

	2	はじめに
ガリレオ・ガリレイ	4	それでも地球は回っている
マーガレット・ミッチェル	5	明日は明日の風が吹く Tomorrow is another day.
油屋熊八	6	生きてるだけで丸もうけ
ホセ・ムヒカ	7	この惑星に、幸せになろうと思って生まれてきたのです
さくらももこ	8	スゴイこととおこりそうでおこらないから世の中平和なのである
黒柳徹子	9	これじゃなきやダメなのと決め込んだりしないことが大切ね
根木慎志	10	できないことは、かっこわるくない
津田梅子	11	ああ、完全な休息、これこそが何よりのものなんです
夏目漱石	12	無闇にあせってはいけません。ただ、牛のように、図々しく進んで行くのが大事です
森見登美彦	13	自分にとっての幸せとは何か、それを問うことこそが前向きな悩み方
アインシュタイン	14	人がやろうとしていることのうち、どれだけ多くのものが、未完のままのこされていることでしょう
水木しげる	15	なまけ者になりなさい
寺山修司	16	美というものは、本来、何かを欠いたものです
カフカ	17	方向を変えな
桂米朝	18	常識人が真面目にバカバカしいことをするのが笑い
中村哲	19	まず生きておりなさい
ジョン・レノン	20	何よりも自分自身を愛することから学ばなければいけない
瀬戸内寂聴	21	人は人 自分は自分
藤子・F・不二雄	22	人生はまだまだ長いんだ。これからが勝負だよ
千利休	23	一期一会
アンネ・フランク	24	薬を10錠飲むよりは、心から笑ったほうがずっと効果があるはず
ラルフ・ウォルドー・エマソン	25	こうなりたいと思う自分に、いま、なるのだ
中原中也	26	自分自身でおりなさい
リチャード・カールソン	27	百年後は、すべて新しい人々
栗原類	28	長い間に少しずつできることを増やせます
	29	まだまだある! もっと自分を好きになる言葉
	30	ワークシート
	31	ワークシートの記入例
	31	名言ブックを作ってみよう

はじめに

あなたは、自分のことを「好き」と、自信を持って言えますか？

中には、「私は、自分のことが嫌いで…」という人がいるかもしれません。

実は、私にも、「自分のことが嫌い、できるなら、別な自分でありたかった」と思う時期がありました。そう、皆さんと同じくらいの頃です。

でも、今は、このままの自分でいいんだって思えるようになりました。

なぜ、そう思えるようになったかつて？

「これじゃなきやダメ」って、決め込んでいた自分がいたことに、気づけたことが大きかったかもしれません。それから、「自分のことが嫌いで…」と思うことがなくなりました。

この本をめくると、私は今、黒柳徹子さんの言葉に魅かれます。そして、その言葉を、何度も読み返したくなります。

言葉って不思議です。心に直接働きかけ、そして心を動かすのですから。

この本が、あなたが、あなたらしくいられるための、きっかけの1冊になることを願っています。

筑波大学附属小学校国語科教諭

白坂洋一

ダメなのと
決め込んだり
しないことが
大切ね



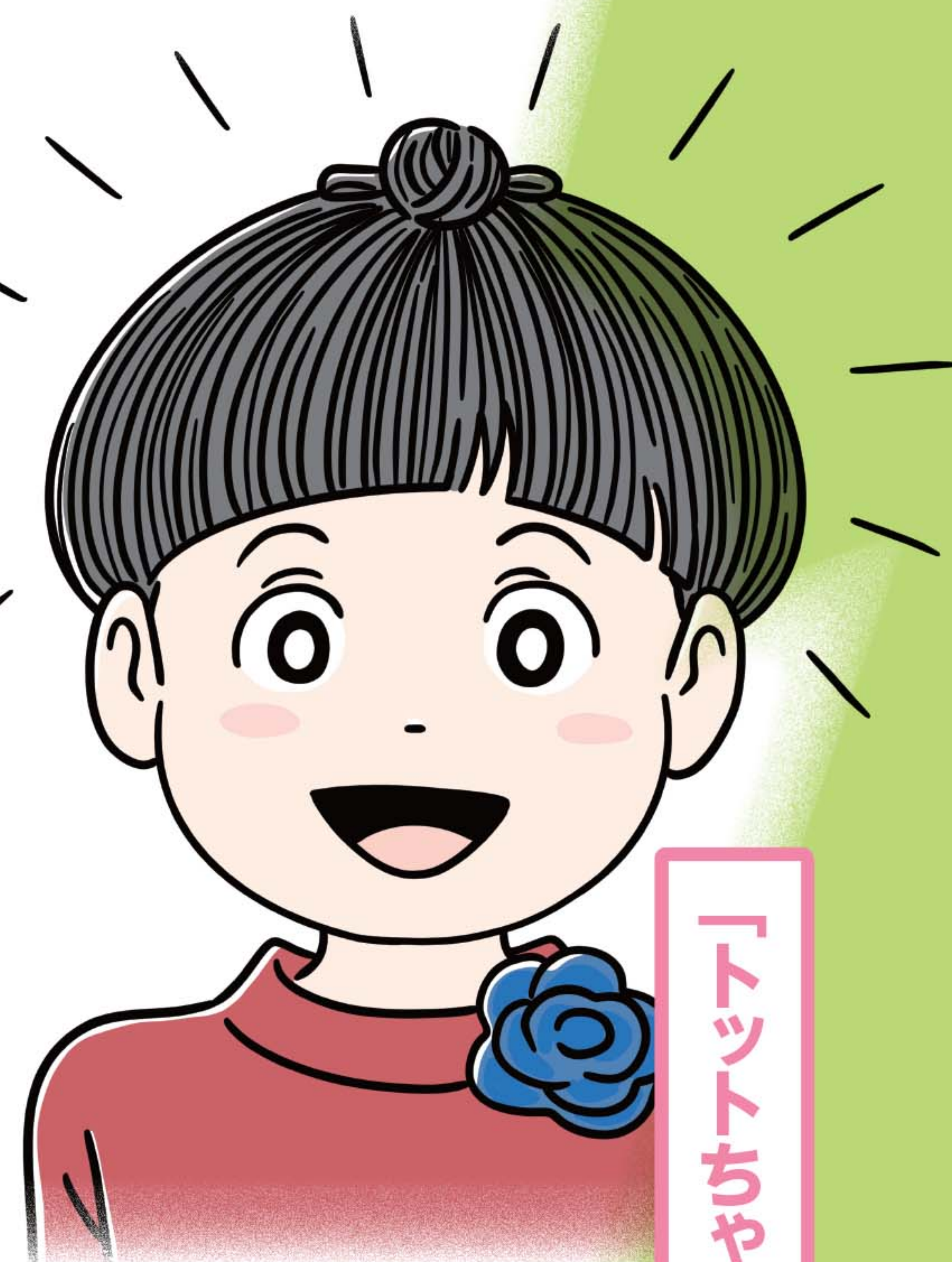
自分ができごと、やり
たいことを限定してはダ
メ。「やめる」のはいつ
でもできるから、少しず
つでも始めてみないか。

プロフィール

幼少期には「問題児」とされ、尋常小
学校を退学させられて転校する。当
時の体験を描いた『窓ぎわのトット
ちゃん』は、累計800万部のベストセ
ラーとなる。司会者や舞台女優とし
てマルチに活躍しながら、ユニセフ
の親善大使も長年務める。

- 1933年 東京で生まれる。
- 1953年 テレビ女優第1号として
NHK東京放送劇団に入団。
- 1976年 『徹子の部屋』がスタート。
「同一の司会者による番組の
最多放送回数記録」を
現在も更新中。
- 1981年 『窓ぎわのトットちゃん』出版。
- 1984年 ユニセフ(国際連合児童基金)
親善大使に就任。

これじゃなきや



「トットちゃん」として愛される女優・司会者・作家

黒柳徹子

「いつからでも変わる」から人生は楽しい

「自分はこうでなくてはいけない」という思い
が強すぎると、視野が狭くなって自分の可能性
をせばめてしまいかねません。自分の意見や理
想とはちがっていても、「こういう考え方もある
んだ」「こういう見方もできるんだ」と思えると、
新たな発見があるかもしれません。

この言葉の後には「いくつになっても変われ
る可能性があると思うと、ワクワクするじゃな
い？」と続きます。いつからでも、何歳からでも
「変わる」「変わろうとする」と、黒柳さんは
人生を楽しんでいるにちがいありません。

スゴイことって
おこりそうで
おこらないから
世の中平和なのである



今のうちにいろんな経験を
いっぱいしよう。その経験を
積み重ねて、君たちの世界
はどんどん広がっていくんだ。

プロフィール

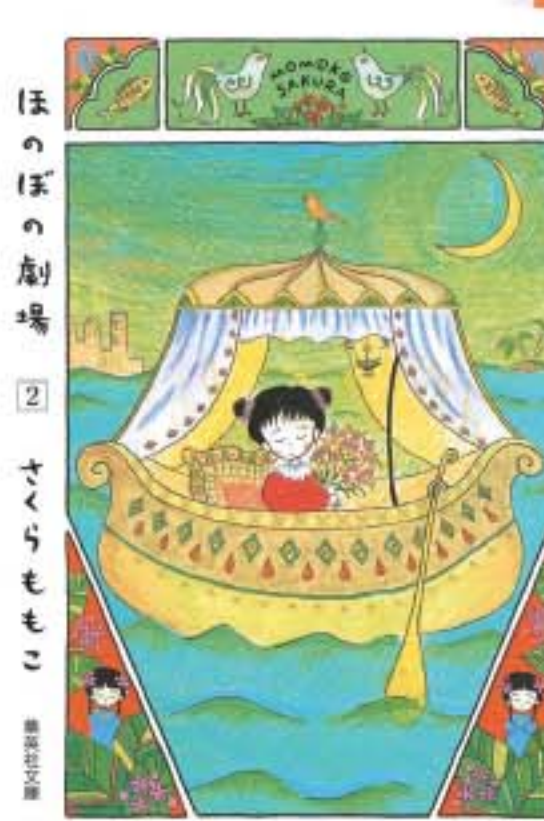
高校生のとき少女漫画を投稿す
るも評価されず、漫才師か落語
家を目指して「さくら」と「もも」
を繋いだ「さくらももこ」という
芸名を考え、それをそのままペ
ンネームにした。「ヘタウマ」と
言われる素朴なタッチで描かれ
る漫画は、エッセイ漫画を描く
に当たって、戦略として少女漫
画のタッチから変更した。

- 1965年 静岡県で生まれる。
- 1984年 短大在学中に漫画家デビュー。
- 1986年 雑誌「りぼん」で
『ちびまる子ちゃん』の連載開始。
- 1990年 『ちびまる子ちゃん』アニメ化。
主題歌『おどるポンポコリン』の
作詞で日本レコード大賞受賞。
- 1991年 初エッセイ集
『ものかんづめ』発表。
- 2018年 乳がんのために53歳で死去。

いろいろな経験を積み重ねよう
『ほのぼの劇場』は『ちびまる子ちゃん』の本編の後
についているエッセイ漫画です。さくらももこさんが、
小さいころや若いころの心に残ったできごとを漫画
にしています。
小学1年生になったばかりのある日曜日、家族の
誰にも遊んでもらえないももこは、ひとりで「ぼうけ
ん」に出かけます。小さなももこにとって、同じ学校
の学区内でも道は遠く、レンゲ畑は大きく、メダカを
捕ることも土手の草や木を切ってトンネルを作るこ
とも「スゴイ」ことなのでした。世の中は何も変わら
ないような取るに足らないことでも、ひとつひとつ
の経験に感動しながら、人は成長していくのですね。

さくらももこ

『ちびまる子ちゃん』を描いた漫画家・エッセイスト・作詞家



なまけ者に なりなさい



がんばるべきときには
必死でがんばる。そうす
れば、疲れたときや迷っ
たときには、立ち止まっ
たっていいんだよ。

プロフィール

太平洋戦争時、ラバウルで爆撃を受
け左腕を失う。復員後、紙芝居作家
から貸本漫画家となる。妖怪漫画の
第一人者。代表作に『ゲゲゲの鬼太
郎』『河童の三平』『悪魔くん』などが
ある。

- 1922年 大阪府で生まれ、鳥取県で育つ。
- 1958年 漫画家デビュー。
- 1968年 『ゲゲゲの鬼太郎』が
テレビアニメ化される。
- 1973年 実験を描いた戦記漫画
『総員玉砕せよ!』を刊行。
- 1977年 『のんのばあとオレ』刊行。
- 2004年 『水木サンの幸福論』刊行。
- 2015年 93歳で死去。

「妖怪漫画」を確立した漫画家

水木しげる



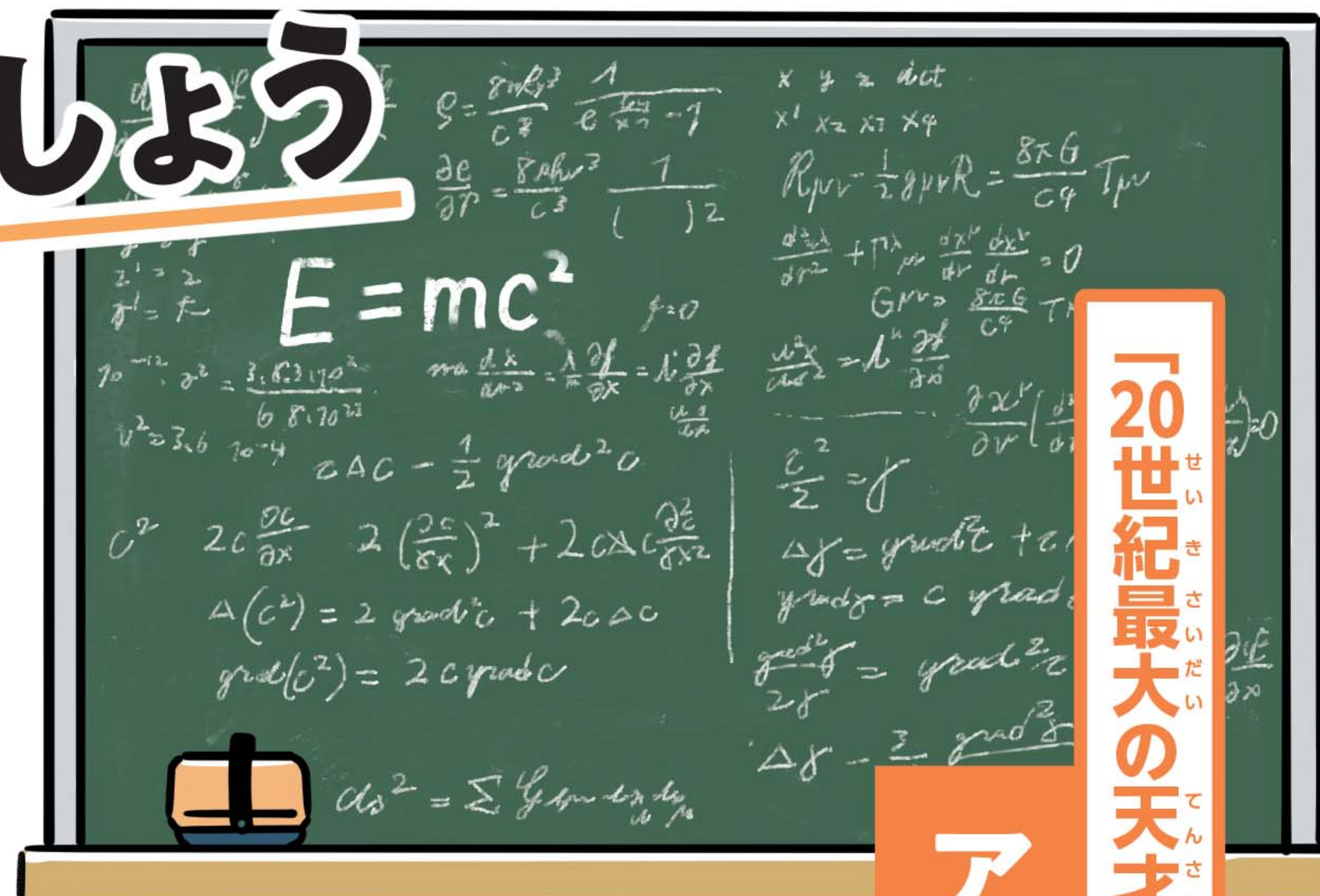
なまけ者になれるように
がんばれるときはがんばってみよう

水木さんは「オレは『なまけ者』になれるように、
努力すべきときにうんと努力しておけという意
味で言ってるんだから」と言っています。いつ
もがんばっている人はなまけてもいいのです。
人間は、なまけることが必要です。そうしな
ければ、難題を乗り越えるパワーが湧いてこな
いし、だんだん身が持たなくなります。水木さ
んは「中年を過ぎたら『愉快』になまけるクセを
つけんと、いつまでもシアワセになれません」と
も言っています。

人がやろうとしていることのうち、 どれだけ多くのものが、 未完のままのこされて いることでしょう



自分が当たり前だと思
っていることにも「な
ぜ」「どうして」と考え
てみよう。新しい発見
があるかも。



「20世紀最大の天才」と言われる物理学者

アインシュタイン

一生は短いけど、やりたいと思ったことは
思いっきりやってみよう

アインシュタインは「わたしは特別な才能を
持っているわけではありません。単に好奇心が
旺盛なだけです」とも述べています。5歳の頃
に父にもらった方位磁石に興味を持って以来、
いろいろな科学の問題を解き明かすために研究
を続けてきました。

しかし「ニュートン以来の大発見」と言われ
るような偉業を成し遂げていながらも、彼の好奇心
をくすぐる種は尽きなかったたのでしよう。それ
でもやりたいと思ったことはやってみることが
大切なのです。

プロフィール

アインシュタインは相対性理論をは
じめとする多くの論文を発表し、ノー
ベル物理学賞を受賞した。とりわけ5
つの重要論文を立て続けに発表した
1905年は「奇跡の年」と呼ばれている。
核兵器や戦争の廃絶を訴えた平和主義
者としても有名。

- 1879年 ドイツで生まれる。
- 1905年 「特殊相対性理論」「光子仮説」
「ブラウン運動の理論」などを発表。
- 1907年 「E=mc²」の公式を発表。
- 1915年 「一般相対性理論」の発表を始める。
- 1921年 ノーベル物理学賞受賞。
- 1955年 核兵器や戦争の廃絶を願った
「ラッセル=アインシュタイン
宣言」に署名。
76歳で死去。

