

No.	好きな言葉	好きな理由	年齢／性別／都道府県
1	かわいい	年をとっても、かわいいねとか言われたら、気分がいい。ほめてくれたらもっと気分がいい。年齢関係なく、いつも言ってほしい。もっともっとかわいいって言ってもらえるよう次は何をしようか考え、前向きな行動をとる。考えることが楽しくなる。	101歳／女性／大阪府
2	①お腹が空いた！②顔は心の遊び場所	①この一言で好きな物を食べさせてもらえるから。②どんな不美人でも心が穏やかで、優しくなったらみにくい顔にはならないと母親から教わったから。	103歳／女性／三重県
3	信念	信念を貫き通し、目標に向かう姿勢が大切。	100歳／男性／大阪府
4	特になし		100歳／男性／奈良県
5	子爵、男爵、何しゃくよりも国を富ますは肥柄杓（こえびしゃく）	主人が早く亡くなり、空襲にあって無一文になり、幸せな生活が一転して、田舎に帰り細々と農業をしながら2人の子供を育ててきた。「人間みな同じ（平等）」と、人間はみんな同じだと思うようになった。3つの「せめ」に合ってきた。①貧乏せめ②水せめ（台風）③火せめ（空襲）その3つを乗り越えて生きてきたから。	107歳／女性／岡山県
6	ありがとう	1人では何もできないから、まわりの方全てに感謝の気持ちを持っている。	103歳／女性／長崎県
7	仲良く	子供達とも仲良く。友達とも仲良く。みんなとも仲良く。	102歳／女性／埼玉県
8	努力	自分が努力したことにより、戦後は夫とともに借金を返し、ここまで来られたから。	101歳／女性／沖縄県
9	苦あれば楽あり	どんな苦しいことや悲しいことがあってもずっと続く訳ではない。きっとその後はうれしいことや楽しいことがあるから。	101歳／女性／大阪府
10	元気、健康	「おじいちゃん、元気で、若いねえ」と言われることが好きだから。	100歳／男性／高知県
11	特になし		102歳／女性／宮崎県
12	人間万事塞翁が馬	戦争、満州からの引き揚げ、その後の苦労の数々から、そういう心境になった。	100歳／女性／東京都
13	和	昔老人クラブの活動として、貫主から講話を受けた時に「和」という語を覚えてもらった。平和が一番。和やかな一生。まわりの人と仲良く。	103歳／女性／静岡県
14	感謝	色々な人のお世話になって、今日まで元気で生きられたから。	101歳／男性／埼玉県
15	努力	長生きするのも、努力してきたからこそ今がある。若い頃の職業についても努力してきた。今も自分でできることはできるだけ自分でするようにしている。	105歳／女性／東京都
16	笑顔・和	心が暖かくなる。人との和を大切に、人と関わることで感謝の気持ちを伝えられる。	103歳／女性／北海道
17	夫婦相和し	その意味は、子や孫の代までも円満にいく。	103歳／女性／沖縄県
18	特になし		101歳／男性／兵庫県
19	努力すること	やりたいことはやり通す信念が生きがいにつながる。踊りを習って人に教えて、40年以上努力してやれば必ず成果があった。	100歳／女性／埼玉県
20	誠実	誠実でない人物は一流にはなれない。いつかは見透かされ化けの皮が剥がされる。誠実に生きていると認められる。	101歳／男性／大阪府

No.	好きな言葉	好きな理由	年齢／性別／都道府県
21	笑顔	楽しい時も苦しい時も、笑顔で多くの人と仲間になることができる。相手も優しくなる。笑顔は脳の活性化と記憶力アップとなる。日常生活の笑顔は人々の心を和らげてくれる。	101歳／女性／神奈川県
22	特になし		101歳／女性／東京都
23	ありがとう	まわりを気持ち良くする言葉。	102歳／女性／大阪府
24	お元気ですか？ ありがとう	自分が103才になるのであまり外出しないため、お会いした時にはこの言葉が出る。すべての事に感謝。	102歳／女性／広島県
25	なるようにしかならない	くよくよしても何も良いことはないから。“良い時もおごらず、悪い時もくさらず”。	101歳／男性／長崎県
26	足を知る	足るを知る者は富む（たるをしるもの（はとむ）。現状に不満をもたない者は満ち足りた心で生きていける。たとえ、貧しくとも精神的に豊かで、幸福である。	101歳／男性／新潟県
27	特になし		100歳／男性／三重県
28	ありがとう	常に何にでも感謝の意を持って行動したり思っていれば、自然とありがとうが言葉に出てくる。ありがとうと言われて嫌な気になる人はいないから。	104歳／女性／新潟県
29	ありがとう	心が和むから。	101歳／女性／静岡県
30	人生山あり谷あり	本当に山あり谷ありの人生だったから。	104歳／女性／埼玉県
31	ありがとう	ありがとうの優しい心がまわりも自分も幸せにする。	102歳／女性／東京都
32	努力	自分で努力すればだいたいことができるから。	102歳／女性／新潟県
33	ありがとう		102歳／女性／愛知県
34	ご先祖様に感謝	今があるのはご先祖様のおかげだと思うから。	101歳／女性／奈良県
35	世の中なるようになる 心配するな	忙しくて、生きる為に一生懸命だったので。	101歳／男性／三重県
36	我が道を行く	道は自分で切り開き自分の足で歩く。人の意見にふりまわされたり人のたわごとを耳を傾け過ぎて悩むのは愚かなことだと思う。「常識が非常識か」は自分で決める。他人がどう思うかではなく自分がどうしたいかの方を優先させることが大事。	103歳／男性／東京都
37	特になし		101歳／男性／沖縄県
38	ありがとう	助けってもらったり、助けたりした時にげなく出る言葉だから、子供達にはよく言い聞かせた思いがある。	101歳／女性／静岡県
39	大象無形	古代中国の老子の言葉で、極めて大きなものは全体の形が見えなくて理解を超えるという意味で、大人物のことは品定めできないということ。年を取って、経験を積んでもまだまだ知らないことがいっぱいあるので、知った気にならず、いつも謙虚であることを心がける。	102歳／女性／東京都
40	特になし		101歳／女性／兵庫県

No.	好きな言葉	好きな理由	年齢／性別／都道府県
41	寝る子は育つ	寝ている時が一番幸せだから。	105歳／女性／栃木県
42	愛、思いやり	「愛、思いやり」の心があれば世界は平和です。	101歳／女性／三重県
43	ありがとう	日頃から娘達にありがとうと感謝の言葉を言ってる。	101歳／男性／沖縄県
44	感謝	こんなに長生きができたのは、子供をはじめまわりの方からのお世話によるものと思っている。全ての人へ「感謝」の気持ちを持っている。	105歳／女性／長崎県
45	幸せ	なんとなく。	100歳／女性／東京都
46	元気が1番	元気じゃないと何もできないので。	100歳／女性／千葉県
47	相手に思いやりの気持ちを持つ	人は1人では生きられない。誰に対しても常に感謝の気持ちをもって生きる。	102歳／女性／山形県
48	いつも感謝のありがとうの言葉	おかげ様の気持ちをいつももっているので、自然にありがとうの言葉が出る。	101歳／女性／福井県
49	健康で動けること	家族に迷惑をかけないため。	104歳／男性／福島県
50	元気にあいさつする	自分も相手も気持ちが良い、元気になる。	101歳／女性／福井県
51	特になし		100歳／女性／広島県
52	人の前に灯かりをともしば我が前も明らかなり	人のためになることをすれば結局自分にも返ってくる。	101歳／男性／東京都
53	おはよう こんにちは	知っている人が通りかかった時、朝は「おはようございます」昼は「こんにちは」のあいさつをしたので、何となくその言葉が好き。	102歳／男性／埼玉県
54	上に立つものは、自分は一番下であると考え	聖書の言葉	100歳／女性／北海道
55	特になし		101歳／女性／北海道
56	ありがとう	今まで頑張ってきていて、子供からはじめて「ありがとう」を言われた時は、本当にうれしかった。今までの苦労が「ありがとう」と一言で、全て忘れられる気持ちになった。今は、こちらが「ありがとう」という気持ちでいっぱい。まわりの皆には、感謝の気持ちしかない。「ありがとう」と心から思う。	103歳／女性／大阪府
57	親切	親切にする。親切にしてもらう。言葉に嫌味がないし、おおげさでない。	101歳／女性／東京都
58	感謝とありがとう	毎晩、寝る前に今日1日生かされたことに感謝して寝る。日中は、何事にも誰に対しても“ありがとう”と声に出して言うと、本当に心から感謝の念が湧きできてきて、また相手からも同様の気持ちを受けとることができるような気がする。	102歳／男性／東京都
59	がんばれ	年に負けないように。	101歳／女性／兵庫県
60	特になし		100歳／女性／三重県
61	軸	とにかく皆に気を配り、中心でいたい。	102歳／男性／東京都

No.	好きな言葉	好きな理由	年齢／性別／都道府県
62	努力	人の何倍も努力してこそ必ず結果がついてくる。頑張ることは決して無駄にはならない。	103歳／男性／兵庫県
63	おばあちゃん元気だね	そう言われると本当に元気になるから。	105歳／女性／千葉県
64	しっかりしなきゃ	自分を奮い立たせる（立ちあがる際や次の行動に移るときなど）言葉だから。	101歳／女性／埼玉県
65	自由	自由気ままが好きで、束縛が嫌いだから。	100歳／女性／神奈川県
66	感謝	子供達が近くに住み、交代で色々世話をしてもらったり話を聞いてもらったりでいつも感謝。自分自身も、寝たきりなどならず、好きな物が食べられ、好きなお花の手入れを楽しみ、1日無事に過ごせることに感謝。	100歳／女性／新潟県
67	特になし		103歳／男性／沖縄県
68	健康	自分も、まわりの人もみんな幸せになれるから。	100歳／女性／愛知県
69	ありがとう	人に声をかけられたり、優しくしてもらえぶうれいから。	101歳／女性／長崎県
70	お好み焼食べに行こか〜	お好み焼はおいしいので大好きだから。家族だんらんで食べられるから。体に良い、おなかをこわさない、焼きたてを食べられ、熱いから体をこわさない。	103歳／女性／大阪府
71	石の上にも三年	人にはつらいことや苦しいことがたくさんあるけど、それに負けず辛抱していけばいつか報われるから頑張れる。	101歳／女性／高知県
72	ありがとう	何でも感謝の気持ちをいつも持つように生きてきた。人に対しても、食事に対しても全てにありがとうが口ぐせ。	100歳／女性／高知県
73	健康	昔は健康は大事と人に言われても何も思わなかったが、年をとってみるといかに健康が必要かということがよくわかる。健康が一番大事だと思う。	104歳／男性／茨城県
74	ありがとうの言葉	とにかく、どんなことにもありがとうに始まりありがとうに終わる。	103歳／女性／静岡県
75	人に迷惑をかけない		101歳／女性／沖縄県
76	笑顔が一番	笑っている人には人が寄ってくるし、良い運氣も入ってくる、と言われてきたから。	101歳／女性／東京都
77	お互いにありがとう	何かをしてもらったりした時、お互いにありがとうの言葉を言えば、嫌な気持ちにならないので。相手に対して思いやりが大切だから好き。	101歳／女性／福島県
78	一日一善	自分だけでなく、まわりの人も喜ぶし、自分にもゆとりができるから。	100歳／女性／東京都
79	手に職を持つ	1つのことを長く続けていると必ず、役に立つ。仕事をするにしても一生の仕事となることができる。自分に自信が持てる。1人でも生活できる収入を得られる。90才まで好きな仕事をできたのは幸せである。	100歳／女性／神奈川県
80	ええなあ、やらんならん	どんなことにも通じる言葉と思う。その為に努力する、やりとげる。絶対にやらんならん。	104歳／男性／三重県
81	お金とは笑えないが子・孫とは笑える	子・孫に勝るものはない。宝。	100歳／女性／沖縄県
82	ありがとう	いつも感謝の気持ちを忘れないから。	100歳／女性／愛知県

No.	好きな言葉	好きな理由	年齢／性別／都道府県
83	特になし	「健康第一ですよ」と常々、言っている。好き嫌いせず、何でもよく食べている。	105歳／女性／東京都
84	おはようございます お帰りなさい！	朝もお昼寝後も夕食前も、起きてきたら“おはようございます”。家族が仕事から帰ってきたら“お帰りなさい！”。	101歳／女性／北海道
85	特になし		103歳／女性／広島県
86	忍耐	大正3年に誕生。生後1ヶ月から祖母のもとで育ち、年頃になると異母兄弟の面倒をみる。結婚し、店と6人の子育て。生きるための处世術が忍耐だと思うので。	102歳／女性／栃木県
87	ありがとう	人様に助けられて生きてきたので、感謝の気持ちをいつも持っている。	100歳／女性／長野県
88	ありがとうございます	言った方も言われた方も気持ちが良い。	104歳／男性／愛知県
89	よう食べえ	元気で仕事をしていた時から、家族やまわりの人によく「食うべえ。いっぱい食べなあかんよ。」と言っていた。	100歳／女性／兵庫県
90	なんでも食べて好き嫌いがない	戦争時の食糧事情から、食べ物は何でも好き嫌いなく残さずに食べるように言っている。3食決まった時間通り食事して間食もとり、味の批判もしている。	100歳／女性／愛知県
91	ありがとうございました	全てのものに感謝し、心の平安を得る。	100歳／女性／静岡県
92	健康	健康であれば何でも出来る。	100歳／女性／広島県
93	特になし		101歳／女性／埼玉県
94	神様ありがとう	100才まで生きてこれたのは、神様のおかげだと思って毎日手を合わせ感謝の気持ちを伝えている。	100歳／女性／長崎県
95	もったいない	戦中、戦後にかけて、3人の子供を育てたが物も食べものもなく、大変苦しい生活の中、1枚の布でも、洋服・下着とさらに雑巾へと形を変えて使って生きてきた。食べものも、「モッタイナイ」と残さず食べて、生活も、整理整頓をして、物を無駄にしないで生きてきた。	100歳／女性／東京都
96	特になし		103歳／女性／高知県
97	ありがとう ごちそうさま おいしかった	何をしてもらってもありがたい。人様から何かをもらった時、食べた時そういう言葉は、向こうもこちらもうれしいから。	100歳／女性／新潟県
98	1番！	何でも1番が良い。子供や孫達に、誰か総理大臣になってくれないかなと思っている。	101歳／女性／大阪府
99	感謝と笑顔と思いやり	日々生きて行く上で、この3つの気持ちは全てにおいて必要で根本になる言葉	101歳／女性／大阪府
100	思いやり	何事に対しても、人や動物、植物、生きている物に対して、思いやりが大事だと思うから。	102歳／女性／東京都