



◇安東徳子のごきげん語録 101◇
2月9日
高熱がでていない
携帯が壊れていない
遅刻しないように起きられた エアコン
が正常に作動する シャワーからお湯
がでる

・・・という事に気付いたら
高熱がでていなくてよかった
携帯が使えてよかった
遅刻しないでよかった
エアコンが動いてよかった
お湯が使えてよかった

・・・と思える

自分の周りに
『よかった』が
こんなにある

感謝することが
こんなにある

『よかった』を探す力
それがごきげん力

『よかった』を探す練習
それがごきげんレッスン

ごきげんは
想定能力

ごきげんは
想像力



◇安東徳子のごきげん語録 102◇
2月10日
大好きな人が
できたらね

お付き合いしたい人が
できたらね

とにかく
目を合わせる事

やたらと
目を合わせる事

ひっきりなしに
目を合わせる事

アイコンタクト
の数が増えると
親近感が高まる

目があえば合うほど
相手の事を好きになる

下手なセリフより
アイコンタクト

もちろん
ごきげんな笑顔でね



◇安東徳子のごきげん語録 103◇
2月11日
お金をどう貯めるか
についての
本や記事はたくさんあるけど

お金をどう使えば

"ごきげんになれるか"の

本や記事って
あんまりない

ごきげんに使ってる？
お か ね

ごきげんに使えてる？
お か ね

100円でも
100万円でも
ごきげんな使い方は同じ

使う前にちょっと考える
これに使ったら
ごきげんになれるかな？

自分も
家族も
周りの人も

今も
未来も

これに使ったら
ごきげんになれるかな？

ってちょっと考える

使う額は同じでも

ごきげんチェックを
するだけで

お金とごきげんな
お付き合いが
始まるよ！

No.104 安東徳子の
ごきげん語録



◇安東徳子のごきげん語録 104◇
2月12日
"どうしてこんなに
ダメなんだろう?"
と思う人がいる

"どうしたらあんなふう
になれるだろう?"
と思う人もいる

"どうしてこんなに
ダメなんだろう?"
と思うのは

反省でもなく
謙虚でもなく
ただのひがみグセ

ひがみからは
何も生まれ
ないよ

"どうしたらあんなふう
になれるだろう?"
と思うと
必ず答えがもらえる

ごきげんへのゴールが見える

能力も環境も
おなじだったとしたら

考え方の習慣だけで
きっと人生に大きな違いがでる

考え方を選ぶのは
自分自身

No.105 安東徳子の
ごきげん語録



◇安東徳子のごきげん語録 105◇
2月13日
どうしても
居心地の悪い人って
いる

一緒にいたくない
姿を見たくない
声を聞きたくない
いらつく
むかつく
嫌い
消えて!

と、思うんだけど、

全く同じ事を
相手も感じて

だからね

心の中であやまっちゃう

ふきげんにさせて
ごめんね! って

すると
不思議!

急に、変わるよ。

居心地が
そんなに
悪くないかもって
思えてくる

ごきげんな人間関係は
自分の心が創る

No.106 安東徳子の
ごきげん語録



◇安東徳子のごきげん語録 106◇
2月14日
なんだか
身体が
おもたい時は ファスティング
身体は
食べ物を消化するのに
クタクタになっている

入力をゼロにすると
びっくりするほど
身体が軽くなる

同じように
してみるというね
なんだか
心が
おもたい時は
情報のファスティングを
してみるというね

誰にも会わない
テレビも見ない
電話もメールもLINEも
フェイスブックもしない
本もよまない
なんにもしない

ただ
ただ
ただ
ぼけっとする

入力をゼロにすると
驚くほど
心がかかるくなる

そんな休日も
たまにはいいね

なにもしないのも
ごきげんの素



◇安東徳子のごきげん語録 107◇
2月15日
仕事があってもなくても
日曜日ってごきげんだね

今日だけは
なんにも考えなくていい

今日だけは
なんにも悩まなくていい

だって
今日は
日曜日なんだから
開き直れる

日曜日は
心も休日

仕事があってもなくてもね

日曜日は
ごきげんを
作り貯める日



◇安東徳子のごきげん語録 108◇
2月16日

1
不幸なので
不幸そうにいる人 2 不幸だけど 幸せ高い人
3
幸せなのに
不幸そうにいる人
4
幸せだから
幸せそうにいる人

これからの
残りの人生の
"幸せ実現率"が
高い人
2番の人

幸せそうにする

...
これ
すなわち
ごきげんスイッチ

ごきげんは
必ず
幸せを呼んでくる



◇安東徳子のごきげん語録 109◇
2月17日

叶えたい夢は
手のひらに
ひとつずつしか のせられない

手のひらから
こぼれ落ちた夢を憂うより

手のひらで
花咲いた夢を喜ぼう

ひとつでも
たったひとつでも
夢が叶うって
すごいことなんだから

それに
気づけることが
ごきげん力



◇安東徳子のごきげん語録 110◇
2月18日
どうしても
ごきげんスイッチが
はいらない時は

ごきげんグッズを
味方にしよう

今日ののこきげんグッズは
バスアロマ

これ、すごいよ
いきなりのセレブ感
とびきりの贅沢感

我が家のバスルームが
モナコのエルミタージュに
大変身

イタリア
フィレンツェ
サンタマリアノヴェラ
バスソルト ザクロ
これは日本で買えます！



◇安東徳子のごきげん語録 111◇
2月19日
自分の夢が
叶うか
叶わないかについて とやかく言われるのは、ありがたい忠告として
聞き入れる

でもね

自分の夢を見ること自体に
とやかく言われるのは
お断り！

夢を見る自由だけは
だれも奪うことはできない
夢を見るのは
ごきげんの素だもの



◇安東徳子のごきげん語録 112◇
2月20日
大トロ
和牛フィレ肉
河豚...

美味しいものは
たくさんあれど

カップ麺
コンビニおにぎり
立ち食い蕎麦

美味しいごちそうとは
言い難いものであっても

今日のごはんが
目の前のごはんが

今、一番美味しいと思える力
今、一番美味しいと楽しむ力

それを
ごきげんの
リアルタイム能力と言う

おいしそうに食べるのも
ごきげんの素

No.113 安東徳子の
ごきげん語録



◇安東徳子のごきげん語録 113◇

2月21日

ライバルの成功の姿

"うらやましいっ！" って思う人は そのあと何もしない

"にくたらしいっ！"

って思う人は
できない言い訳を
考える

"次は自分だっ！"

って思う人は
ひたすら努力を続ける

努力はごきげんの素

No.114 安東徳子の
ごきげん語録



◇安東徳子のごきげん語録 114◇

2月22日

"おいしかった"

と

"おいしかったね" の違い

ひとりごはん
ふたりごはんの
違い

最後に

"ね"

がつけられるのは
一緒に食べた
あなたがいるから

ごはんは
ふたりが
いいね

ふたりは
おいしいね

の干懺東安 2月23日
録語いおきご



◇安東徳子のごきげん語録 115◇

2月23日

悪い事が

ひとつ起こると

単なるアクシデント と受け止める

悪い事が

続けて

二つ起こると

運に見放されたかと

不安になる

悪い事が

続けて

三つ起こると

運に見放されたと

確信してしまう

ごきげんラバーズは
悪い事がいくつおきても
ピンチはチャンス・メソッドで
ごきげんに
解決に取り込む

あなたが
前を向いている限り
運の神様は
あなたを見捨てない



◇安東徳子のごきげん語録 116◇
2月24日
家族って
ほっといたら
バラバラになる

血がつながっている事と
家族である事とは
全くちがう

家族は毎日作るもの

朝の笑顔
玄関でのハグ
昼休みのLINE

一日のネタを
交わし合い
笑い合う晩餐の時

毎日、毎日
幸せな時を
分かち合って

時には
辛い時も
分かち合って

家族は家族でいられる

幸せは作るもの
毎日作るもの



◇安東徳子のごきげん語録 117◇
2月25日
ソファでのうたた寝

窓際でのお昼寝

赤ちゃんの添い寝

どれも至福の時

眠りは幸せの時

ちょっとだけ...
少しだけ...
がいいんだね

眠りも腹八分が
ごきげんなんだね



◇安東徳子のごきげん語録 118◇
2月26日
大人になるとね
困った事に
減多な事では ほめられなくなる

赤ちゃんなんて
離乳食食べただけで

小学生なんて
九九が言えただけで

ほめられるのに

大人になるとね
残念な事に
減多な事では
ほめられなくなる

大人だって
ほめられると
やる気がでるのに

ほめられるのは
ごきげんの素なのに

だから
大人になったら
自分で自分をほめよう

自分に対して
褒め上手になろう

だってね

だれも気づいてくれない
自分の努力を
だれよりも
知っているのは
自分なんだから

その努力を
ほめられるのは
世界でただ一人
自分だけなんだから



◇安東徳子のごきげん語録 119◇
 2月27日
 どうして
 仕事が疲れるかというと
 ふきげんに 仕事をしているから

どうしてふきげんに
 仕事をしてしまうかと
 いうと

不運や不幸は
 ふきげんに受け止める
 権利があると
 思っているから

ふきげんでいることに
 居心地を感じているから

いつもの仕事を
 きげんよくやるだけで

今夜の疲れは
 全く変わる

疲れず眠れば
 明日もごきげん

仕事は
 ごきげんのスパイラルで
 すすめたいね



◇安東徳子のごきげん語録 120◇
 2月28日
 休日を
 ごきげんにすすすには

いつもと
 少しだけ
 違うことを
 してみる

朝食の卵は
 二つに

コーヒーは
 自分で
 挽いてみる

あまり使わなくなった
 ステレオで
 バーンスタインを
 大音量で
 鳴らしてみる

休日は
 休日なんだから

いつもと
 同じじゃ
 つまんない

いつもと
 同じじゃ
 休日にならない

休日を
 ごきげんに
 するには

休日が
 休日らしくなる事を

いつもと違う事を
 ひとつでいいから
 探してみよう



◇安東徳子のごきげん語録 121◇
 3月1日
 街を歩いていて
 偶然誰かに会う

お茶でも飲もうと
 いうことになって

久しぶりっ！て
 少しおしゃべりをする

既婚者だと思ったら
 何年も前に離婚していて

また会おうと
 いうことになって

また会って

一月後には
 結婚することにな
 っていた

偶然とか
 運とか
 運命とか
 いうけれど

そもそも
 休みの日に
 わざわざ
 街にでていなければ
 出会いはなかった

運は積極性で
 強くなる

動かなければ
 何も起きない

ごきげんな人生は
 行動から生まれる



◇安東徳子のごきげん語録 122◇
 3月2日
 85歳の老人でも
 5か月の赤ちゃんでも

残りの人生の時間は
 神のみぞ知る

若かろうが
 年老いていようが

残りの人生の時間は
 神のみぞ知る

その事に毎日気づけたら
 リアルにイメージできたら

ふきげんな人は
 不満だらけの人は

時間→命
 という事を
 イメージできないんだね

ごきげんな人は
 いつでも
 時間→命
 をイメージしている

今日という日を
 ごきげんに生きようとか
 思えないはずなのに



◇安東徳子のごきげん語録 123◇
 3月3日
 お雛様は
 いつも
 お内裏様と一緒に

女の子のお祝いと
 言いながら

ひな祭りは
 カップルで参加

男のコのお祭りの
 端午の節句は
 兜だの鯉のぼりだの
 女人禁制の
 お一人さまのお祭り

でもね
 私はいいな

隣りにお内裏さまが
 いてくれるのって

一人より
 二人でいるのって

理屈や理由はどうあれ

いつもお内裏様が
 いてくれるのって
 幸せだよ

それを
 女性差別という人もいる

一人より
 二人が
 幸せだよ

歴史における
 女性の社会的地位の象徴と
 いう人もいる



◇安東徳子のごきげん語録 124 ◇
 3月4日
 得意先
 クライアント
 ... あるいは いつか 仕事につながる関係

...の中でさ
 仕事をしていると

結果として

セコい人になるよね

絶対服従の
 セコい人になるよね

人間関係は
 すべて
 損得で
 なりたっているような
 錯覚に陥る

そうじゃないんだよね

よい仕事をするためにも
 損得抜きで友人が
 どれだけいるかも大事

それが
 ごきげんの素



◇安東徳子のごきげん語録 125◇

3月5日

失礼極まりない人がいる
自己中極まりない人もいる
冷酷極まりない人もいる

そんな人たちに
巻き込まれると

もちろん
ロクでもない事が起こり

恨んで
憎んで
罵って

また会いたとも
思わず
消えてしまえばいいと
思うのだけれど

そんな自分の心の色に
居心地の悪さを覚え

逆立ちして
マラソンするくらいの
エネルギーと覚悟を持って
なんとか
力を絞って
なんとか
押してみる
"ごきげんスイッチ"

すると不思議

そんなロクでもない人たちの
幸せを願う気になれるから

すると
自分の心の色が
変わるのに気づくから

これ
かなりの
上級
ごきげん術



◇安東徳子のごきげん語録 126◇

3月6日

悩みがあるから
不安になる

...のではなく

不安だから
悩みが生まれる

目の前の出来事は...

目の前で起こる出来事は...

一つのプロセスであって

到達点を忘れない限り

必ず最後は
そこにたどり着く

だから
バツピーエンドの
到達点を
いつも覚えていよう

ごきげんでいる
自分を
いつもイメージしていよう



◇安東徳子のごきげん語録 127◇

3月7日

おい、こらっ！
笑顔がないぞっ！
って叱っても 笑顔は生まれまなれることばや

ほらほらっ！
笑顔よっ！
っていっても
笑顔になりません

笑顔は
ごきげんから
生まれるもの

ごきげんに

ごきげんな
思い出のはなしから

ごきげんスイッチ
笑顔スイッチは
はいります

今日、仕事があって
ありがたい

今日、あなたといられて
うれしい

ほらね

ごきげんワードは
どこにでもあるでしょ？
だれのそばにもあるでしょ？

笑顔スイッチは
"ごきげん"から
入れるもの



◇安東徳子のごきげん語録 128◇

3月8日

やっかいなのは
ごきげんに
なりたくない人

ふきげんで
いるのが好きな人

移るんだよね

ふきげんって

一瞬にして
移るんだよね

ふきげんって

ふきげんマスクが
あるといいな

せめて
心に
ふきげんマスクを
つけてほしいな

大人のマナーだよ

その
課長さん
部長さん
社長さん
偉い人達さん



◇安東徳子のごきげん語録 129◇

3月9日

週末に

クタクタで迎える
月曜日は

クタクタになるほど 仕事をした後も

クタクタになるほど 月曜日って
遊んだ人も 月曜日自体が
上から目線だよ

仕事だろうが さあ、
遊びだろうが さあ、

クタクタは同じ さあ、
さあ、
仕事しなさい

仕事の一週間の始まりですよっ！ってね

月曜日君に
そういわれちゃうの
しゃくだから、

自分でいれよう
ごきげんスイッチ

これから始まる一週間が
ごきげんになるように
自分でいれよう

ごきげんスイッチ

◇安東徳子のごきげん語録 130◇

3月10日

あまりにも疲れていたり

あまりにも傷ついていたり

自分で自分をどうにもできずに

情けないけど
投げやりになったり

情けないけど
他責になったり

自分で自分が嫌いに
なりそうな事を
してしまいそうな時

人を憎んだり
人を蔑すんだり
してしまいそうな時

思い出してみよう

自分が大好きな人が
今の自分をみたら
どう思ふかなって

思い出してみよう

自分を大好きな人が
今の自分を知ったら
どう思ふかなって

がっかりさせたくないよね
頼りにしていて欲しいよね

最後の最後に
ごきげんスイッチを
いれてくれるのは
やっぱり家族
愛すべき家族





◇安東徳子のごきげん語録 131◇
3月11日
今日
生きている

自分は
生きている

今日
生きられなかった人を
知ることで

今日
自分が
生きている事の
奇跡に
気づける

亡くなった人達が
命がけで
教えてくれる
メッセージは

今日
自分が
生きている事の
奇跡に
気づける事
感謝しよう
今日の命と奇跡に

感謝しよう
命と引き換えに
命の大切さを
教えてくれる人達へ

奇跡の1日は
ごきげんに
過ごさなければ
申し訳ないね

ごきげんに
過ごす事こそ
感謝の行動化



◇安東徳子のごきげん語録 132◇
3月12日
ネクタイとワイシャツ

ネックレスとピアス

バックとパンプス

組み合わせに
悩むよね

どうも
うまくいかない朝は
焦るよね

まあ、いいや
これで、いいやって
気持ちになるけど

”いいや”はやめよう
ネクタイもピアスも
ぜんぶ
あなたの笑顔のサポーター

今日1日の
あなたの笑顔の彩り

こだわって選ぼう
大切に考えよう

あなたの笑顔が
どうしたら
もっと輝くか

あなたの笑顔で
みんなを
輝かせるためにね

おしゃれは
ごきげんの素



◇安東徳子のごきげん語録 133◇

3月13日
誰かの頭の中に

あったらいいな

あったら素敵だな

あったら楽しいな

って
生まれたアイデアが

お客様や
担当者や
上司や
いろんな人の
いいね！
をもらえて
形になる

商品になる

だれにでも
見える
形になる

ウエディングだったり
チョコレートだったり
マンションだったり
...

そして
キャッチコピーだったり
...

仕事って
不思議だね

自分一人では
絶対にできないことを

可能にしてくれる

自分ひとりでは
やり遂げられない事を

形にしてくれる

大変だけどね

毎日働くのって

大変だけどね

みんな
それぞれの

夢を創っているんだね
働くことのごきげんを
忘れないでようね



◇安東徳子のごきげん語録 134◇

3月14日
お仕事をいただいて

はりきって 汗かいて

よいお仕事をして

お金をいただく

お仕事は
それで終わりなんだけど

お仕事が終わっても
お金を使ってしまうても

その後に残るものがある

それは
一緒にお仕事をした
仲間

一緒に汗を流した
仲間

仲間との絆は
ずっと残る

また会える

お仕事が
人生にもたらしてくれる
最高のプレゼントは

仲間たちとの絆

仕事を続けてきてよかった！

お金で買えない絆は
人生の宝物だね



◇安東徳子のごきげん語録 135◇
3月15日
たとえば

友達が転職することになる

いつも
いつだって
あたりまえのように
一緒にいられた人が
遠くに行ってしまう

もう
あんまり
会えなくなる

いつも
いつだって
一緒にいられたことは
あたりまえじゃなかったと
おもい知らされる

いなくなって
会えなくなって

今までが
どんなに幸せだったかに
気づく

今日という日も
いつかの
あたりまえではない
日々かもしれない

いつか
なんと
幸せで
ありがたい
日々だったかに
気づくのもかもしれない

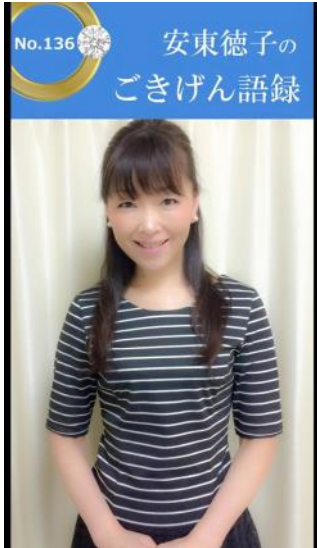
今日のあたりまえには
なかなか
気づけないものだけど

今日という日は

たぶん
すごく
大切に
素晴らしく
かけがえのない
あたりまえに満ちた
1日なんだよね

そんな
あたりまえに
感謝することが

ごきげんのスイッチを
入れること



◇安東徳子のごきげん語録 136◇

3月16日
こんなに
がんばっているのに

...

あんなに
やってあげたのに

...

私がやらなければ
できなかった事なのに

...

不満や憤りは
果てしない

...

わかってもらえない
認めてもらえない
気付いてもらえない

...

心が折れるよね
頭にくるよね
納得できないよね

...

そして
辿り着く...

ああ、
なんて
ツイてないんだろう

...

ああ、なんて
運が悪いんだろう

...

ってね

気をつけて！
危ないよ！
大変だよ！

それが
”ふきげん人生”への
第一歩

認めてもらえないのも
気付いてもらえないのも
自分の
プレゼンテーション能力の問題

あるいは
能力を発揮する
舞台が違うせいかもしれない

あるいは
本当に
認められるべき
能力ではないのかも？

原因は自分にある
解決は自分でできる

これが
ごきげん的思考習慣



◇安東徳子のごきげん語録 137◇

3月17日
卒業するということは

自分のすべてだった場所が 自分のものでなくなる日

自分のすべてだった場所に
勝手に戻る事が
できなくなる日

別の場所に
別の人達と
あたらしい居場所を
作る覚悟をする日
時間は一方通行だという事を
実感する日

覚えておこう
卒業とともに

これから先の卒業は
自分の意思とは関係なく
さらに頻繁に訪れる事を

それは...
異動や
転勤や
契約解除や
会社の持ち主が変わったりと

自分の意思とは関係なく
容赦なく卒業宣告される事を

大好きだった得意先の人や
大好きだった馴染みラーメン屋さんが
突然の自分の世界から消える事を

社会人になるとは
突然の卒業宣告に
動じない強いひとになる事

動じないための秘策は
ただひとつ

毎日を...
今日を...
今を...

なにがなんでも
ごきげんに
はりきって
素敵に受け止めて
受け止め続けること

振り返った時に
もう一度やり直しても
あれ以上ごきげんには
生きられなかったと
思えるくらいにね

ごきげんは
強さも運んでくれるんだよ



◇安東徳子のごきげん語録 138◇

3月18日
お仕事には3種類ある

1・ありえないお仕事 2・あたりまえのお仕事
ないお仕事

ありえないお仕事とは
お客様に頼まれた事が
できないお仕事

あたりまえのお仕事は
お客様に頼まれた事だけ
するお仕事

もうひとつの
ありえないお仕事とは
お客様に頼まれた事と
頼まれてもいないのに
喜ばれる事まで
してあげるお仕事

一番大変なのは
もうひとつの
ありえないお仕事はだけど
3・もうひとつの ありえ
一番ごきげんなのも
もうひとつの
ありえないお仕事

さあ
きょうは
どんな
お仕事をします？

大変だけど
ごきげんになれる
もうひとつの
ありえないお仕事に
挑戦してみる？



◇安東徳子のごきげん語録 139◇

3月19日
開花前の桜の枝

観賞用に 切り出された 開花前の桜の枝

そのままでは
絶対に咲かないんだって

どうすれば咲くかって？

一度
冷たい
冷蔵庫にいれるんだよ

すると
花がね

寒さを感じた花がね

寒さを感じることによって

自分で
がんばって
はりきって

開花スイッチを
いれなければ
ならないことを
思い出すんだって

寒さが
開花スイッチなんだって

まるで

ごきげんスイッチと
あつた時こそ

ふきげんな出来事が
あつた時こそ

自分で
がんばって
はりきって
ごきげんスイッチを
押さなきゃいけないことを
思い出す

ごきげんスイッチの
スイッチは
ふきげんな出来事

さあ
桜の枝に負けないように

ふきげんな出来事に
出会ったら
思い出そう

今こそ
ごきげんスイッチを
入れる時！
ってね



◇安東徳子のごきげん語録 140◇

3月20日
いつもより
少しだけ
早く 家を出たので

いつもより
少しだけ
ゆっくり
駅まで歩く

いつもなら
見えなかった
かもしれない
道端の花が
目に入る

朝露に濡れた
咲いたばかりの花びらは
命の輝きを放って
道端で輝いている

人が
見てしようと
見てまいと
全身で輝いている

見ているだけで
自分の心にも
命の輝きが生まれてくる

一輪の花が
私の心を
とつぜん
輝かせてくれる

今日

私と

すれ違った人が

今日

私と

触れ合った人が

あの花のように
わたしの笑顔で
心の輝きを
取り戻してくれたらいいな

今日

私は

あの花のような

人でありたい

ごきげんスイッチは

人のために入れよう

あの花に負けないように



◇安東徳子のごきげん語録 141◇

3月21日

富士山

アニメ

炊飯器 自販機 カラオケ

日本が世界に誇れるものは
たくさんあるけど

アニメが生まれる
ずっと前から

世界一の評価を
受けていたものがある

...

それは

JAPANESE SMILE

”日本人の微笑み”

明治の初めに日本に来た
フェリックス・レガメさんという
フランス人は

”日本人の微笑み”に
心底 感動した

”日本人の微笑み”は
全ての礼儀の基本で

どんなに耐えがたく
悲しい状況でも
ほほえみを浮かべる

これは
まさに
ごきげんスイッチ習慣

ふきげんが
一番失礼な事だと
この時代から
心得ていたんだね

日本人は
最初から
持っている

ごきげんスイッチ

だから
自信を持って
今日も入れよう

ごきげんスイッチ



◇安東徳子のごきげん語録 142◇

3月22日

仕事をサボってでも
やりたい事はある？

休みの日は
朝早くに目がさめて
しまうほど
やりたい事ってある？

仕事を辞めて
毎日でも
していたい事ってある？

あるといいね
持つといいね
探すといいね

ゴルフでも
ピアノでも
マラソンでも

やらないでは
いられない
やりたいことが
あるといいね

なぜかといえば

仕事は...

仕事はね...

どんなに素晴らしい
仕事をして

誰にも真似できない
素晴らしい
仕事をして

認められない事もある
取り上げられてしまう事もある
壊されてしまう事もある

自分ではどうにもできない
外的要因といつも隣り合わせ

壊れそうになるよね
自分の心が

壊さないためにね
自分の心を

そのためには

だれにも
壊されない

だれからも
取り上げられない

自分だけの何かを
持っていること
愉しむこと

これが
ごきげんな人生の秘訣

ぶれない人生の秘訣

さあ、
今日は
どんな曲を弾こうかな？
ごきげんな人生のテーマソング



◇安東徳子のごきげん語録 143◇

3月23日

コンプレックスに

フタをして

袋に入れて

輪ゴムで留めて

箱に入れて

鍵をかけ

穴を掘り

底に沈め

コンクリートを流し込み

石を積み

土をかけ

踏みならす

そこに立つ人を

...

慢性ふきげん症という

ごきげんは...

コンプレックスと

ちゃんと向き合わないと

手に入れられない

ごきげんは...

謙虚で強い心から

生まれる



◇安東徳子のごきげん語録 144◇

3月24日

夢は

突然には

叶わない

夢は

語っているだけでも

叶わない

毎日

必ず

夢を叶えるための

”行動”をすること

毎日

絶対にすること

これをせずに

夢が叶わぬと

嘆くなかれ

毎日だよ

今日もだよ

休日もだよ

雨の日もだよ

どんなに小さい”行動”でも

毎日すること

それが一年で365

3年で1000を越える

叶わない訳ないよね

夢を叶える

”毎日行動主義”

できるか

できないかは

”ごきげん力”次第

今朝も入るよう！

ごきげんスイッチ



◇安東徳子のごきげん語録 145◇

3月25日

毎日

ごきげん語録を書く

毎朝

ごきげん語録を書く

さっき

書いたと思ったら

また

朝がきて

あっという間に

1日が

過ぎている

あっという間に

24時間が

たっている

早いね

ビュンビュンだね

ごきげんに過ごさないと
もったいないね

あっという間の
人生だから

ごきげんに過ごさないと
もったいないね

だからね
今日も入れよう！

ごきげんスイッチ
ON！
ガチャッ！



◇安東徳子のごきげん語録 146◇

3月26日

KYな友達がいる

どなってばかりの上司がいる

ヤル気のない店員さんがいる

世の中

ふきげんがあふれているね

三歩歩くと

ふきげんに遭遇するね

かわいそうだね

ふきげん人生を歩いている人達

KYな友達も

怒鳴ってばかりの上司も

やる気のない店員さんも

気付いていないんだよ

自分がふきげんだって

気付いていないんだよ

自分が

何故ふきげんなのかって

知らないんだよ
どうすれば
ごきげんになれるかを

つべこべ言わずに
移してあげよう

あなたのごきげん菌をね

感情は伝染するんだよ

ふきげんを移される前に

自分から
ごきげんを移しちゃおう

まずは笑顔で
ごきげんよう



◇安東徳子のごきげん語録 147◇

3月27日

桜が咲く

桜が満開咲いて お花見をする

桜が咲いて
お花見をするって事は

地震も起きていない

テロも起きていない

ハリケーンに襲われてもいない

洪水も起きていない

雪崩もおきていない

...

っていうこと。

いちいち
面倒だけど

今、起きていない事を
想像するだけでも

今のあたりまえに
感謝できるね

今年のお花見を

最高に

ごきげんに

楽しめるね

今年のお花見に
ごきげんな笑顔が
一つでも多く
輝きますように！



◇安東徳子のごきげん語録 148◇

3月28日

日本全国

今日は

土曜日

日本全国

今日は

休日

たいていの人は
お寝坊をして

たいていの人は
デニムかスウェットで

たいていの人は
ぼんやりか
のんびりか
すっかりか
好きな事しかない

それが
土曜日だけど

たいていの人では
ない人もいて

お寝坊も
スウェットも
ぼんやりも
お預けで

土曜日も働く
たいていでない人もいる

今日も
仕事の人がいる

今日も
働く人がある

偉いねえ
すごねえ
立派だねえ

人が休んでいる日に
働く事を

思いっきり
自分で
ほめたたえて
仕事に行こう
仕事をしよう

あ、
さっそく
ご褒美だよ

電車が空いてる
座れる

ね、
人生は
バランス取れてるね

ちいさな
ごきげんが
見つかったね



◇安東徳子のごきげん語録 149◇

3月29日

大好きな友達と

お気に入りの シャンパンを開けて

したい話だけして

盛り上がる

これ
たのしくて
あたりまえ

これ
ごきげんで
あたりまえ

苦手な人達と

居心地の悪い
居酒屋の椅子で

景気の悪い話をして

盛り下がる

これ
つまらなくて
あたりまえ

これ
ふきげんで
あたりまえ

そう
そんなの
ふきげんで
あたりまえなんだけど

ごきげんで
あたりまえの時は
ごきげんスイッチは
いらない

ふきげんで
あたりまえの時こそ
ごきげんスイッチが
使える

忘れないように
しよう

ふきげんな時は

ふきげんな時こそ

ごきげんスイッチが
使えるって事をね

まるで
いつも
試されてる
みたいだね

入れるの？
入れないの？

ふきげんな今の
ごきげんスイッチ



◇安東徳子のごきげん語録 150◇

3月30日
月曜日の朝

ねむたい朝

ねてたい朝

あ————あ。
今日も仕事か...。
いつもと同じ仕事か...。

って思うよね。

はいっ！
ここでスイッチだよ。

はいっ！
ここで
ごきげんスイッチだよ。

今日も仕事...

があってよかった！

いつもと同じ仕事...

があってよかった！

って思うのが
ごきげんスイッチだよ。

仕事めんどくさいなあ

とか

仕事が憂鬱だなあ

って
思えるのは

平和な事なんだから
恵まれていることなんだから
幸せなことなんだから

さあ
めんどくさいけど
憂鬱だけど

同時に
幸せをかみしめて
自分の幸運に感謝して

ごきげんな
笑顔で
今日の仕事に向かおう