

【リスキリング（学び直し）】を人生の希望に。
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』

②④臨時号 2024年6月

人生とは(5)「七転八起」

人生は「おかげ様」と「お互い様」

人生に余白を

禍福は糾える縄の如し(かふくはあぎなえるなわのごとし)

『人生の結論』

小池一夫 著(朝日新聞出版、2018年8月)

- ・他人と上手く付き合うには、自分と上手く付き合う。人間関係を突き詰めれば、「無理をして付き合わないこと」。自分の生まれ持った性質通りに生きる。いい言葉を使う人には、いい人生をつくる力がある。
- ・働くとは自由を手に入れること。仕事を選ぶことは人生を選ぶこと。実力だけで勝てないのが仕事。仕事の下僕にならない。仕事の経験の「量」を「質」に変える。

『人生を面白くする本物の教養』

出口治明 著(幻冬舎、2015年9月)

- ・教養とは単なる知識の多少ではなく、生き方のスタイルの問題。本を読み、人に会い、旅をする。そして自分の頭で考え抜く。

・教養は、人生におけるワクワクすること、面白いことを増やすツール。 旅こそ最高の遊びにして教養の源。 健康寿命を延ばすため方法は働くこと。

人生がラクになる3つの「さ」

ライフハッカー[日本版](Patrick Allanさん、訳:堀込泰三さん)。2014年5月。

- ・謙虚さ、優しさ、冷静さ。 優しさを武器にする。 優しい人は、幸せ。 人に優しくして助けると、身体が幸福を感じる。
 - ・謙虚さが仕事や日常生活にもたらす利点: 魂を静める、自制心の向上、頼りになる。
-
-

『人生が楽になる 超シンプルなさとり方』

エックハルト・トール 著、飯田史彦 訳(徳間書店、2007年11月)

- ・今に在ること。 今をしっかり生きること。 今しかないこと。 目的のための今ではなく、今この瞬間を生きる。 未来はないのだから。
 - ・人は過去にも未来にも生きられない。 後悔や不安は不要。 闇と闘うのではなく、闇を照らす光になる。
-
-

『Your Life as Art. 自分の人生を創り出すレッスン』

ロバート・フリッツ 著、田村洋一 訳(Evolving、2020年7月)

- ・自分にとって何が大切かを定義し、階層づけ(優先順位付け)をする。 学び続ける人生。 健康戦略を創造する。 人生をアートとして創り出す。

・すべての物事が同じ価値を持つなら、すべての物事が人生の時間を奪い合うことになる。何がより重要で、何がより重要でないかを整理していけば、複雑さを整理することができる。人生が複雑になるのは、自分にとって何が大切かを定義していないとき。

『生きる意味。 本当に欲しいものが分からないあなたへ』

上田紀行 著(岩波書店、2005年1月)

・日本社会は豊かであるにもかかわらずどこか人々が空虚なのは、社会の成熟化に伴い、戦後の高度経済成長のように「他者の欲望」を生きていけばよい社会ではなくなり、「生きる意味」を見失っているためではないか。

・そうやって時代が変化しているにも拘らず、日本社会には「世間の目」がはびこっている。「苦悩」とは自分の「ワクワクする」ことに気づく大きなチャンス。「生きる意味」は、誰かから与えられるものではなく、試行錯誤しながら自分の手でつかみ取るもの。

『天下無敵のご縁術。 誰でも開運体質になれる生き方』

櫻庭 露樹 著(幻冬舎、2023年4月)

・お金・健康・恋愛。すべての幸せは「ご縁」で決まる。人生は誰と出会って誰と過ごすか。運気を高めるには昨日より良い人になること！ご縁に恵まれるには、「掃除」「上機嫌」「褒め上手」に。

・「何を投げかけるか」でご縁は100%変わる。運気の高い人は、目に見えないものを大切にしている。

『親は選べないが人生は選べる』

高橋和巳 著(筑摩書房、2022年12月)

・どんな人も、生まれる環境や親は選べないが、そこから自分の人生を自由に選ぶことはできる。心が満たされると、必然が消えて自由になる。

・3つの心を使いこなすと大人は自由になる。①親や目上の人に甘えて頼りにできる心、②友達や仲間と一緒に対等に認め合える心、③親や上の立場になって子や年下の人を保護する心。

『人生の目的。旅人は、無人の広野でトラに出会った』

高森光晴、大見滋紀 著、高森顕徹／監修、茂本ヒデキチ／イラスト(1万年堂出版、2023年7月)

・どんなに多くの人に囲まれていても、常に孤独で淋しいものが心の中にある。まさに「無人の広野を独り行く旅人」が私たち。命の短さを感じずほど、人間らしい生き方ができる。

・人間は、死から目をそらして、日々どう生きるか、欲に目がくらんで、今日明日にも死がやってくるという絶望的な状況に気づいていない。幸福になることこそが人生の目的。

『生き抜くための12のルール。人生というカオスのための解毒剤』

ジョーダン・ピーターソン 著、中山 宥 訳(朝日新聞出版、2020年7月)

・背筋を伸ばして、胸を張れ。「助けるべき他者」として自分自身を扱う。その場しのぎの利益ではなく、意義深いことを追求する。他人と比べず、自分の過去と比べる。真実を語ろう。少なくとも嘘はつかないことだ。

・何を望むかで何を見るかが変わる。改善を望む気持ちがあることが、進歩の前提条件になる。幸福はいつも、上をめざす旅の途中で見つかる。

『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)

・あれこれ悩まず、飛び込んでみて経験してこそその人生。 行動したからこそ訪れる偶然な素敵な出会い。 旅に出る、荷物は最小限。 人に与えられる自分にできる特技、人との出会いは思いと想い。

・人はそれぞれの才能をもっている。 だから、足りないものは助けてもらい、もっているものでお返しをすればいい。 機会に出会うためにも、何事にも全力で取り組もう。

『こっそり宇宙の力を借りて、人生を豊かにする方法』

森山由巳 著(B076C4YYMR、2017年10月)

・人は目に見えるもの、人、お金、環境。 また、他人からの評価などに振り回されがち。 脳は「快樂を求め、苦痛を避ける」。 無意識の範囲の潜在意識が自分の人生を変える。

・思考、言葉、行動にも、エネルギー、周波数がある。 この世界の96%がエネルギーで成り立つ。 目に見えるものはたったの4%。 日本人の幸福度はダントツに低い。 心の拠りどころがない日本人。 不必要な概念は手放せ。

『世界の哲学者に学ぶ人生の教室』

白取春彦、冀 劍制 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2019年1月)

ソクラテス： 自分を知ってよりよく生きる

デカルト： 疑うことで自分を発見する

プラトン： 理性を育て、欲望に勝つ

ヒューム： 自我を捨てて自由になる

アリストテレス： 幸福は自分で手に入れる

カント： 視点を変えて人生を逆転させる

『新版 エニアグラム。【基礎編】自分を知る9つのタイプ』

ドン・リチャード・リソ、ラス・ハドソン 著、高岡よし子、ティム・マクリーン 訳
(KADOKAWA、2019年3月)

・エニアグラムの9つのタイプ ①改革する人：高潔で、理想が高い ②助ける人：思いやりがあり、人間関係を重視 ③適応力があり、成功志向：個性的な人 ④ロマンティックで、内省的：調べる人、強烈に思考する、理性的 ⑥忠実な人：真剣に関わる、安全志向 ⑦熱中する人：忙しく、生産的 ⑧挑戦する人：パワフルで、掌握する ⑨平和をもたらす人：気楽で、控えめ。

・3つの要素(本能、フィーリング、思考)。自分を知ること、他人を理解することができる。自らを認め、成長するための道具。

『幸せの本質。一生涯続く笑顔あふれる人生のつくりかた』

Honami 著(KADOKAWA、2023年10月)

・人生最後の10年を、どう生きたいですか？ 幸せの三角形＝健康・人間関係・お金。心身の健康の土台は「腸」にあり。一生続く「心」からの幸せ。

・3大幸福物質＝セロトニン(心身の健康)、オキシトシン(つながりと愛)、ドーパミン(成功、お金)。

『生きがいについて』

神谷美恵子 著、柳田邦男／解説(みすず書房、2004年10月)

・人間の存在意義はその利用価値や有効性によるものではない。野に咲く花のように、ただ無償に存在している人にも、大きな意味からみたら存在意義があるに違いない。

・つまり「生かされている」ことへの責任感である。小さな自己、醜い自己に過ぎなくても、その自己の生が何か大きなものに、天に、神に宇宙に人生に必要とされているのだ。それに対して忠実に生き抜く責任があるという、責任感である。

「想像力さえあれば、無限の力を発揮できる。」 ジョン・ミュア

「1日ずつ、人生最高の日にしよう。」 ジョン・ウッデン

『半分、減らす。「1/2の心がけ」で、人生はもっと良くなる』

川野泰周 著(三笠書房、2021年10月)

・物、消費、情報、食事、仕事……。いまより半分、減らしてみる。1/2を心がけてみる。「ほどほど」で、人生を好転させる。「今」「ここ」に集中。中道の精神。

・多くの物事が「過剰」になっている。現代人は何でもかんでもやりすぎてしまう。より少なく、でも満たされたマインドフルな生き方。振り回されずに、自分軸で。

『機嫌よくいれば、だいたいのことはうまくいく。』

鈴木秀子 著(かんき出版、2021年3月)

・機嫌よく、希望をもって生きる。もちろん不機嫌になってもいい。そのときは、素早くその感情に気づいて不機嫌の芽を摘む。ヒントは「比べない、とらわれない」。

・生きる＝成長する。小さなことを面白がれば人生は大成功。人生をワクワクさせる「好奇心」をもち続ける。顔よりスタイルより「姿勢と品格」。自分ができる小さなことで、人の役に立つ。

『「いのち」が喜ぶ生き方』

矢作直樹 著(青春出版社、2014年5月)

・病気が「治る力」も「生きる力」もすべて自分の中にある。「今」に感謝して、「今」に生きる。「生かされている」ことに気づくと人生が変わる。

・病気になったら人任せ、医者任せにせず、「自分はどう生きるのか」を考えて行動する。「治してもらおう」という依存の視点ではなく、「自分で治す」という意識が大切。

『方法序説』

デカルト 著、谷川多佳子 訳(岩波書店、1997年7月)

・我思う、ゆえに我あり。まずは自分自身の「方法」の確立から！ 世間は人の話に割り込んできて、情報をとって、多く知っていることで優位に立ちたがる人が多い。

・どんな問題をも容易に解くための4つの規則：①明らかに真であることのみを前提とする。②難問をできるだけ小さな部分に分割。③単純なものから順番に解く。④全体を見直し、何も見落とさなかったと確認する。

『悟りを生きる。非二元へのシンプルなガイド』

スコット・キロビー 著、広瀬久美 訳(ナチュラルスピリット、2018年7月)

・思考を止めて、観察して、気づき。すべては「気づき」から「中道」へ。苦しむとは、現れている現実には何らかの抵抗をする、受け入れない状態のこと。

・この世界が芝居に見えてきて、登場人物／事象が独立した存在じゃないと知りつつ、でもその芝居を楽しむ。全ては繋がっていることに気づき、あるがままにしておく。

『道は開ける』

デーブル・カーネギー 著、香山 晶 訳(創元社、1999年10月)

・人生とは今日一日のこと。小事にこだわるには人生は短い。忙しくせよ＝悩むような時間がないように働く。退屈と感情と精神疲労は悩みの根幹。自分自身で楽しい毎日を作らないといけなない。

・仕事をしながらくつろぐ。時間の浪費、小事にこだわる、他者に難癖は害。先のことを心配してもその通りに事が起こることなどまずあり得ない。あり得ない事を妄想し、ストレスを溜め込んでいても健康や幸せを害するだけだ。

『人生を楽しく過ごさなさい。現代人の死生観を問う、大阿闍梨最期の言葉』

酒井雄哉 著(比叡山延暦寺の大僧正。誠文堂新光社、2019年9月)

7年かけて約4万キロを歩き、間に9日間の断食、断水、不眠、不臥で真言を唱え続ける「堂入り」を行う苦行「千日回峰行」。この行を2度満行した行者は、比叡山に文献が残る430年余りの歴史で酒井師を含め3人しかいない。

・一日一生。どんな回り道にも意味がある。知識を得るだけでなく、行動して実践してみることだよ。そうすることで、知識と自分自身の知恵が重なるんじゃないかなあ。

・何のためにここに来た。何をすべきか。自分の心にそう問いつづけることが何よりも大事なんだ。今日一日をどう楽しく暮らしたらいいかと考えていたら、なんとかなっていく。いまを楽しむことを考えていたら、人生はなんとかなるんだよ。

『お金をかけずに老後を楽しむ 贅沢な節約生活』

保坂 隆 著(朝日新聞出版、2015年8月)

・あえて不便な生活をすれば脳と体の健康が保てる。お金を出して便利なサービスに頼るよりも、知恵を出し、体と心を動かして毎日の生活をアクティブに楽しむことが、健康長寿の秘訣。

・「テレビのお守り」は卒業して、ラジオを聴こう。生活不活発病にならない。外に出て「元気」をチャージ。「ウォーキング貯金」で健康維持と貯蓄。

『できる人の人生のルール』

リチャード・テンプラー 著(ディスカヴァー・トゥエンティワン、2019年7月)

・幸せとは習慣によって決まるもの。「今、私は幸せか？」ではなく、「私の人生は幸せか？」と考える。不幸の理由を外側に探さない。幸せの障害はあなた自身の中にしか存在しない。

・欠点も含めて自分が自分であることを受け入れる。それが自分を好きになるということ。たくさん失敗するほうがいい。後悔を行動に変える。「過去は変えられない」ことを受け入れる。

『自分を生かして生きる』

西村佳哲 著(筑摩書房、2011年6月)

・人間の仕事(務め)とは、死ぬまで「自分を生かして生きること」なんじゃないか。悩みや葛藤は自分そのもの。それは自分の仕事に通じる扉にもなる。「できていないこと」は可能性でもある。

・人が成長する仕事は「やりたい」「できる」「やるべき」の3つの動機を兼ね備えている。天職とは「好き×得意×大事」な仕事。人は仕事を媒介に「自分の生き方」を表現していく。

『大河の一滴』

五木寛之 著(幻冬舎、1999年3月)

・なんとか前向きに生きたいと思う。しかし、プラス思考はそう続かない。頑張ることにはもう疲れてしまった。人は大河の一滴。死や老い、様々な感情と向き合い、生(残っているもの)を見つめる。

・いまこそ、人生は苦しみと絶望の連続だと、あきらめることから始めよう。傷みや苦痛を敵視して闘うのはよそう。ブッダも親鸞も、究極のマイナス思考から出発したのだ。

『好きなことだけして生きていくこと。ガマンが人生を閉じ込める』

心屋仁之助 著(PHP研究所、2014年11月)

・努力 ≠ 報われる。人生は、本当は上りのエスカレーター。やりたくないことをやめる。人に迷惑をかけたり、嫌われることを恐れない。未来の心配のために今を犠牲にするな。

・自分には「自分という価値」がある、もっと自然体でいい。幸せは100点満点などない。幸せに対するハードルが高すぎると「幸せ」を感じにくい。幸せを損得勘定で考えると、幸せがわからなくなる。

『生きるための哲学』

岡田尊司 著(河出書房新社、2016年11月)

・絶望こそが、希望のはじまり。人生の危機に直面したとき我々に必要なのは、学問としての哲学ではなく、現実の苦難を生き抜くための哲学。人生はやり直せる。

・正解のない問題に、「自分なりの答えを出す」、「正解のない問いを問う」ことこそが哲学である。「ねばならない」の思考に囚われないためには、視点を切り替えること。

『シンプルだから、贅沢』

ドミニック・ローホー 著、原 秋子 訳(講談社、2016年2月)

・ただ「生きている」ことを味わう。大きいより、小さいへ。多いより、少ないへ。重いより、軽いへ。選択肢が多いほど幸福度は下がる。「心地よい」と「体が喜ぶもの」こそシンプルな基準。

・偉大なアート、凡庸から非凡を創り出す。贅沢にお金はいらぬ。無駄=エネルギーの消耗。自分の感覚に素直に、柔軟に。思い立ったらすぐに行動できる身軽さを。いまこの瞬間を楽しむ。

『「頭のいい人」はシンプルに生きる。「快適生活」の方法』

ウエイン・W. ダイアー 著、渡部昇一 訳(三笠書房、2006年8月)

・「自分の価値」をどこまで信頼できるか。自信があれば「本当の孤独」を楽しめる。人生は考え次第で変えることができる。現実の一つだが、捉え次第で良くも悪くもなる。

・他人と比較するな。他人の評価は他人のもの、自分の行動は自分のもの。「どうでもいいこと」にこだわるエネルギーは他へまわせ。「忍耐」の前には、どんな「運命」だって頭を下げる。

『老子、荘子の言葉 100選。心がほっとするヒント』

境野勝悟 著(三笠書房、2008年2月)

老子: 上善は水のごとし。無の用。常を知れば容。多ければ則ち惑う。人に勝つ者は力あり、自らに勝つ者は強し。功成り名を遂げて退くは、天の道なり。千里の行は、足下より始まる。

荘子: 和して唱えず。自らその適を適とす。万化を楽しむ。

『必ず出会える！ 人生を変える言葉2000』

西東社編集部 編(西東社、2014年12月)

「幸福とは、健康と物忘れの早さなんですって！」 オードリー・ヘプバーン

「転んだ人を笑うな。彼らは歩こうとしていたんだ。」 米倉誠一郎

「美人がつまらぬ男と結婚するのは、賢い男は美人とは結婚しないから。」 サマセット・モーム

「発見の旅とは、新しい景色を探すことではなく、新しい目で見られること。」 マルセル・プルースト

『わたしは「いま、この瞬間」を大切に生きます。』

エックハルト・トール 著、飯田史彦 訳(徳間書店、2003年7月)

・本当の自分があるのは、「今、ここ、この瞬間だけ」。「いまに在る」ことができれば、人生の苦しみは消える。「いまに在る」生き方が、さとりをひらく。「さとりをひらく」と人生はシンプルで楽になる。

・「もし~だったら……」という思考が恐れを生み出している。過去や未来ではなく今(しかなく)に集中する。抵抗するのではなく、そのままを受け入れる(そのままにして委ねる)。

『新訂 方丈記』

鴨 長明 著、市古貞次 訳(岩波書店; 新訂、1989年5月)

・ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。よどみに浮ぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。50歳で出家、大原山で5年の歳月を送ったのち、日野山に方丈の庵を結ぶ。

・人生の無常。己の体験した災害の数々、大火、辻風、遷都(人災)、飢餓、地震……。現在の孤独な、自己のみの生活を愛し、閑居のよるこびを語る。人生のはかなさと苦悩。

『論語の一言』

田口佳史 著(光文社、2010年4月)

・自問せよ、その行動は誰のためか？ その怒りは自分の利か？ 君子は和して同せず、小人は同じて和せず。先義後利。『論語』にある一言(いちげん)にふれることで、自らを成長させ、助けることができる。

・人生を充実させ、人生に意味を持たせるために、仁と義を重んじ、常に学び続けよ。吾十五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑はず。五十にして天命を知る。六十にして耳順ふ。

『こころ彩る徒然草。 兼好さんと、お茶をいっぷく』

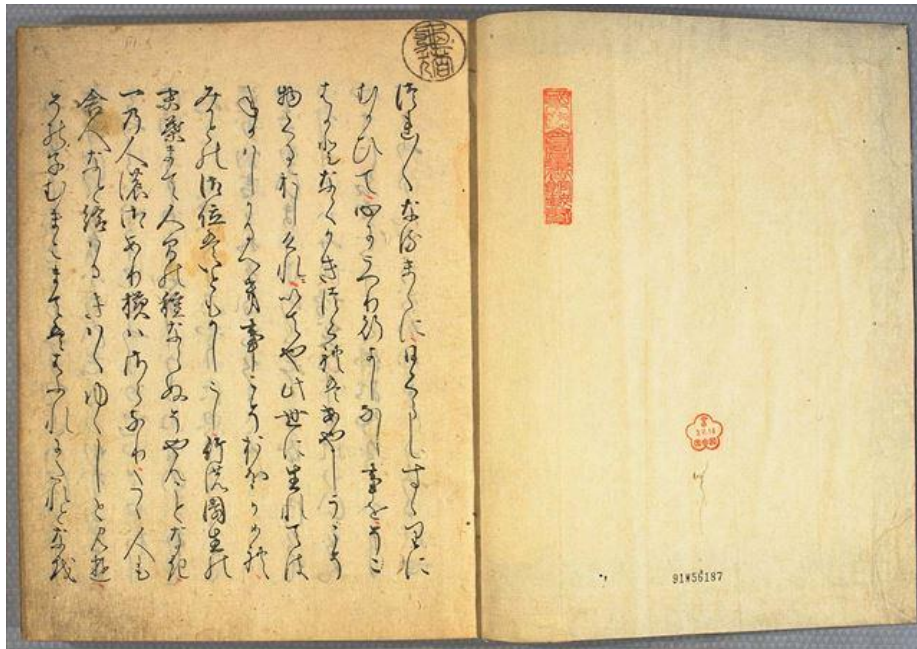
木村耕一 著、黒澤 葵／イラスト(1万年堂出版、2017年7月)

・心を磨いて、すてきな人を目指しましょう。今、生きている、この喜びを、日々、楽しもうではありませんか。他人よりも優れていることは、大きな欠点なのです。

・こんなことで、怒っても、しかたないでしょう。勝負に勝つ秘訣は?「勝とうと思わないことです」。「自分の力量では無理だ」と分かったら、すぐにやめたほうがいい。



ト部 兼好(うらべの)は、鎌倉時代末期から南北朝時代にかけての官人・遁世者・歌人・随筆家。



この『徒然草』は清少納言の『枕草子』、鴨長明の『方丈記』に並ぶ日本三大随筆の一つ。

『すらすら読める徒然草』

中野孝次 著(講談社、2013年11月)

・存命の喜び、日々を楽しまざらんや。人生観、無常論の中で、どう生きるかを自らの内に問い続ける。死をいつも意識して生きよ。日々命のあることを喜び、楽しんで、良い生き方を目指せ。

・世俗を離れる、無常を知る。時間の超越、無為、空、足るを知る。下手でもいい。一事に専念せよ。多すぎるのは見にくい(醜い)。シンプルライフのすすめ。

『自助論』

S・スマイルズ 著、竹内 均 訳(三笠書房、2002年3月)

・自助の精神。人生を自分の手で開く楽しみを知る。「世界を動かそうと思ったら、まず自分自身を動かせ」ソクラテス。「天才とは、一つの問題に深く没頭した結果生まれるものだ」ビュフォン。

・人生は自分の手でしか開けない！ まず今日、自分の「変革」に手をつける。成長への意欲と自助の精神。好機を確実に生かす。この「改善」の手が、いま打てるか！

『自分のために生き、みんなのために生きる』

池田書店編集部 編、くにともゆかり／イラスト(池田書店、2019年5月)

「心配しても始まらないことは、心配しない方がよい」

「月と恋は満ちれば欠ける」

「心を開いて「Yes」って言ってごらん。すべてを肯定してみると答えが見つかるもんだよ。」 ジョン・レノン

「これはあまりたいした問題じゃない。私はいつもこの「それはたいした問題じゃない」という哲学を持ってきた。」 アンディ・ウォーホル

「心がすべてである。あなたはあなたの考えたとおりになる。」 ブッダ

『神様がどうしても応援したくなる 成功する人の秘密』

大澤美樹 著(自由国民社、2021年7月)

・誰もが成功して、幸せになれる設定をして生まれてきている。日本語の最高峰は「ありがとうございます」。本当に願いを叶えているのは自分自身の中にある「内在神」。

・いつだって神様は人間の望みを叶えようとしてくれている。お金の器を大きくするなら「紙」の本を読みなさい。「紙」は「神」に通ず。神様に愛されるのは「素直でピュア」な人。「がんばっている」時は、無理している時。

『生きるとは、自分の物語をつくること』

小川洋子、河合隼雄 著(新潮社、2011年2月)

・物語ることは新しい自分に生まれ変わる術。優しさの根本は「死」への覚悟。死ぬことを共有していれば、お互いが尊重し合える。相手のマイナス面でさえ受け入れられる。そこに物語が生まれる。

・生きるとは、自分にふさわしい、自分の物語を作り上げてゆくこと。臨床心理の仕事は、自分なりの物語をつくれぬ人を、作れるように手助けすること。

『人生は80歳からが面白い』

吉川幸枝 著(アスコム、2023年11月)

・今日を「人生最良」の日に！ 年齢は「火の見やぐら」。歳をとるほど、高いところから物事が見渡せる。歳をとるほどに幸福度が上がる！ 人間だって、ワインだって、熟したほうがイケてるわ！

・節約だって立派な「金儲け」。歳だからってあきらめなさんな！ テレビに向かって会話しよう。人生のピークはこの先にある。「アク」こそ力。アクのある人になろう。心と体を「スルメ」にしない。

『良寛に学ぶ「無い」のゆたかさ』

中野孝次 著(小学館、2000年11月)

・良寛(1757～1831)は、18歳で出家し、全国を行脚した後、39歳のとき、故郷の越後(現在の新潟県)に戻ってきた。彼は生涯、寺を持たず、無一物の托鉢僧として74年の生涯を越後で終えた。

・人間は本来清浄身であったとしても、現世での争いの中にいれば必ず欲望が頭をもたげ、人は「欲の器」と化する。欲望に拘束され「自由」を失う。だから本来の清浄身になるためには欲望を捨てよ。

『生の短さについて』

セネカ 著、浦谷計子 訳(PHP研究所、2009年2月)

・セネカは、2千年前の古代ローマを生きた思想家。「人生は短い」と嘆く人間は多いが、それは、その人が短くしているからだ。無意味なことにかまけていると、人生などあっという間に過ぎ去ってしまう。

・自分自身と向き合おうともしないで、年老いてから、まっとうな生き方をしようとしても手遅れなのだ。本物の人生とは、愛すること、徳を实践すること、激情を忘れること。いかに生き、いかに死ぬかを知ること。そして深い安らぎの境地に達すること。

『正しく生きる。人として大切なことは何か』

鍵山秀三郎 著(アスコム、2010年11月)

・「世の中が悪くなっている」と感じる原因は、「人間関係が希薄になっている」から。「人の心」は目に見えないが、「心遣い」は見える。「人の思い」も目に見えないが、「思いやり」という形で見ることができる。

・「気」も「気配り」という形で見ることができる。そういう目に見えないものを、さまざまな形で見る。これが「配慮」であり、かつての日本の社会はそうやって穏やかな社会をつくってきた。超非凡＝平凡×徹底×継続。

『渋沢栄一 うまくいく人の考え方』

渋沢栄一 著、竹内 均 編(三笠書房、2021年1月)

- ・天に味方される人になる。「過ち」から人を知れ。勝ちグセをつける。向上心が運命を分ける。頭でわかっているでも実行に移せる人はほとんどいない。道理に照らして行動せよ。
- ・学問は一種の経験。自信は安心立命の基。本末転倒にならないよう、何ごとも加減が大事。楽しんで溺れず、哀しんでも落ち込まない。等身大でいくのが最善の処世法。すでに起きてしまった事実は肯定して出発せよ。人間、「中庸」を保つのが第一。

『人生を好転させる「新・陽転思考」』

和田裕美 著(ポプラ社、2009年8月)

- ・物事は捉え方次第！ 考え方一つで人生が変わる。未来は過去の「ものさし」では測れない。マイナス面をいったん受け入れ、プラスに考えるのが人生を楽しむコツ。
- ・事実は1つ、考え方は2つ(ポジティブに考えるか、ネガティブに考えるか)。つまらなくしていたのは自分の考え方。人生は解釈で決まる。人は幸せになる為に生まれてきた。

『モンテーヌ、よく生き、よく死ぬために』

保苺瑞穂 著(講談社、2015年9月)

- ・私はそれ(人生)が芽を吹いて、花を付け、実を結ぶのを見た。そして今、それが枯れるのを見ている。幸せなことだ。なぜならそれが自然だからである。
- ・いま罹っている病気も来るべきときに来たのだし、過ぎ去った人生の長かった幸福なときを、病気はいっそう懐かしく思い出させてくれるのだから、それだけ静かに、私は病気に堪えている。

『「ねばならない」を捨てて生きる』

矢作直樹 著(幻冬舎、2020年7月)

- ・頑張りすぎなくていい。わからないことは考えない。自分ではどうにもできないことには関わらない、考えない。あたりまえを捨て「～せねばならない」を捨てる。ノーブラン、今やりたいと思ったことをすればいい。
 - ・人間関係は自然体で深追いしない。心配が病気をつくる。医師に依存しない。健康診断は不要な「あら探し」。「あきらめる」とは明らかに見極めること。苦労ではなく、工夫が人を成長させる。
-
-

『二宮金次郎に学ぶ生き方』

中桐万里子 著(致知出版社、2013年10月)

- ・問題があれば、解決策は現場にある。すべてのものにはプロセス=徳がある。一步を踏み出す足(行動)が大切。困ったときほど、相手を知ること努める。それが解決のヒント。
 - ・名を残さず、行いを残せ。報徳思想(至誠、勤労、分度、推譲)。まさに豊かに生きるための智慧。「Give and take」ではなく、「take and give(報徳)」。
-
-

『ずっとやりたかったことを、やりなさい』

ジュリア・キャメロン 著、菅 靖彦 訳(サンマーク出版、2001年4月)

- ・勇気を持ち、チャレンジした者にだけ成功が訪れる。最後まであきらめずやり遂げた人だけが成功する。完璧主義では前進できない。創作に挫折はつきもの。
- ・人はみな、創造的な生き物。年齢は言い訳にはならない。ありのままの自分を受け入れる。自分で自分を制限しない。リスクを引き受ける。心を動かすために、体を動かす。

『低コスト生活。 がんばって働いている訳じゃないのに、なぜか余裕ある人がやっていること。』

かぜのたみ 著(朝日新聞出版、2023年11月)

・自分にとって何が幸せなのか。なぜ浪費してしまうのか。 ミニマルライフともシンプルライフともちよつと違う、心とお財布に負担(コスト)をかけない暮らし方。

・身の丈にあった生活。 お金を使う前に、頭を使う。 本当に自分が必要とするものだけにお金をかけるなら、生活コストは下がる。 すぐには買わない。 減らすのではなく増やさない。

『それでも人生にイエスと言う』

ヴィクトール・E・フランクル 著、山田邦男、松田美佳 訳(春秋社、1993年12月)

・人生に立ち向かう態度が人生の価値を指し示す。 人間というのは磁石に似た性質があって、強い磁石がずっと接しているとまわりの鉄が磁気を帯びるが如く、まわりの人に影響を与えることができる。

・現代は、生きる意味や人生の価値を見失いがちな時代。 問うべきは「私は人生に何を期待できるか」ではなく、「人生は私に何を期待しているのか」。 しあわせは目標ではなく、結果にすぎない。

『最後はなぜかうまくいくイタリア人』

宮嶋 勲 著(日経BPマーケティング／日本経済新聞出版、2015年9月)

・嫌いなことはやらない。 食事とは儀式である。 商談よりも食事が大事。 空気は読んだことがない。
人生：好きなことだけ楽しみ、嫌いなことは先延ばす。

・本来の目的を忘れて寄り道に熱中する。 しばしばそこから非常に面白い経験や発想が生まれる。 そもそものちゃんとしてない社会を前提に日々生活をしている。 だからこそ、トラブルにも慌てず、与えられた中でのベストを尽くす強さがある。

『人生はドンマイ、ドンマイ』

美輪明宏 著(家の光協会、2013年12月)

- ・自分を幸せにするのは自分。人生、どうってことありやしない。生きていればどうにかなるわい。気にしなさんな。終わりよければすべてよし。だから、人生はドンマイ、ドンマイ！
- ・他人は変えられない。変えられるのは自分だけ、発想の転換。目の前に壁が出来たら「理知」と「感謝」で乗り越える。自分が生きていられることへの「感謝の気持ち」を忘れずに。

『どうせ死ぬんだから。好きなことだけやって寿命を使いきる』

和田秀樹 著(SBクリエイティブ、2023年3月)

- ・持つべきは地位や名誉より死生観。医者言葉より、自分の体の声を聴こう！ 終活なんかいらない！ 死ぬときぐらい迷惑かけよう。後悔せずに、笑って逝く。
- ・死ぬまでに「やりたい」ことをどれだけ出来ているか。「自分の生き方」は、医者ではなく自分が決める。楽しんだもの勝ち。人生の幸せに近づくために、「いま」を幸せに生きる。

『「言葉」があなたの人生を決める』

苫米地英人 著、マーク・シューベルト／監修(フォレスト出版、2013年8月)

- ・キリスト教の「新約聖書」ヨハネの福音第一章一節に「はじめに言葉ありき、言葉は神と共にありき、言葉は神であった」と書いてある。「アフメーション」とは、「自分にはできない」を「自分にはできる」に変えること。
- ・大切なのは、ワーズ(言葉)、ピクチャー(イメージ)、エモーション(情動)。 **I**(想像力Imagination)×**V**(臨場感 Vividness)=**R**(現実Real)。

**『どん底人生を武器にする7つの方法。
逆境を乗り越えた作者が語る、最低から最強に、嫌な過去を財産に、コンプレックスを武器に。』**

ミライ 著 (B0BYRC2896、2023年3月)

・打ちのめされたかどうかではなく、立ち上がったかどうかが大切。失敗してもいい！ 発明王エジソンは、2万回の失敗。成功の近道は、とにかく「失敗」経験を増やすこと。失敗は形を変えた恩恵。

・人にしてもらいたいことは、まず人にしてあげなさい。どんな状況でも這い上がる努力さえ怠らなければ、逆転できる！ 口癖から現実が作られる。マイナスの口癖はマイナスの未来しかつくられない。

『老子。雲のように水のように、自由に生きる』

岬 龍一郎 著編、訳 (PHP研究所、2009年10月)

・たおやかに、しなやかに、静かに、自由に、悠々自適に生きる。少なければ則ち得、多ければ則ち惑う。知る者は言わず、言う者は知らず。柔弱は剛強に勝つ。大器は晩成す。

・型にはまらずに自然にまかせようよ。肩の力を抜いたら、人生楽しいかもよ。水は低きに流れ(謙虚であり)、どんな形にも変形でき(柔軟性があり)、時に岩を砕くほどの力を持ち(柔の破壊力)、濁りも清くする(懐が深い)。すべての根源に「道(タオ)」がある。

『30歳からはじめるミニマル・ライフ』

ジョシュア・フィールズ・ミルバーン、ライアン・ニコデマス 著、吉田俊太郎 訳(フィルムアート社、2014年3月)

・今のままで本当にいいの？ 人間生活に大切な4つの分野【健康、人間関係、使命(ミッション)、情熱(パッション)】に集中するために、身の回りのあらゆるものを最小限にする生き方。

・大事なものは、そんなにはない。最小限しか持たずに最大限に豊かな暮らしをする。何を最小限にするかという、所有物、出費、人間関係、情報、ストレスなど。自由であるためにシンプルであれ。

『生命(いのち)の暗号 1、2』

村上和雄 著(サンマーク出版、1997年7月、2001年7月)

・誰もが無限大の可能性を開花できる！ 良い遺伝子をONにするにはプラス思考が大事。特に効果的なのが「感動する」こと。いかに自分の人生が慎み深い生き方にできるか。

・遺伝子をオンにするには、環境を変える(食事や運動なども含む)、生きがいをもつ、積極思考、感動と感謝、強い目的意識、利他的姿勢、出会いや機会を大切にするなど。

『天命』

五木寛之 著(幻冬舎、2008年9月)

・天命を知るということは人間にとって不可能。しかし、この自分の命が、自力で生きているだけでなく、何か大きなものの一部として「生かされている」という感覚が「天命を知る」ことではないか。

・人生というものは理不尽なもの。善き者が先に死に、悪い者が生き残ることもある。美しき老年、安らかな死というものも幻想。そういうものを受容しながら生きていくしかない。「死」を考えることは、「生」を見つめること。

『熟達論。人はいつまでも学び、成長できる』

為末 大 著(新潮社、2023年7月)

・熟達への道は「遊び」から始まる。何事も型から入ると伸び悩むのは、「遊び」から始めていないからだ。人間の成長には5つの段階(遊、型、観、心、空)がある。その階段を昇るのに年齢は関係ない。

・**遊**:不規則さを身につける「遊び」と「夢中」が大事。遊び心を大切に、行きつ戻りつ成長していきたい。**型**:無意識にできるようになる。**空**:我を忘れる。

『君は、どう生きるのか。心の持ち方で人生は変えられる』

古森重隆 著(富士フイルム社長。三笠書房、2014年6月)

・流れの後ろにある本質を読む。表面の問題だけでなく、「本質的な問題は何か」を常に意識することが大切。強くあれ、そして優しくあれ。いかに人生を捉(とら)え、いかに生き、いかに働くべきか。

・経験から学び、人から学び、読書などを通じて学ぶ。学んだことを試して、さらに学ぶ。その繰り返しだ。答えがない「問い」に答えを見つけ出し、決めたことをやり通すことによって、結果を残していく。それが仕事というもの。

『一生折れない自信のつくり方』

青木仁志 著(アチーブメントシュッパン、2009年11月)

・小さな達成の積み重ねが大きな自信をつくる！ 自信とは、その人自身の思い込み。「できる」という考え方。だから、自分が「できる」と思えば、自信があるということ。

・過去や他人と比較しない。今の自分を強くする。自分の大切にしたい生き方は、自分の中にしかない。一生折れない、揺ぎない自信を持つためには、たくさんの成功体験や突破体験を積み重ねる。初めから高すぎる目標は立てない。まず成功パターンをつくる。

今の自分を変えたいと思っているなら…… 人生が変わる3ステップ

fumumu 志都さん。2020年10月。

①生活習慣を変える ②付き合う人を変える ③住む場所を変える

「人生で最も素晴らしいことは、心を若く保つことだ」 ヘンリー・フォード

『人生に決まりごとなんてない。もっと自由に考え、シンプルに生きる』

柿沼忍昭 著(三笠書房、2015年1月)

・私たちは、ただ生きているだけで“問題だらけ”。どんどん人に迷惑をかけ、迷惑をかけられるべし。人間関係では、おおいに“貸し借り”をつくろう。

・なにか困ったときは、“迷わず”人に助けを求める。ホラを吹くのも、ハツタリをかますのも「よし」とする。仕事は、一生懸命やるより「道楽化」してしまおう。

『人生を後悔することになる人、ならない人。パラダイムシフトの心理学』

加藤諦三 著(PHP研究所、2018年1月)

・苦しみから逃げるほど、幸せから遠ざかる。「人に見せるための生き方」をやめること。そして、「目の前の現実」から悪い意味で「逃げない」こと。苦しまなければ、人の心がわからない。

・「幸せにはなりたいが、苦しみは嫌だ」というおかしい考え方。「安全第一」の考え方が、つまらない人生を作る。マルクスだって「現実のこの世を楽しめ」と言っている。人類の究極の知恵は「逃げるな」ということ。

『人生、何を成したかよりどう生きるか』

内村鑑三 著、佐藤 優／解説(文響社、2021年2月)

・人生の成功：「お金を遺す」「事業を遺す」「教育、思想を遺す」。事業を起こせ。事業を起こせない人は、人を教えることや文学にて思想を残せ。それもできない人は生き方を真っ当にしろ。

・今、一番足りないのは元気(Life)ではないか。少しでも世の中をよくしたいと思うのであれば、「清らかな欲望」を持ち、死んだ後に遺すものを創造してよいのではないか。

『言葉は現実化する。人生は、たった”ひと言”から動きはじめる』

永松茂久 著(きずな出版、2017年7月)

・多くの人は、思考が言葉を生み出すと考えている。しかし、実際は言葉のあとに思考や感情がついてくる。つまり言葉が先、心があとなのだ。思考だけでは叶わない。言葉にしたときに初めて、思考は力を得て、実現に向けて走り始める。

・何気なく口にする言葉を変えることで、私たちの人生は驚くほど好転。はじめに言葉ありき。言葉は現実化する。

『ヒュッゲ 365日 「シンプルな幸せ」のつくり方』

マイク・ヴァイキング 著、アーヴィン香苗 訳、ニコライ・バーグマン／解説(三笠書房、2017年10月)

・「ヒュッゲ」とはデンマーク語で、「心地よさ」「人とともにいるときに感じるぬくもり」「心ときめく、小さな幸せ」のこと。ぶかっこうで、のんびりで、ありのまま。でも気持ちがよく、自由で、ココロが楽しめることがいちばん。一人でも、誰かといっしょでも、いつでもできるのがヒュッゲのいいところ♪

・自分の機嫌は自分で取る。自分を一番幸せにできるのは自分。仕事と生活のバランス。幸せを強く感じれば感じるほど、社会との結びつきが好転する。自然と触れ合えば心は豊かになる。

『まんがでわかる 感情の整理ができる人は、うまくいく』

有川真由美 著、Jam／イラスト(PHP研究所、2021年7月)

・感情は馬車。手綱を握っているのは自分。感情の“上書き”をすると、うまくいく。「いま、なにをすればいいか」、シンプルに考える。「問題」と「感情」を分けて考える。

・不機嫌な人は、幼稚に見える。不機嫌な人は、幸せになれない。待ちの姿勢だと、不機嫌になる。いい人でいようとするから不機嫌になる。自分のイライラポイントに気づく。どんどん失敗しよう。そして、学ぼう。自分の可能性は、信じた分だけ与えられる。

『読書と人生』

三木 清 著(講談社、2013年9月)

・無条件に科学を信じている者は、すぐれた科学者になることもできない。考えることを学ぶには、解説書によってはいけない。幹になる専門を持ち、そこから派生して他分野にも関心を広げて初めて意味のある教養が身につく。

・読書とは技術。鍛錬して自分なりの個別の読書の型を身につけてはじめて読書家となる。目的のない読書、いわば読書のための読書というものも大切である。これによってひとは一般的教養に達することができる。

『「福」に憑かれた男。人生を豊かに変える3つの習慣』

喜多川 泰 著(総合法令出版、2008年9月)

・人間は一瞬で驚くほど成長する。それはすばらしい人との出会いというきっかけで。人知れずいいことをしている人、他人の成功を心から祝福する人、どんな人にも愛をもって接する人には、福の神が憑いてくる。

・「気づき、勇気、使命」。幸せとは未来を予想する力だ。ものごとの捉え方、見方、受け取り方、全て人の心次第で「貧乏神」を「福の神」に変えられる。何時もそこを意識してたら悪事もいいことに好転。

『利他、人は人のために生きる』

瀬戸内寂聴、稲盛和夫 著(小学館、2011年11月)

- ・言われて嫌々やるのではなく、自ら進んでやることで見えてくるものがある。「利他」ができるようになれば人は命令されなくても、自動的に良い結果に結び付けられる行動ができるようになる。
- ・お金にばかり目が行って、自分が「何のために働いているか」が分からなくなってしまうのはダメ。仕事がある、誰かのために働けるということは、人間の一生の中でも大変ありがたいこと。

『ポンコツなわたしで、生きていく。ゆるふわ思考で、ほどよく働き、ほどよく暮らす』

いしかわ ゆき 著(技術評論社、2022年8月)

- ・“ポンコツ”は直すのではなく「受け入れる」が正解。わたしたちは代替可能。「その人にしかできない仕事」はない。休むことはご褒美ではなく仕事。「やめなければ、いつかなんとかなる」の法則。
- ・弱みや苦手なところを隠さず、晒していくことで、世の中、ずっと生きやすくなる。弱さは強さを見つける鍵。世界は「思い込み」でできている。自分自身を認めることの大切さ。

「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・モーリー

「あれこれ忙しくしているうちに過ぎていくもの。それが人生なんだ。」 ジョン・レノン

「自分のことがわかっていたところで、先のことはわからないものだ。」 ウィリアム・シェイクスピア

「失敗は、成功を引き立たせるための調味料だ。」 トルーマン・カポーティ

編集・発行：(同)ドンマイ(快便研究所)

熊本県八代市長田町2900-2

eメール:info@donmai88.com

HP「快便研究所」で検索

日々、洪水のように流れてくる情報社会にあって、有用で文化的価値の高い情報が散逸したり、埋没したりして失われてしまうことは社会的に大きな損失です。この『ノート』はそれらの優良情報の所在(レファレンス)を広くお知らせすることを役目としています。

年間購読料：会社、自治体、経済団体等 1万円(税込み)

【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を応援する読み物です。未納でのタダ読みはご遠慮ください。