

# *The Seeds of Wisdom*



## 特典小冊子

パーソナル・イングリッシュ・コンサルタント

齋藤 兼司 著

*New Leaf Productions 2008*

## 著作権について

「The Seeds of Wisdom」(以下本テキスト)は、国際法である著作権法で保護されている著作物です。「本テキスト」の使用に際しましては、以下の点にご注意ください。

「本テキスト」の著作権は、この本テキストを作成した齋藤兼司にあります。齋藤兼司の書面による事前許可を得ずして、本テキストの全部、または一部を転載することは、著作権法によって禁じられていますので、予めご了承ください。

## 使用許諾許可証

第一条 目的：齋藤兼司が著作権を有する「本テキスト」に含まれる情報を読む権利を許諾するものです。

第二条 損害賠償：この「本テキスト」を販売、または無断で一部を転載した場合、直ちに齋藤兼司に対して、違約金として違反件数ごとに10万円を乗じた金額を払うものとします。

第三条 その他：「本テキスト」は、齋藤兼司の知識とリサーチに基づいて作成されていますが、このレポートに基づいて読者が得た個人的な不利益、損害が生じた場合において、齋藤兼司はその結果に責任を負うものではありません。あくまでも、読者が自己責任においてこの「本テキスト」を活用するものとします。

「The Seeds of Wisdom」

～Great Words from Great People～

(発行所：New Leaf Productions 代表：齋藤兼司)

ホームページ：<http://www.newleaf.jp/> / <http://www.1till.com/>

E-mail：[info@1till.com](mailto:info@1till.com)

## 目 次

No.	Quotes	Name	P.
0	If you DREAM it, you can DO it.	(Walt Disney)	6
1	The only way around is through.	(Robert Frost)	7
2	The reward of suffering is experience.	(Aeschylus)	8
3	Do not anticipate trouble, or worry about what may never happen. Keep in the sunlight.	(Benjamin Franklin)	9
4	Once we accept our limits, we go beyond them.	(Brendan Francis)	10
5	In life, as in chess, forethought wins.	(Charles Buxton)	11
6	Constant repetition carries conviction.	(Robert Collier)	12
7	The roots of true achievement lie in the will to become the best that you can become.	(Harold Taylor)	13
8	It's how you deal with failure that determines how you achieve success.	(David Feherty)	14
9	There is no cosmetic for beauty like happiness.	(Marguerite Gardiner Blessington)	15
10	A journey of a thousand miles must begin with a single step.	(Lao Tsu)	16
11	Man is what he believes.	(Anton Chekhov)	17
12	Do not fear mistakes. You will know failure. Continue to reach out.	(Robert Galvin)	18
13	Impossibilities are merely things which we have not yet learned.	(Charles W. Chesnutt)	19
14	Other people's opinion of you does not have to become your reality.	(Les Brown)	20
15	Chance can allow to accomplish a goal every once in a while, but consistent achievement happens only if you love what you are doing.	(Bart Conner)	21

16	I can't change the direction of the wind, but I can adjust my sails to always reach my destination.	(Jimmy Dean)	22
17	Consider the postage stamp: its usefulness consists in the ability to stick to one thing till it gets there.	(Josh Billings)	23
18	Adventure is not outside man; it is within.	(David Grayson)	24
19	Age is whatever you think it is. You are as old as you think you are.	(Muhammad Ali)	25
20	Don't fear change - embrace it.	(Anthony J. D'Angelo)	26
21	You never get enough of what you don't want.	(Wayne Dyer)	27
22	The greater the difficulty the more glory in surmounting it. Skillful pilots gain their reputation from storms and tempests.	(Epictetus)	28
23	To different minds, the same world is a hell, and a heaven.	(Ralph Waldo Emerson)	29
24	The misfortunes hardest to bear are these which never came.	(James Russel Lowell)	30
25	Accept everything about yourself - I mean everything. You are you and that is the beginning and the end - no apologies, no regrets.	(James Russel Lowell)	31
26	If we do what is necessary, all the odds are in our favor.	(Henry Kissinger)	32
27	It's the repetition of affirmations that leads to belief. And once that belief becomes a deep conviction, things begin to happen.	(Claude M. Bristol)	33
28	First say to yourself what you would be; and then do what you have to do.	(Epictetus)	34
29	Two men look out the same prison bars; one sees mud and the other stars.	(Frederick)	35

30	Without ambition one starts nothing. Without work one finishes nothing. The prize will not be sent to you. You have to win it.	(Ralph Waldo Emerson)	36
31	All difficult things have their origin in that which is easy, and great things in that which is small.	(Lao Tzu)	37
32	By believing passionately in something that still does not exist, we create it. The nonexistent is whatever we have not sufficiently desired.	(Nikos Kazantzakis)	38
33	Life's challenges are not supposed to paralyze you, they're supposed to help you discover who you are.	(Bernice Johnson Reagon)	39
34	Destiny is not a matter of chance, it is a matter of choice. It is not a thing to be waited for; it is a thing to be achieved.	(W.J. Bryant)	40
35	Things do not change; we change.	(Henry David Thoreau)	41
36	In reading the lives of great men, I found that the first victory they won was over themselves... self-discipline with all of them came first.	(Harry S. Truman)	42
37	Ability may get you to the top, but it takes character to keep you there.	(John Wooden)	43
38	The worst old age is that of the mind.	(William Hazlitt)	44
39	Character consists of what you do on the third and fourth tries.	(James A. Michener)	45
40	The achievement of your goal is assured the moment you commit yourself to it.	(Mack R. Douglas)	46
41	Do your work with your whole heart, and you will succeed - there's so little competition.	(Elbert Hubbard)	47
42	Success is focusing the full power of all you are on what you have a burning desire to achieve.	(Wilferd A. Peterson)	48

43	Experience tells you what to do; confidence allows you to do it.	(Stan Smith)	49
44	If passion drives you, let reason hold the reins.	(Benjamin Franklin)	50
45	You cannot always control what goes on outside. But you can always control what goes on inside.	(Wayne Dyer)	51
46	Shallow men believe in luck. Strong men believe in cause and effect.	(Ralph Waldo Emerson)	52
47	Tell everyone what you want to do and someone will want to help you do it.	(W. Clement Stone)	53
48	The greatest test of courage on earth is to bear defeat without losing heart.	(Robert G. Ingersoll)	54
49	Creativity is inventing, experimenting, growing, taking risks, breaking rules, making mistakes, and having fun.	(Mary Lou Cook)	55
50	Remember if people talk behind your back, it only means you're two steps ahead!	(Fannie Flagg)	56



イングリッシュ・マスターズ倶楽部  
**English Masters Club**  
「英語で考える頭」とコーチングで英語を完全マスター

**英語学習を5～10倍も効果的にする**  
**「英語で考える頭」をあなたも作ってみませんか？**

7年間で1400人以上の生徒に「英語で考える頭」を教えてきた齋藤から直接学ぶことができます。 「英語で考える頭」通信講座のご案内は → [こちらをクリック](#)

**If you DREAM it, you can DO it.**

**(Walt Disney)**

◆ Picture of the Day ◆

【 Moorea Island Sunset 】

< <http://www.gcollier.com/t9.html> >

---

言葉が思考を生み、  
思考が行動を促し、  
行動が習慣を作り、  
習慣が人格を育て、  
人格が運命を決める！

自分の人生を豊かにし、元気を与え、くじけそうなときに支えてくれる、そんな力を持った素晴らしい言葉があります。そんな言葉と読者の皆様がめぐり合えることを祈って、この小冊子をお届けしていきたいと思います。

---

◆Walt Disney のプロフィール◆

< [http://www.invent.org/hall\\_of\\_fame/43.html](http://www.invent.org/hall_of_fame/43.html) >

---

The only way around is through.

(Robert Frost)

◆ 単語のイメージ ◆

- around: To a place to or in different parts of a place
  - through : One side to another from one end or side of something to the other
- (Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

問題や困難にぶち当たると、人間はえてしてその逃げ道、どうすればそれを避けられるかを考えようとする。だが、その問題から目をそらすのではなく、真正面からぶつかって通り抜けるのが、実は一番賢い方法なのだ。

◆ Question of the Day ◆

私が回避しようとしている問題は何だろう？  
それから逃げずにそれを通り抜ける方法は？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunrise over Bicheno 】

< <http://www.jturnerphotography.com/new/colour15/21.JPG.htm> >

日本語訳：唯一の逃げ道は「通り抜ける」ことだ。



The reward of suffering is experience.

(Aeschylus)

◆ 単語のイメージ ◆

- reward: something given in exchange for good behavior or good work, etc
- suffering : to experience physical or mental pain
- experience : (the process of getting) knowledge or skill that is obtained from doing, seeing, or feeling things, or something that happens which has an effect on you

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

人間苦しいときには、「なぜこんな思いをしなければならないのだろう」と悩むが、決して無駄な苦難というものはない。なぜなら、その苦勞や苦難には必ずご褒美があり、それらを通してしか得られない「経験」が得られるからだ。そしてそれは、人生を豊かにするために欠かせないものとなる。

◆ Question of the Day ◆

過去の辛い出来事から得られた素晴らしい経験は何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Stierenbach Waterfall and Blackstock 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour15/02\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour15/02_JPG.html) >

日本語訳：苦難の報酬は経験だ。

**Do not anticipate trouble, or worry about what may never happen.**

**Keep in the sunlight.**

**(Benjamin Franklin)**

◆ 単語のイメージ ◆

- **anticipate**: to imagine or expect that something will happen, sometimes taking action in preparation for it happening
- **trouble** : problems or difficulties
- **worry**: to think about problems or unpleasant things that might happen in a way that makes you feel anxious

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

不安に思ったり、心配する出来事の 99%は実際には起こらない。それらを必要以上に恐れてしまうことは、自分の成功への行動を制限してしまうことになるだろう。ただ、正しいこと、良いこと、素晴らしいことに集中していれば、道はきっと開けてくる。

---

◆ Question of the Day ◆

心配や不安によってためらっている行動はないだろうか？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Golden Light 】

< <http://www.gcollier.com/argentine2.html> >

---

**日本語訳**：取り越し苦労をしたり、起こりそうもないことを心配するな。ただ物事の明るい面に目を向けよ。

Once we accept our limits, we go beyond them.

(Brendan Francis)

◆ 単語のイメージ ◆

- accept : to agree to take something
- limit : the greatest amount, number or level of something that is either possible or allowed
- beyond: outside or after (a stated limit)

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

がんばるときは、自分の限界目指してがんばるべきだ。そうすれば、次はその限界を超える努力ができる。そうして自分の限界点を押し広げていったときに、人間は限りなく成長できる。

◆ Question of the Day ◆

自分の限界はどこにあるのだろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 Ghost Gum at Sunrise 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour12/17\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour12/17_JPG.html) >

日本語訳：一度自分の限界を受け入れれば、それを超えていける。

In life, as in chess, forethought wins.

(Charles Buxton)

◆ 単語のイメージ ◆

• forethought: the good judgment to consider the near future in your present actions; planning in advance

(Cambridge Dictionary より引用)

◆Thought of the Day◆

やみくもにがんばっても力尽きてしまうことになる。自分が成し遂げるべきことのためには、何が必要か、何をしなければならないのかを、まずじっくりと考えなければならない。それが決まれば、あとはそれを行動に移すだけだ。そうすれば、達成できないことなど存在しなくなるだろう。

◆ Question of the Day ◆

自分の夢のために必要なことは何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunset Lake Matheson 】

< <http://tinyurl.com/cr9af> >

日本語訳：人生はチェスのように、深慮したものが勝つ。

Constant repetition carries conviction.

(Robert Collier)

◆ 単語のイメージ ◆

- constant : staying the same, or not getting less or more
- repetition : when you repeat something
- carry : to support, keep in operation, or make a success
- conviction : a strong opinion or belief

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

何かを一度だけ試してみることは誰にでもできる。だが、それでは何事も成し遂げられないだろう。何があっても変わらずにそれをし続けることができる者だけが、信念を貫き、その信念を現実化できる。

◆ Question of the Day ◆

継続的に続けさえすれば成し遂げられる自分の目標は何だろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 Black Canyon of the Gunnison 】

< <http://www.gcollier.com/Black-Canyon-Gunnison.html> >

日本語訳：変わらぬ反復が信念を支える。

The roots of true achievement lie in the will  
to become the best that you can become.

(Harold Taylor)

◆ 単語のイメージ ◆

- root : the part of a plant which grows down into the earth to obtain water and food and which holds the plant firm in the ground
- achievement : something very good and difficult that you have succeeded in doing
- lie in something : to exist or be found in something
- will : the mental power used to control and direct your thoughts and actions, or a determination to do something, despite any difficulties or opposition

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

自分の意志にどっしりと根を下ろしてない、うわべだけの目標は達成されることはない。逆にベストの自分を目指そうとする意志があれば、それが大地となり、どんなに高い目標であっても揺るぐことなく達成される。

---

◆ Question of the Day ◆

最高の自分とは、どのような自分だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Moon Reflection 】

< <http://www.gcollier.com/pat12.html> >

---

日本語訳：真の成功の根は、最高の自分になるという意志の中にある。

**It's how you deal with failure that determines how you achieve success.**

**(David Feherty)**

◆ 単語のイメージ ◆

- **deal with something** : to take action in order to achieve something or to solve a problem
- **failure** : when someone or something does not succeed
- **determine** : to control or influence something directly, or to decide what will happen
- **achieve** : to succeed in finishing something or reaching an aim, especially after a lot of work or effort

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

成功しようと行動している過程には、必ずうまくいかないことがある。それを恐れて何も行動しなければ成功などするはずがない。失敗することを過度に恐れず行動し、失敗を生かして成功につなげる決心をすれば、どんなことでも必ず成功に至る。

---

◆ Question of the Day ◆

過去の失敗から未来の成功に活かせることはあるだろうか？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Balanced Rock 】

< <http://www.gcollier.com/Balanced-Rock.html> >

---

日本語訳：どのように失敗に対処するかが、どのように成功を達成するかを決める。

There is no cosmetic for beauty like happiness.

(Marguerite Gardiner Blessington)

◆ 単語のイメージ ◆

- cosmetic : substances that you put on your face or body which are intended to improve its appearance
- beauty : the quality of being pleasing, especially to look at, or someone or something that gives great pleasure, especially by being looked at
- happiness : the feeling of being happy

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

外見にはその人の内面がにじみでてくる。いかに外見をきれいに着飾り、化粧をしても、内面で幸福を実感し、その喜びにあふれている人の輝きにはかなわない。どのような状況にあっても、心の中で感謝をし、幸せを感じることができる人になりたいものだ。

---

◆ Question of the Day ◆

今現在、幸せとすることができるとしたらそれは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Stars over Balanced Rock 】

< <http://www.gcollier.com/Arches-Balanced-Rock.html> >

---

日本語訳：幸福ほどあなたを輝かせる化粧品はない。



A journey of a thousand miles must begin with a single step.

(Lao Tsu)

◆ 単語のイメージ ◆

- journey : the act of traveling from one place to another
- mile : a unit of distance equal to 1.6 kilometers
- begin : to start to do something

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

どんな大きな夢も、目標も最初の一步を踏み出さない限り成し遂げられることはない。だが時として、その一步を踏み出す勇気がなく、同じ場所に居続けてしまう。第一歩を踏み出すという「変化」はリスクを伴うが、その先には想像したこともない素敵な景色が広がっていることだろう。

---

◆ Question of the Day ◆

夢のために、今日、一步踏み出すとしたら何ができるだろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Naas Valley Sunset 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour16/22\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour16/22_JPG.html) >

---

日本語訳：千里の道も一歩から。

Man is what he believes.

(Anton Chekhov)

◆ 単語のイメージ ◆

• believe : to think that something is true, correct or real

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

人は、自分がそうだと信じているものになる。「自分はダメだ」と思えばダメな人間になるし、「自分はできる」と信じれば、できる人間となる。それは、「自分が考える自分」に合った行動をするからだ。どうせなら、自分の可能性を信じ、夢を大きく広げてみよう。人間の思考は宇宙よりも広く、無限なのだから。

◆ Question of the Day ◆

「こうなりたい」と思う最高の自分とはどのような自分だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Titlis from above Stauber Falls 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour13/15\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour13/15_JPG.html) >

日本語訳：人は自分がそう信じている通りの存在である。

**Do not fear mistakes. You will know failure. Continue to reach out.**

**(Robert Galvin)**

◆ 単語のイメージ ◆

- **fear** : to be worried or frightened that something bad might happen or might have happened
- **mistake** : an action, decision or judgment which produces an unwanted or unintentional result
- **failure** : when someone or something does not succeed
- **reach out** : to stretch your arm in front of your body, usually in order to get or touch something

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

何かを達成するときに、間違いを犯さない人間はいない。失敗を知ることでは賢くなり、また一歩目標に近づく。間違いを恐れずに、手を伸ばし続けた人だけが、本当に望むものを手に入れることができる。

---

◆ Question of the Day ◆

失敗を恐れて躊躇していることは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Titlis and the Surenen at Sunset 】

< <http://www.jturnerphotography.com/new/colour13/21.JPG.html> >

---

**日本語訳：**間違いを恐れてはいけない。誰でも必ず失敗を知ることになる。だが手を伸ばし続けるのだ。

Impossibilities are merely things which we have not yet learned.

(Charles W. Chesnutt)

◆ 単語のイメージ ◆

- impossibility : If an action or event is impossible, it cannot happen or be achieved:
- merely : used to emphasize that you mean exactly what you are saying and nothing more
- yet : until the present time
- learn : to get knowledge or skill in a new subject or activity

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

現時点で「何かができない」ということは、それができるようになる可能性を否定することではない。新しい知識を吸収し、スキルを身につけることで、その不可能は可能へと変わっていく。「できない」とあきらめることはいつでもできる。あきらめずに挑戦し続ければ、不可能なことなど何もうなくなる。

---

◆ Question of the Day ◆

現時点で「できない」ことを「できる」に変えるためには何が必要だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunrise Lake Cootharaba 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour5/07\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour5/07_JPG.html) >

---

日本語訳：不可能とは、まだ我々が学んだことがないもの、ただそれだけのことだ。

Other people's opinion of you does not have to become your reality.

(Les Brown)

◆ 単語のイメージ ◆

- **opinion** : a thought or belief about something or someone
- **reality** : the way things or situations really are

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

人は自分に対して様々なことを言ってくるものだ。だがそれを「自分の真実」とするか、それを否定し「真実の自分」を持つかは、自分の選択にかかっている。自分の人生に何の責任など持ってくれない他人の意見に左右されることなく、常に自分で「自分の真の姿」を作り出していこう。

◆ Question of the Day ◆

他人の意見ではない、真実の自分とはどのような存在だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sky No.6 】

< <http://tinyurl.com/bhmjw> >

日本語訳：自分に対する他人の評価を、「本当の自分」にする必要はない。

Chance can allow to accomplish a goal every once in a while, but consistent achievement happens only if you love what you are doing.

(Bart Conner)

◆ 単語のイメージ ◆

- allow : to make it possible for someone to do
- accomplish : to succeed in doing something good
- consistent : always behaving or happening in a similar, especially positive, way
- achievement : something very good and difficult that you have succeeded in doing

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

昔から「好きこそものの上手なれ」と言うが、嫌々やっていて何かが高いレベルで達成されることはない。受身になり、何も行動を変えなければ、嫌なことが好きなことに自然に変わるはずがない。情熱を傾け、積極的に取り組んでいけば、必ずそのことに対して「好き」「楽しい」という面を見つけることができるだろう。そうすれば、その目標は確実に達成されていく。

◆ Question of the Day ◆

自分の人生のプロジェクトの中で「好きなこと」「楽しいこと」は何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Long Green Ride 】

< <http://tinyurl.com/9e25n> >

**日本語訳：**チャンスはたまに目標達成を可能にするかもしれないが、自分がしていることを好きになって初めて堅実に目標を達成していける。

I can't change the direction of the wind,  
but I can adjust my sails to always reach my destination.

(Jimmy Dean)

◆ 単語のイメージ ◆

- direction : the way that someone or something is going or facing
- adjust : to change something slightly so that it works better, fits better, or is more suitable
- sail : a large piece of material that is fixed to a pole on a boat to catch the wind and make the boat move
- destination : the place where someone or something is going

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

自分の周りの環境や、自分でどうすることもできない出来事が起こることは避けられないかもしれないが、それらに対する自分の心をコントロールし、自分の望む方向へ行動する、という選択はいつでもすることができる。環境や状況に文句を言っているだけでは、それらに自分の人生を左右されることになる。だが、どんな状況にあっても自分の行動を変えることで、自分が望む人生をデザインすることができるだろう。

◆ Question of the Day ◆

自分の望む将来を創り出すためにどんな行動がとれるだろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Noosa River 】

< <http://tinyurl.com/dsdbk> >

日本語訳：風の向きを変えることはできないが、帆を調整さえすれば、必ず目的地に到着することができる。

Consider the postage stamp: its usefulness consists in the ability to stick  
to one thing till it gets there.

(Josh Billings)

◆ 単語のイメージ ◆

- consider : to have a particular opinion about someone or something
- usefulness : to be successful or achieving the result
- consist in something : to have something as a major and essential part or quality
- stick : to become joined to something else or to make something become joined to something else, usually with a substance like glue

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

切手のように、目標までの道のりの間ずっとコンスタントな行動を続けられるかが、成功と失敗を分ける。もし何かを成し遂げたいならば、簡単にはがれてしまうのではなく、意地でもあきらめずにそれをし続けることが大切だ。それができれば、その目標は必ず達成される。

◆ Question of the Day ◆

自分の目標を達成するまであきらめずにし続けるべき行動とは何だろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunrise and the Moon over Mt. Kosciuszko 】

< [http://www.jturnerphotography.com/panorama/gallery04/04\\_JPG.htm](http://www.jturnerphotography.com/panorama/gallery04/04_JPG.htm) >

日本語訳：切手を見よ。切手は、あて先に届くまで封筒にくっつき続けて初めてその役割を果たしたといえるのだ。



Adventure is not outside man; it is within.

(David Grayson)

◆ 単語のイメージ ◆

- **adventure** : an exciting and sometimes dangerous experience
- **within** : inside an area, group or system

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

わくわくするような経験は外側にあるのではない、それは人の内側から湧き出てくるものだ。人は、様々な答えを外側に求めるが、事実、それらはどこか遠い場所にあるのではなく、一番身近な場所である「自分の中」にある。

---

◆ Question of the Day ◆

自分の中にあるわくわくするような経験とは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Los Torres 】

< <http://www.gcollier.com/pat4.html> >

---

日本語訳：アドベンチャーは人の外側にあるのではない、内側にあるのだ。

Age is whatever you think it is. You are as old as you think you are.

(Muhammad Ali)

◆ 単語のイメージ ◆

- age : the number of years that someone has lived, or that something has existed  
(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

刻んできた年月がそのままその人の年齢ではない。20 歳で 80 歳の老人のような人もいれば、80 歳で 20 歳の若者のような人もいる。本当の年齢とは、自分で自分のことを何歳と考えるかで決まる。何歳になっても燃えるような情熱、強い意志、明るい気持ちを持つことは可能であり、それさえあれば、戸籍上の年齢など関係ない。

◆ Question of the Day ◆

自分はいったい何歳なのだろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Pre-down on Lake Conjola Beach 】

< [http://www.jturnerphotography.com/panorama/gallery03/06\\_JPG.htm](http://www.jturnerphotography.com/panorama/gallery03/06_JPG.htm) >

日本語訳：年齢とは、自分で決めるものだ。自分の信じた年齢が、自分の年齢となる。

Don't fear change - embrace it

(Anthony J. D'Angelo)

◆ 単語のイメージ ◆

- **fear** : a strong, unpleasant feeling that you get when you think that something bad, dangerous, or frightening might happen
- **change** : when something becomes different, or the result of something becoming different
- **embrace** : to accept new ideas, beliefs, methods, etc in an enthusiastic way

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

人は変化を恐れる。変化は今持っているものを失うリスクが伴うからだ。だが、溜まっている水が腐ってしまうように、変化のない人生は何も新しいものをもたらさない。変化を恐れずに、それを思いっきり受け止めてみよう。きっとその先には、まだ見たことがない可能性に満ちた新しい自分があることだろう。

---

◆ Question of the Day ◆

夢にまた一歩近づくために今変えられることは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Pre-down on Lake Conjola Beach 】

< <http://www.lmphotography.com/framepic/water2.htm> >

---

日本語訳：変化を恐れてはいけない、それを抱きしめるのだ。

You never get enough of what you don't want.

(Wayne Dyer)

◆ 単語のイメージ ◆

• enough : as much as or more than you want

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

望んだことを手に入れることすら簡単ではないのに、どうして望まないものを手に入れることができるだろうか。何かを手に入れたければ、まずそれを心から望むことだ。すべてはそこから始まる。

---

◆ Question of the Day ◆

自分が本当に望んでいることは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Beach Panoramic 】

< <http://www.lmphotography.com/framepic/turkscaicos4.htm> >

---

日本語訳：望まないものを豊かに手に入れることはない。

The greater the difficulty the more glory in surmounting it.  
Skillful pilots gain their reputation from storms and tempests.

(Epictetus)

◆ 単語のイメージ ◆

- difficulty : problem : something that is not easy to deal with
- surmount : to deal successfully with a problem
- skillful : good at doing something, especially because you have practiced doing it
- reputation : the opinion that people have about someone or something based on their behavior or character in the past
- tempest : a violent storm

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

問題や困難に出くわすと人はつい萎縮し、それから逃げようとするが、それを克服したときには、素晴らしい栄光が待っている。また、それを乗り越えることで、人はさらに成長し、一回り大きな人間になれるだろう。そうであるならば、困難や問題がきたときには、それを大いに喜ぼう。

◆ Question of the Day ◆

立ち向かわなければならない困難とは何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunset from Stokes Hill over Wilpena Pound 】

< <http://www.jturnerphotography.com/panorama/gallery09/01.JPG.htm> >

日本語訳：困難が大きければ大きいほど、それを克服したときに得られる栄光は大きい。優秀なパイロットは嵐や暴風雨から名声を得る。

To different minds, the same world is a hell, and a heaven.

(Ralph Waldo Emerson)

◆ 単語のイメージ ◆

- **different** : not the same
- **mind** : the part of a person that enables a person to think, feel emotions and be aware of things
- **hell** : in some religions, the place where some people are believed to go after death to be punished forever for the bad things they have done during their lives
- **heaven** : in some religions, the place, sometimes imagined to be in the sky, where God or the gods live and where good people are believed to go after they die, so that they can enjoy perfect happiness

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

物事には必ず二つの側面がある。そのどちらを見るかによって、それは大きく異なってくる。一見不利に見えたり、問題のように見えても、心を落ち着けて、別の視点から見てみると、それが素晴らしいチャンスであることもある。起こる出来事に即座に反応せず、深呼吸してじっくり考えてみることだ。

◆ Question of the Day ◆

今感じている問題・困難の良い面は何だろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 Paradise Divide 】

< <http://www.gcollier.com/Paradise-Divide.html> >

日本語訳：異なった心で見ると、同じ世界が地獄にも天国にも見える。

The misfortunes hardest to bear are these which never came.

(James Russel Lowell)

◆ 単語のイメージ ◆

- misfortune : bad luck, or an unlucky event
- bear : to accept, tolerate or endure especially something unpleasant

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

心配した出来事、その中でも最も恐れる出来事はほぼ 100%やってこない。その起こらない出来事で心を一杯にしては、動けなくなってしまうし、その恐れからは何も生み出されない。そんなものは捨ててしまうに限る。

◆ Question of the Day ◆

今日捨て去るべき不安は何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Last Light 】

< <http://www.gcollier.com/t14.html> >

日本語訳：耐えることができないほどの不運な出来事は決してやってこない。

Accept everything about yourself - I mean everything. You are you  
and that is the beginning and the end - no apologies, no regrets.

(James Russel Lowell)

◆ 単語のイメージ ◆

- accept : to agree to take something
- apology : to tell someone that you are sorry for having done something that has caused them inconvenience or unhappiness
- regret : a feeling of sadness about something sad or wrong or about a mistake that you have made, and a wish that it could have been different and better

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

今の自分を受け入れてあげよう。完全な人間などいない。失敗したり、間違いをしてしまうのも自分だ。そんな自分を愛し、受け止めてあげることができれば、きっと他の人を受け入れる優しさも身につくのかもしれない。

---

◆ Question of the Day ◆

今の自分の愛すべき素晴らしい面はどのような点だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Naas Valley at Sunset 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour16/23\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour16/23_JPG.html) >

---

**日本語訳：**自分のすべてを受け入れよ。「全て」をだ。自分は自分であって、それが始まりで終わりなのだ。申し訳なく思う気持ちも、後悔も必要ない。



If we do what is necessary, all the odds are in our favor.

(Henry Kissinger)

◆ 単語のイメージ ◆

- necessary : needed in order to achieve a particular result
- odds : the probability that a particular thing will or will not happen
- favor : to get an advantage from someone or something, in an unfair way

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

その場を動かず、状況を嘆いていては何事も変わらない。望む状況にするために必要だと思われることを一つ一つ実行していくことだ。そうすれば、その望む状況に少しずつ近づいていき、ただ嘆いて文句を言っているだけの何百倍も事態を好転させる可能性を生み出すことだろう。

---

◆ Question of the Day ◆

現状を好転させるために必要な行動とは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunrise from Brinkley Bluff 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour11/09\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour11/09_JPG.html) >

---

日本語訳：もしすべきことを行うなら、すべての勝算は自分に有利に傾く。

**It's the repetition of affirmations that leads to belief.  
And once that belief becomes a deep conviction, things begin to happen.**

**(Claude M. Bristol)**

◆ 単語のイメージ ◆

- repetition : when you repeat something
- affirmation : to state something as true
- lead : to take someone somewhere, by going with them
- belief : the feeling of certainty that something exists or is true
- conviction : a strong opinion or belief

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

アファメーション（肯定）をしても、それが「こうなったらいいな」というだけの「Wishful Thinking（淡い希望）」では、それが起こることはない。そうではなく、その希望が「絶対にそうなる！」という強い信念となったときに、初めて物事は起こり始め、自分の望みが現実化する。

---

◆ Question of the Day ◆

「信念」に変えるべき、現在の「淡い希望」とは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Pre-dawn Little Beach No.2 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour6/05\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour6/05_JPG.html) >

---

**日本語訳：**アファメーションの繰り返しが確信に結びつき、その確信が深い信念になって初めて物事が起こり始める。

First say to yourself what you would be; and then do what you have to do.

(Epictetus)

◆ 単語のイメージ ◆

• be : to show a permanent or temporary quality, state, etc

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

人はなりたい自分よりも、つい、なりたくない自分をイメージしてしまう。しかし、人はフォーカスして（見つめて）いるものに近づいていくため、それではなりたくない自分になってしまう。そうではなく、まず自分がどのようになりたいのかを自分に言い聞かせることをしよう。そして次に、そうなるためにとるべき行動をとれば、理想の自分になっていくことができる。

◆ Question of the Day ◆

なりたい自分とはどのような自分だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunrise Bicheno 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour/05\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour/05_JPG.html) >

日本語訳：まず、自分がどのようになりたいのか自分に言い聞かせよ、それからすべきことを実行するのだ。

Two men look out the same prison bars; one sees mud and the other stars.

(Frederick)

◆ 単語のイメージ ◆

- prison bar : a straight stick made of metal at the prison windows
- mud : earth that has become wet and sticky

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

起こっている出来事は一つでも、その受け取り方でその出来事が良くも悪くもなってしまう。すべては自分の見方なのだ。どうせなら、下を向き、泥を見つめて気分が悪くなるよりも、上を向き、星を見つめて最高の気分になろう。

◆ Question of the Day ◆

自分を落ち込ませる出来事の良い面とは何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sydney Opera House at Night 】

< <http://tinyurl.com/exnua> >

日本語訳：二人の男が刑務所の鉄格子から外を眺めている。一人は泥を見つめ、もう一人は星を見ている。

Without ambition one starts nothing. Without work one finishes nothing.

The prize will not be sent to you. You have to win it.

(Ralph Waldo Emerson)

◆ 単語のイメージ ◆

- **ambition** : a strong desire for success, achievement, power or wealth
- **prize** : something valuable, such as an amount of money, that is given to someone who succeeds in a competition or game or that is given to someone as a reward for doing very good work
- **win** : to receive something positive, such as approval, loyalty, affection or love because you have earned it

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

川でボートに乗り何もしなかったら、ただ流されていき、滝つぼに落ちてしまう。もし対岸に渡りたかったらオールを手に取り、そこに向かって漕いでいかなければならない。がんばって漕げば、やがて対岸にたどり着くだろう。自分の進むべき道は、自分で作り上げていこう。

◆ Question of the Day ◆

努力してでも勝ち取りたい報酬とは何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Sybruse at Curracurrang 】

< <http://tinyurl.com/accya> >

**日本語訳**：熱望なくして人は何も始めることはない。行動なくして人は何も成し遂げることはない。報酬は自動的に送られてはこない。それは自分で勝ち取るべきものなのだ。

All difficult things have their origin in that which is easy,  
and great things in that which is small.

(Lao Tzu)

◆ 単語のイメージ ◆

- difficult : needing skill or effort; not easy
- origin : the beginning or cause of something

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

複雑な機械が一つ一つの部品からできているように、一見難しい物事や偉大な業績も、実は小さく、簡単なものからできている。自分には達成できない、とても成し遂げることができない、と感じたことは、一度腰をすえてじっくり考え、それを自分ができるサイズまで細分化してみよう。そして、その小さな一歩を確実にこなしていけば、高い山も必ず制覇できる！

---

◆ Question of the Day ◆

自分が感じている壁はどこまで小さくできるだろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Mississippi Palisades Sunset 】

< <http://www.lmphotography.com/framepic/sun7.htm> >

---

日本語訳：すべての難しいことは簡単なことから、偉大なことは小さなことからできている。

By believing passionately in something that still does not exist, we create it.  
The nonexistent is whatever we have not sufficiently desired.

(Nikos Kazantzakis)

◆ 単語のイメージ ◆

- passionately : do something with a keen enthusiasm or intense desire for something
- exist : to be, especially to be a real, actual, or current thing, not merely something imagined or written about
- nonexistent : describes something that does not exist or is not present in a particular place
- sufficiently : enough for a particular purpose
- desire : to want something, especially strongly

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

私たちの身の回りにあるほとんどのものは、100年前には存在していなかったはずだ。だが、誰かがそれを頭に思い描き、情熱を注ぎ創り出したから存在している。もし何かを欲していて、それが現実化していないのであれば、さらに強く熱望し、創り出していけばいい。

◆ Question of the Day ◆

自分が心から欲する物／事は一体何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Grace Bay No.2 】

< <http://www.lmphotography.com/framepic/tropical22.htm> >

**日本語訳:** まだ存在していないことを強く信じることによって、それは創り出される。まだ存在していないままのものは、十分に熱望していないからだ。

Life's challenges are not supposed to paralyze you,  
they're supposed to help you discover who you are.

(Bernice Johnson Reagon)

◆ 単語のイメージ ◆

- challenge : (the situation of being faced with) something needing great mental or physical effort in order to be done successfully and which therefore tests a person's ability
- suppose : to think that something is likely to be true
- paralyze : to cause a person, animal or part of the body to lose the ability to move or feel

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

困難な場面に直面しない人など存在しない。もしそんな人がいるとしたら、それは死人だけだろう。それらの困難に出くわしたときに、恐れで動けなくなる必要はない。それらは、自分に起こるべくして起こっていて、それを乗り越えたとき、一皮向けた新しい自分がいるだろう。そうして人は成長していく。

◆ Question of the Day ◆

直面している困難を解決するためにどんな行動ができるだろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Windy Ridge 】

< [http://www.gcollier.com/Bristlecone\\_Pine.html](http://www.gcollier.com/Bristlecone_Pine.html) >

日本語訳：人生の苦難は自分を麻痺させるべきものではない。それらは自分が真に何者なのかを見つける手助けをしてくれるだけだ。



Destiny is not a matter of chance, it is a matter of choice.  
It is not a thing to be waited for; it is a thing to be achieved.

(W.J. Bryant)

◆ 単語のイメージ ◆

- destiny : the things that will happen in the future
- matter : a situation or subject which is being dealt with or considered
- chance : the force that causes things to happen without any known cause or reason for doing so
- choice : an act or the possibility of choosing
- achieve : to succeed in finishing something or reaching an aim, especially after a lot of work or effort

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

運命というものは、その人が運に任せない限り、運に左右されることはなく、毎日の一つ一つの小さな決断で作られていく。そうなりたい未来をただ希望して待っているのではなく、立ち上がり行動し、前に進み、それを掴み取ろう。自分の未来は、自分の手の中にあるのだから。

◆ Question of the Day ◆

理想の未来に向かって進むための今日の小さな決断は何だろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 San Juan Flowers 】

< <http://www.gcollier.com/San-Juan-Mountains-Flowers.html> >

日本語訳：運命は運ではなく、決断で決まる。それは、待っていてやってくるものではない。自分でつかみとるものだ。

Things do not change; we change.

(Henry David Thoreau)

◆ 単語のイメージ ◆

- things : used to refer to the general situation

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

自分の人生が周りの出来事で決まるのであれば、その人生はもはや自分のものではない。もし、望むように現実を変えたいならば、周りを変えようとするのではなく、「自分が」変わるのだ。自分が自分の人生の手綱をとり、波紋を作り出せば、その波紋は周りに広がり、周りを変えていくだろう。

---

◆ Question of the Day ◆

自分の人生の手綱を握っているのは誰だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Torres Reflections】

< <http://www.gcollier.com/pat6.html> >

---

日本語訳：物事が変わるのではない。「自分」が変わるのだ。

In reading the lives of great men, I found that the first victory they won was over themselves... self-discipline with all of them came first.

(Harry S. Truman)

◆ 単語のイメージ ◆

- victory : when you win a game, competition, election, war, etc
- over : in control of or instructing someone or something
- self-discipline : the ability to make yourself do things you know you should do even when you do not want to

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

「偉大な成果」というものは、他人との競争で生まれるものではない。自分の中にいる怠惰、傲慢、遊興といった敵を自制心で律し、さらに高いところへ自分を引き上げる継続的な努力をすることで成し遂げられる。

---

◆ Question of the Day ◆

倒すべき自分の内なる敵とは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Mayflowre Gulch 】

< <http://www.gcollier.com/Mayflower-Gulch.html> >

---

**日本語訳：**偉大な人物の生涯を学んでみると、彼らが勝ち取った最初の勝利は自分に対する勝利であり、一人の例外もなく自制力を持っている。

Ability may get you to the top, but it takes character to keep you there.

(John Wooden)

◆ 単語のイメージ ◆

- ability : the physical or mental power or skill needed to do something
- character : the quality of being determined and able to deal with difficult situations
- keep : to (cause to) stay in a particular place or condition

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

才能だけでトップまで上り詰める人もいるかもしれない。しかし、それは一時的なものでしかなく、継続的な成功を望む場合は、人格が必要となる。どうせ成功するなら、一時的な成功ではなく、真の価値を生み出す「継続的な成功」を目指し、人格を作り上げていこう。

---

◆ Question of the Day ◆

継続的な成功のための人格とはどのようなものだろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【Monument Valley No.1】

< <http://www.gcollier.com/Monument-Valley-Mittens.html> >

---

日本語訳：才能が自分をトップに押し上げるかもしれないが、人格が自分をその位置にとどめさせる。

The worst old age is that of the mind.

(William Hazlitt)

◆ 単語のイメージ ◆

- worst : of the lowest quality, or the most unpleasant, difficult or severe
- mind : the part of a person that enables a person to think, feel emotions and be aware of things

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

外なる体は、年齢と共に衰えていくかもしれないが、内なる魂をそれと一緒に衰えさせる必要はない。歳をとっても熱い気持ちを持ち、エネルギーを注ぎ込めば、どんなことでも成し遂げられるだろう。

---

◆ Question of the Day ◆

自分の気持ちを元気に保つためにできることは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Desert Wildflowers 】

< <http://www.gcollier.com/Wildflowers-Utah-Desert.html> >

---

日本語訳：最悪な老いとは、気持ちの老いである。

Character consists of what you do on the third and fourth tries.

(James A. Michener)

◆ 単語のイメージ ◆

- **character** : the ability to make yourself do things you know you should do even when you do not want to
- **consist of** : to be made of or formed from something
- **try** : to attempt to do something

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

人生には「失敗」などない。ただ「結果」があるだけだ。一度や二度、自分が望む結果が出なかったからといってあきらめる必要はない。その「望ましくない結果」から何かを学び、三度目、四度目の挑戦を続けていくのだ。そうすれば、壊れない壁などなくなるだろう。

---

◆ Question of the Day ◆

三度目、四度目の挑戦をするべきこととは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Lizard Head Peak 】

< <http://www.gcollier.com/Lizard-Head-Peak.html> >

---

日本語訳：その人の人格は、3度目、4度目の挑戦で何をするかによって決まる。

The achievement of your goal is assured  
the moment you commit yourself to it.

(Mack R. Douglas)

◆ 単語のイメージ ◆

- **achievement** : something very good and difficult that you have succeeded in doing
- **assure** : to cause something to be certain
- **moment** : a particular time or occasion
- **commit** : to promise or give your loyalty, time or money to a particular principle, person or plan of action

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

「真の決断」とは、行動を引き起こすものであるべきだ。行動に結びつかない決断は、単なる「Wishful Thinking (淡い希望)」でしかない。それでは、目標が達成されるはずがない。だが、真の決断をするのであれば、その決断をした時点で、その目標が達成されることが確定される。本当にその目標を達成したいのであれば、そのような決断をすることだ。

◆ Question of the Day ◆

今しなければならない「真の決断」とは何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Providential Point at Sunrise No.1 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour15/12\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour15/12_JPG.html) >

**日本語訳：**目標の達成は、自分がそれに全力を傾けることを決断した瞬間に決定付けられる。

**Do your work with your whole heart, and you will succeed  
- there's so little competition.**

**(Elbert Hubbard)**

◆ 単語のイメージ ◆

- **whole** : complete or not divided
- **succeed** : If you succeed, you achieve something that you have been aiming for, and if a plan or piece of work succeeds, it has the desired results
- **little** : not much or enough
- **competition** : when someone is trying to win something or be more successful than someone else

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

本当の限界ぎりぎりまでがんばっている人は少ない。そのため、もし本気で何かに挑戦するのであれば、その分野で成功する可能性は意外と高いものだ。自分の仕事や目標に向かって、一度本気の本気を出してみよう。きっと、気がついたら、その分野で抜きん出た存在となっているだろう。

◆ Question of the Day ◆

自分の夢に対してあとどのくらい力を出せるだろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 Paine Massif 】

< <http://www.gcollier.com/pat2.html> >

**日本語訳**：心を尽くして自分のなすべき仕事をせよ、そうすれば必ず成功する。  
それは、ほとんど競争がないからだ。



Success is focusing the full power of all you are  
on what you have a burning desire to achieve.

(Wilferd A. Peterson)

◆ 単語のイメージ ◆

- focus ~ on ~ : to give a lot of attention to one particular person, subject or thing
- burning : A burning desire, need, etc., is one that is very strong
- desire : to want something, especially strongly
- achieve : to succeed in finishing something or reaching an aim, especially after a lot of work or effort

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

自分の持てるすべての力を、本当に達成したいと心から望んでいる夢に向かって傾けるなら、成功しない人は一人もいない。一人一人の内側に、成功の種はすでに埋まっているのだ。それを大きな木に育て上げるか、土の中で腐らせてしまうかは、その人のフォーカスにかかっている。

◆ Question of the Day ◆

自分がフォーカス（集中）すべき成功の種とは何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Aspen Shadows 】

< <http://www.gcollier.com/Aspen-Trees-Winter.html> >

日本語訳：成功とは、自分の持てるすべての力を、達成したいと熱望する目標に傾けることである。

Experience tells you what to do; confidence allows you to do it.

(Stan Smith)

◆ 単語のイメージ ◆

- **experience** : (the process of getting) knowledge or skill that is obtained from doing, seeing, or feeling things, or something that happens which has an effect on you
- **confidence** : the quality of being certain of your abilities or of having trust in people, plans, or the future
- **allow** : to make it possible for someone to do

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

自信が行動力を生み出す。しかし、その自信は経験なしには作られることはない。経験とは、行動することなしには蓄えられない。たとえうまくいなくても、そこから学べばすべてが経験となる。失敗を恐れることなく、行動し続けよう。

---

◆ Question of the Day ◆

経験を得るために取るべき行動とは何だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Tukuhnikipatz Arch 】

< <http://www.gcollier.com/can3.html> >

---

**日本語訳**：経験が自分に何をすべきか教えてくれる。そして、自信が自分にそれをする力を与えてくれる。

If passion drives you, let reason hold the reins.

(Benjamin Franklin)

◆ 単語のイメージ ◆

- **passion** : a very powerful feeling, for example of sexual attraction, love, hate, anger or other emotion
- **drive** : to force someone or something to go somewhere or do something
- **reason** : the cause of an event or situation or something which provides an excuse or explanation
- **hold** : to have something, especially a position or money, or to control something
- **rein** : a long thin piece of material, especially leather, which helps you to control and direct a horse

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

情熱が自分を行動へと駆り立てる。しかし、情熱も感情である以上、強く燃えているときもあれば、その勢いが弱まるときもある。そんなときでも自分を前に進ませるためには、なぜその行動をとるのか、その背骨となるべき理由が必要だ。「情熱」と「行動への理由」の両輪があれば、目標を達成するまで前に進み続けることが可能となる。

◆ Question of the Day ◆

なぜ今持っている目標を達成したいのだろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 Antelope Canyon No.2 】

< <http://www.gcollier.com/Antelope-Canyon-Arizona.html> >

日本語訳：もし情熱が自分を動かすなら、理由に手綱を握らせよ。

You cannot always control what goes on outside.  
But you can always control what goes on inside.

(Wayne Dyer)

◆ 単語のイメージ ◆

• control : to order, limit, instruct or rule something, or someone's actions or behavior  
(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

自分の周りで起こることは、時としてコントロール不能だ。しかし、その起こった出来事をどのように捕らえ、どのような行動をとっていくかという決断は、いつでも自分の手の中にある。それを意識していない人は、周りの環境に左右された人生となってしまう。自分の人生は、自分で創り出せるのだ。

---

◆ Question of the Day ◆

自分の人生を創り出しているのは、周りの環境？それとも自分？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Wildflower after rain 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour14/17\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour14/17_JPG.html) >

---

日本語訳：自分の外側で起こることをいつもコントロールすることはできないが、自分の内側で起こることはいつでもコントロールできる。

Shallow men believe in luck. Strong men believe in cause and effect.

(Ralph Waldo Emerson)

◆ 単語のイメージ ◆

- shallow : not showing serious or careful thought
- luck : the force that causes things, especially good things, to happen to you by chance and not as a result of your own efforts or abilities
- cause : the reason why something, especially something bad, happens
- effect : the result of a particular influence

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

もし「運」というものを信じるなら、自分の人生が自分以外の何かにコントロールされていることを認めることになる。本当に自分の望む人生を創り出したいならば、「運」ではなく「原因と結果」の原則を信じるべきだ。そうすれば、あとは自分の望む結果を生み出す原因を自分の手で創り出せばいいだけだ。

◆ Question of the Day ◆

自分が望む「結果」を生み出す「原因」はどのように創り出せるだろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Salmon Beach at Sunset No.2 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour16/11\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour16/11_JPG.html) >

日本語訳：浅はかな人は運を信じる。強い人は原因と結果の原則を信じる。

**Tell everyone what you want to do and someone will want to help you do it.**

**(W. Clement Stone)**

◆ 単語のイメージ ◆

• **help** : to make it possible or easier for someone to do something, by doing part of the work yourself or by providing advice, money, support, etc

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

自分の夢や目標は、隠さずにどんどん人に伝えてしまおう。自分の口で公表することで、それを達成するための leverage（行動力）が生み出される。そして、その夢の達成を助けてくれる人物が現れたり、プラスの出来事が起こったりしていく。

---

◆ Question of the Day ◆

自分の夢や目標を伝えたい人物は誰だろう？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Lkein and Gross Spannort at Sunset 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour13/08\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour13/08_JPG.html) >

---

**日本語訳：**周りの人に自分のしたいことを伝えよ。そうすれば誰かがそれを成し遂げるのを助けてくれる。

The greatest test of courage on earth is to bear defeat without losing heart.

(Robert G. Ingersoll)

◆ 単語のイメージ ◆

- test : a way of discovering, by questions or practical activities, what someone knows, or what someone or something can do or is like
- courage : the ability to control your fear in a dangerous or difficult situation
- bear : to accept, tolerate or endure especially something unpleasant
- defeat : when someone loses against someone else in a fight or competition, or when someone or something is made to fail
- lose heart : to stop believing that you can succeed

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

変化を生み出し、新しいことにチャレンジするためには「勇気」が必要だ。しかし、その過程で生じる一時的な敗北でその「勇気」を失ってはいけな。その敗北を糧にして、さらに前進していけば、きっとどんなことでも成し遂げることができるだろう。

◆ Question of the Day ◆

一時的な敗北で挑戦することをやめていることは何だろう？

◆ Picture of the Day ◆

【 Pre-dawn Little Beach 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour6/01\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour6/01_JPG.html) >

日本語訳：この地上における勇気の最大の試練は、やる気を失わずに負けを受け入れることだ。

Creativity is inventing, experimenting, growing, taking risks,  
breaking rules, making mistakes, and having fun.

(Mary Lou Cook)

◆ 単語のイメージ ◆

- creativity : an ability to produce or use original and unusual ideas
- invent : to design and/or create something which has never been made before
- experiment : a test done in order to learn something or to discover whether something works or is true
- break : to fail to keep a law, rule or promise
- fun : pleasure, enjoyment, amusement

(Cambridge Dictionary より引用)

◆ Thought of the Day ◆

新しいものを創り出すためには、リスクをとりながら様々なことを試し、古い常識を覆し、多くの間違いをしながら成長することが大切だ。しかし、何よりも大切なのは、その過程を思いっきり「楽しむ」ことだろう。一度しかない人生、ちょっとした失敗や間違いなど笑い飛ばしてやろう。

◆ Question of the Day ◆

自分は失敗や間違いを楽しんでいるだろうか？

◆ Picture of the Day ◆

【 Luna Park Ride 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour10/15\\_JPG.html](http://www.jturnerphotography.com/new/colour10/15_JPG.html) >

日本語訳：創造性とは、発明すること、実験すること、成長すること、リスクをとること、ルールを破ること、間違いをすること、そして楽しむことだ。



**Remember if people talk behind your back, it only means you're two steps ahead!**

**(Fannie Flagg)**

◆ 単語のイメージ ◆

- remember : to keep a piece of information in your memory
- behind someone's back : If you do something behind someone's back, you do it without them knowing, in a way which is unfair
- mean : to express or represent something such as an idea, thought, or fact
- ahead : in front

(Cambridge Dictionary より引用)

---

◆ Thought of the Day ◆

夢や目標を達成しようがんばっているときには、その足を引っ張る人や陰口をいう人が必ず出てくる。しかし、そんな人は相手にする価値すらない人々だ。口先だけで何もしない人の言動を恐れずに、行動している自分を信じ、そんな人々は後ろに置いて行こう。

---

◆ Question of the Day ◆

自分が無視すべき人物や恐れとは何だろうか？

---

◆ Picture of the Day ◆

【 Sunrise from Careys Peak 】

< [http://www.jturnerphotography.com/new/colour4/18\\_JPG.htm](http://www.jturnerphotography.com/new/colour4/18_JPG.htm) >

---

**日本語訳：**もし誰かが自分の後ろで陰口を言っているとしたら、それは自分がその人物の2歩先を行っていることを意味するのだということを覚えておこう。

親子 ホームステイ



親子と一緒に一生の宝物になるような経験をしてみませんか？

3日から親子と一緒に行ける

## 親子ホームステイプログラム

詳細は → [こちらをクリック](#)ください。

※大人一人での参加も可能です。

音声CDと合わせ、それぞれの言葉をより深く味わっていただけましたか？

気に入った言葉を覚え、時々思い出してみてください。きっと、人生の大切な場面で、勇気や元気を与えてくれることでしょう。

また、皆様の役に立つものを作成していければと思いますので、時々、こちらのサイト< <http://newleaf.cart.fc2.com/> >で確認してみてください。

皆様とどこかでお会いできることを楽しみにしています。

パーソナル・イングリッシュ・コンサルタント

齋藤 兼司

