

# 目次

【はじめに】	2
【自己紹介】	10

## 第1章..健康と時間 19

① 時間の中に人生があった	20
② 人生の中の時間	24
③ 令和時代のP-I-D-C-Aでタイムスケジュールを創る	28
④ 産まれてからどこに向かっている？	32
⑤ 「1」の世界の魅力	36

## 第2章..健康と人

51

- |   |                  |    |
|---|------------------|----|
| ① | 人がストレスを作る        | 52 |
| ② | 環境が健康を作る         | 57 |
| ③ | 大正生まれの祖父の手紙      | 61 |
| ④ | 独りになりたきや山へ行け     | 64 |
| ⑤ | 人でいたいならここに残れ     | 67 |
| ⑥ | どんな仕事でもエンドユーザーは人 | 71 |
| ⑦ | ココロの健康の本当のトコロ    | 75 |
| ⑧ | 影響を受けた人          | 80 |
| ⑥ | 過去 爾今 未来の先に      | 39 |
| ⑦ | 故きを温ねて新しきを知る     | 43 |
| ⑧ | いつの時代も時間は平等      | 47 |

- ① 漢字から見る健康 | 88
- ② 「わかる」と「できる」 | 94
- ③ ポジティブシンキング | 97
- ④ ネガティブシンキング | 101
- ⑤ マズローの欲求5段階説 | 105
- ⑥ ジョハリの窓 | 109
- ⑦ 引き寄せの健康 | 112
- ⑧ 超高級スーパーカー | 117

## 第4章..健康とお金

121

- ① そもそも、お金とは？
- ② お金の使い方
- ③ 見えるお金と見えないお金
- ④ 愛のカタチがお金
- ⑤ 令和時代にやっておくべきこと
- ⑥ 財布の中身は身体の中身？
- ⑦ 入院して気づいたこと

149 145 140 136 133 128 122

### 【あとがき】

156

### 各章ポイント

160

### 参考文献

163