

これはしない、あれはする

これはしない、  
あれはする

遠慮してはダメ。

一度しかない

あなたの

人生なのだから。

小林照子



サンマーク出版

発売日: 2018年1月10日

出版: サンマーク出版

著者: 小林 照子

ページ: 192

PDF

本書は、82歳にして

いまなお現役の美容研究家として活躍する著者が  
「いまを生きる人たち」に、みずからの失敗を振り返りつつ、  
「25のしないほうがいいこと」と「25のしたほうがいいこと」を  
説いた本です。

「くらべない」「嫉妬しない」「詮索しない」「欠点を隠さない」から  
「笑顔でいる」「働きつづける」「ひとり時間を持つ」「たがいに許し合う」まで、  
年齢を重ねた著者だからこそ説得力を持つ  
「一見あたりまえのことがらに含まれた人生の真理」に  
触れてみたいと思いませんか？

著者の小林照子さんは、60年以上にわたって  
美容研究家として活躍してきた、  
いわば「美容業界のレジェンド」ともいえる存在です。  
56歳で会社を創業し、75歳で高校を設立。  
82歳にしていまなお、新しいプロジェクトを始めるなど、  
「人生100年時代」における、ひとつの理想的な生き方を  
まさに体現しています。

夢を求める20代の若者から  
元気に生きる100歳の方まで  
「人生100年時代」を生きる知恵がつまった一冊です。

「人はいくつになっても、新しい人生を始められる」  
ということを、感じとってください。

\* 小林照子語録（本書より）

心配しても、いいことは何もない。  
人生はなるようにしかならないのです。

「歳をとったらほどほどに」が美德なんて嘘。  
一度きりの人生、少し欲張りなくらいでいい。

欠点を欠点と決めつけてはいけません  
たとえば歳を重ねて顔にできたシワは、  
長く生きているうちに刻まれた、  
人生の勲章なのです。

小さなことでも大きなことでも、  
大騒ぎする姿はとても醜いものです。

一分前でも過去は過去。  
過去を嘆いても過去は変わりませんが、  
未来はこれからいくらでも  
変えていくことができるのです。

歳をとればとるほど、笑顔は大事。

笑うと「モテ期」がやってきます。

謝るべきときは、謝る。  
ただし、自分の信念を守るべきときは  
けっして頭を下げてはなりません。

\* 目次より抜粋

しないこと  
くらべない  
嫉妬しない  
一日を無駄にしない  
心配しない  
お金に執着しない  
詮索しない  
うらやましがらない  
悪口を言わない  
欠点を隠さない  
嘘をつかない  
早口にならない  
無理をしない  
粗末にしない                      など

すること  
フルネームで生きる  
笑顔でいる  
若い人に学ぶ  
非があるときは謝る  
変わる  
緩急をつける  
手帳を持つ  
自分をかわいがる  
ひとり時間を持つ  
美意識を持つ  
たがいに許し合う  
大事な人を見送る  
感謝の言葉を唱える              など

