に発展していく時代の只中を生きた。作品の背景にはつねに格差や社会の歪みと、そこであがきながらも必死で闘う人間が描かれており、われわれが共感する点が多い。

『機嫌がいい人ほど人生はうまくいく』

和田秀樹 著(宝島社、2023年3月)

- ・人口減少、賃金停滞、年金崩壊。日本が地盤沈下していく今、むしろ周囲の人とのつながりこそ最重要な「資本」になる。人生の幸せを左右するのはお金よりもソーシャルキャピタル。
 - ・上手に甘える＝人の好意を受け入れる力。不機嫌な気持ち(感情)は放っておけば治っていく(解決しなくていい!)。やるべきこと(自立)には淡々と動く。やらないより「やる」。「正義」の反対は「適当」＝自分にも他人にも甘く。
-
-

『アウトサイダーの幸福論』

ロバート・ハリス 著(集英社、2015年2月)

- ・心の持ちかたを問う。もし神がいるのならば、それは人間のもつ「優しさ」そのものなんじゃないか。変化が激しい今の時代に、無批判に常識に固執し、自分の考えやスタンスを持たないことはむしろリスクが高い。
 - ・ゲームに勝つコツは、ゲームを楽しむこと。勝っても奢らず、負けても腐らず、流れに身を任せること。これは恋愛にも人生にも通じる。
-
-

『孤独からはじめよう』

中野善壽 著(ダイヤモンド社、2021年11月)

- ・「一人で生きる時代」の道標。人間関係は、水のごとし。あっさりとした付き合いでいい。「素の自分」をさらけ出す生き方。孤独により自分の感性を信じ、磨き抜くことができる。
 - ・自分に期待し、他人に依存しない人間関係を築く。人は、群れて安全と安心を求める生き物だからこそ、群れから離れて、孤独の中で「個」を磨いていかななくてはいけない。できることは自分でやり、できないことは分担する。
-
-

『約束された道。いのちの仕事に出会うとき、歓びの人生がはじまる』

岡部明美 著(学芸みらい社、2017年6月)

・生きている間に、自分の「いのち」の花を咲かせること。人生がもたらすたくさんの課題を通じて、生きている喜び、苦しみ、楽しみ、悲しみを味わい尽くすこと。そうやって生きていくことそのものが、他の人をも幸せにしていく。

・この「いのち」を何のために使うのか？ 天命、使命。悩み苦しむ＝不幸なのではなく、もがき苦しむことこそが、人生のギフトであり、進化成長と幸福の源泉なのだ！

『人生で大事なことは、みんなゴリラから教わった』

山極寿一 著(家の光協会; New版、2020年8月)

・ニホンザルは勝ち負けを重視して、勝者に味方する。ゴリラは勝ち負けをつくらずに、けんかを止める。どちらを重視するかによって社会の作り方がちがうのだ。

・どうも最近の日本社会では、勝つことばかりが礼賛されるようになってはいないだろうか。親たちも子どもが勝つことを奨励して、学校の成績やスポーツの結果に一喜一憂する。でも、子どもにとって勝つことがじつは友達との関係をこわすことに、親たちは気づいていない。

『57歳で婚活したらすごかった』

石神賢介 著(新潮社、2021年5月)

・41歳女性に「クソ老人！」とののしられる。婚活は等価値取引か。今の生活を失っても結婚したいのか。既婚だろうが、未婚だろうが、幸せになるのは自分次第。

・一人で生きていく自信があつてこそ。婚活によって自分を高める。誰かと生きるのではなく、誰かのために生きる、と思えるくらいの心のゆとり、経済的なゆとりを持ってこそ。

『結婚しない男たち。増え続ける未婚男性「ソロ男」のリアル』

荒川和久 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2015年11月)

- ・5人に1人の男性が、生涯未婚で終わる時代に。「結婚できない」ではなく「結婚しない」。「一人で自由に過ごす時間」が大切。自分のためにお金を使いたい。平均年収は300万円台が最多。
- ・どこかの部分に、ソロ男は少年のような心を引きずったまま大人になった男たちなのかもしれない。

『友だち幻想』

菅野 仁 著(筑摩書房、2008年3月)

- ・友だちは何よりも大切。でも、なぜこんなに友だちとの関係で傷つき、悩むのだろう。人と人との距離感を磨いて、上手に“つながり”を築けるようになろう。
- ・「みんな仲良く」という理念、「私を丸ごと受け入れてくれる人がきつといる」という幻想の中に真の親しさは得られない！ 人間関係を根本から見直す。「みんな仲良く」のプレッシャーとはさようなら。

『一流の人たちの人生を変えた「欽」言』

鶴間政行 著(主婦と生活社、2022年1月)

- ・大切なことは、すべて欽ちゃん(萩本欽一)が教えてくれた。人生を好転させる言葉の力。
- ・座右の銘となっている「言葉」、背中を押してくれた「言葉」、人生観を変えた「言葉」、仕事とは何かを教えてくれた「言葉」、自分を飛躍させてくれた「言葉」。

『悠々として人生を降りる。 <下り坂>にはこんな愉しみ方がある』

川北義則 著(PHP研究所、2017年8月)

- ・登るより下りに気をつける。「下り坂もよし」と思えたとき、これまでの「あれもほしい、これもほしい」の欲求に突き動かされた生活とは違う、研ぎ澄まされた生き方ができるようになるだろう。
- ・大事なのは「成功」よりも「納得」。下り坂では義理を欠いてもいい。「未知の自分」が目覚ます喜び。人生とは今日一日である。人生「下り」の愉しさを味わう。

『大人失格。 子供に生まれてスママセン』

松尾スズキ 著(光文社、1999年8月)

- ・「私は大人だ」。今、この日本でいったい何人の大人が、そう胸をはって言い切ることができるだろう。大人らしさとかでなくて。しがらみから独立した「大人」という素朴な生き物になること。
- ・「仕方がない」「しょうがない」「別にいいじゃん」と物事を進められる人には生命力があると思う。反面、そうした言葉を使うたび文化に対するアンテナは錆び、感度は鈍ってしまう、とも思う。

『強運の法則。 社長のための〈西田式経営脳力全開〉8大プログラム』

西田文郎 著、日本経営合理化協会 編(日本経営合理化協会、2007年9月)

- ・強運は脳で作られる。人間は、潜在意識に条件付けられたとおりに行動する生き物。成功する人の脳には「成功する」ことが当たり前のように条件付けられており、逆に失敗が潜在意識に条件付けられている人は、どんなに努力しても成功を手に入れることができない。
- ・優秀な人間と、そうでない人間の違いは、頭のデキではない。ただ、ウキウキワクワクしながら仕事をしているかどうか、それだけの違い。

『人生を変える！ 心のブレーキの外し方。 仕事とプライベートに効く7つの心理セラピー』

石井裕之 著(フォレスト出版、2006年11月)

- ・あなたが目標を達成できなかったり、やる気が出なかったり、恋人、友人、家族などとの人間関係に悩んだり、仕事があまくいかなかったり。これらの理由は、あなたの「潜在意識」が現状を維持しようとするから。
- ・潜在意識とは、心の中にいる「もう一人の自分」。潜在意識とは「らしさ」であり、なんとなく「している」行動のこと。「潜在意識」を知る。たったこれだけのことで、人生が大きく変わる。

『30代を無駄に生きるな』

永松茂久 著(きずな出版、2019年11月)

- ・仕事、人間関係、お金、習慣、考え方。人生の9割が決まるこの10年。人生の1番大切な時期を惰性で生きるな。後悔するか、前に進むか。

・塁に出るチャンスはバッターボックスに立った人にしかやっこない。たくさんバッターボックスに立ち、経験を積む。そのことから、自分というものを知り、何が得意なのか、自分の法則を作り出すことを学べ。

『生きるために大切なこと』

アルフレッド・アドラー 著(桜田直美 訳(方丈社、2016年9月)

・人は誰でも劣等感を持っている。そしてそこから向上心が生まれる。社会に適応することは劣等という問題と表裏一体。個人は弱く、劣っているから社会を形成する。共同体感覚と社会的な協力が個人を救済する役割を担っている。

・人間のライフスタイルは、幼少期に形造られた性格の傾向によって決まる。それは幼少期の環境がカギになるということで、適切な共同体感覚を身に付けることが目的となる。

『アルフレッド・アドラー 人生に革命が起きる100の言葉』

小倉 広 著(ダイヤモンド社、2014年2月)

・世界はシンプルで、人生は思いどおり。フロイト、ユングに並ぶ心理学の巨人が出した「幸せの答え」。人の目を気にせず、誰も見ていなくても正しいことをし続ける。

・他の人を喜ばせる。「信用」するのではなく、「信頼」する。困難を克服する活力を「勇気」と呼ぶ。「共感」とは、相手の目で見、相手の耳で聞き、相手の心で感じる。

『すべては導かれている。逆境を越え、人生を拓く 五つの覚悟』

田坂広志 著(小学館、2017年11月)

・人生に起こる、挫折や失敗・敗北、病気や喪失などの多くの苦難。そうした局面で「ついていない」、あるいは「こんな目に遭うのは、あの人のせい」などとネガティブな感情にとらわれてしまうことが多い。

・しかし、もう立ち上がることができないと思われるような逆境においても、「すべてに意味がある」「逆境は成長の機会」「苦難を乗り越えるために必要なものはすべて与えられている」ことを心に定めると、力と叡智が湧き上がり、それまで想像もしなかった不思議なことがやってくる。

『死に方上手。しょぼくれ老人のすすめ』

ひろさちや 著(ビジネス社、2014年1月)

・人生は一步一步「仏」に近づくこと。もう苦世苦世(クヨクヨ)考えない。我々日本人は如何なる時も、「世間の都合」「国家の都合」「会社の都合」「みんなの都合」ばかりを優先的に考えている。一度しかない人生を、他人の都合に合わせて生きるなんて、おかしい。

・南無そのまんま、南無そのまんま。人間は生きたいように生きる。最初から自分の都合を引っ込めて、世間の都合を優先させる必要は無い。

『ロングゲーム。今、自分にとっていちばん意味のあることをするために』

ドリー・クラーク 著、桜田直美 訳、伊藤 守/監修(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2022年7月)

・余白、集中、信念。人生は「自分が主役」のロングゲーム。目先の仕事で忙しいだけでは何も手に入らない。世界有数の企業のように、私たち個人にも「長期戦略」は重要だ。

・私たちはなぜこんなにも忙しいのか？ 新しいこと、可能性に挑戦する。失敗を再定義。長い目で取り組む。すぐ役立つ学びはすぐ役立たなくなる。

『今を生きるあなたへ』

瀬戸内寂聴、瀬尾まなほ 著(SBクリエイティブ、2021年12月)

・「私なんか」と自分を否定せずに、「私こそは」と思って生きなさい。いい波が来たら見逃さずに乗りなさい。都合が悪いことは忘れても構いません。

・見返りを求めないのが本当の愛情です。「渴愛」ではなく、「慈悲」の心で。他人と比べたり、過去を悔いたりしても、人は幸福にはなれません。周りの人の幸せを考えなさい。

『今いる場所で突き抜ける！ 強みに気づいて自由に働く4つのルール』

カル・ニューポート 著、廣津留 真理 訳(ダイヤモンド社、2017年12月)

・悩む前に「やること」をやろう。夢を追いかけて闇雲に転職するのではなく、今いる場所、今の職務での仕事を突き詰めて、時間はかかっても突出したスキルを手に入れる。

・何かを好きになるためには相応の時間と鍛錬が必要。意図的な練習を取り入れ、「キャリア資本」を積み上げる。自分でコントロールできることをやり、小さく考え、大きく動く。

『生きる意味』

上田紀行 著(岩波書店、2005年1月)

・「構造改革」後の社会は、「競争」と「評価」が軸になる社会。経済不況よりも深刻な「生きる意味の不況」。いま私たちの社会に求められていること、それは一人ひとりが自分自身の「生きる意味」の創造者となるような社会づくり。

・この地球上には、日本のような物質的な豊かさを享受していなくても毎日幸せを実感しながら生きている人たちがたくさんいる。

『どんなことから立ち直れる人。逆境をはね返す力「レジリエンス」の獲得法』

加藤諦三 著(PHP研究所、2019年11月)

・人生には程度の差はあれども、乗り越えなければいけない困難は誰にでも訪れる。レジリエンス、自分で自分を励まし立ち直らせる力。

・レジリエンスがある人とは、自分で自分を奮い立たせ自家発電ができる人。自ら行動することができる人。諦める力。今日一日を大切に、今を生きる。過去に囚われない。自分の不幸や弱点を受け入れられる。

『エネルギー論。未来を創造して人生を遊び尽くす！』

吉良久美子 著(廣済堂出版、2022年1月)

・私たちは、自分のエネルギーの器を小さく見積もりがち。あなたという存在は、そんな器ではない。この世界をもっと楽しく、自由に、大胆に遊べるはず。エネルギーの器をどんどん大きくして、爆発的にエネルギーを回していきましょう。

・誰もが幸福で豊かで至福のエネルギーを持って生きている！ 感覚を大事に、チャレンジで充電。そして、やはり行動も大事。「ある」に目を向け、エネルギーをチャージ。

『生きづらさについて考える』

内田 樹 著(毎日新聞出版、2019年8月)

・今の日本の社会は、とても風通しが悪い。息が詰まりそうだ。世界は移行期的混乱のうちにあり、あらゆる面で既存のシステムやルールが壊れかけているのに、日本の社会はその変化に柔軟に対応できず、硬直化している。

・矛盾に目をつぶる日本人。教育事業の受益者は教育を受ける個人ではなく、共同体の未来である。「教育」まで株式会社化したこの国の悲劇。

『人間失格』

太宰 治 著(新潮社; 改版、2006年1月)

・「恥の多い生涯を送って来ました」。そんな身もふたもない告白から男の手記は始まる。男は自分を偽り、ひとを欺き、取り返しよのない過ちを犯し、「失格」の判定を自らにくだす。

・でも、男が不在になると、彼を懐かしんで、ある女性は語るのだ。「とても素直で、よく気がきいて(中略)神様みたいないい子でした」と。ひとがひととして、ひとと生きる意味を問う。

『「いいこと」が次々と起こる心の魔法』

ウエイン・W. ダイアー 著、渡部昇一 訳(三笠書房、2007年4月)

・好運は偶然ではない、必然である！心は「創造の達人」。心の中で考え、イメージすることが、そのまま、自分の人生に現実化していく。自分の運命は自分で作る！

・「いいこと」も「悪いこと」も自分が引き寄せていた！「無心に生きている人」は強い！“感謝できる人”はすべてがうまくいく！

60歳が「20歳の自分に伝えたいこと」ランキング！

後悔しない人生を過ごすために必要なこと

LIMO (PGF生命調べ。2021年4月、今年還暦を迎える1961年生まれの男女2000名を対象に行った「2021年の還暦人(かんれきびと)に関する調査」)

◆20歳の自分に会えたら、伝えたいと思う言葉（自由回答形式）※上位10位までを表示

全体[n=2000]

		名
1位	勉強しなさい	104
2位	頑張って	82
3位	貯蓄しなさい	56
4位	やりたいことをしなさい	39
5位	人生を楽しみなさい	35
6位	もっと遊びなさい	33
7位	よく考えなさい	29
8位	資格を取りなさい	22
	将来を考えて行動しなさい	22
10位	そのままでもいいよ	20

『人生案内： 出久根達郎が答える366の悩み』

出久根達郎 著(白水社、2015年2月)

・読売新聞の大好評連載「人生案内」は、大正3年に「身の上相談」として始まり、日本で最も長い歴史をもち、現在も老若男女から多数の相談が寄せられる。

・自分自身の悩み 両親の悩み 夫婦間の悩み 嫁・姑(婿・舅)の悩み 兄弟・姉妹の悩み 祖父・祖母の悩み 親戚つきあいの悩み 進学・就職活動の悩み 友人関係の悩み 家の悩み お金の悩み 職場の悩み 恋愛の悩み 近所や地域の悩み 病気や死の悩み 介護の悩み 冠婚葬祭の悩み

『親子の法則。 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』

三凜さとし 著(KADOKAWA、2022年3月)

・人生の9割は「親との関係」で決まる。「親捨て」とは、親に対する偏った見方をニュートラルに戻し、客観的な目で親を見られるようになるワーク。

・親も普通の人間。人生の先輩ではあるけれど「人生のマスターではない」。親から受けた影響、良いことも悪いことも全てフラットに捉えて自分自身の人生を生きよう。

『ちょっと幸福論。 あなたのの中の未知のあなたへ』

遠藤周作 著(青春出版社、1996年7月)

・自分のいやな面を相手のなかに見る。われわれの中にはわれわれの知らない部分もある。「君の中の未知の君」「私の中の未知の私」。これを大事にするべき。聞き上手とニコニコ。

・もし、幸せになりたいのなら、弱虫な自分を好きになりなさい。多面的な生き方、ものの見方をせよ。精神も動脈硬化する。家庭を大事にするなら、出世はあきらめろ。職業は、食べるための手段。生活だ、大事なものは人生だ。

『幸福についての小さな書。よりよく毎日をおくるたしかなこと』

ミカエル・ダレーン 著、中村冬美、柚井ウルリカ 訳(サンマーク出版、2022年1月)

・幸福には、ノウハウがある。「感謝」する。小さな「親切」をする。「運動」する。「思い出」にひたる。幸福感は「休日の前」に最大になる。都合のいい「想像」をしよう。

・過去を懐かしみ、未来を想像する。ワクワクすることで幸せになれる。自分らしくいる。幸せについて考えすぎない。小さな「いいこと」をどんどん見つける。

『幸福を見つめるコピー 完全版』

岩崎俊一 著(東急エージェンシー、2015年7月)

・人と違う考え方を発見できる手っ取り早い方法は、世の常識や通念と逆のことを考えること。父さんだってほめれば育つ。家族を持つということは、いとおしい者を得るとは、心配事が増えることなのだ。

・企業は何のために存在するのか、商品は何のために生まれてくるのか。それは人の役に立つため。人を助け、人を育て、人を守り、人を愉快にし、人によるこびを提供するためだ。

『どうせ死ぬのに、なぜ生きるのか』

名越康文 著(PHP研究所、2014年11月)

・なぜ私たちは悩みや不安からいつまでたっても解放されないのか。それは、「どうせ死ぬのになぜ生きるのか」という問いに答えられないために、一つひとつの悩みの根底にある「漠然とした不安」が解消されないからではないか。

・答えは仏教の教えにある。人間が克服すべき3つの煩惱は、怒り、欲深さ、無智。慈悲の「慈」とは「相手が成長することを願う気持ち」であり、「悲」とは「相手の立場を理解すること」。

『2000年前からローマの哲人は知っていた。死ぬときに後悔しない方法』

セネカ 著、ジェイムズ・ロム 編、天瀬いちか 訳(文響社、2020年6月)

・生きることは死に向かう旅にすぎず、人は生まれたその瞬間から、日々、死に向かってゆくものだ。「死に方」がその人の「生き方」を決める。その時が来た時に潔く受け入れよ。

・死とは、実践から学ぶことのできない唯一の経験であり、その存在は、人生において非常に大きな役割を担っている。満ち足りた人生か否かは、人生の長さではなく、自分の心のあり方で決まる。

『中村天風 めげない、ひるまない、立ちどまらない。どんな状況でも人生を澁刺と楽しむ35の教え』

池田 光 著(三笠書房、2019年5月)

「人間は本来、強いものである」と断定し、次の3つの姿勢で胸を張ることが重要。①めげない…どんな苦難にもくじけず、あきらめない。②ひるまない…勇気を奮って、しっかり腰を据える。③立ちどまらない…積極的なリズムを保つ。

・生命力は6つの力に分けられ、体力、胆力、判断力、断行力、精力、能力となる。成功を邪魔するものは、結局自分自身である。世間は誰一人として邪魔しない。

『「そ・わ・か」の法則』

小林正観 著(サンマーク出版、2007年4月)

運は動より生じる。【そ】そうじ(トイレや水回りを掃除する)、【わ】わらい、【か】かんしゃ。掃除でお金が流れ込む。笑いは人生を肯定する。感謝のもつすごい力。

『WHAT IS LIFE? (ホワット・イズ・ライフ?) 生命とは何か』

ポール・ナース 著、竹内 薫 訳(ダイヤモンド社、2021年3月)

・われわれは、みな、生存競争を生き抜いた偉大な同志だ。細胞分裂という途切れのない鎖を遡り、最古の果てへと繋がる、計り知れないほど広大な、たった一つの家系の子孫たちなのだ。おそらく、人間は、こうした深い絆を理解し、その意味に思いを馳せることができる、唯一の生命体だ。

・だから、われわれは、近縁も遠縁も含め、親戚たちがこんなふうに作り上げた、地球の生命に対して、特別な責任を負っている。われわれは、生命を慈しみ、生命の世話をしなければいけない。そして、そのために、われわれは生命を理解する必要があるのだ。

『ウェルビーイングの設計論。人がよりよく生きるための情報技術』

ラファエル・A・カルヴォ & ドリアン・ピーターズ 著、渡邊淳司、ドミニク・チェン／監修、木村千里、北川智利、河邊隆寛、横坂拓巳、藤野正寛、村田藍子 訳 (ビー・エヌ・エヌ新社、2017年1月)

・人間がよりよく生きるとはどういうことか？ 心という数値化できないものを、情報技術はどうやって扱えばよいのか？ テクノロジーによって僕たちは幸せになったのか？ 心も体も良い状態で生きる。

・ウェルビーイングを構成している3つの因子：①自己因子(ポジティブ感情、動機付け&没頭、自己への気づき、マインドフルネス、心理的抵抗力・回復力)、②社会的因子(感謝、共感)、③超越的因子(思いやり、利他行動)。

『人生を自由にしてくれる本当のお金の使い方』

井上裕之 著(あさ出版、2021年10月)

・お金のやりとりの裏側には、「感謝」のやりとりがある。友人・知人間でお金の貸し借りをしてはいけない。納税は感謝のあらわれであり、社会貢献である。

・お金は貯めるものではなく「回す」もの。良いエネルギーを取り入れるには、お金を「自己成長」と「社会貢献」に使う。「給料が上がらない」と嘆く人ほど「どうすれば上がるか」を知らない。

編集・発行：(同)ドンマイ(快便研究所)
熊本県八代市長田町2900
eメール: info@donmai88.com
HP 「合同会社ドンマイ」で検索

巷にあふれる雑多な情報の中から、イノベーションを興す素材になるような有用な情報(キーワード)を選びすぐって整理しました。詳しい内容は書籍、情報元から深掘りしてください。そして研鑽、あるいは知恵(付加価値)を生み出す【知的財産】としてご活用ください。

年間購読料：会社、自治体、経済団体等 1万円(税込み) ～協賛企業・団体募集中～

【個人の場合】は上司等に相談の上、組織購読をお願いします。

この『ノート』は良識派の仕事と人生、健康を応援する読み物です。未納での閲覧、利用はご遠慮ください。