極上の孤独

孤独ほど、贅沢で愉快なものはない。

一人の時間が劇的に変わる、新・孤独論

★友人は必要ないと
言っているわけではない？

第一章　なぜ私は孤独を好むのか

なぜ誰もが「孤独」を嫌うのか	輪から外れる事を恐れる　⇒　犀のようにただ独り歩め
サイのように孤高に生きたい	
「淋しさ」と「孤独」は別物	**淋しい：一時の感情　⇒　孤独：一人で生きていく覚悟（自分で解決）**
「咳をしても一人」	病の床にありながらも、自分を見つめ、すっくと立っている
集団の中で本当の自分でいることは難しい	集団から別れて、どこかほっとする自分　⇒　本来の自分に戻りたくなる
孤独上手になるための「一人練習帖」	十五分でも十分でも良いから一人きりで自分に向き合って過ごそう
孤独を味わえるのは選ばれし人	**自分で考え、自分で選び、自分で生きていくことを覚悟した、選ばれた人**
スマホが淋しさを助長する	孤独は山にはなく、街にある
孤独でウツになりそうな時は？	時間しか解決策がないことは良く知っているが
「家族が死んで一人になる」ことを恐れるな	なるようになれ！そう思うことが、体にも心にも一番なのだ
孤独は人を成長させる	大事なことは他人に相談すべきでない。最終的に決めるのは自分なのだから

第二章　極上の孤独を味わう

子供時代はいつも一人	クモから学んだ姿勢、待つことの大切さ
他人に合わせるくらいなら孤独を選ぶ	自分たちとちょっと違う存在が目障り
一人時間の人間観察で世相を知る	乗客の一人を観察する
だから一人は面白い	人間観察
新幹線は一人で乗りたい	別れた恋人に出会うかも？　俳句をつくる時間
素敵な人はみな孤独	素敵な人は、独りで行動する人が多い
トイレの効用	自分だけの空間を持つ
主婦は孤独なのか	おばさんの哲学。孤を見つめることを知っている。「私は」という主語を使う
十五のジム通いから学んだこと	熱心な人が早くなくなる。ノルマやり過ぎはNG。自分の体と向合う時間。

第三章　中年からの孤独をどう過ごすか

一人の時間を大切にすると夢がかなう	皆と無駄に使わないで一人で考える。自分の目標に向かう時間を持つ。
孤独上手は中年から本領を発揮する	定年になってからこそその人の本領が試される。力の見せ所。
人間の顔は生き方の履歴書	定年になったら本当の自分の顔になろう
中年過ぎて何かに狂うと、ろくなことがない	若い頃の記憶を辿り、その頃の夢に取組む。若い頃から準備をしておく。
「家族がいるから淋しくない」は本当か	家族はある期間だけで、人は所詮一人、個人の生活を大事にすれば良い。
一人好きは自分のペースを崩さないから健康になる	自分に合った暮らしをすることが長生きの元
夜遊び中に時計を見るな	時間を気にせず一人を楽しむ
一人になれる場所はこうして見つける	家の中に自分の仕事を見つければ、そこに居場所がある
一人で行動できないと楽しみが半減する	自分でできる方法を自分で考える。そのためにも一人の時間が大切。
山麓で自然界の孤独を知る	闇を一人占めしている快感に浸れる
アイボ君で孤独は解消する？	孤独を楽しむのではなく、解消するか？

第四章　孤独と品性は切り離せない

年をとると品性が顔に出る	歳と共にその人の持っている内面が表情に現れてくる
孤独を知る人は美しい	「イチロー」「中田」「野茂」「百恵」「安室」など、自分でよく考えて行動している
万人を魅了した大物歌手はみな孤独	山口百恵、美空ひばり
孤独を知らない人に品はない	「凛とした」「毅然とした」
品のある人はどこが違うのか	引くという事。前面に出し過ぎない。
良寛さんは孤独の達人	のびのびとした自由な生き方。足るを知る。
「来るものは拒まず、去るものは追わず」	人間関係はさらりとやり過ごすしかない
大きな決断をする前に人に相談するな	それによってその後の人生は決まると言っていい
孤独でないとカンが鈍る	人の意見に惑わされてしまう
組織のトップはみな孤独	昼休みの1時間しみじみと孤独を味わい決断する
孤独だからこそ、やり遂げられる	邪魔されることがない

第五章　孤独の中で自分を知る

絶望したからこそ得られること	絶望の涙の中で明日の仕事を考えている自分がそこにいる
親の死後の孤独は格別	母は死んで私の血となり肉となった
秘密基地を作ると楽しみが増える	誰にも教えず誰も来ない秘密基地。そう考えると楽しい
孤独であっても自己表現はいくらでもできる	自己表現は生きている証拠であり自己確認の手段なのである
母の枕元で見つけた懐剣の意味	護身なのか覚悟の為なのか
「あんまり長生きすると、友達が一人もいなくなるよ」	でも生きていく私はそれを引き受けねばならない
母の歌集に残された孤独	孤独とはしんしんと音を立てるものだ
孤独な人は、いい出会いに敏感になる	一人の時間に考えたこと感じたことを人と話していて火花を散らす瞬間がある
孤独を刺激する若い友人を作る	出来るだけ若い人との会話で刺激を受ける必要がある
もっとも孤独で孤高な人生を歩んだ女	小林ハルさん＝目が見えなくても「人に迷惑をかけてはなんね」