負けない自分になりなさい

生きて 愛して
登って 闘った
人生の極意392

田中澄江

海竜社

負けない自分になりなさい

生きて 愛して 登って 闘って

人生の極意392

田中澄江

苏工业学院图书馆
藏书章

海竜社

〈著者紹介〉

田中澄江（たなか　すみえ）

1908年東京生まれ。東京女子高等師範学校（現お茶の水女子大学）文科卒業。聖心女子学院教師、京都日々新聞記者などの職業経験がある。二男一女の母。NHKのテレビ小説『うず潮』『虹』『花ぐるま』で視聴者を感動させた。

主な著書には，『花の百名山』（文藝春秋社）、『夫の始末』（講談社）、『老いは迎え討て』（青春出版社）、『私のえらんだ女の生き方』『心に愛がなかったら』『今日のいまを悔いなく生きる』『愛を悔いなく生きなさい』『老いの始末』（海竜社）などがある。なお夫君は劇作家の故田中千禾夫氏。

負けない自分になりなさい

生きて愛して登って闘った人生の極意392

平成十年十二月十四日　第一刷発行

著　者＝田中澄江

発行者＝下村のぶ子

発行所＝株式会社　海竜社

東京都中央区築地二ノ十四ノ一　〒一〇四―〇〇四五

電話東京（〇三）三五四二―九六七一（代）

ＦＡＸ（〇三）三五四一―五四八四

振替口座　〇〇一一〇―九―四四八八六

もし、落丁、乱丁、その他不良な品がありましたら、おとりかえします。お買い求めの書店か小社へお申し出ください。

印刷所＝白陽舎印刷工業株式会社（一五八）

製本所＝大口製本印刷株式会社

©1998, Sumie Tanaka, Printed in Japan

ISBN4-7593-0569-6

負けない自分になりなさい

生きて愛して登って闘った人生の極意392

――目次

人生を生かすもの

幸福を得るには戦いをのりこえる力が必要である——8
苦労があるほうが生き方に弾みがつく——13
人生には何が大切で、何を捨てるか——16
人生はいつでも問題があって面白い——21
生き甲斐は、毎日実感し、確かめられる——26

人間を磨くもの

苦しんで生きることは面白い——32
自信のある人は謙虚である——37
自分は我慢して、相手を生かすことのできる心——41
孤独や弱さを知る者は自分自身を保つ——48
品は誇りに支えられる——53
能力の伸ばし方——57

人間関係が満たすもの

相手を負担にせず、自分が負担にならず——62

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

生きることは、他人とのつきあい方を学ぶこと――69
愛こそいのち、愛こそ救い――75
愛は傷つきやすく、消えやすい――84

結婚生活を支えるもの

自分のために相手を大事にしなければならぬ――92
結婚の幸福とは？――96
夫婦は最良の仲間である――105
嫁と姑をつなぐ橋――109
嫁と姑の同居は、他人同士故の面白さがある――117

老いを輝かせるもの

老いこそ輝かしい時期である――128
感動する心は老い知らず――135
老いないための心得――143
よく生きた者はよく死ねる――152
限界をこえる日まで――158

神の心をあらわすもの

宗教が与えてくれる力――162
神なくしては今日のいのちも保てない――168
いのちはだれのものか――175
花々が生き生きと注ぐいのちの息吹――179
自然は神の心をそのまま映す――187

親を鍛えるもの

愛の至純なる姿は、母の愛にある――194
母という名の偉大で尊厳ある存在――200
親になることは一生の大事業――206
父よ、強靭な心を持ってほしい――211
子供の眼の位置を知っていますか――216

子どもを育むもの

人生の先をゆくもののつとめ――228
勇気をもって強くならねばならぬ――238

親子にとってあらゆる場が教育の場である――242
しつけのはじめは挨拶である――248
著作リスト――252

ブックデザイン――梅原光子
装画――――――三田恭子
章扉イラスト――原田貞子
（嫁菜の花美術館）

人生を生かすもの

幸福を得るには戦いをのりこえる力が必要である

幸福は一杯のコーヒーをのむように、手軽に味わえるものではない。幸福を得るためには、たいへんな努力と苦しみ、人生の戦いをのりこえることが必要であると思う。

『心に愛がなかったら』

冷静に考えてみると、人間不幸ばかりではない。貧しくとも一家仲よしという家があったり、富裕で何の不自由もないと思っていたひとの家族に重症の病人がいたりする。これが人生の興味あるところだけれど、不幸せなことばかりでも、幸せなことばかりでもなく、ほどほどに釣り合っている。それなのにどうかすると幸せなことは数えないで、不幸せばかりを指折り数えて愚痴を言う。

最近はあまり聞かなくなったけれど、昔のひとはよく「ありがたいことです」と言った。ありがたいと感謝できるのは、眼に見えぬ大きなものに生かされ、また社会やひとに支えられて生きていることを知っている人間である。

反対に愚痴を言うのは、すべて世の中のことが、自分の思い通りになると考えているひ

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

とであろう。そして自分が不幸なのは、他人や、世間が自分を憎んでいるからだと考えているのではないだろうか。

ものは考えようという言葉があるけれど、不幸になるのも幸せになるのも一心の持ちようの次第だと思う。

『美しい老いの秘訣』

＊

よくあの人は運がいいとか悪いとか言うけれど、幸せを求める心があるかどうかの違いではないだろうか。不幸なのは、自分に幸せを呼び込むだけの力がないと言ってもいいし、努力が足りないからだと言ってもいいと思う。

特に年をとると、世間を見る目が狭くなり、求める気力もなくなってくるから愚痴っぽくなりやすい。

『美しい老いの秘訣』

＊

私は物質のゆたかさが、人間の幸福を買うことができるとは思っていない。

ゆたかであることによって、その人間の欲望を満たすことはできるであろうが、人間の欲望は無限に膨張し、絶えず渇いて次の充足を求めて止まない。

物質で幸福が買えると信じているところから人間の不幸がはじまるのではないだろうか。

才能、美貌、権力というような、一般に、ひとが、それを得られれば幸福だと思っているようなものは、じつは、それを得た時にもっとも人間を不幸につきおとすものでもある。

才能は絶えず現状を否定し、自己を否定し、絶えず理想の実現を求めて、けわしい急坂の道をひたすらに上へ上へと上がることを要求する。

美貌を保持するために、どんなに多くの美貌のひとたちはひそかに悩まなければならないか。

権力を得たものは、その時、百千の敵にとりかこまれて絶えぬたたかいの場に出発しなければならないのである。

私は人間が幸福であろうとするならば、心の状態にそれを求める事をすすめる。貧しくても醜くても名は無くてもいい。

だれかを大事に思い、そのひとのために自分をささげるよろこびを持てるひと。そのひとに自分が役だつことをよろこべるひと。

それは他人を愛することのできるひとである。もとよりその愛が、だれかを傷つけるものであってはならないが、ひとを愛する時に、その愛が、本当にそのひとのよろこびになるかどうかの知恵も働かすことのできるひとでありたい。そして、ひととは、異性の対象という意味でなく、きょうだい、親、隣人のすべてをさしている。

『人生の花、年ごとに美しく』

どこまで自分に不幸がやってくるか、寄らば斬るぞじゃないんですけど、来るなら迎え

よう。そういう血が、私のなかに濃いですね。それでキリストがああいう無残な死にかたをなさっている。自分も自分の不幸を恐れるな、不幸を乗り越えてゆけ、そう思うのが生きる励ましになるんですね。

『遠い日の花のかたみに』

＊

することがないというのは、自分のことばかり考えているからではないか。不幸なひと、その手を待っているひとに気づかない方が楽だから、目を閉じているのではないだろうか。あるいは、生き甲斐や個人の役割も、シルバーシートのように、誰かが用意してくれるものという甘えがあるのではないだろうか。

私たちはどうかすると、自分の幸せばかりを願い、権利だけを主張しがちである。また、ひとより多く与えられることを望み、ひとに与えること、犠牲になることは忘れてしまいがちである。

しかし、少しでも自分より不幸なひと、他人のために奉仕する心があるなら、おのずから自分のなすべきことがわかってくるのではないだろうか。一人一人が自分より不幸なひとのために、自分の分に応じた奉仕をする。社会全体とはいかなくても、身近なひとのために、何もすることがないというその手を差しのべる。それが人間としての務めではないだろうか。

他人に甘え、他人に期待ばかりしていたのでは、何一つ生まれない。たとえ小さな善意

でも、その受け手になるより、与える方がむしろ自分の生き甲斐や喜びになっていることが多いものである。

『美しい老いの秘訣』

＊

しあわせというものは手にしたその時から、しあわせでなくなる。〝青い鳥〟はすぐ手から飛び立ってしまう。永遠に続くしあわせはない。欲求があって、それを満たすと、すぐ次の欲求が生まれるからだ。

『人生の花、年ごとに美しく』

＊

しあわせに対する二つの態度がある。一つは努力をしないですぐ手近なところに求める態度と、いま一つは刻苦勉励して求める態度だ。私は〝青い鳥〟を追い続けて刻苦勉励することが人間の文化を築いてきたのだと考えている。

『人生の花、年ごとに美しく』

苦労があるほうが生き方に弾みがつく

北風の中を歩くというのは、春、夏の南風よりずっと気持ちいい。暖かい風は生ぬるい。北の風が吹いて寒いから、体が熱くなる。人生も苦労の多いほうが勇気が出て、生き方に弾みがつくような気がする。

『人生いつでも出発のとき』

耐えるという行為は、持続的な苦難や痛苦を経過することである。

人生を一つの旅や登山にたとえるなら、これも苦難や痛苦の持続をいかに乗り切ってゆくかの道と考えられる。

『かしこい母になりなさい』

私は、人生は、何とバランスがよくとれているものかと感心してしまう。ものは考えようというけれど、お金がないからサッパリした人生が送れるのだろうし、病気になったから悟りが開けたということがあるかも知れない。心と眼をよく開いてみると、どこかでバランスがとれている。不思議であり神さまに感謝したい気持ちである。『美しい老いの秘訣』

人生の指針ともいうべきものは、他人から与えられるものではあるけれど、それ以前に、自分が、たった一度の人生で何をしたらよいか、それをしっかりと見きわめようとする熱意、それがなければ、どんなにたくさんの本を読んでも、むずかしい理屈が言えても、その人自身を豊かにはできないと思う。また、人生の指針として、どんなに立派な言葉を並べ得ても、たった一つの実行が伴わなければ、それは言葉の遊びに過ぎないと思う。

格言の書の中の私の好きな言葉に、「あすのことを自慢するな。今日のうちにまだ何が起こるかわからないのに」と言うのがある。私もひとのことどころではない。かえりみて現在の自分が、自分ながら情けない弱いものだと思う。しかし本当のものをつかむための勇気だけは持ちたい。

『心に愛がなかったら』

人生の春はふたたびかえらぬのではなく、春は冬のあとには必ずくる。十代二十代だけが春なのではなくて、その人それぞれに春はくるのである。そしてまた、私が尊敬していた大舅さんや姑さんや母に共通していたのは、皆、自分の身内を逆縁に死なせ、人生の辛酸を経て来ていたということだ。人生の冬に鍛えられたからこそ、その人々は、自分の人生にいつも春を感じとりたかったのであろう。

肉体年齢の春よりも、精神的な春こそ、私のもっとも望ましいものである。

『嫁と姑とわたくしと』

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com