

# 自分を見直す

1 人間は自然界の一員で万能ではない 生物の多様性・地球環境を尊重する  
太陽光、地球の酸素・水・大地・動植物など、宇宙・地球の自然に生かされている存在である。  
人間は一人では生きられない、共同生活で生きていることを認識する  
自然環境と先端技術の両立が求められる

2 一人の人間の命は有限

生老病死は全ての人の共通項 若々しく美しい男女も、歳と共に老けていき、体形が崩れ、視力・聴力が下がり歯、脚力も弱っていきます。老化を認めざるを得ません。  
今の自分が最高の自分と認識し、日々を大切に、人に尽くす人生をおくりましょう！  
今日の健康はあなたの財産、あなたの持っている時間があなたの命、人に優しい心があなたを豊かにします。

3 人は先祖⇒両親⇒自分⇒子供⇒孫・・・と繰り返して生まれ変わり、宇宙の中を漂流する存在。

あなたは歴史上、何度も発生した人類の危機、寒冷化・ウイルスによるパンデミック・戦争などを潜り抜け生き延びてきた幸運な先祖の子孫であることに感謝しましょう！

4 私たちは人生の目的を、社会的地位の向上、キャリアの確立、財産の蓄積、競争（そして勝利）、権力の掌握と考えてしまいがちです。これは人生の目的ではありません。生まれてから死ぬまでに、何をすればいいのか、何をしなければならないのか、というのが生きる目的です。

人生の目的は感謝の念を持ち、自己と他者を理解し受け入れ、謙虚で人に親切に、より充実した人間になれるよう日々、学び、努力・行動すること。いくつになっても 「美しい心、美しい魂」 を作り上げていくことです。言葉を換えれば、日々、人格を高めるということです。

5 人との出会いが、人の縁があなたの運を変えます。人との縁を大切にしましょう。

人生は自分の実力40%、運（人の縁）40% 努力20%で動きます。

6 100人いれば100人違うのが人間としましょう。

自分と意見が違うからと言ってイライラするのは間違いです。

7 健康長寿の鍵は 生きがい・趣味を持ち、学び、愉快地楽しく暮らし、前向き思考でよく笑うこと  
病気の大半はストレスが原因、 健康とは綺麗な血管・血液が全身を回っている状態

①生き方・生きがい ②日々の食事 ③規則正しい生活習慣・運動・学び・働き・呼吸・睡眠

8 人間の身体は食べた食事できていて、身体の60%は水分

和食（一汁三菜）は民族として長寿の結果を残している

9 学びは・人から・書物や新聞テレビ・旅・自らの経験などで得られる

学びは人生最大の楽しみ

10 人間の頭・脳と足腰・身体は常時使わないと退化する。 自分のことは自分でする、自立しよう。

生涯現役の薦め ⇒ 働く・趣味を楽しむ歳をとっての自分の学び、成長は楽しみ

食べて・寝て・働く・好きなことをする（色々な思い出）が人生