

おんらいん読書会 2023/7/19 : 菊池

いちいち気にしない。反応しない。関わらない——
放っておく力で、仕事も人間関係もうまくいく。

- ◎ 「しかたのないこと」に心を注がない
- ◎ そっとしておく、という人間関係のコツ
- ◎ 「いい人」の仮面を外しましょう
- ◎ お世話や親切は“しっぱなし”でいい
- ◎ 後悔は、すべて“妄想”です
- ◎ 情報の“暴飲暴食”をやめる
- ◎ 「平均」を調べるべからず
- ◎ 極力、楽観的に考えるヒント
- ◎ ちょっとした失敗なんて“かすり傷”
- ◎ 「得意なこと」だけ頑張ればいい

禅が教えてくれる、人生を“快適化”するヒント



〔著者〕 枘野俊明（ますの・しゅんみょう）

1953年、神奈川県生まれ。曹洞宗徳雄山建功寺住職、庭園デザイナー、多摩美術大学環境デザイン学科教授。玉川大学農学部卒業後、大本山總持寺で修行。禅の思想と日本の伝統文化に根ざした「禅の庭」の創作活動を行ない、国内外から高い評価を得る。芸術選奨文部大臣新人賞を庭園デザイナーとして初受賞。ドイツ連邦共和国功勞勲章功勞十字小綬章を受章。また、2006年「ニューズウィーク」誌日本版にて「世界が尊敬する日本人100人」にも選出される。近年は執筆や講演活動も積極的に行なう。

主な著書

『心配事の9割は起こらない』 『禅、シンプル生活のすすめ』 『小さな悟り』 『上手な心の守り方』 『リーダーの禅語』（三笠書房《知的生きかた文庫》）

おんらいん読書会 2023/7/19 : 菊池

「正直なところ、この選択がどんな結果を生むのか僕もわからない。

“頑張らない人生”なんて初めてだ。

これは、僕の人生を賭けた実験だ——」。

韓国で25万部超のベストセラーが待望の邦訳！

他人の目を気にせず、自分らしく、頑張らずに生きることを決意した著者が贈る、生きづらさを手放すための言葉



〔著者〕ハ・ワン

イラストレーター、作家。1ウォンでも多く稼ぎたいと、会社勤めとイラストレーターのダブルワークに奔走していたある日、「こんなに一生懸命生きているのに、自分の人生はなんでこうも冴えないんだ」と、やりきれない気持ちの限界に達し、40歳を目前にして何のプランもないまま会社を辞める。フリーのイラストレーターとなったが、仕事のオファーはなく、さらには絵を描くこと自体それほど好きでもないという決定的な事実気づく。以降、ごろごろしてはビールを飲むことだけが日課になった。特技は、何かと言い訳をつけて仕事を断ること、貯金の食い潰し、昼ビール堪能など。書籍へのイラスト提供や、自作の絵本も1冊あるが、詳細は公表していない。