

人生で一番大切なこと

The most important thing of your life

私は、

プロジェクトで

「人生で一番大切なこと」

について調べました。

様々な職業や価値観を持った人に、

「人生で一番大切なことは何ですか？」

という質問をして、

答えから何か見つけようと考えました。

この計画に賛同していただき、

質問に答えてくださった方々に

感謝します。

Kokoto

The most important thing of your life

粘り強さ

何をするにしても志をもって、継続することが大切だと思っているから。

ナビゲータ 26歳

笑い

どうせ生きるなら楽しく生きたい

ナビゲータ

健康、生きがい(たのしみ、趣味)

パット、ひらめいたので、本当は家族かな？

人生、苦ばかりでは、しんどい、67歳残り少ない人生たのしもう！

ナビゲータ 67歳

楽しむこと

楽しむと自分の見えている世界が変わるから

グラフィックデザイナー、ワークショッププランナー、臨床美術士

The most important thing of your life

自分の「幸せ」を自分で決め感じることに

「幸せ」と感じることは、人それぞれ違う。

私は、自分の人生を自分で決め、主体的に生きている時

「幸せ」と感じる。それは人と共に生きることで、その中で

いい意味で我がままに生きるということ

ナビゲータ

自分が幸福感に満ちているかどうかを毎日考えること。

仕事でもプライベートでも、周りの人のお手伝いをするのが

好きなタイプ。まず自分が精神的にも安定していないと

気持ちの良い関わりが持てないと感じるから。

自営業

喜びや笑いがあふれる瞬間

理由理屈なし

アーティスト 44歳

The most important thing of your life

I think the most important thing for me is to enjoy what I do.

私にとって一番大切なことは自分がしていることを楽しむこと

If you also enjoy what you do and do

もし、自分の行動を楽しめたり

what you enjoy, then it doesn't get tiring.

楽しいことをしたら、それは面倒ではなくなって

Instead, you will have fulfillment

あなたは達成感を得ることができ

and meaning in life.

人生に意味を見出すことができるから

English teacher

英語教師

命

一つしかないから

小学5年生

The most important thing of your life

いのち

いつでもいのちをまもらないとしぬから

小学2年生

VIDEOGAME ゲームゲームゲームゲーム何よりもゲーム

たのしいから

海軍本部大将

今は健康に生きること

自然の中で育まれて来た生命を絶やさず、ボタンタッチし

若者に迷惑をできるだけかけずにサポートして行く

ためには、自律した生活ができなければならない。

医療費も極力かけないようにしたい

子どもと学ぶ楽しみを体験する遊び人

The most important thing of your life

友達 先生 家族

身近にいる人間、お世話になっているから。

学生

夢と希望

60歳 女性 プロデューサー カメラマン

健康

68歳 男性 視覚障がい者 漢方 はり師

お金 生命

85歳 女性 年金生活

人とのつながり

The most important thing of your life

わくわくする気持ち

大きなことでも小さなことでも

毎日何かしらわくわく楽しく過ごせたら

いいなあと思ったので

ナビゲータ

健康

食事と運動と睡眠が健康に不可欠で

健康を害すると日々を楽しく過ごせない

もっと面白いこと書いた方がよかった？

自営業

マンガ

面白い

小学生 9歳

The most important thing of your life

お金かせぎ

お金がなきゃ生きれないから

11歳

金に決まってるだろ！

金で全てが決まる

小学生

いきていること

いきていないと何もできないから！

主婦、お母さん 40代

愛

人と自然は各々単独で生きるわけではなく、つながり、
循環し、支えあっている。その時に愛というプラスの気持ちを
持ち合うことで、より幸せに生き、成長出来ると思うから。

(スクール)経営者、58歳

The most important thing of your life

ぎせいにならないこと

小学生

目標

人によって目標は異なると思いますが
目標がなければ生きていることに価値を感じられないと思うので。

例えば病気でも貧しくても生きる目標があれば輝いていると思う

会社員 44歳

自分で自分を愛すること。自分を信じること

主婦 37歳

焦らないでじっくりとりこむこと。そして *LGS* の理念!! *Oplysning!!*

「自分を照らし、相手も照らし、お互いに成長する」

The most important thing of your life

その時その時を楽しむ

人生には楽しい時もあればしんどい時もある。

その時々を悔いのない様精一杯生きたい。

主婦 & 雑用係 42歳

自分

小学4年生

愛

「生きるとは何か？」を問い続けること

作者不明

健康

健康でさえあれば、それ以外は自分の力でなんとか変えていける

自営業

The most important thing of your life

新技術の開発

楽しいから。

水産業

自分の意思や行動の自由を持つこと

せっかく生まれたのだから、「自分」という存在を強く意識したいし、

その自分という存在を誰からも管理されたくないから。

そして、誰かの指示や依頼ではなく、自分で自由に色々考えたり、

行動できるというのは、純粹に清々しくて心地よい。

会社経営者、大学教員

心からやりたいことをやる。

そのために生まれてきたと思うから

主婦ときどきベトナム料理家

身体と心の健康

心身が不健康だと、白黒の世界を生きているようなものだから。

エアラインパイロット

The most important thing of your life

人を愛すること

お金では買えず、消えて無くならず、生きる意味を教えてくれるから

保育関係

あそぶこと

面白いからやめられない

幼稚園児

ワクワクすること

胸がドキドキして、生きてるー！って感じがするから

ライター

感謝の気持ちで生きること

人との関わりが幸せをもたらすと思うので。

会社員

The most important thing of your life

思想を文章で残すこと

身体は死んでも思想(文章)は生き続けるから。1000年後の人々と対話したい。

会社員/会社創業者/研究者

子どもの幸せ

子どもが楽しそうにしてると、私も楽しい気分になるから

会社員

子どもと過ごす時間

かけがえのない、一瞬しかない時間だから。

会社員 38歳 女性

「私が楽しい」と思う事をする事。

「私が楽しい」の中には、「私の周りの人も楽しい。」が入っています。

生きているという事は、いつ死ぬかわからないという事です。

死ぬ直前まで楽しい人生を送りたいので、いつも「楽しい」と思う事をしていきたいです。

無職

The most important thing of your life

あきらめないこと

できないことはないと思っていて、だから諦めなければなんでもできるから。

中学生

死ぬこと

死という終わりがあるからこそ活力がでると思うから

中学生

友人や家族と過ごす時間

何物にも代えられない自分だけのものだから。

団体職員

ワクワク感

エネルギーが湧いてくるから

自営業

命

一人に1つだから

小学生

The most important thing of your life

家族

いないと困るから

小学生

夢

お姫様になりたいから

幼稚園児

楽しむこと

楽しめないとしんどいから

会社員

愛

他人だけでなく自分に対しての愛も含めて。

人生の目的は「幸せになること」でその為の鍵となるのが愛だと思っているので。

無職

The most important thing of your life

人との出会い

海外で生活して色々な考え、文化の人たちと出会えたことが人生を豊かにしてくれたから。そして、日本にいる大切な人たちにもいつも助けられているから。

通訳、翻訳

自分で決めること

幸せにつながっているから。また、誰も責める必要がないから。

大学院生・研究者・講師(教師)・小売業者

しあわせであること

それがいい循環を生むし、命を生かしているから。

オーガニック料理研究家/料理教室経営

娘と過ごす時間。

大好き過ぎて、別れの日が必ず来ることを何度考えても

受け入れる気持ちに今はなれない。

看護師兼 Bar のママ

The most important thing of your life

生きること

毎日を頑張るために...

会社員

希望

前を向けるから

会社員

愛するものを持つこと

辛いことがあっても救いになるので

OL

時間は有限だと意識すること。

有意義な人生を歩む為。

介護士

健康と家族

ないと自分が楽しくないし安心してられないから。

キャリアコンサルタント

The most important thing of your life

思いやりの心

人に対して思いやりを持てば人間関係が円滑になり、モノに対して思いやりを持てばモノを大切に思う。自分本位ではなくどんな場面でも思いやりを持つように

両親に教わったから人生で1番大切にしている

会社員

人からの信用・信頼

いい人間関係を築くには信用・信頼が必要です。

会社経営者

人間関係

良好な人との関係があると張り合いが持てる。
つまづいても苦しくてもまた立ち上がろうと思える。

自営業、アルバイトの平行ワーク

感動(ワクワク)

自分の存在理由になるから

探究イノベーター

The most important thing of your life

自分らしさを失わないこと

周りに合わせ過ぎるとつらくなる。自分が楽しみ燃えながら生きたい。

ベンチャー創業者

楽しむこと幸せに

生きていく方法だから。

医師

子供達が幸せでいること。

仕事は大好きだけど、子供達に元気がないと全く集中できなくなる。

ご飯も美味しく感じない。逆に、何でもない日も子供達が楽しそうにすれば、良い一日だったと思える。自分の幸せは、子供達の幸せあってのものだと実感する。

大切なものとは、絶対に手放したくないもの。

私の人生にはたまたま子供達がいるのだから、その人生を大切にしていきたい。

公務員

The most important thing of your life

(自分本位ではない)好奇心

いい仕事をするため、いい影響を与えるため、
社会をよりよくしていくための原動力となるものだから。

会社役員

家族も仕事も全部

自分の関わりのある人コトは全部大事

経営者

筋(スジ)と義理

人を裏切ったら終わり

会社員 応援しています

家族の幸せ

生きる目的だから

会社員

The most important thing of your life

妻と娘と充実した人生(時間)を過ごすこと

他は代わりがあるけれど、妻と娘の時間は他の何よりも自分を幸せな気持ちで満たしてくれて、決して代わりがない故。

神戸市会議員

お金

お金が無いと何も出来ない

契約社員、ドラッグクイーン、イベント運営

楽しむこと

全てのパワーになるから

会社員

家族 感謝

私をこの世に生を受けてきたこと

自営

The most important thing of your life

健康

日本で健康であれば大体の事は挑戦して己の血肉に変えられる

会社員(技術職)

一番はない。

恋愛、金、時間、趣味。全部重要あとは人によってばらんす。

会社員アラサー

家族

何があっても味方だから

自営業

愛

愛が無いまま生きてゆくと心も体も壊れます

歌手

趣味や仕事など生き甲斐が有る事。

惰性で人生を終わらせない為に必要だと考えている。

医療福祉関係

The most important thing of your life

「好き」という感情

Love でもいいけど、どちらかというと *Like* の方の好き。世の中のものはすべて「好き」か「そうでもない」かの **2** つでできてる。しかしときどき、自分が好きだと思った感情は社会から否定される。そんなときでも、自分がそれを好きだという感情まで否定してはいけない。自分に嘘をついて興味がないフリをしたところで、所詮、一時の安寧しか得られない。逆にそれさえ否定しなければ、好きという感情は生きる希望にもなりうる。常に自分の気持ちには正直でありたい。

システムエンジニア

意味のある人生をおくっているか。

自分の存在意義を信じられないと立っていられなくなる。

グラフィックデザイナー

神様を信じる事

全ての出来事に対して、神様の愛を感じることができて、自分の成長になり、幸せな気持ちを味わうことができるから。そして、自分が幸せだと人にも優しくなれるから。

事務員

The most important thing of your life

死ぬ事が出来る価値観

ある意味で生きる事は死ぬ事だから

製造業

この世に生まれてきた意味を考え続けて生きること

答えは見つからない、という事だけはわかっています。貴殿のように、

解が1つではない問いに挑み続けることこそが最も大切なのではと思うからです。

建設業

一生取り組める仕事

人のためになり、目的になり、自信になり、金にもなる

漫画家

大切なものは、家族。大切なことは、人生に目的をもつこと

家族は、自分を確立するものだから。人生の目的を持つことは、

目的を持つことで全てが変わるから。

会社員

The most important thing of your life

満ち足りた心境で死ぬこと

死は喪失でありとても恐ろしい。その瞬間を心穏やかに迎えられるだろうと
思っていれば生きるのがしんどくなる。

大学院生

自分の好きなことを好きなだけやること。

働くだけで人生を終えて行く人たちを見てきたので、そう思うようになった。

高校生

周りの人がハッピーになること

それで私もハッピーになれるから

塾講師

信仰

私の全てだから

主婦

The most important thing of your life

貢献

自分が社会から受けている貢献(セーターを例えにすれば、知らない国の知らない人が羊を飼い、羊毛をとり、毛糸にしてくれる。この毛糸は誰かが仕入れ、また知らない誰かが作った船で日本に運ばれ、日本の工場でセーターが編まれる、または自分で編む。この間、羊を育てた人、羊の餌を作った人、船を作る鋼鉄を加工した人、鋼鉄を運ぶための油を運んだ人など、数え切れない人々の貢献によって自分の生活が成り立っている。これらは他者からの貢献を受けている状態です)を知ることであらゆることに感謝の気持ちが生まれる。自分も貢献の恩返しをすることで充足し

幸福になれるから。

専業主婦

お金

何かとお金がないと大変。病気で余計思いました。

アルバイト

幸せ

幸せを守るためなら戦える

会社員

The most important thing of your life

健康

人生のすべては生命が維持される状態の上で成り立つ。

会社役員

世間に流されずに、「私とは何か」、「生きる意味」を本気で知ろうとする気持ち

周囲に流されずに死を賭けて追及すれば、

自身の存在の理由、生きる意味が分かるからです。

それは当然、主観的・個人的な性質のものではなく、普遍的な真理です。

大変難しくなりますが、私という主体は言語という虚構による虚妄であり、単にあるように

に思っているだけなのです。経験主体があって経験するのではないのです。私が見

たり、聞いたり、考えたりしているのではなく、見ている、聞いている、考えているという

現象が生じているだけなのです。

そういうことを理論と実践で追究していくと、私と言えるものは

全宇宙そのものだということを悟ります。無分別智とか自他同一認識と言います。

そして、それ以降の人生が劇的に変化し、最高の安らぎ。

幸せを得、最高の生き方ができます。

世の中の全てと言っていい人々は、そんな一番大切なことにお構いなしに、

日々の世俗事だけに捉われて死んでいきます。勿体ないことです。

会社員 探究者の一人

The most important thing of your life

人の為に生きること

これこそ日本人の理念だから

団体職員

日本を侵略から守ること

自分と家族と友人の命にかかわることだから

無職

健康な心身

生きるために何か行動するにも、自分の心身が万全であることが不可欠だから。

会社員

仕事

以前は家族だったけど裏切られたから人は信用できない

自営業

家族

家族(娘)を守る為なら自分の能力を超えた強さがみなぎる

サイコセラピスト

The most important thing of your life

幸せに気づくこと

小さいことに幸せを感じることができれば、みんなもっと心を広くしていかれると思う

学生

全てが自分にとって尊く大切なことだと気付くこと。

人生に於いて大切なことに順番などないから。それが一番大切なことなんだ。

無職

人を思いやる気持ち 人を気にかける気持ち

その気持ちを皆んながお互いに持っていたら 優しい世界になると思うから

サービス業

足るを知る

人はいつ、その生涯を終えることになるかは解りません。生涯を終えるその時、自分自身の人生に納得していたいと思います。納得するには、満足していることだと考えています。やり残したことのないように日々大切に過ごし、もしやり残したことがあっても、それはそれで善しと思えるように生きていたいと思っています。

も、それはそれで善しと思えるように生きていたいと思っています。

無職(敢えて申せば、専業主婦です)

The most important thing of your life

世界は自分を中心に回っていると考え込むこと。

偶然も必然も自分事にすると面白い。

トビタテ！留学 JAPAN 事務局

どんなに失敗しても、批判されても、後悔しないように生きること

生きる意味を考えて死にたくならない唯一の方法だから

来月学校をやめる大学生

分からない。

人に対する思いやりを持って、正直に生きて行きたいと思うけれど、そうする事によって

得た不利益が多い為。

介護士

魂を磨くこと

自分の言葉で考え、徳を高めるよう努めると人生が豊かになっていきます

飲食業 抽象度を上げ、視野を一段広く持とう

The most important thing of your life

幸せであること

幸せになるために生まれてきたと思うから

コンサルタント

他者の為に一生懸命に最善を尽くし、

世界がどうやって成り立っているのかを知ること。

自分の事で一生懸命になるのは、視野を狭め、生きる意味を見失うから。大自然と人間社会の成り立ちと現在の姿を知ることが、自分が何者であるかを知る機会に成り得ます。人間社会に於いて、私たち人の悩みや苦悩というのは、実はそんなに大した事でないことが多い。人間社会という狭い世界に生きているから、とても大きな事として捉えてしまう。でも地球の営みと人の歴史を知り、他者の為に真心から動きたい

と思ったとき、自分の生きる意味を見出すでしょう。

フリーター

原則

後悔しないため

会社役員

The most important thing of your life

生きること、死ぬべきときに死ぬ事だと思います。具体的には、生命と個人としての

視点、群の家族としての視点、集団の社会国家の視点を持って生きること

人は生きること理由を欲しがるので、自分で決める

製造業派遣

自分がやりたいことを優先する

つつい自分のことは後回しにしてしまうが、人生の時間は思うほど短い

ウォーキング講師、シンガー

良き家族を得る事

君の家族は、君を幸せにしてくれるからだ。

会社員

誰かの役に立つこと

前の会社を辞めてから1年ぐらい無職でしたが、次がなかなか決まらなくて「社会に

必要とされてないのかな？」ってだんだん不安が増してました。

会社員(メーカーの営業マン)

The most important thing of your life

自分らしく生きること

幸福を多く感じられるよう生きることが大切だと思うから。

自営業

思いやりや愛情

人生経験上で

会社員

自分を愛し、他人を尊重すること

自分を大切にしなければ、相手も大切にできない。相手を大切にできないと争いが生じるから。誰もが幸せに生きられる社会になって欲しいから。

社会福祉士(ソーシャルワーカー)

学ぶ心

自分の人生を豊かにできる

会社員

The most important thing of your life

今、目の前のことを味わい、歡び、感謝すること。

人間はいずれ死ぬので。

会社員

友達をたくさん作る

孤立しない。

会社員

家族、特に妻と6歳と3歳の息子と一緒に過ごす時間

一番平凡で一番豊かで再現出来ない時間だから

会社経営及び事業投資

関心

人はお互いの関係によって人間となっています。他の人に対する、愛情、友情、信頼、怒りなど関心によって様々な感情が生まれ動機になります。反対に無関心は人間関係を広げ自分よがりになり、やがて孤独になります。これが一番大きな病気になります。だから、しっかりと自分のアンテナを立てて、様々なものを見てください。

建設業

The most important thing of your life

恕

儒教の真理だから

自営業

この人(達)の為に生きていきたいと思える大切な人を見つける事。

結婚して子供が生まれ、家族の為なら大概の事は出来ると感じたからです。

主婦

気の合うパートナーを得る事

人生が楽しくなる

会社員

家族・祖国日本・郷土神戸・文化や伝統

唯一無二の物だから

サラリーマン管理職

日本人の子供の将来

外国人に侵食された現在とにかく今はこれからの日本が心配

会社員

The most important thing of your life

自分が「これ」と思うことに日々情熱を注ぐこと。

他にもたくさん大切にしたいことはあるけれど、自分が情熱を持てる何かがないと、ど

こか物足りないと思ってしまうので。

人生の時々で、その情熱の対象は変わってきましたが。

出版社編集、英語講師

何事にも感謝の気持ちを持つこと

今を生かされているから

会社員

自分を信じること。

どこにもたどり着けなくなるから。

調理師

周りを笑顔にすること

周りが笑顔でないと自分も笑顔でいられないからです。

衆議院議員事務所パート

The most important thing of your life

楽しさ

楽しむためにこの世に生まれてきた

フリーランス

子どもを育てる事

人間を育てる事は何より難しいと考えます。

国の将来にも関わります。(大袈裟ではないですよ。)自分も様々な試練をうけます。

日々、悩み、忍耐し、見返りを求めず愛情を注ぎ続けます。

会社員

私を支えてくれる環境

唯一無二の環境だから。

宗教家

人や物事に興味を持つこと。

興味があることはより深く知ろうとするし、それによって知った知識は不意に役立つ事は

あっても、人生の無駄にはならない。

研究員

The most important thing of your life

感謝の心を持つ

人間は一人では生きていけません。自分が生きているのは誰かのお陰です。それをありがたいと思うことで、自分の出来ることをやって誰かを支えようと思えることが出来ます。そして「感謝」はするほうもされるほうも嬉しくなります。

誰も不幸にならないなんて最高ではないでしょうか。

無職

人との繋がり

刺激や感動を与えてくれる

会社員

日々、幸福感を感じて生きていくこと

そのために人は生まれ、生きていくものだと思っている。

会社員

誠実さ

何事にも真摯に向き合えば必ず実を結ぶと思うからです

自営業

The most important thing of your life

自身の価値観

何をするにも自身の価値観に合致しないと楽しくもないし、良いものは出来難い。

会社役員

笑うこと

笑っていられる環境を作れると幸せを感じれるので

会社員

勉強

学ぶ事が好きな人達は 歳を重ねても良い仲間でいられる

無職

チャレンジすること

失敗や成功から多くを学べるから

主婦

人との繋がり

1人では生きていけないと思うから

主婦

The most important thing of your life

一瞬一瞬目の前のことに向かい続けること

人間には"今現在"しかないから

会社員

それを探し続けること

それが人生だから

ミュージシャン

子作り

子孫を残すことは、動物として当たり前だから

大学教授

何事にも前向きである気持ち

前向きな気持ちが、人生で得られるものを多くすると思います。

会社員

The most important thing of your life

健康であり続けること

健康であれば、仕事もできるし、遊びも楽しめます。

会社員

誰かのために働くこと

みんなで支え合っているわけだから

中学生

家族いるので家族への思いやりと和を大切にしたい。

一人では解決しないことがあれば、家族で話し合い解決する、にあたりやはり日頃の

和を思いやりをすべし。

パート

仕事で今この瞬間(毎日)を完全燃焼して生きること

人生は楽しいことも辛いことも山ほどあるけど、それらを全部受け入れて、かつ笑顔で

清々しく生きるためには、今を燃え尽きる必要があるから。

データサイエンティスト

The most important thing of your life

居たい人と居る事

そこから意欲も元気も勇気も生まれるから

自営業

生きていくこと

どれだけ辛くて悲しくても死んでしまっただけでは、その感情を得られないし、その後に来るで

あろう幸せや喜びも感じれないから

学生

生きてゆく場所

生きてゆく為に必要だから。

会社員

いちばん大切なものはない

大切なものはたくさんある、比較できないものばかりで上下はつけられない。

会社役員

The most important thing of your life

前向きに死を覚悟すること
自分だけの尊厳を守れるから
会社員

生きること
死んだら終わり
かいしゃいん

死なずに生きること。自分の人生という一本の道を最後まで歩くこと。
生まれただけで奇跡。人は皆生まれたら、死ぬ。だから急がないで恐れないでただ
生きることが一番大切。

日本語教師

自分に正直に
人生を後悔したく無い
会社経営

The most important thing of your life

大切な家族や友人仲間を裏切らない

取り返しの付かないことになるから

自営業

精神力

いろいろと経験してきた上で

介護

ありません

大切な事は成長や学習、時代や環境で変わるものであるからです。

特殊なものなので伏せ

愛国心

家族.友人,故郷を大切に想う 愛郷心の集合体。

自営業

The most important thing of your life

なんだろうね。「人生で一番大切な事」を探すことが大切な事をなのかもたぶん、見つかってないってことなのかも。もちろん、家族は当たり前だに大切だし、自分も大切！大切って思ってる行動取れてるのか？については今後の課題かも

自営業

感謝する心

それがあれば、周りの人と共に心地よく過ごし、学び、働き、みんなが幸せになれる。

主婦 tcs 保護者

安心出来る場所を持つこと。

理解してくれる人や支えてくれる場所があれば、人はいろんなことに挑戦できる。

失敗しても、帰る場所があれば怖くない。

私にとっては、家族や友達。できれば子どもたちにとってクラスもそんな空間にしたい。

何かあってもここにいれば安心、という場所に。

高校の教員

一番大切なことはないということ

大切なことという概念は構造主義による自己反芻だから

じゆう

The most important thing of your life

その時その時を、満足行くように生きる(やりたい事には、必ずチャレンジすること)

人はいつこの世を去るか分からない。これをしたい!と思ったその時が、

それをやる一番良いタイミングであると考えているから。

主婦

家があること

家がないと住めないから

ローンネット

自分の心に誠実であること

お金のために魂を売りにたくないのです。目の前の誰かのために薬以外の選択肢を

常に複数持ちたいです。

薬剤師

The most important thing of your life

笑顔と涙

笑顔だけでは疲れた時に逃げ方が分からなくなる、涙だけだと笑い方を忘れてしまう。だから楽しくない時も笑顔でいれば大抵楽しくなっちゃうし、逆に自分のキャパシティを少し超えた位で辛い、苦しいと泣いておくとちょっとだけ余裕ができるからまた自身のキャパを伸ばすことができると思っているから。

事務職

心のゆとり、余裕を持つ

うつ病を経験して、心のゆとりがないことから、悩み、不安、ストレスが生まれることがわかりました。

心のゆとりを持つことで、悩み、問題も一つ一つ解決できると思います。

心のゆとりから物事を楽しむ、笑うなどのことができる。

学生

生き甲斐感とか遣り甲斐感かな？

一生懸命やったという充実感を味わうことができる。そうすると、また、前に進める。

神戸市会議員

The most important thing of your life

自分が魂をかけてやることを見つけ、それに情熱をもって取り組むこと
人生は一度きり。今この瞬間も死へと近付いている。その限りある時間を使って何を
するか。それが生きること。だから、自分が心底やりたい、魂をかけてやりたいこと
を見つけ、それに取り組むことこそが大切なことだと考えています。

システム

考えること

えるのをやめたとき、「人間」としては死ぬと考えているから

公務員

幸せに生きること

幸せな人が増えれば社会がもっと成熟し戦争や差別が減るし、幸せを広げたい人も
増え、ポジティブな循環が起きると思うから。

メンタルトレーナー

家族との会話

会話することによって相手の気持ちに気づくことができるから

パート

The most important thing of your life

より良い社会ために貢献する

子ども達の未来のために

システムエンジニア

愛すること

生まれるため生きるため育てるため幸せと悲しみを感じるために必要だから

内緒

「なんでも楽しむこと」

その方が人生が楽で楽しいから♪

大学受験予備校の校長

自分の心

自分がどう考えるかどう思うかですべてが決まるから

旅行業営業

想い

人は想いのある方に進むと思うからです。

大学職員

The most important thing of your life

ワクワクする気持ち

ワクワクが人生の原動力なので

会社員、大学院生

自己表現

自分の存在意味そのものだから

無し

適度に働くこと

それをしないと、社会や自我を守れないから。

適度に働き、適度に余暇を過ごすことが大事。

公務員

命を守り愛すること

誰でもそこにいるということは生きているということで、

それを大事にすることが全てだから

看護大学教員

The most important thing of your life

家族

家族がいるだけで幸せな気持ちになるから

大学教員

信頼すること、信頼されること

人とも自然とも良き関係の基礎であるから

小売業及び飲食業運営

子供を授かったこと

子供が欲しかったから。男女2人欲しい夫は、念願叶った

会社員

希望をもって生きる

この世は大変なことがたくさん、思いがけないできごとがおきてきます。でもそれ以上に

嬉しく幸せなこともあります。なにがあっても生きていることがいちばん大切なこと。

調理師

The most important thing of your life

自分を大切に、心も身体も慈しむこと。

自分を大切に出来ない人は、家族や周りの人も大切に出来ないですし、心身の健康があるからこそ、仕事や趣味、生活が充実すると思います。

自営業

自分自身がいきいきと生きるための力を身につけること

自分がいきいきと生きる事ができれば、自分は勿論、他の人が輝く応援をする事が出来るため。

会社員

人の持つ思いやりの気持ち

自分以外の人のことを考えることで、環境、戦争、仕事、社会、全てにおいて世界がより良い場所になると考えるから

自営業 IT関連

考えて動くこと

何事においても、考えて、その時自分に出来る最善を尽くす事が大事だと思うから

自営業+母

The most important thing of your life

命

生きてさえいればなんとかなる！

教師

人との繋がり

自分1人では生きていけない。互いに助け合っこそ生きる価値がある

大学生

笑顔で過ごせること。

あなたが笑顔なら、あなたのまわりの人も笑顔になります。あなたが笑顔で取り組める

ことは、きっとあなたにとって心地よいものであると思いますし、

その取り組みの結果もきっと人を笑顔にするものだと思います。

コンサルタント

夫とゲラゲラ笑いながら過ごすこと

夫が楽観的で幸せに生きる方法を教えてくれたから、仕事も趣味もいろいろなことが

上手く行くようになったから

会社員。ITコンサルタント

The most important thing of your life

既に死んだ気持ちになる事

恐怖や雑念が取り除けるので、適切な決断が出来るからです

会社員、物流業

勉強

社会制度等を理解し生活に役立てるため

派遣社員

生きがい

人や世の中の役に立っていると実感できるだけで、

自身の存在意義が確認できるから。

専門職

家族

仕事や経歴、学歴は変えられるが、家族は一生付き合い合っていくものなので、

大切にしていけるべき。

WEB プロデューサー

The most important thing of your life

楽しい予定を定期的に入れること

楽しみがないと毎日頑張れないモチベーションがないつまらない

学生

健康

豊かな人生を送るには健康であることが第一条件だと思います。

年金生活者

命

命あっての人生だから

いろいろ(笑)

愛です

愛すべきヒト、モノ、コト、時間、がたくさんあればあるほど人生は豊かだと思います！

会社員

家族

自分の幸せを家族なしには語れない

学生

The most important thing of your life

自分の愛する事や愛すべき人に全神経をそそぐことです。

私たちが望むすべてのことをしたり、話すのに十分な時間はありません。

つまり人生は短いということ。

自営業

今を楽しむこと。

喜怒哀楽、全てを経験体感してみたくて生まれてきたから。

芸術家

自分を信じること

・悔いを残さない人生にしようと思うなら大切

・自分のことを信じていないと、心から信頼を寄せて応援してくれる誰かと

巡り合うことは難しい

整体師

人とのつながり

人は1人では生きていけないから

学生

The most important thing of your life

猫との生活

他の何と比べても大切だと思えるから。

会社経営

調和と美

人は一人で生きているのではないからです

デザイナー

人を信じていることができること

変化の激しい世の中。人を信じていることができ、前向きな思考をして、みんなで力を合

わせることができれば、何がおきても良い方向に向かって乗り越えていけると

思うから。

広告代理店

日本国

国が無くなると生きていく事が困難になるので

薬剤師

The most important thing of your life

健康

健康であればどうとでもなると思うから

自営

人との繋がりを意識することです。

人は一人では生きていけません。それは、人間という種が社会性という手段を使って

自然界の中で生き残って来た歴史からもわかります。

もともとが生きるために協力し合う種なのです。

しかし群れることは、良いことも悪いこともあります。良い形で群れるには、個人の意思

をしっかり持ち、自分がこの社会の中のどういった位置付けなのか、理解して

立ち回れるような、いわば人間関係の空間認識能力を持つ必要があります。

自分を持ち、人の意見や気持ちくめる人は、

社会性や、コミュニケーション能力があると言えます。

子供たちの教育の中に、自己有用感を持たせるというのがありますが、自分が人の

役に立つという経験から自分の意味を確認することはとても大切です。

人の群れの中で自分を見失わないよう、自分をしっかり見つめることができれば、

きっとその人は多くの人に見守られて、幸せに暮らせるでしょう。

自営業

The most important thing of your life

自分のしたいことを絶対一回はすること

何もしないと生きてる価値がないから

小学生

人の役に立つことを楽しく行いたい

自己だけでなく他己へ役立つこと・楽しい事をするのは、高い欲求だから

会社員

自分に正直に生きる事。

自身の内外で嘘をつき続ければ 行きつく処は身の破滅でしょうね。

会社員

自分らしく生きることと、自分らしく生きるお手伝いができること。

自分のパーソナルミッションと気付けたため。なぜそれがミッションとなったかの

理由は、人生を語るくらいかなあ。

化粧品ベンチャーの人事

The most important thing of your life

人との関わり

一人ではできないことも、他者がいることでできるから。

学習アドバイザー

家族と友達

一緒にいる時間が一番多いから

証券会社

家族が笑顔で毎日過ごせること

家族の誰かが心の底から苦しんでいるときは、私も前向きに毎日を楽しめないのです。

2人の子どものオカン + **WEB** ディレクター

自分で決めること

しあわせを感じる、最短距離だと思うから。

自分で決めることが出来ると、自分に嘘をつかずに、社会的評価などの外的要因

ではなく、内発的なエンジンによって生きることが出来るから。

自分で決めた、というプロセスによって、人のせいや環境のせい、社会のせいにする、という思考が自然と遠ざかり、自分の人生を有意義に生き易くなるから。

自営業

The most important thing of your life

感謝の気持ち

私たちは毎日、起きてから寝るまで、多くの人のお世話になって生きています。

朝は朝食を作ってくれる家族、そしてその食糧を作ってくれる農家さん。

日中は授業してくれる先生、その教科書を作ってくれる知らない先生。

また、その学費を払うためにご両親は社会のために一生懸命働き、

そのお礼にお金をいただいています。

休憩時間にスマホで遊べるのも、知らない誰かが一生懸命おもしろいことを考えて

プログラミングしてくれているからです。

私たちが毎日を当たり前で過ごせるのは、

とても多くの人たちに常に支えてもらっているから。

だから、全員には伝えられないけど、私は「ありがとう」と

意識してたくさん伝えるようにしています。

私は29歳のとき、世界を旅していました。たくさん国に行きました。

言葉の通じない国にもたくさん行きました。

The most important thing of your life

けれど「ありがとう」だけは現地の言葉で話せるよう、覚えていきました。
不思議なことに、ありがとうに相当する言葉はどの言語でもあるんですね。
笑顔で「ありがとう」と言ったときの温かい雰囲気は今でもいい思い出です。
この旅の経験で、感謝の気持ちの大切さに気づきました。

長くなりましたが、最後に自己紹介を。

私はお線香メーカーで働いています。お線香は大切な家族・ご先祖様を想い、
気持ちを込めて使うものです。

人生は順番です。誰もが30年経てばおじさんおばさんになり、
60年後はおじいさんおばあさんになり、90年後には亡くなっています。
人間、最後は必ず死にます。つまり、今当たり前にある時間も有限です。
だからこそ、今に感謝し、今を一生懸命生きる。これが大事だと思います。

お線香メーカーで役員をしています

家族

家族が人生の基礎。

自営業

The most important thing of your life

日々の生活の中に自分の時間を持つこと

日々の生活の中で仕事、勉強、クラブ、付き合い、そして家族と必ず誰かと共に生活し刺激あい自他共に成長を促しています。ただ、ずっと誰かといえることは、知らず知らず自分を押し殺した、杜撰な部分も出てきて自分らしさがわからなくなる。だから最低でも30分ぐらいでいいから自分を見つめ直す、好きなことをやる時間を持つことで常にリフレッシュし、また次の日も良い生活が送れる。そのための時間は大事です。

会社員

「共に時間を過ごす人」と、「愛」です。

ひとは一人では生きていけません。そして生きているといろんな場面に直面するわけですがそんな折に愛する人とその人々を愛する気持ちが自分を支えてくれることを実感しています。何に対しても愛を持てば優しい気持ちになれますし、人生も豊かになります。職業柄、経験した中で言えば・・・どんなに辛い場面にもそこには何かしら愛があります。人の愛は痛みも、悲しみも癒すことができる唯一のものです。

ジャーナリスト

楽しむこと

楽しめれば、死ぬまで面白い

子育て研究員

The most important thing of your life

思いやり

今の世界には自分勝手な人がたくさんいて、そんな人たちに人生を壊されるような人たちがいることが納得いかないことと人はもともと自分勝手な生き物なので人の欲を満たすことが自分の欲を満たすことになれば上記のようなことも起こらないと思うから

学生

自分を信じること

自分を否定したら周りも全て否定してしまいマイナスのエネルギーが生まれるから。

無職

大切な人と過ごす時間

心が温まり優しい気持ちに満たされるから

会社員

夢を叶えること。

そのために生きているようなものです。

建築家

The most important thing of your life

人との繋がり

人は一人では生きていけないから

会社員

面白いかどうかと言うこと

面白いは自分の色々を刺激する

主婦

愛に生きること

それ以外は全て相対

自営業

呼吸をすること

昨年、講演家のプレム・ラワットさんが大事にしていることに、
応えておられたのを聞いて、全てここにあると感じたからです。

カウンセラー

The most important thing of your life

金

生活ができないから

大学生

想える人をもつこと

人の幸せを願って行動してる時にとても夢中になれたり、

温かく幸せな気分になるから

大学職員

愛すること

幸せな気持ちになるから

会社役員

The most important thing of your life

人との出会い、ご縁、関係性

人との出会いとご縁の選択・決断で人生が決まるから

会社役員

幸せを感じられる力

一番大切と言われると絞り込むことがとても難しいですが、何ができて何を持っていても、本人が嬉しい、ありがたいと思わなければそこに価値は生まれません。

自分の持っているものより他者のものに目が向けば、それは嫉妬や苦しさも生みます。我が子達が小さいころ、私は何年も寝ることもままならない日々でした。願いはゆっくり1人でお風呂に入りたいことで、何年もして叶った時は本当に幸せでした。夫が家事を手伝ってくれるようになり毎日感謝することが増えました。

そこから、図書館でいい本に出会えた。栄養のあるごはんが作れる。子供が大量のどんぐりを拾ってきた。魅力的な登山コースを見つけた。家族が笑顔でいてくれる。そういう日々のことに幸せを感じます。振り返ると私を幸せにしている要素は、昔からあまりお金も特別な技術も必要なことではありませんでした。毎日のちょっとしたことに感謝したり幸せと感じられることが人生で大切なことなのではないかなと思います。

その他

The most important thing of your life

自分を愛すること

自分を肯定して許し、励ましてあげることができれば、他人にもどう接していけばいいの
か自信が持てるから

自営業

心を失わないこと

人として生きるために心は大切。自分のためだけではなく、人のためだけでもなく、目的を忘れず成長を続け、懸命に行動してふとしたことに感動し、時に休む。両親に感謝して祖先へ思いを馳せ、子供に愛情を注ぎ未来に繋げる。今回、この問いを頂いて改めて考えてみましたが、人生いろんなことがあります、僕は(上記のように)心があるからこそ人として生きていられるのかなと思いました。

教員

家族や友達との楽しい時間

理由はうまく言えませんが、このために働き、美味しいものを作り、健康でいたいと思えます。

翻訳家

The most important thing of your life

自由に楽しむこと

心も体も自由であることが、人が人たるゆえん。これがあれば人は優しく、豊かで、
全てにおいて創造性に富むと考えてます。

経営者(スマホアプリ開発、人材開発)

自由に生きること

12歳

快樂

これがなければ人間は生存不可だから

14歳

家族と安心して過ごす事

安心した基盤があると、好きな仕事や勉強に全力投球できるから。いつでも自分を
認めてくれる家族との関係が全ての源になると実感しているから。

大学教員

The most important thing of your life

自分の持つ可能性を諦めないこと

諦めてしまうと、何の面白みもない人生になる。

会社員

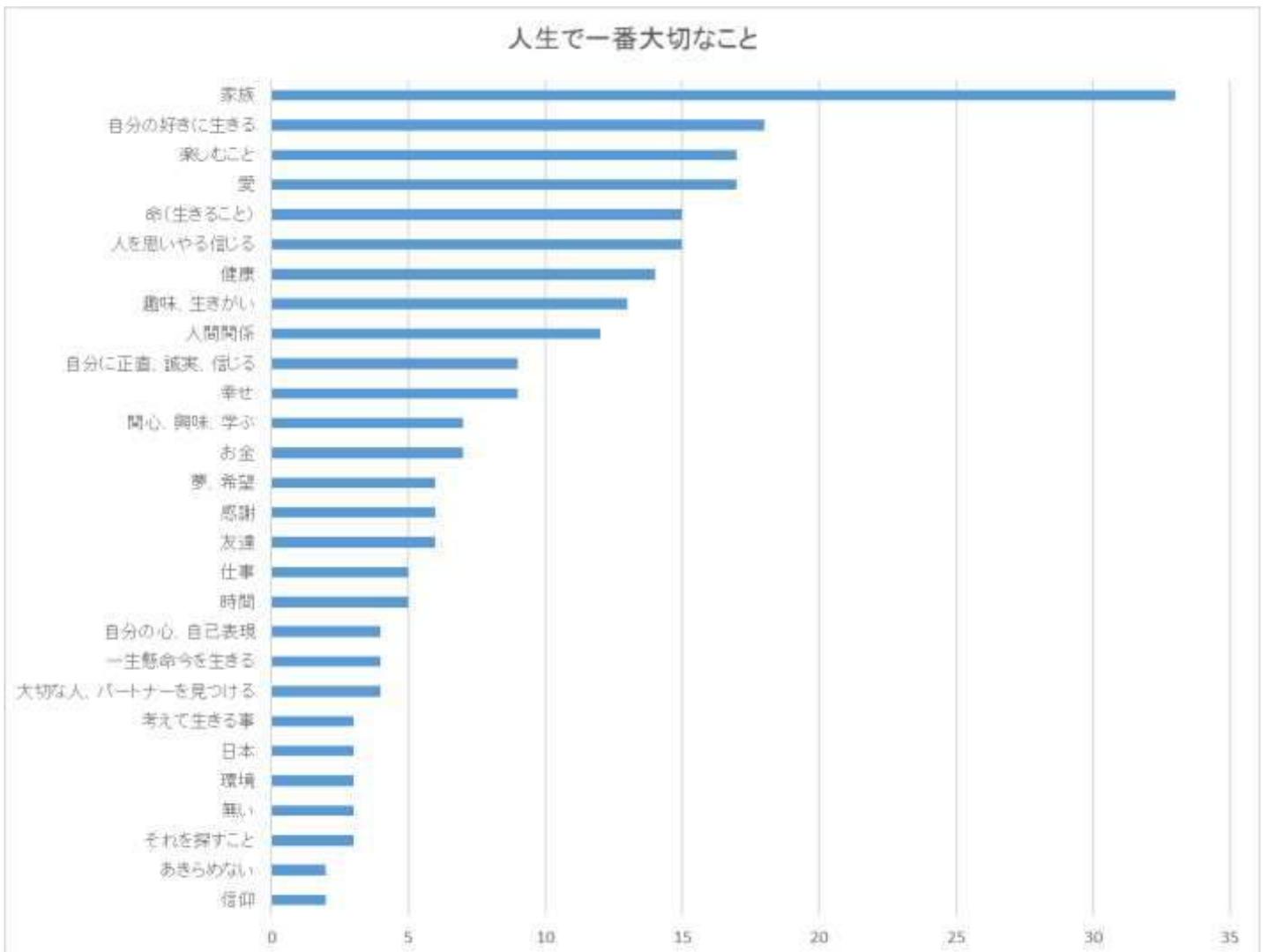
流れ

自分の存在は、大きな何かの一部だと思うから。

大学教員など

The most important thing of your life

人生で一番大切なことグラフ



※その他34

The most important thing of your life

人生で一番大切なものとは？

「答えのない問い」ではありますが、
私は法則性を見つけるべくデータ化をしました。

しかし、

「データよりも回答してくださった方々のそのままの文章から読み取れることのほうが多い」ことに気づいたのです。

私は、このプロジェクトを通し、

人の多様性を学びました

そこで、「幸せになるための道もたくさんあるのではないか？」

「自分にとって何が幸せになる近道」なのか？と考えたとき、

「したいことを実現すること」なのではないか？と考えました。

自分がしたいと思ったことを、計画の段階で終わらせるのではなく

最後まで実現することで、

「重要な何か」が手に入る気がしたのです。

きっと他にも、「幸せになる方法」はたくさんあり

人それぞれでしょう。

しかし、私は「自分のしたいことをする」ことだと考えました。

私はこれを考えついたとき、

「自分中心なのだろうか？」と少し考えたりもしました。

The most important thing of your life

しかし、

私がしたいことをすることで

人の役に立てばその問題は解決すると思ったのです。

つまり、自分のしたいことが仕事であれば…

将来はそんな仕事に就くことができれば、と思っています。

今の私にとって、

「自分のしたことをする」というのは、

目標でもあります。

私は、

今回のプロジェクトを通してたくさんのことを学びました。

例えば、

人々の多様性、

そして、この世の中には「答えのない問い」がある

という事実などです

この計画に賛同しいていただき、

回答してくださった方々に

改めて感謝します。

Kokoto