

日	月	火	水	木	金	土								
					金									
			1	<p>「明」は「お日さまとお月さまに照らされている」「暗」は「お日さまが二つ。一つはあなたが立ち上がるのを下から見守ってくれている。」</p> <p>「うっかり幸せになる本」 福田純子</p> <p>飛行機は正面から吹き付けてくる向かい風を浮く流れに変えて大空高く飛び立っていく。暗くならないと星は見えないし、雨が降らないと虹には出会えない。 「大変」は「自分が大きく変わるチャンス到来！」の短縮形。5月も元気にいきましょう！</p>										
3 憲法記念日	7 木	<p>“spark joy” ~ときめく~</p> <p>『The Life-Changing Magic of Tidying Up (人生がときめく片づけの魔法)』</p> <p>近藤麻理恵 著より</p> <p>内容をざっくり書くと、次のようになります。「モノを片付けると、人生が劇的によい方向に変わる」「収納を考える前に、まずは捨てる」「場所ごとに片付けるのではなく、アイテムごとに片付ける」「捨てるモノを選ぶのではなく、残すモノを選ぶ」「何を残すかは、そのモノにさわって、ときめくかどうかで選ぶ」…(中略)…ただ、そのとき「ときめくかどうか」では選べない部分もありますよね。…(中略)…まあ、別にときめかなくても、どうしても必要なモノはとっておけ、とこんまりさんも言ってます。</p> <p>(ミニマリスト筆子のブログより)</p>		8	<p>「人は考えるのではなく、考えさせられる」</p> <p>「習慣」とは、同じことの繰り返しだが、実際の生活は毎日違うことが起きている</p> <p>「習慣」とは、日々の繰り返しから“違い”を無視したものであり「習慣」とは、違いを省略し効率よく生きる、考えない状態である</p> <p>「思考」の始まりは“不法侵入”</p> <p>「考える」とは何かによって「させられること」 何かに習慣を邪魔された時の対応</p> <p>『人は考えないように生きる 人は「刺激」によって考えさせられるのである』</p> <p>～Eテレ 哲子の部屋～</p>									
11	<p>&lt; 今日から君は噴水だ &gt;</p> <p>自分らしく生きられていないのか？</p> <p>自分を出し切れていないのか？</p> <p>噴水を見てみよう。噴水は、喜びも悲しみも、楽しさも悔しさも、すべてを一所懸命出し切っている。</p> <p>だから、あれほどキラキラと輝いているんだよ。君も噴水になってみよう。</p> <p>一つの所に命を懸けて、すべてを出し切ってみろ！</p> <p>きっとキラキラに輝けるぞ！</p> <p>「[日めくり] まいにち、修造！」 松岡修造</p>		12	<p>「もっとも大切なのは粘り強さだ。これは俳優に限らず、脚本家でも監督でも同じこと。私は、ものすごい才能に恵まれた人たちをみてきた。だが、多くの人は、その才能だけで十分だと思ってしまう。そして消えていく。才能だけに頼っていては生き残れない。才能が、断固たる決意が伴って始めて活かされる」</p> <p>ポール・ニューマン 若手へのアドヴァイスの言葉より</p>		13	<p>「執念ある者は可能性から発想する。執念のない者は困難から発想する。」</p> <p>松下 幸之助</p>		14	<p>「どんな仕事もコツコツと懸命に取り組むこと</p> <p>誠は天に通じ</p> <p>私の身体は喜びに満たされる」</p> <p>- 靴屋ウーマン 妙峰 -</p>		15	<p>「他の誰かではなく、自分自身の最高を目指すべきである。」</p> <p>ジュディ・ガーランド …昔のアメリカ女優</p>	
17	<p>「自分で無意識にやっていることを、もっと意識をしなければならぬ。」</p> <p>イチロー</p>		19	<p>「考えすぎない 追いすぎない 求めすぎない 押しつけすぎない 決めつけすぎない 縛りすぎない 見下さない こだわりすぎない 挨拶を忘れない ありがとうを忘れない」</p> <p>(人間関係がうまくいく10の秘訣)</p>		20	<p>苦難・困難・災難いどんな難があるだろう？でも、これらが無ければ、無難になる。そんな人生送りたいかい？難があるから、それ以外が楽しんだらう？だから、有り難うっていうんだよ。</p> <p>※(ゴルゴ松本)：日本のお笑い芸人。お笑いコンビTIMのメンバーで、ポケ...なお「ゴルゴ松本」という芸名は、新人時代にマンガ「ゴルゴ13」をモチーフにしたネタをやっていたことに由来する。)。</p>		21	<p>If we don't end war, war will end us.</p> <p>～我々が戦争を終わらせなければ、戦争が我々を終わらせることになる～ by H.G.Wells (英国の作家)</p> <p>国家間の戦争は減っていると言います。しかし、内戦やテロは世界中にあふれています。人類が知恵を出し合って戦争をなくさなければ、戦争に明け暮れ、戦争に疲れ、人類は絶望していくのではないのでしょうか。 大杉正明 (清泉女子大学教授)</p>		22	<p>眼筋(げんせ) やさしい眼差(まなざ) して人に接する</p> <p>「目は口ほどにものを言う」といいますように、相手の目を見ると、その思いはある程度わかります。相手を思いやる心で見つめると自然にやさしい眼差しとなり、人は安心します。自らの目を通して相手に心が伝わって、相手も自分の気持ちを理解して、お互いが打ち解けることができることでしょう。</p> <p>無財の七施より ③</p>	
25	<p>「ふまれても ふまれても 我はおきあがるなり 青空を見て微笑むなり 星は我に光をあてえ給うなり」</p> <p>武者小路実篤</p> <p>どんな時も、顔を上げることができたなら、起き上がることができたなら、希望の光が見えます。 上ばかり見ていたら、つまづくし、下ばかり見ていたら、前へ進めません。 つまづくことも、起き上がることも、どちらも大切です。大きな的にむかいつつ、今日の一步を！ ( ? 冊子)</p>		26	<p>明日のことだけ</p> <p>「これまで本当にいいサッカー人生を送ってきた。でもそれは昨日までの話。今日もすぐに過去になる。明日をどんな1日にして、どう自分を高めるか。僕はそれだけを考えていたい。」</p> <p>三浦和良</p>		27	<p>成功者の言葉しか世の中には残らないから「やればできる」が格言になる。夢は叶わないかもしれない。叶える為の努力は無駄に終わるかもしれない。でも何かに向かっていたその日々を君は輝いて生きていたのではないか。それが報酬だと思わないか。</p> <p>為末大 (陸上選手)</p>		28	<p>一打一進 一打一心 一打一身</p> <p>成長が信頼を生み 信頼が成長を生む</p> <p>一生徒着用Tシャツの背中より</p>		29	<p>I am not discouraged, because every wrong attempt discarded is another step forward.</p> <p>(私は決して失望などしない。なぜなら、どんな失敗からでも捨てる選択肢が増えるということは一步前進なのだから)</p> <p>トーマス・エジソン</p>	
31														