

1 番目の習慣「主体性を発揮する」

「主体性を発揮する」は、「7つの習慣」の中でも最初に学ぶ習慣です。

『「7つの習慣」セルフ・スタディ・ブック』の「基礎編」でも学んだように、習慣を身につけるということは、特に意識しなくても当たり前のように行動できることを意味します。たとえば、朝起きたら歯を磨く、会社には必ず始業の1時間前には出勤する、日曜の朝には5キロのジョギングをするといったことと同じで、ごく自然に無意識で行う行動を習慣と呼ぶわけです。

そういった習慣だけでなく、考え方や物事の捉え方といったことまで含めて、これまで成功したとされる人たちの習慣にはどのようなものがあったかを、スティーブン・R・コヴィー博士が徹底的に調査しまとめたものが「7つの習慣」です。

皆さんもこれまで何度もいろいろなことを習慣化しようと試みたことがあるのではないのでしょうか。先ほど挙げたジョギングなどもそうでしょうし、朝起きたら隅から隅まで新聞を読む、あるいは、「何があっても簡単に諦めず、どうしたら実現できるかを具体的に考える」ということを習慣にしようと考えた人もいるかもしれません。

本書で「7つの習慣」を学ぶにあたって、最初に何か1つ習慣を身につけるとしたら、皆さんはどのような習慣を思い浮かべるでしょうか。

次のページに、習慣に関する質問をいくつか用意しましたので、答えてみてください。

- もし皆さんが、どんな習慣でも身につけることができる、ただし選べるのは1つだけということになったら、どのような習慣を身につけたいと考えますか？

.....

.....

.....

【記入例】
どんな困難をも乗り越えることができる忍耐
力とチャレンジ力。

- 将来に向かって成長し、意義ある人生を歩むために、今、どんな習慣を身につけるべきだと考えますか？

.....

.....

.....

【記入例】
人に信頼される。

- 経済的にも精神的にも何1つ不自由のない幸せな人生を手に入れたと想像してみてください。自分の子どもから、「お父さん(お母さん)は、どうして、そんなふうになれたの？」と聞かれました。そこであなたは、「○○○を習慣としてずっと行ってきたからだと思うよ」と答えました。「○○○」にはどのようなことが入りますか？

.....

.....

.....

【記入例】
地道に努力すること。

ポイント

朝起きたら歯を磨いたり、1時間前に出勤するという習慣は、誰からも指示されずに行っています。これが主体性を発揮した結果です。誰からも指示されずに自ら考え行動できるようになるには、誰かに依存しては不可能です。まず、自立することがすべての出発点となります。

優れた道徳心は習慣から生まれる。正しい行動をしていれば正しい人間になり、節度ある行動をしていれば節度ある人間になり、勇敢な行動をしていれば勇敢な人間になるのだ。

— アリストテレス

第一の習慣で土台をつくる

「7つの習慣」はバラバラの習慣を7つにまとめたものではありません。私たちを取り巻く原則に基づいた、生活や人間性を向上させる連続性のあるアプローチです。「7つの習慣」を身につけることにより「依存」から「自立」そして「相互依存」というプロセスを歩むことができます。

成長の連続体



人は皆、貢献できるものを持っている。だから、あなたが読むことができるのなら、それができない人を見つけよう。あなたが金槌を持っていれば、釘を見つけることだ。あなたが空腹でなければ、孤独でなければ、悩みを抱えていなければ、そういうことで困っている人を探せばよい。

— ジョージ・H・W・ブッシュ

「第一の習慣 主体性を発揮する」は、それ以外の6つの習慣の基礎となります。これから「7つの習慣」を学んでいく上で、必ず身につけておく必要があります。

コヴィー博士は、『7つの習慣 成功には原則があった!』（キングベアー出版)の中でも、人が成長するにはプロセスが必要であり、そのプロセスを無視することはできないと述べています。私たちは、歩くことを覚える前に走ることはできませんし、走れないうちからいきなり5メートルのジャンプはできません。成長にはプロセスがあるのです。

それと同じように、身につけていく習慣にもプロセスがあります。その第一歩が「第一の習慣 主体性を発揮する」です。

左の図を見てください。「7つの習慣」において「成長の連続体」と呼んでいるもので、あなたが習慣を身につけるごとにこのような成長のプロセスを歩むことになります。

第一の習慣は「自立」に至るための最初のスキップとなる習慣です。「主体性」がなければ、あらゆることに対して自分から取り組むことができません。そして、そのうちに他人があなたの人生をコントロールしてしまうことにもなりかねません。

・ あなたは本当に自立しているといえますか？

.....

.....

・ その理由は何ですか？

.....

.....

【記入例】
今はまだいえないと思う。

【記入例】
どこから手をつけていいかわからない。

私的成功と公的成功

16 ページの成長の連続体をもう一度見てください。「第一の習慣」から「第三の習慣」までが自立、「第四の習慣」から「第六の習慣」までが相互依存ですが、『7つの習慣』の中では、自立を「私的成功」、相互依存を「公的成功」とも述べています。

「公的成功」とは、私たちが生きている会社や組織といった社会や市場、地域の中での成功のことをいいます。具体的には、経済的な成功であったり、役職であったり、名誉であったりします。他人の目から見た成功とっていいかもしれません。

それに対して「私的成功」は、自分自身にかかわる部分です。自分の人生に対して責任を持ち、自分の意志と行動をきちんと自分で管理できることをいいます。

大切なことは、必ず公的成功の前に私的成功が来ることです。まず自分自身に打ち勝つことができなければ、社会的成功を得ることなどできません。もし短期的に成功できたとしても、長期的に成功し続けることは無理でしょう。次の事例を読んでみてください。見事に自分に勝ち、私的成功を得た例だといえるでしょう。

今の会社に採用された当初、私が初めに気づいたのは、職場環境のひどさでした。私の配属された部署は噂好きな人が多く、彼らは最新の噂話を仕入れては、それを部署の皆に触れ回することで人気を得ていました。私はできるだけ要領よく立ち回り、多少の悪口なら聞く準備があるような雰囲気をつくっていました。誰かがオフィスを出ると、すぐにその人が会話のネタになりました。Aさんがオフィスに戻り、Bさんがオフィスを出れば、会話のネタはAさんからBさんに変更されました。

やがて、私は自己責任ということについて深く考えるようになりました。自分の行動に対して自己嫌悪を感じるようになったのです。そして、人と接するときの姿勢を変える必要があることに気づきました。でも、どうやって？ 私自身もオフィス文化を支配している噂話の連鎖の一部になってしまっており、噂話をしてもいい気分にならないことはわかっていましたが、どうすればこれを断ち切ることができるのかわかりませんでした。

私は「この状況での私の役割は何だろうか？」と自問しました。他人の不利益になることをしないことが私のやるべきことだと気づきました。

一夜にして変えることはできないとわかっていたので、私は辛抱強くなるよう自分に言い聞かせました。私は自分自身に立ち向かい、「今この瞬間、私は噂話なんかしないぞ」といい続けました。そうして、私は歯を食いしばり、口をつぐみ、「あの人のことで話したいことはたくさんあるが、皆にはいうものか」と心に決めました。

噂話をするのは非常に快感で、気づかないうちにどっぷりはまってしまう。とにかくそこから抜け出さなければならなかったのです。常に誠実でいるのは大変なことです。

ついに、私は噂話にかかわっていないという評判を得ました。周囲の人々は私を信頼し始めました。彼らは噂話をしても私の信頼を得られないことに気づいたのです。

- あなたの私的成功の経験を思い出してみましよう。どのようなことでしたか？

【記入例】
嘘をつかないことを徹底したら、どんなときでも堂々とできるようになった。

あなたに噂話をする人は、陰であなたの噂話もしているはずだ。

—トルコの格言

私的 success の第一歩「自己信頼残高」

私的 success を得るために、「第一の習慣」から「第三の習慣」を学んでいきますが、その前に、「自己信頼残高」という考え方を紹介します。

あなたが自分自身のことをどう感じるかは、銀行口座にたどることが出来ます。銀行の当座預金や普通預金のように、あなたの考え方や言葉、行動が、自己信頼残高を増やしたり減らしたりするのです。

たとえば、自分自身との約束を守れたなら、自己管理ができていと感じ、自己信頼残高を増やすことになります。反対に、約束を守ることができなかつたら、自分自身に失望し、自己信頼残高が減るのです。

残高のプラスを保つために必要なのは、当然のことながら預金を増やすことです。自己信頼残高が増えれば増えるほど、自分に自信が持てるようになります。払い戻しが多くなると、自信がどんどん失われていきます。

あなたはどれくらい自分を信頼していますか？ 果たして、あなたの自己信頼残高はプラスでしょうか、マイナスでしょうか。あなたの自己信頼残高を確認してみましょう。

自己信頼残高がマイナスの人は次のような特徴があります。

- ・自分が正しいと信じていることでも、そのために立ち上がることはない。
- ・自分の品位を下げるような発言をしてしまうことがある。
- ・周囲の言動に流されやすい。
- ・食べること、テレビを見ること、ネットサーフィンなどにふけりやすい。

- ・ストレスのはけ口としてアルコールに頼りがち。
- ・誰にも、何に対しても、誠実になれない。
- ・他人に利用されても気にならない。

また、自己信頼残高がプラスの人は次のような特徴があります。

- ・自分が正しいと思うことのためならば立ち上がることが出来る。
- ・自分の考えやアイデアをきちんと伝える自信がある。
- ・他の人の成功を喜ぶことができる。
- ・仕事やスポーツのスキル・能力向上のための勉強時間や自分の時間をきちんと確保している。
- ・自分の確固たる主義に従って生きている。
- ・大切に思っている人が非難されたり窮地に陥っていたら、迷わず擁護し、助ける覚悟がある。
- ・人生には浮き沈みがあるものだと思っている。

あなたの自己信頼残高を把握するために、まず、ここ1週間の預け入れと払い戻しを手帳やノートに記録してみましょう。信頼を預けたと思ったら+10点、逆に信頼を損なったと感じたら-5点など、その大きさに合わせてポイントも加減していきます。さあ、週末には何点のプラスになっているでしょうか。

ポイント

信頼は目に見えませんが、悪口をいわない、遅刻しない、寝る前に運動する、などの「自分との約束」が守ればプラス、守ることができなければマイナスとして、毎日カウントすることはできます。プラスが貯まれば自然に自信がついてくるはずですよ。

成功を持続させるためには、信頼は絶対に欠かせない。

— ジム・パーク (元ジョンソン・エンド・ジョンソン会長兼 CEO)