



YES 通信



〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2016年6月号

習慣を変えることが大事!

みなさんは今の生活に満足していますか?今の生活や仕事、健康、学校生活、そして人間関係等々いろいろな切り口から自分を見つめ直して、もし不満な点があれば習慣を見つめ直した方が良いと思います。私達人間は習慣に大きな影響を受けているのです。

私たちは自分の意志で行動を決めていると思っていますが、実はそうではありません。私達人間の全行動の4割は「習慣」、つまり脳で考えることなく、無意識に身体を動かしているのです。ですから、この習慣のメカニズムを知ること「良い習慣」を増やし、「悪い習慣」を減らすことができれば、人生は知らず知らずのうちに好転していくのです。

朝起きてからの自分の行動を思い返してみても、職場や学校に行くまではほとんど毎日同じ行動を繰り返しているのがわかります。また、職場や学校の中でも同じ行動を案外繰り返しているのではないのでしょうか?そして、その習慣が結果をもたらすのです。ですから、もし今の状況に満足できないのであれば、何か習慣を変える必要性があるのです。今の状況というのは習慣がもたらした結果にすぎません。得たい結果を変えたいのならばその原因である習慣を変えないといけません。

でも、私は習慣を変えようとせずに結果だけが変わることを願ってしまいがちなのです。しかしそれは絶対に実を結ぶことはありません。何故なら私達が得る結果は習慣がもたらすものだからです。

アインシュタインは行動を変えずに違う結果を求めるのはきちがいだと言いました。アインシュタインに言わせれば私たち凡人の想いはきちがいなのでしよう。何かを求めるならば、行動を変え、習慣を変えることも同時に決断しないとアインシュタイン流にはきちがいになってしまふのです。

しかし、このことは逆に考えると習慣を変えれば結果が変わるといふことなのです。大人であればお酒を毎日飲む習慣やギャンブルの習慣を、読書やジョギング等の良い習慣に変えたり、子どもであればゲームやラインの習慣を、勉強や読書等の良い習慣に変えたりすることで、今とは全く違う結果が出てくる可能性があるのです。テレビをだらだらと見る習慣や、インターネットの習慣、朝起きてから布団の中でうだうだとしている習慣等々探し出せばいくらかでも見直しの要素はあるのです。ある意味私達はまだまだ沢山の可能性があるのです。

先日、ミーティングの際に今日の気づきをスタッフに発表してもらったのですが、「消しゴムのカスをきちんと片づけて帰るような生徒は成績が上がって

いるような気がする」と言いました。会社も良い会社は整理整頓がしっかり行き届いているものです。

この話を聞いて私もハッとしました。森信三さんという教育者の神とも崇められるような方、家庭の教育の程度はその家の玄関の靴箱を見ればわかると仰っています。それほど習慣って大切なんだなあと感じるのです。

いきなり大それたことをやらなくても、まずは身近なところから変えて見てはいかがでしょうか?靴を揃えるだけなら意識すれば必ずできるようなものではないでしょうか?ご飯を食べたら食器を片づけるでも良いかもしれません。まずは第一歩を踏み出してみましよう。

3週間楽しく継続出来たら習慣になると言います。靴を並べるでも良いし、食器を片づけるでも良いし、便器のふたを閉めるでも良いのです。ちなみに「なぜトイレの蓋をするだけで9割の人はお金持になれるのか?」という本もあるくらいなので、日頃の習慣を見直して、少しでも良い習慣を身につけることにフォーカスすることはとても重要なことだと感じています。

私もまだまだ悪い習慣が沢山あるので、そこをネガティブに考えるのではなく、だからこそまだまだ伸びしろがあると考えて、前向きに良い習慣を取り入れていける努力していきたいと考えています。

みなさんも一緒に良い習慣を積極的に取り入れる努力をしていただけると嬉しいです。

やる気相談室

選択

自由が無いようにで案外自由な私達！

みなさんは自由を感じて
おいででしょうか？おそろ
く、「自分は自由だ」と言い
切れる人は少ないのではな
いかと思います。ほとん
どの人は自分には自由があ
り無いと思っているのでは
ないかと思えます。

その一番の原因は出来な
いことにフォーカスしているからです。で
も、なぜ出来ないことにフォーカスするの
でしょうか？それは変わらなくなっている
「変わりたい」「良くなりたい」といふ思
っている、心の奥底に「変わりたいな
い」という気持ちがあるからなのです。

私達は頭の中では、理論的には変わりたい
と思っけても、心は、感情は変わらな
いと思っけています。私達は、頭で考
え行動しているかのように思えますが、実は心
に支配されているのです。

心を侮ってはいけません。全て、心が決
めているのです。ただ、頭の理屈と心理屈が違
うだけなのです。頭は、何が正しいか？で選
ぼうとします。心は、安心・安定で選ぼうと
します。今までの自分を保ち続けられるか？
で選ぼうとします。心は、人間の身体に
ある60兆個もの細胞を精密にコントロー
ルしています。起きている間はもちろん、寝
ている間も、肺を動かして呼吸を制御し、心
臓を動かし、血液を循環させています。頭よ
りも心の方が、はるかに精密な働きをしてい
ます。その心の中の働きがあるからこそ、人
は、安心して眠れるわけです。

はらはら下キドキが続く我々の肉体は
とてもじゃないけどちまません。それにフル
ーキをかける役目が心なのです。体温をいつ
も36度前後に保ち続けたい。決して体温を
30度や40度にしたいたとは思わないのも
心の働きです。心の働きによって安定が保た
れるのです。このように変わらないうとい
う心のメカニズムがあるということを知る
じいじいじいじいじいじいじいじいじいじい

だからこそ変えられることにフォーカス
する必要があります。変えられることに
集中すると案外変えられることは沢山ある
ものです。だれと付き合いたれと付き合
いかも自分で決められますし、時間の使
い方も自分で決めることが出来ます。
何を自指すのか？どんな自分でありたい
のか？どんなレベルに身を置くのか？考
えようによつては凄く自由な部分は多い
のです。

私達の成長は現状から変わることによ
てしか得られません。是非、変えられるこ
に意識を向けて欲しいものです。こんなこ
を書いている私もなかなか自分を変えるこ
が出来ていません。やはり変わらない方が
だし居心地がいいのです。

しかし、心のメカニズムを知ったこと
居心地がいいことは良くないことだとわ
ったのです。だから何らかのアクションを
こそうしているのだと思います。

お互いいろいろな事に挑戦して、成長し
自由を手に入れたいものです。私達も今
年で30歳になりますがまだまだ頑張り

マルクスが日本に生まれていたら

書籍紹介

この本は YES 通信の第一号で3年前に紹介し、本屋大賞にも選ばれた百田さんの「海賊と呼ばれた男」の主人公である出光佐三氏が、50年も前に書いた本です。その本が「海賊と呼ばれた男」の大ヒットにより、復刻版として復活したのです。最近古き良き本に興味が出て来たことと、私が一番尊敬する経営者である出光氏の本を読みましょうという気持ちがこの本を引き寄せました。ただ、タイトルを見てマルクスが日本に生まれていたらどうなるのか？を期待される方は期待外れになるのでご注意ください。そこは殆ど書かれていません。要約すると外国は「物の国」、であり、日本は「人の国」であって、この日本のあり方を全世界に手本のように示していくことが必要だと書いてあります。このようなことを書くことと反論したくなる人も多いと思いますが、読むと出光氏が「平和」「福祉」を実現するということをいかに深く考えていたかが良く分かり、このような人たちがいたからこそ今の日本があるのだと思えるほどの出光氏の強い想いが伝わってきました。それほど出光氏は偉大な徳者でもありました。この本はゴールデンウィークでラスベガスに行く途中で読んだのでなおさら物質文明の国と人の国の違いを感じ取ることが出来ました。

