



◇安東徳子のごきげん語録 151 3月31日◇

明日から  
会えなくなる人達がいる

待ち合わせも  
予約も  
しなくても

毎日  
朝になると  
あたりまえのように  
顔が見られたのに

忙しくても  
忙しくなくても

毎日  
夜になると  
あたりまえのように

”また明日ね”  
って言えたのに

明日から  
会えなくなる人がいる

最後に  
言うんだけど

”また会おうね”  
”すぐに会おうね”

って言うんだけど

お互いに  
知っている

そんなには  
もう  
会えない

もしかしたら  
もう  
会えない

その度に思うんだよね

もっと  
この人のために  
なにかできたんじゃないか？

もっとこの人と  
楽しめたんじゃないかって

でも  
もう  
会えない

その後悔が教えてくれること

明日から出会う人とは  
後悔のない  
おつきあいをしよう  
ってこと

出会えた事に感謝しよう  
ってこと

あたりまえに気付こう  
ってこと

明日から  
会えなくなる  
愛すべき人達

ごきげんな人生が  
待っていますように

別れは  
始まりだからね



◇安東徳子のごきげん語録 152 4月1日◇

初めて会う人	毎日を ”初めて”のように
初めて着る制服	生きること
初めて乗る路線	毎日を 今日みたいに
初めて使うパソコン	生きること
初めてする仕事	今日から 先輩も 上司も 社長さんも 部長さんも
4月は ”初めて” だらけだね	
緊張するね 一生懸命だね	全員が ”初めて” のように仕事をしたら
他の事は なんにも 考えられないけれど	きっと すごい会社になるね
ひとつだけ 忘れないでいよう	失敗は たいていは ”慣れ” から生まれるんだもの
どんな”初めて”にも いつか終わりが来ることを	
後悔しないために ひとつだけできることは	ごきげんは ”初めて”的 仕事から生まれる



◇安東徳子のごきげん語録 153 4月2日◇

”了解です。”  
 ”了解しました。”  
 ”了解いたしました。”

どれが正解？

全部間違い。

ビジネスではね。

”帰りに大根買ってきて”  
 “了解！”

これは正解。

家族だからね。

言葉は  
 相手によって  
 使い分ける。

”了解”を  
 連打している  
 先輩や上司を見ても  
 真似しちゃだめだよ。

言葉は、  
 目の前の  
 ”相手”  
 のために選ぶよね。

ごきげんな  
 コミュニケーションは  
 言葉選びから。

◇安東徳子のごきげん語録 154 4月3日◇



失恋の喪失感  
 新しい恋が  
 連れ去ってくれる

失業の喪失感も  
 新しい仕事が  
 連れ去ってくれる

ひとつ  
 なくしたら

ひとつ  
 さがす

ひとつ  
 なくしたら

ひとつ  
 うごく

新しい恋も  
 新しい仕事も

春爛漫の世の中には  
 たくさん  
 たくさん  
 あるからね

ひとつ  
 なくしたら

もうひとつを  
 探せばいい

動きださないと  
 見えない恋や仕事  
 あるんだよ

”動くこと”

これも  
 ごきげんスイッチの基本

◇安東徳子のごきげん語録 155 4月4日◇



”こちらは  
当店自慢の  
ロッシーニ風ステーキでございます”

お客様に  
愛されたかったら

…  
って言ってる  
レストランのお料理は  
きっと  
美味しくない

”こちらは  
当店 人気の  
ロッシーニ風ステーキでございます”

って言えるように  
努力する事

自慢  
自慢  
自慢

”人気”は  
勝手に  
作れないからね

自慢好きな友達  
あなた  
好き？

人気は  
お客様が  
作ってくれるものだからね

自慢屋さんって  
嫌われるよね

ごきげんなビジネスは  
言葉にこだわる

自慢って…  
誰でもできるのよ

言葉は  
その人の  
性格を表す

誰も認めてくれなくても  
自慢って…  
誰でもできるのよ

お客様に  
自慢しちゃうなんて  
性格悪すぎ

嫌われて  
あたりまえ

◇安東徳子のごきげん語録 156 4月5日◇



もう歩けない！  
クタクタだよ

どんなに  
ちいさくても  
よいけど

もう笑えない！  
ヘトヘトだよ

ひとつだけ  
気をつけて

昨日も働いて  
今日もまた働く

ひとつだけ  
間違えないで

クタクタだけどね  
ヘトヘトだけどね

その一歩は  
どこに向かってる？

”今日のための一歩”を  
忘れないで

その一歩の  
方向が大事だよ

”今日のための一歩”を  
歩き出して

方向が違っていたら  
どんなに歩いても  
夢にはたどり着けない

疲れているなら  
ちいさな一歩でいい

ちいさくても  
”ごきげんな未来”に  
向かってる一歩を  
踏み出そう！

”今日のための一歩”は  
ちいさな一歩でいい



◇安東徳子のごきげん語録 157 4月6日◇

同じ仕事をしていても  
すっごく疲れちゃう人と  
ちょっとしか疲れない人がいる

ふきげんのスパイラルから  
脱出するのは

どっちがいい？

そう  
いま  
ここで

疲れないで仕事ができるのと  
疲れきって仕事をするのと

ごきげんスイッチオン！

どっちがいい？

自分を大切にしたいなら

同じ仕事をするのも  
ごきげんな気持ちですのと  
ふきげんな気持ちでするのは

ごきげんスイッチオン！

疲れっぷりが違うんだよ

ふきげんな人は  
ふきげんに仕事をして  
疲れて  
疲れて  
疲れて  
さらに  
ふきげんになり  
さらに  
疲れて  
疲れて  
疲れて  
さらにさらに  
ふきげんになる

◇安東徳子のごきげん語録 158 4月7日◇



アイデアもイマイチ  
構成もぼやけてる  
キャッチコピーもパンチがない

デスクも  
自宅も

まず掃除！！！！

今度のプレゼン  
最悪だあっ！

いらないものは  
全部捨て

とか

持ってるものは  
ピカピカに磨く

今月の商談  
5戦5敗  
負け続け

掃除って  
家と一緒に  
感性も磨いてくれる

ああ、営業  
向いてないかも？

掃除って  
ゴミと一緒に  
雑念も捨ててくれる

とか

どうも

ごきげん上手な人って

なんだか

お掃除パワーを上手につかてる

うまくいかない時は

まず掃除！！！！



◇安東徳子のごきげん語録 159 5月8日◇

いちご  
メロン  
キウイ

フルーツは朝食べる

パスタ  
どんぶり  
ラーメン

麺飯は昼食べる

チキン  
ポーク  
お刺身

タンパク質は夜食べる

おなか一杯食べても  
同じものを食べても

食べる時間に  
気を使えば

食べるタイミングに  
気を使えば

太らない

太らない

太らない

仕事も同じだね

同じことをしていても  
上手に行く時と  
いかない時がある

タイミングを  
大事にしよう

ただ  
ひたすら  
がんばるのではなく

”いつ”  
やるのか

”どれから”  
やるのか

これが  
仕事のセンス

ごきげんな仕事は  
タイミングにかかっている



◇安東徳子のごきげん語録 160 4月9日◇

貧乏な人には

失うものがない 安心感がある

裕福な人には

お金を使う  
喜びがある

病気の人には

健康のありがたみを  
感じるチャンスがある

健康な人には

仕事に集中できる  
やりがいがある

背が低い人には

地面に咲く花が  
よく見える  
たのしみがある

背が高い人には  
高枝に咲く花が  
よく見える  
たのしみがある

どんなことにも  
おもてうらがある

どんなことにも  
かならず  
よい面がある

それを  
探せる力が

ごきげん能力

ごきげん能力とは

多元的視野を持つ事



◇安東徳子のごきげん語録 161 4月10日◇

ひとりで流す汗がある

意見が合わない  
気に入らない  
不公平

ポタポタ ダラダラ

みんなで流す汗もある

仲間がいると  
いろいろあるけど

キラキラ  
サラサラ

いろいろあっても  
その先に

この美しさの違いは何だろう？  
汗の響きの違いは何だろう？

仲間としかかけない  
汗の感動が待っている

ひとりの汗は  
誰でも流せる

みんなとしかかけない  
汗の喜びがまっている

ひとりの汗は  
何時でも流せる

ごきげんは  
仲間と創る

でもね

ごきげんは  
チームで創る

みんなの汗は  
そうはいかない

2人でも  
100人でも  
10000人でも

みんながいないと  
一緒に汗はかけない

仲間がいないと  
”その汗”はかけない

今日の仲間を大事にしよう  
仲間と一緒に  
ごきげんを創ろう



◇安東徳子のごきげん語録 162 4月11日◇

”思いこみ”  
の反対語は？

”思いやり”は

”思いこみ”  
と正反対の言葉は？

今  
目の前にいる  
この人が

それはね

何を  
どのように  
したいのか？

...

”思いやり”

を  
細かく  
丁寧に  
”傾聴”し

”思い込み”の反対語は  
”思いやり”

それはもちろん

”思い込み”は

それ以上の事もしてあげる

自分の考えを  
ただ  
ただ  
押し付けるだけ

それが  
思いやり

相手をごきげんにするには  
思いやりから

相手をごきげんにするには  
傾聴から



◇安東徳子のごきげん語録 163 4月12日◇

エレベーターが定期検査中  
11階まで歩いて登るはめになる

でもね

はあ...

さらに

月に一度  
たった3時間の  
定期検査に  
どうして  
当たっちゃったんだろう

11階まで階段登った結果  
膝を痛めて  
通院するはめになったら？

ついてないなあ

楽しみにしていた  
高尾山ハイキングにも  
行けなくなったら？

自分の不運を  
呪いたくなるけど

買ったばかりの  
お気に入りのパンプスも  
当分お預けになったら？

まあ  
こんな事でもないよ

さすがに  
難しいね

自分のマンションの階段の様子  
見るチャンスもないし

ごきげんスイッチ  
”上級編”  
だね

あら  
誰も見ないところなのに  
管理人さん  
しっかりお掃除してくれてるのね  
なんて事にも気づけるし

ごきげんスイッチの  
上級者になる  
唯一の秘訣は

とか

初心者用ごきげんスイッチを  
毎日  
できるだけ  
たくさん  
入れ続けること

まあ  
なんといっても  
ダイエットに  
よいチャンスになるし

ごきげん的思考習慣が  
ごきげんスイッチの鍵だから

これは  
これで  
楽しんじゃおう

さあ  
今日も  
小さいスイッチたくさん入れよう

...

っていうのは  
ごきげんスイッチの  
”初級編”

それが  
大きなスイッチの鍵になるからね

この程度のストレスなら  
誰でも  
簡単に  
ごきげんスイッチ入れられる





◇安東徳子のごきげん語録 164 4月13日◇

幸せには  
2種類ある

ビンテージデニムを買う  
初回限定盤CDを買う  
カスタムカラーの車を買う  
デザイナーズマンションを買う

どれも  
こだわりの  
至福の喜び

これ  
全部  
モノ的幸せ

プレゼンに勝つ  
司法試験に合格する  
世界チャンピオンになる  
勲章を授与される

どれも  
えがたい  
至福の喜び

これ  
全部  
コト的幸せ

モノ的幸せも  
幸せだけど

モノは  
壊れる  
なくなる  
劣化する  
流行遅れになる

コトは  
なくならない  
変わらない  
輝き続ける  
色褪せない

人間  
一つくらいはね

最高のコト的幸せを  
手に入れたいね

運命の人との出会い  
初めてのデート  
プロポーズ  
ウエディング  
ハネムーン

これもまた  
コト的幸せ

二人で作る  
ごきげんも  
いいね！



◇安東徳子のごきげん語録 165 4月14日◇

テレビのスイッチ	ただひとつ 同じ事は
ドライヤーのスイッチ	ごきげんスイッチは 自分にしか 入れられない ってこと
エアコンのスイッチ	家族でも無理 友達でも無理 お笑い芸人でも無理
スマホのスイッチ	
電気スタンドのスイッチ	
加湿器のスイッチ	
アイロンのスイッチ	ごきげんスイッチは 自分にしか 入れられない
パソコンのスイッチ	
掃除機のスイッチ	自分の ごきげんスイッチは
ヒゲ剃りのスイッチ	
どのスイッチも	世界でただ一人
押せば入る	自分にしか 入れられない
回せば入る	
触れば入る	どうする？ 入れる？ 入れない？ わかんない？
誰でも入る	
いつでも入る	
簡単だね	自分のごきげんは 自分が作る 自分だけが作れる
便利だね	
ごきげんスイッチは	私は 作るよ 自分のごきげん
押すのか	
回すのか	
触るのか	今日も 入れるよ
仕組みは	
それぞれだけど	自分の 自分だけの ごきげんスイッチオン！



◇安東徳子のごきげん語録166 4月15日◇

流行りの "YOLO"	よく考えたら...
Twitterでも Lineでも Facebookでも 毎日飛び交ってる	よく考えなくても... 私達全員が YOLO なんだから
流行りの "YOLO"	素直になれなかったり 仕事の手を抜いたり ごきげんななめになったり
You Only Live Once	
平たく言えば "人生は一度きり"	そんな1日があったら 残念だよ
ニュアンスで言えば "やってみなよ!"	一度きりの1日が そんな1日だったら 残念だよ
たいていは 軽い気持ちで 使われてるけど	YOLO ごきげんが生まれる言葉だね
よく考えたら 重いよね	YOLO ごきげんスイッチが入る言葉だね
人は 今日も 死に向かって 走ってるって事	YOLO どんどん使おう スイッチ入れよう



◇安東徳子のごきげん語録 167 4月16日◇

気が進まない 会議がある	まずは 探してみよう
未達で居心地が悪そうな 会議がある	そんな会議の中にも 必ず一人ぐらい なんだか 朝から 元気な人がいる
おんなじ話の退屈な 会議ある	
3つもある 1日に 3つもある	まずは 観察しよう
つまらない1日だなあ	その人の どこにごきげんスイッチが あるのか
会議潰れの 殺伐とした1日だなあ	気の進まない会議にも ごきげんの素は たくさん隠れてる
って 思うけど	
その通りの1日にするか 納得のいく1日にするかは	気の進まない1日でも さあ、 はりきって！ ごきげんスイッチオン！
自分次第	
ごきげんスイッチを入れて 会議に臨めば	



◇安東徳子のごきげん語録 168 4月17日◇

働かないでもお金が入る	それはね 苦労の質
働かないでも入るお金	
それを 不労所得という	先天的不労所得者の苦労は ”苦労していないだろう”と 世間に思われて 認めてもらえないこと
欲しいよね 不労所得	後天的不労所得は 苦労が勲章
とっても欲しいよね 不労所得	すごいですね うらやましいですね 夢のようですね
不労所得には 2種類ある	
先天的不労所得 と 後天的不労所得	と 人々から 尊敬される
先天的不労所得とは 主に親がお金持ちの場合	... 事が多い
後天的不労所得とは 著作 不動産 資金運用 ネットワークビジネス などで成功した場合	世の中は 先天的不労所得を持たずに 生まれてきた人がほとんど
自分の力で成功した場合	ならば それを ラッキーと 思うこともできるね
どちらも 同じように リッチに見えるけど	お金がないから 苦労して得る お金の素晴らしさ に感動する
二つの間には	
大きな 大きな 大きな 違いがある	お金がないから 苦労して得た お金のありがたさ に感激する
	こんな ごきげんな気持ちも
	最初に お金が なかったからこそ
	苦労の先には ごきげんが 待っているよ



◇安東徳子のごきげん語録169 4月18日◇

時間がなかったので...  
急だったので...  
忙しかったので...

時間がないのは  
”あなたに割く  
時間がないから”

こんなセリフを  
仕事で使っている人は  
いませんか？

忙しいのは  
”あなたの依頼は  
優先順位低いから”

言い訳

と、言っているのと  
同じこと

できない  
言い訳

やめようね  
言い訳は...

失礼な  
言い訳

ごきげんから  
一番遠い行動だね

大事な事なら  
徹夜してでも  
やるでしょう？



◇安東徳子のごきげん語録170 4月19日◇

会いたい人は  
誰だろう？

会いたい人と  
一緒にいることほど

今  
一番  
会いたい人は  
誰だろう？

幸せな事は  
ないんだから

たまらなく  
会いたい人は  
誰だろう？

会えるなら  
会いに行こう

遠いとか  
忙しいとか  
考えずに

休日は  
そのために  
あるんだよ

今  
一番  
会いたい人は  
誰だろう？

一番幸せな事を  
するために  
あるんだよ

会いたいなら  
会いに行こう

それが  
誰かの家でも  
病院でも  
コンサートでも  
お墓でも

遠くても  
忙しくても  
会いに行こう

遠くても  
忙しくても  
会いに行こう

ごきげんな休日は  
会いたい人と作ろう



◇安東徳子のごきげん語録171 4月20日◇

眠たい朝も	”最後の日”
今日が ”残りの人生の最初の日” と思えれば なんとか 希望が 持てるような気がする	になるかも知れないと 思えれば
眠たい朝も	いきなり
今日が 残りの人生の	感謝の気持ち が生まれてくる
...	今日を大事に生きる
	ごきげんの基本だね
	大事な1日を 大事に生きよう



◇安東徳子のごきげん語録172 4月21日◇

魚屋さんの お兄ちゃんが ”奥さん美人だから 安くしちゃう”	女性を ごきげんにするの ほのほのだけで こんなに簡単なのね...
簡単に ごきげんになる！	褒めてくれれば ごきげんになるのね
果物屋さんの おじいちゃんが ”奥さん、べっぴんさんだから キウイおまけにいれとくね” って言うだけで	おねえさんには もう見えないのは わかってるけど そう言われると ごきげんになるのね
簡単に ごきげんになる！	日本の男子さま！ 日本の女性をごきげんにするために もっと もっと もっと 女性をいい気にさせてね
お寿司屋さんの 板前さんが ”おねえさん、 お次はどうします?” って言うだけで	
簡単にごきげんになる！	



◇安東徳子のごきげん語録173 4月22日◇

人の悪口って 一人では 話せない	それは 悪口仲間の勧誘だから 絶対に”同意しない”こと
人の悪口って 言い合う 相手が必要	ニコニコしながら なにも言わないこと
人の悪口って 盛り上がる 仲間が必要	なんと言われても ニコニコしながら なにも言わないこと
だから 悪口が好きな人は いつも仲間を探してる	そうすれば そのうちに あきらめて 悪口仲間の勧誘は してこなくなる
仲間は大事だけど	
悪口仲間には されたくないね	ごきげんな1日に 人の悪口も 悪口仲間も いないもの
悪口仲間には されたくないためには	
相手が悪口を言ったときに 絶対に”同意しない”こと	



◇安東徳子のごきげん語録174 4月23日◇

ふきげんに なるのは	それだけで
らくちん	ごきげんな 出来事だと 気づきさえ できたら
ごきげんに なるのは	ごきげんに なるのは らくちん なんだけどね
しんどい	
しんどいけど	
しんどいような 気がするけど	ごきげんスイッチは 思ったより 硬くも 重たくも ないんだよ
今日行く会社があつて 今日する仕事があつて 今日会うお客様がいる	



◇安東徳子のごきげん語録175 4月24日◇

朝のコーヒー  
誰が淹れる？

コーヒーも  
ゴミ袋も  
テラスの水やりも

メイクしなくちゃ  
時間がないから  
あなた淹れて！

二人で暮らしてるから  
できることなのにね

えっ？僕が？  
淹れ方わからないから  
君が淹れて！

朝のコーヒー  
誰が淹れるか？  
よりも

コーヒーの淹れ方なんて  
簡単なのに  
淹れる気がないのね？

誰と飲めるか？  
の幸せを感じよう

コーヒー淹れる時間なんて  
たいしてかかんないんだから  
淹れてくれても  
いいだろう？

一緒に飲むコーヒーは  
誰がいれても  
ごきげんな味だよ

せっかくの朝  
二人だけの朝

こんなケンカは  
残念だね



◇安東徳子のごきげん語録176 4月25日◇

仕事に集中するなら  
シュールなピアノソロがいい

ワークアウトするなら  
最新のポップスががいい

ドライブするなら  
クールなジャズがいい

そして  
目覚めた時と  
眠る時は

もちろん  
あなたの声がいい

あなたの声ではじまり  
あなたの声で終わる1日は  
ごきげんな1日

1日の  
1番最初の声と  
1番最後の声は

あなたの声がいい





◇安東徳子のごきげん語録178 4月26日◇

就職試験に落ちる...	テニスなのにゴルフのボール
オーディションに落ちる...	野球なのにバレーボール
企画コンペに落ちる...	そもそもの ボールの選び方を 間違える
落ちる... 落ちる... 落ちる...	うっかり 自分が今持っているボールを 投げちゃう
なんで どうして 落ちたんだろう？	投げる前に ボールを選ばなきゃ
出口のないトンネルに 迷い込む事があるよね	ボールの選び方のコツは ただ一つ
答えは...ある	"何の試合か"を知ること
答えは...これ	すなわち 相手をよく知ること
"違うボールを投げちゃったから"	相手によく聞くこと
たいていの場合...	傾聴の徹底
"ボールの投げ方" を間違えるのではなく	ごきげんな結果は 徹底した傾聴から
"ボールの選び方" を間違える	



◇安東徳子のごきげん語録179 4月27日◇

時間がないと	短い時間で
時間が増える	たくさん 質の高い行動が できるようになる
???	
忙しいと ヒマになる	”いそがしい人に 仕事は頼め...”
???	とか
矛盾の中の真実	”火事場の馬鹿力...”
	とか
時間がないと 時間が足りないと 時間に限りがあると	これ みんな
”欠乏による集中効果”	”欠乏による集中効果” なんだよね
が作用して	
時間効率が 飛躍的にあがる	忙しくなってきたら ワクワクしよう
つまり	おおっ！ 時間がどんどん増えていく！
時間がないと 時間は増えていく	と喜ぼう
	忙しさの中にも ごきげんは たくさんある



◇安東徳子のごきげん語録180 4月28日◇

”苦手な友達がいるんです”

一人で行動できないから  
一人で行動すると変だから

って言う人がいる

という理由だけで  
必要な”仲間たち”

”苦手な人”  
ならいるかもしれないけど

”ご一緒仲間”と  
”友達”

”苦手な友達”  
って存在しないんじゃない？

をしっかりと整理すると

”苦手な”  
時点で  
それは  
友達じゃない

悩みが一気になくなる

終わらない噂話や  
とぎれない自慢話から  
一気に解放される

友達は  
自由選択なんだよ

苦手な”ご一緒仲間”と  
つるむより

苦手な人なら  
友達にならなければいい

一人でいるほうが  
ごきげんな時もある

”苦手な友達”は

一人でいられる強さも  
ごきげんにつながる

友達じゃなくて

”ご一緒仲間”  
なんじゃない？

一人を見直してみるのも  
いいね

一緒にトイレ  
一緒にランチ  
一緒に旅行  
一緒にジム  
一緒に公園



◇安東徳子のごきげん語録181 4月29日◇

100人いるかな？	失恋だったり
10人いるかな？	病気だったり
1人でもいるかな？	借金だったり
”友達”	誕生日だったり
	受賞だったり
自分にいるかな？	たいていの場合は
”友達”	すごく良い事が
必要とされている時に	すごく悪い事が
	起きた時なんだけど
必要とされている事を知り	そういう”その時”を
必要とされている事をする	どこにしようとも
それが”友達”	なにをしようとも
普段は仕事優先	すぐに察知して
普段は家族優先	すぐに駆けつける
普段は休み優先でも	それが”友達”
”その時”を察知	一緒にいる時間じゃない
するやいなや	”時を”察知するセンス
地球のどこにしようとも	ごきげんな人間関係は
	”時を”察知するセンスから生まれる
必ず	
”その時”	
めがけて現れる	
それが”友達“	



◇安東徳子のごきげん語録182 4月30日◇

コートもいらない  
エアコンもいらない

冬の寒さも  
夏の暑さも  
なかったら

ゴールデンシーズン

今が  
ゴールデンシーズンだっていう

窓を開け放せば  
心地よい風が  
通り過ぎていく

素晴らしさに  
気づけない

街路樹も生まれたばかりのように  
緑色が一番きれいに輝く  
緑色をしている

この居心地があたりまえになる  
指先を刺すような寒さ  
お風呂場のような湿気  
冬や夏の辛さを  
知っているからこそ  
楽しめる  
今の季節

ああ、気持ちよい！  
なんて美しい季節！

ゴールデンシーズン

一年中  
今みたいなら  
いいのにな

短いよ！  
ゴールデンシーズンは  
短いよ！

一年中  
今が続けばいいのにな

だからこそ  
楽しもう

...  
って思うけど  
一年中  
今みたいだったら

すぐに過ぎてしまうから

一秒、一秒を  
楽しもう

...

朝から夜まで  
ごきげんに  
今の季節を  
楽しもう



◇安東徳子のごきげん語録183 5月1日◇

コインを入れて	茶葉から入れるお茶は
ボトルを選んで	なかなか飲めない
ボタンを押して 取り出して	キャップをねじって
	なかなか飲めないけど
後は飲むだけ	
ペットボトルのお茶は	ケトルを知る喜び
簡単に飲める	ケトルを選ぶ楽しみ
	茶葉を知る喜び
ケトルを選んで	茶葉を選ぶ楽しみ
お水を選んで	
茶葉を選んで	茶碗を知る喜び
急須を選んで	茶碗を選ぶ楽しみ
茶碗を選んで	
茶托を選んで	何かを知る喜び
お湯を沸かして	何かを選ぶ楽しみ
お湯を冷まして	
急須に入れて	これを
しばらく待つて	
茶碗を温め	教養という
茶托を磨き	文化という
茶碗を拭きあげ	
お茶を注ぎ	面倒な事にこそ
茶托を添えて	喜びがある
	楽しみもある
ようやく飲める	
	ペットボトルのお茶は
	喉の渴きを癒すお茶
	茶葉から入れるお茶は
	心の渴きを癒すお茶
	ごきげんなひとときは
	面倒な事の中に潜んでいる



◇安東徳子のごきげん語録184 5月2日◇

恋人を作りたかったら  
友達を作りたかったら

"ウチに来る?"  
"ウチに寄っていく?"

まずは  
お掃除

仲良くなるための  
マジックワード

ちゃんと  
お掃除

お部屋を見れば  
その人が  
わかる

新しい出会いは  
いつ訪れるか  
わからない

だから  
いつでも  
人を呼べるように  
お掃除をしておく

どんなにおしゃれなカフェよりも  
どんなにおいしいレストランよりも

恋人もできる  
友達もふえる

自分のお部屋が  
一番ゆっくりできる場所

ごきげんな人間関係は  
毎日のお掃除から

自分のお部屋が  
一番伝わりやすい場所



◇マリッジライフプランナー 安東徳子のごきげん語録 185 5月3日◇

グルメと おしゃれは 両立する？	選択すること！  自分の意思で しっかりと 選択すること
食べると 太る	最優先事項を 選択すること！  食べるごきげんを選ぶのか？
太ると 去年の服がはまらない 今年の服も似合わない	食べるごきげんを選ぶのか？  オシャレするごきげんを選ぶのか？
最悪の気分	どちらかを 選択すること
食べないと 太らない	食べるごきげんを選んだら
太らないと 何を着ても似合う	太ることも ごきげんに受け入れる
でも 食べるの我慢するのは	そして
最悪の気分	ごきげんに味わって ごきげんに太ろう
食べても 食べなくても	オシャレするごきげんを選んだら
最悪の気分	空腹でいることも ごきげんに受け入れる
グルメと オシャレは 両立しない	そして
グルメと オシャレの 関係を ごきげんにするには...	ごきげんにオシャレして ごきげんに糖質をあきらめよう  ごきげんは 選択と覚悟からうまれる  今日は 何を食べ... 何を着る？





◇マリッジライフプランナー 安東徳子のごきげん語録186 5月4日◇

休日をごきげんに過ごすなら	だからこそ
やっぱり家族と過ごしたい	上手くいく
家族と一緒にの休日を過ごすなら	だからこそ
家族とごきげんな関係が必要だね	一緒にいる
家族と仲良くするには	家族こそ
仲のよい家族でいるには	いちばん
”親しき中にも礼儀あり”	努力が
大事な家族だからこそ	必要なんだよね
たくさん	幸せな家族でいるためには
いっぱい	毎日の
ものすごく	努力が
気を使い	必要なんだよね
思いやり	ごきげんは
時には我慢もし	努力が
時には秘密も持ち	必要なんだよね
お客様より	
上司より	
誰よりも	
世界中で	
一番	
気を使う	
思いやる	



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 187 5月5日◇

自分の子供には	でもね
英語も プールも ピアノも	ひとつだけ...
教えないより 教えたほうが いい	自分の子供には 絶対に！ 絶対に！ 絶対に！
自分の子供とは	"しなくてはいけない" 事がある
映画も 旅行も 外食も	それはね...
行かないより 行ったほうが いい	"愛を伝え続ける事"
できることは...	"愛する"だけでは 不十分
してあげられることは...	"愛を伝える"だけでも 不十分 "愛を伝え続ける事"
しないよりも したほうがいい	愛を知っている人間は強い 愛を知っている人間は賢い 愛を知っている人間は 愛に満ちている
自分の子供には	
したほうがいい 事はたくさんある	世界中のこどもが きちんと愛されて育ったら
	ずいぶん 世界は変わるだろう
	世界は"家庭"からできているんだもの
	ごきげんな世界は 今日のSmile & Hug から



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 188 5月6日◇

”帰りにトイレトペーパー買ってきて”  
とLINEすると  
ちゃんと買ってきてくれるダーリンは

言わないのに  
してくれる

”並”

気づいてないことに  
気づいてくれる

ただのトイレトペーパーじゃなくて  
ちゃんといつものブランドを  
買ってきてくれるダーリンは

期待値を超える行動

まさに

”上”

ホスピタリティーの

買ってくるだけでなく  
ビニールの包装から出して  
決められた場所に  
決められたように  
ひとつひとつ  
並べてくれるダーリンは

定義通りの行動  
ごきげんな家庭生活は  
ホスピタリティーある行動から

さあ、世のダーリン様たちは  
早速トイレのラックを  
チェックしてみては？

”特上”

超特上のダーリンになれる  
チャンス！

”買ってきて”  
と言わなくても  
残りが少ないことに  
自分で気づいて  
何も言われないのに  
いつものブランドを  
買ってきて  
ラックに並べてくれるダーリンは

”超特上”

◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 189 5月7日◇



英語が  
上達したいなら...

その人が選ぶ  
スクールは

英語で  
冗談を言ったり

その人が選ぶ  
価格は

英語で  
恋愛の悩みに  
答えてあげたり

その人の  
覚悟なんだよね

海外ドラマを  
字幕なしで見て  
笑ったり  
泣いたり  
できたり

価格と覚悟は  
比例する

覚悟を決めれば  
本気になる

英語が上達したいなら

本気になれば  
上達する

ものすごく  
授業料の高い  
スクールに通うといい

覚悟に  
ディスカウントは  
通用しない

ものすごく  
授業料の高い  
スクールを選ぶといい

ごきげんな英語生活は  
投資の覚悟から



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 190 5月8日◇

仕事後の  
赤ワインは  
美味しい

...  
ヴィンテージとか  
アロマとか  
シャトーとか

アポイントメントが  
ひとつ  
ふたつ  
みっつ

そんなもの関係なく

...  
よっつ  
忙しかった日の  
赤ワインは  
さらに美味しい

とてつもなく

驚くほど

美味しい!!!

準備に三ヶ月  
打ち合わせも数知れず  
メールもLINEもひっきりなし  
電話もジャンジャン  
緊張も極限

赤ワインを  
美味しくするのは

グラスでもなく  
デキャンタージュでもなく

...  
そうして

その日の仕事の質  
その日の仕事への情熱

...  
最後に

ごきげんな  
赤ワインタイムは  
その日の  
ワーキングタイムから生まれる

...  
拍手をいただけただけ  
仕事後の  
赤ワインは



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 191 5月9日◇

ヨーロッパの オーストリアにある ウィーンには OBERLAA(オーバー)	人との関わりは 自分の毎日をフェがある 何倍にも 何十倍にも 楽しくしてくれる
チョコレートは 甘さが優しくて 日本人の味覚にピッタリで	人に対して 食わず嫌いを していると "損"だよ
ハプスブルク家に 愛された 伝統と歴史を持っている	"自分じゃない人"は "自分が知らない経験" を持っている
...	
OBERLAAには 行ったことがないけれど	どんどん ジャンジャン ゴンゴン
OBERLAAに 行った人と会ったら	人から 聞こう
OBERLAAの事を 知ることができて	人から もらおう
OBERLAAが 好きになって	その人の 素晴らしい経験を
OBERLAAに 行きたくなくて	スマホのゲームの何倍も エキサイティングな 出来事が そこにあるはず
ウィーンにまた 行きたくなくて	人のごきげんな体験を 自分のごきげんな体験にする
未来の 楽しみが増えた	人との関わり次第だね
旅行に行かなくても	
旅行に行った人と 会うだけで	
ウィーンや OBERLAA を知ることができ	
未来の楽しみが 生まれる	
...	



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 192 5月10日◇

本当はなくてもよいはずの  
母の日

そして  
そして

母への感謝は  
毎日しているから

あらためて

母への感謝は  
年に一回するものでは  
ないから

一番の感謝は

”伝える”相手が  
生きていているということ...

本当はなくてもよいはずの  
母の日

カーネーションを贈ったり  
プレゼントを贈ったりする

感謝はしてるんだけど  
いつもしてるんだけど

母が  
生きていているということ...

”伝える”事を  
わすれちゃうんだよね

贈れる幸せ  
伝えられる幸せ

...

”伝わってる”  
つもりに  
なっちゃうんだよね

だということを  
心の底から  
実感して  
感謝して

母の日は  
感謝する日じゃなくて

そして  
伝えること

感謝を”伝える”事を  
思い出す日

電話でも  
留守電でも  
着信履歴だけでも

感謝を”伝えて”いるかを  
確認する日

それでも

一年に一回  
感謝する日じゃなくて

それだけでも

毎日の感謝を  
”伝えて”いるかを  
確認する日

伝わるはず

一番大事なのは

”伝える”事だから



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 193 5月11日◇

北半球が  
早起きになってきた

暗いうちから  
起きるのは

夜中と早朝の  
境界線が

家族や会社の苦勞を

ぐぐっと  
早くなってきた

自分一人で  
背負っているような  
気分になって  
めげるけど

朝が...  
はやく...  
くる...

どんなに  
早くても

...  
朝が...  
長く...  
なる...

”明るい”朝なら

前向きに

迎えられる

...  
ごきげんな季節だね

家族や会社の苦勞を

...  
早起きは三文の得  
とか  
朝に福は宿る

自分一人でも

喜んで背負おう！

とか

っていうくらい

言われても

前向きに

迎えられる

明るい朝！

長い朝！

季節限定の

地球からの贈り物

今だけの贈り物

全員がもらえる贈り物

今しか使えない  
ごきげんの素だね



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 194 5月12日◇

”お客様” とお呼びするより ”佐藤様”	名前は 人と人の距離を ぐっと 近づけてくれる
”部長” とお呼びするより ”山田部長”	その他大勢の扱いから オンリーワンの扱いに 格上げされる事だから
”先生” とお呼びするより ”山本先生”	名前は 世界でたった一人の 存在であることを 示すものだから
”お嬢様” とお呼びするより ”美樹さま”	だから... 名前と呼ぼう
”お孫さん” とお呼びするより ”彩乃ちゃん”	名前できあおう
”ワンちゃん” とお呼びするより ”ジェフ君”	名前を覚えよう ごきげんな人間関係は 名前から始める





◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 195 5月13日◇

今日も納豆でいいや  
と納豆を食べる人

身体は  
食べ物で作られる

今日は納豆がいいな  
と納豆を食べる人

食べ物は  
口から入る時の

同じ納豆を食べても  
ナットウキナーゼ(納豆菌)  
が働いて  
整腸効果を  
ごきげんに発揮するのは

”ごきげん度”で  
働きが変わる

ごきげんに  
食べると

後者の納豆

食べ物は  
働く

お水でいいや  
とお水を飲む人

ごきげんに  
食べると

お水がいいなと  
お水を飲む人

食べ物は  
味方になる

デトックス効果が  
ごきげんに効いて  
お肌をツルツルにしてくれるのは

納豆にも  
水にも  
トンカツにも  
ポテトサラダにも

後者のお水

いつでも  
ふりかけよう

忘れずに  
ふりかけよう

”ごきげんのふりかけ”

キレイになるよ  
元気になるよ

”ごきげん”を  
ふりかけないのは  
もったいないね



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 196 5月14日◇

なにか食べる？ より ポテチ食べる？	質問は 具体的なほうが
どこかに出かける？ より ピクニックに出かける？	具体的で あればあるほど 会話は楽しくなる ごきげんになる
買い物しに行く？ より スニーカー買いに行く？	具体的に質問できるのは
...	相手をそれだけ
同じお誘いでも	深く 知っているという事だから
なにか より ポテチ	ポテチや ピクニックや スニーカーの事を
どこか より ピクニック	知っているという事だから
買い物 より スニーカー	ごきげんな人間関係は 具体的な表現から生まれる
そう聞かれた方が ワクワクするね	
そう聞かれた方が ウキウキするね	



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 1975月15日◇

KYには  
2種類ある

…  
KYだと思っていたら

K…空気  
Y…読む  
には  
2種類ある

愛すべきキャラ  
だったりする

空気が読めない人  
と  
空気を読まない人

じつは  
ごきげんなキャラ  
だったりする

”空気が読めない人”は

確かめたいね  
真性KYと贗性KY

空気を読んでいる”つもり”なので

人付き合いは  
食わず嫌いをせずに  
丁寧に付き合えば

いつでも

また一人  
ごきげんな友達が  
増えるかも？

空気が読めない人である

いつまでも空気を読めないまま  
友達が一人ずつ去っていく  
これ本物のKY

………  
”空気を読まない”人は  
意思を持って読まない  
受け入れたくない空気と  
自分の世界の空気が  
交わらないように  
意思を持って読まない  
読もうと思えば読めるけど  
読みたくないから読まない  
友達になりたくないから  
読まない  
これはKYではなくて  
”正直”  
あるいは  
”頑固”  
ときに  
”素直”  
ときに  
”純粹”



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 198 5月16日◇

”これ明日までにやっというて”	”ごきげん”の躰けを
と	ちくさん
帰り際に上司に振られ 一ヶ月前から約束していた 友達との飲み会	を キャンセルまでして ようやく終えた仕事を 翌日の会議で 自分
の手柄として 発表する上司	”ごきげん”は
の下で働いていようとも	勉強しないと
	身につかない
...	
シフトの関係で	”ごきげん”は
まるまる一ヶ月	知識がないと
自慢好きの同期と	身につかない
ランチ休憩が重なり	”ごきげん”は
この夏に行く海外旅行や	努力しないと
会ったこともない	身につかない
”叔父様”の受勲や	
食べたこともない	...
”母親”のテリーヌ	
の話を	”ごきげん”は
聞かされ続けようとも	”教養”
	なんだよね
...	...
それでも	
笑顔で	”ふきげん”な人と
”ごきげん”	関わらなければ
でいられる人っているよね	ならない時は
	「勉強する
”ごきげん力”が	機会が
すごい人っているよね	なかった
	不運な人」
なんでこの人	と
”ごきげん”	思うだけで
でいられるんだろう？	気分が変わる
って思う人いるよね	それも
	勉強
...	
それはね...	それも
	教養
その人たちはね...	”ごきげん”は
	教養から
何があっても	生まれる
”ごきげん”を	
維持できる人たちはね	
...	
”ごきげん”の勉強を	
たくさん	
してきた人達なんだよね	



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 199 5月17日◇

ふきげんな人は	だから
ふきげんな話が好き	人間関係が シンプルで
人の悪口が好き	またまた ごきげんになる
噂話が好き	何を食べるかも大事だけど
すると	何を話すかも大事なだね
人間関係が こんがらがって	言葉は思考そのものだから ごきげんは 話題の選び方から
またまた ふきげんになる	
...	
ごきげんな人は	
ごきげんになる話をする	
人の悪口は言わない	
噂話はしない	



◇マリッジライフプランナー安東徳子のごきげん語録 200 5月18日◇

結婚は 1人としか できない...	だから 結婚相手は
イケメン君が いいかな	"世界一人" って事
イクメン君も いいけどな	結婚相手は
って悩んでも	"世界で一番"
たった一人としか 結婚はできない...	って事 結婚するって
キレイ系女子が いいかな	"金メダル"を
カワイイ系女子も いいけどな	かけあうって事 どんなに平凡な人間でも 一生に一度 二人で 金メダルの表彰台に 立つ事ができる
って悩んでも	
たった一人としか 結婚はできない...	それが結婚
世界でたった一人としか 結婚はできない...	だから 結婚式を見ると ごきげんな 気持ちになるんだね 結婚式は 金メダルの授与式なんだから