

「ありがとう」といって死のう (幻冬舎単行本)



発売日: 2017年12月6日

出版: 幻冬舎

著者: 高木慶子

ページ: 146

PDF

今のあなたの悲しみは、明日、誰かへの優しさに変わります。  
「悲しみよ、こんにちは」と笑顔で言える人生こそ、豊かな人生なのです。

### 第1章 年を取るのことは恥かしいことではない

- ・年を取るのことは恥かしいことではない
- ・人生の秋になったら冬を迎える準備をする
- ・私たちはお月様。満月に向かって膨れ上がり、満ちた瞬間に欠け始める
  - ・私たちには「生きようとする」DNAが刻みこまれている
- ・死は一度きりのもの。死んだ経験のある方は一人もいらっしゃいません
  - ・日本人は「死ぬと無になると思っている人」が多い
    - ・死を考えるとすることは、生を考えること
      - ・死を身近に感じ、仲良くする
    - ・死はすべてを飲み込むブラックホール
    - ・リアルな死は物体としてやってくる

### 第2章 どんな状況にあっても、私たちには楽しむ力、生きる力が備わっている

- ・人生ってほんとうにつらい。いろんなものを捨てていかないといけない。
- ・どんな状況にあっても、私たちには悲しみを乗り越える力、生きる力が備わっている
  - ・人生の苦しみに必ず意味がある。いずれ喜びとして、希望として返ってくる
    - ・痛みがあっても穏やかに逝ける
    - ・泣くだけ泣いていい。叫ぶだけ叫んでいい。
  - ・あのつらい時を生き抜いたからこそ死ぬ時に死に切れる

### 第3章 心豊かな人生を送るために

- ・肉体は衰えても精神性だけは上がり続ける。そんな人生を送ってほしい
- ・目に見えるものに執着しすぎるといつになっても精神性があがっていかない
- ・毎日感謝して生きるとは、あなたが持つ「自制心」を使いながら生活すること
  - ・自己愛から解放されていくのが人としての成熟
- ・自分がイライラしていることを人から悟られないように生きる

### 第4章 向こうにいても人は孤独ではない。誰かが待っていてくれる

- ・向こうにいても人は孤独ではない。誰かが待っていてくれる
- ・死んだあとに素晴らしい世界が待っているよ。そのことを多くの人に伝えてくれ
  - ・孤独は人間関係の希薄さからくる
    - ・どんな人でも亡くなる直前まで変わることができる
      - ・人は旅立つ前に素直になる
      - ・粋な生き方、粋な死に方
  - ・「see you again.」(また、会いたいね)は、私の好きな言葉

