

2	はじめに
辻村深月	4 夢見る力は、才能
山中伸弥	5 高く飛ぶためには思いっきり低くかかむ必要があるのです
イモトアヤコ	6 身の程を知り過ぎず、自分で自分にブレーキをかけない
上杉鷹山	7 為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬなりけり
瀬尾まいこ	8 走るのは、今まで通ってきた場所じゃなくて、これから先にある
藤井聡太	9 将棋をさす限り勝敗はついてまわるので、一喜一憂してもしょうがない
シェイクスピア	10 「どん底だ」と言えるあいだはまだどん底じゃない
井上雄彦	11 「負けたことがある」というのがいつか大きな財産になる
太宰治	12 笑われて、笑われて、つよくなる
チャーチル	13 Never give in. 絶対に屈してはならない
坂本龍馬	14 人の世に、道は一つということはない。道は百も千も万もある
三浦綾子	15 転んだことは恥ずかしいことじゃない。起き上げないことが恥ずかしいこと
イチロー	16 夢をつかむことというのは、一気ににはできません。ちいさなことを積みかさねることで、いつの日か、信じられないような力を出せるようになっていきます
田中小実昌	17 うまいかなかったときのほうが、しゃべったり、書いたりしていて、もちろんたのしい
樋口一葉	18 丸うならねば思う事は遂げられまじ
三浦雄一郎	19 人生はいつも今から
ゲーテ	20 人が旅するのは到着するためではなく旅をするためである
梶井基次郎	21 希望を持たないものが、どうして追憶を慈しむことができる
渋沢栄一	22 すべて世の中のことは、もうこれで満足だというときは、衰えているときである
やなせたかし	23 絶望の隣は希望
モンゴメリ	24 努力して勝つことのつぎにいいことは、まけることよ
ベルクソン	25 虚栄心の特効薬は笑い
フロイト	26 あなたの強さはあなたの弱さから生まれる
マザー・テレサ	27 わたしは困難なことを問題とは呼びません。むしろ、チャンスと呼びます
富永愛	28 自分の長所を忘れて、誰か違う人になろうとするから苦しくなる
	29 まだまだある！ピンチをチャンスに変える名言
	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

あなたが、なにかひとつのことに一生懸命に取り組んでいるとき、突然、目の前に困難が立ちはだかることもあるでしょう。それは時として、あなたをピンチに追い込みます。そして、目の前が真っ暗に感じることもあるでしょう。

でも、そこで立ち止まり、一度、顔を上げてみましょう。暗やみを感じるからこそ、そこに瞬く星空に、かすかな光に美しさを感じるのです。私たちは、暗やみというピンチを知るからこそ、そこに瞬くかすかな希望やチャンスに気づくことができるのかもしれない。

この本には、ピンチと向き合い、チャンスに変えてきた経験から生まれた言葉が紹介されています。それらはきつと、今のあなたを勇気づけてくれることでしょう。

さあ、ページを開き、今度はあなたがそれらの言葉ひとつひとつと出合う番です。

あなたのピンチが、あなたのチャンスに変わるきっかけになるといいですね。

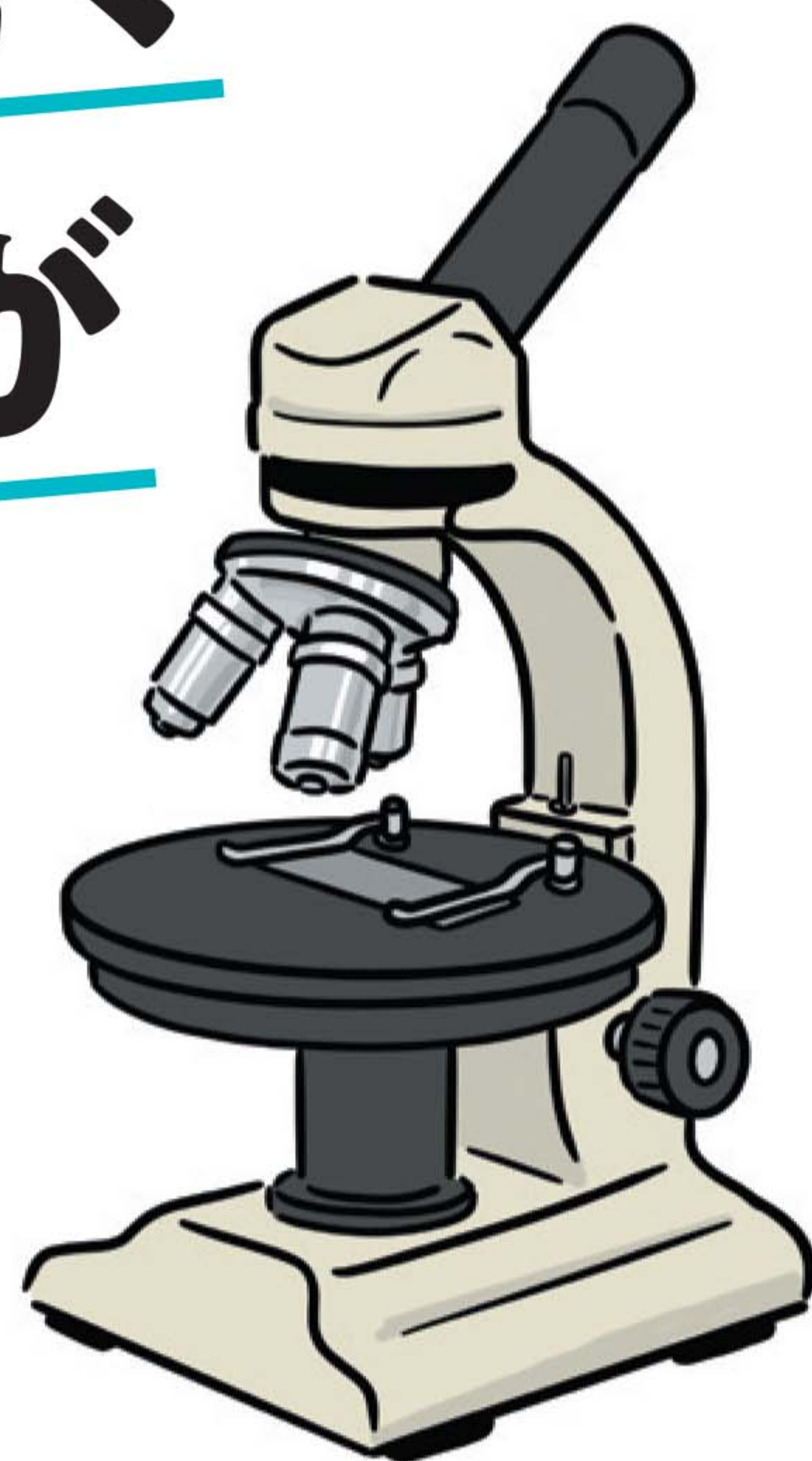
筑波大学附属小学校国語科教諭

白坂洋一

高く飛ぶためには 思いっきり低く かがむ必要が あるのです



いちばん
一番つらいときは、そのつらさ
を克服できる一歩手前だよ。
もうダメだと思っても、もうひ
とふんばりしてみよう。



iPS細胞の作製に成功し、ノーベル生理学・医学賞を受賞した

山中伸弥



いつ結果が出るなんてわからない。
夢のために努力を続けよう

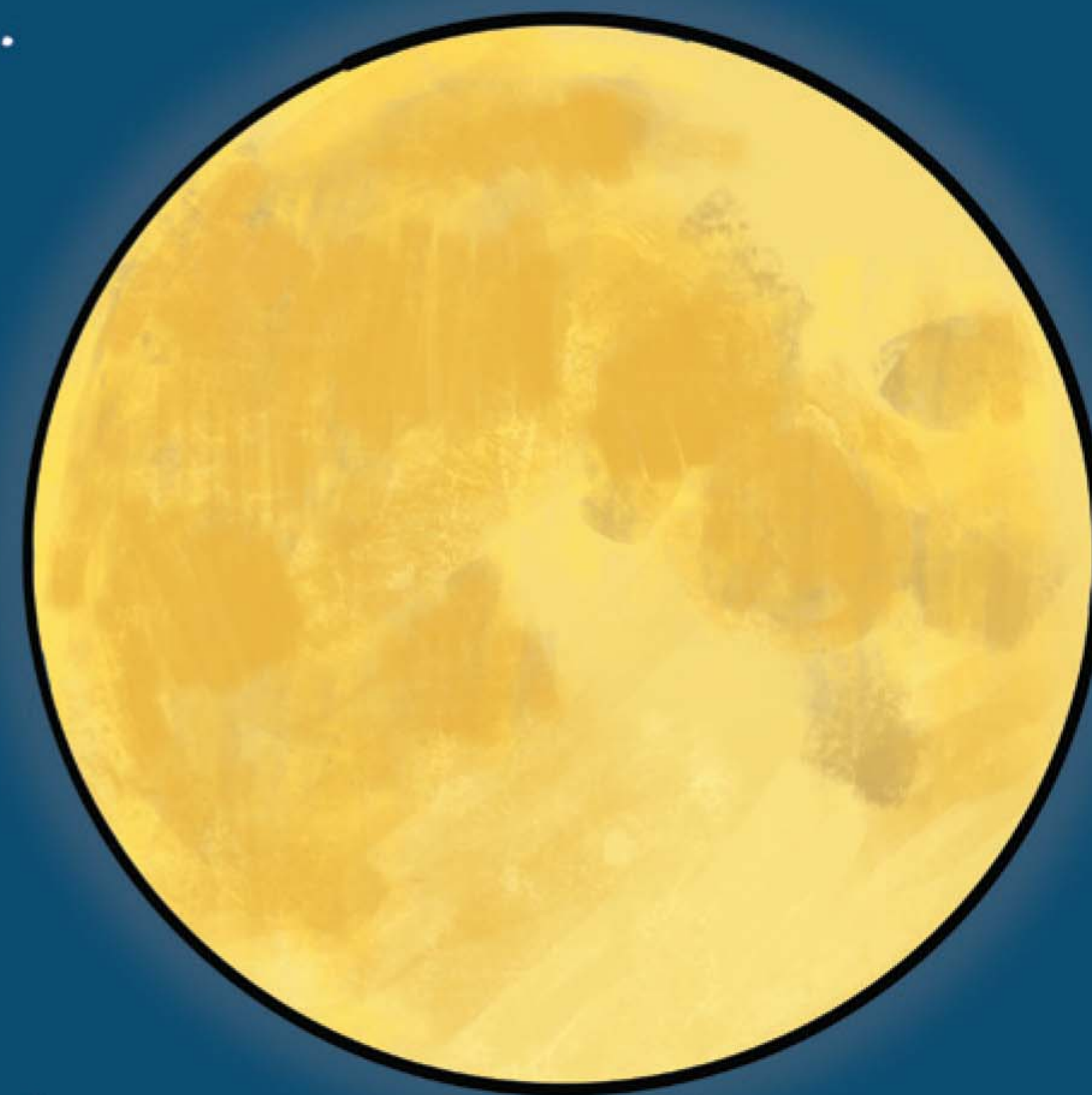
高く飛ぶ姿はよく目立ちます。でも実は、その人は飛び上がる前に低くかがんでいるのです。ノーベル賞を受賞した山中さんも、研修医時代に手術の手際の悪さで「ジャマナカ」とバカにされ、研究者の道に進んでもその研究が日の目を見ず、研究をやめる直前まで追い込まれました。それでも、失敗を怖れずに泥臭くコツコツと研究を続けた結果、iPS細胞を作ることになったのです。

プロフィール

重症のリウマチ患者の担当をきっかけに研究者に転身。病気がけがで失くなってしまった体の一部やその機能を回復させることができたり、新しい薬を作ることにも役立てられる、人工多能性幹細胞(iPS細胞)の作製技術を確立した。

- 1962年 大阪府で生まれる。
- 1989年 大阪市立大学大学院に入学し、研究者の道へ。
- 2006年 マウスの皮膚細胞からiPS細胞の作製に成功。
- 2007年 ヒトの皮膚細胞からiPS細胞の作製に成功。
- 2010年 京都大学iPS細胞研究所所長となる。
- 2012年 ノーベル生理学・医学賞を受賞。

才能 夢見る力は、



ゆめを
夢を抱いてチャレンジ
するからこそ「成功」
は、やってくるんだね。



プロフィール

学生を主人公とした青春ミステリーや、孤独感のたどる作品が多く、若者の微妙な心情や思春期独特の揺れ動く気持ちや思春期独特の揺れ動く気持ちや思春期独特の揺れ動く気持ちを透明感のある文章で描く。映画化・ドラマ化など映像化された小説も数多い。

- 1980年 山梨県で生まれる。
- 2004年 『冷たい校舎の時は止まる』でメフィスト賞を受賞しデビュー。
- 2011年 『ツナグ』で吉川英治文学新人賞受賞。
- 2012年 『鍵のない夢を見る』で直木賞を受賞。
- 2018年 『かがみの孤城』で本屋大賞受賞。

しかし、この言葉自体は「夢」を肯定的にとらえています。何度も失敗を経験すると、多くの人は夢は実現しないものとあきらめてしまいます。夢を見続けるエネルギーを持つている人は、選ばれた人なのかもしれません。

「鍵のない夢を見る」という短編集の中の『芹葉大学の夢と殺人』に出てくる言葉です。この後には「夢を見るのは、無条件に正しさを信じていることができる者だけに許された特権だ。疑いなく、正しさを信じていること。その正しさを自分に強いることだ。」と続きます。お話では、夢を持ってそれを追い続けている恋人を応援したい気持ちで悲劇を招いてしまいます。

夢を見続けるエネルギーを持つことが大事

大人気！青春ミステリー作家

辻村深月



しょうがない

一喜一憂しても

まわるので、

勝敗はついて

将棋をさす限り



史上初めて将棋の八冠を独占した

藤井聡太

大事なものは勝敗ではなく、目の前のひとつに集中すること

デビュー以来、公式戦で16連勝中の藤井聡太四段(当時)は、2017年に愛知県で行われた「第24回将棋まつり」の公開対局(非公式戦)で豊島将之八段(当時)に敗れました。対局後には「中盤で攻め急いでしまい、差がついてしまった」と冷静に分析して、この言葉を述べています。

藤井さんは、事あるごとに「目の前の一局、一手に集中していきたい」とも言います。勝負の勝ち負けに限らず、その対局を受け入れて自らの栄養にする、八冠となった今も変わらないその「謙虚さ」を表した言葉です。

プロフィール

将棋界において数々の史上最年少記録を樹立。その活躍により将棋ブームが起り、社会現象的な人気は「藤井フィーバー」と呼ばれて、「2017ユーキャン新語・流行語大賞」にも選ばれた。

- 2002年 愛知県で生まれる。
- 2016年 史上最年少14歳2か月でプロ棋士となる。
- 2017年 デビューから無敗のまま29連勝。歴代最多連勝記録を更新。
- 2020年 棋聖戦に勝利し初タイトル獲得。最年少記録を更新した。(17歳11か月)
- 2021年 竜王位獲得によって棋士の序列一位になる。
- 2023年 史上初の八冠独占。

走るのは、
今まで通ってきた
場所じゃなくて、
これから先にある



青春小説や家族小説で多くの人の心を揺さぶる

瀬尾まいこ

「今まで」よりも「これから」

小説『君が夏を走らせる』に登場する主人公は、金髪ピアスでろくに高校も行かずふらふらしていたところ、1歳10か月の子どものお守りを任されてしまいます。始めはふりまわされてばかりだったのに、どんどん仲よくなって愛おしくなっています。小さな子どもとの関係の中で、主人公は自分の生活や本当にやりたいこと、自分の人生についてもう一度考え直すきっかけをつかみます。

そんなとき偶然再会した中学時代の陸上部の顧問の先生が言ったのがこの言葉。この先前向きに生きていくことにエールを送っています。

誰かのためにになにかをしたいと思ったときに人は変えられるんだよ。その経験で人は成長できるんだ。

プロフィール

中学の教師として多くの子どもたちに接したことや、一児の母となり子どもの世界を見てきた経験から、青春や家族をテーマにした小説やエッセイを数多く発表している。映画化されたり、教科書に掲載されたりしている作品も多い。

- 1974年 大阪府で生まれる。
- 2002年 『卵の緒』で作家デビュー。
- 2005年 『幸福な食卓』で吉川英治文学新人賞受賞。
- 2012年 『あと少し、もう少し』発表。
- 2017年 『君が夏を走らせる』発表。
- 2019年 『そして、バトンは渡された』で本屋大賞受賞。

