

第11回 第7の習慣 刃を研ぐ

再新再生の4つの側面（p423-p439 後ろから3行目まで）

第7の習慣は、刃を研ぐ時間をとることである。成長の連続体の図では、第7の習慣が第1から第6までの習慣を取り囲んでいる。第7の習慣が身につけば、他のすべての習慣を実現可能にする。

第7の習慣は個人のPC（成果を生み出す能力）である。あなたの最大の資産、つまりあなた自身の価値を維持し高めていくための習慣である。あなたという人間をつくっている四つの側面（肉体、精神、知性、社会・情緒）の刃を研ぎ、再新再生させるための習慣である。

肉体的側面

肉体的側面の刃を研ぐというのは、自分の肉体に効果的に気を配り、大切にすることである。身体によいものを食べ、十分な休養をとってリラックスし、定期的に運動する。

運動は第II領域に入る波及効果の大きい活動だが、緊急の用事ではないから、続けようと思ってもそう簡単にはいかない。しかし運動を怠っていると、そのうち体調を崩したり病気になるったりして、第I領域の緊急事態を招くことになりかねない。

運動を継続することで得られる最大のメリットは、第1の習慣の主體的な筋肉も鍛えられることだろう。運動を行うことを妨げるすべての要因に反応せずに、健康を大切にする価値観に基づいて行動すると、自信が付き、自分に対する評価や自尊心、誠実さが大きく変わっていくはずである。

精神的側面

精神的側面の再新再生を行うことは、あなたの人生に対してリーダーシップを与える。これは第2の習慣と深く関係している。

精神的側面はあなたの核であり、中心であり、価値観を守り抜こうとする意志である。きわめて個人的な部分であり、生きていくうえで非常に大切なものである。精神的側面の刃を研ぐことは、あなたを鼓舞し高揚させ、人間の普遍的真理にあなたを結びつけてくれる源泉を引き出す。それを人はそれぞれまったく異った方法で行う。

知的側面

継続的に学ぶこと、知性を磨き広げていく努力をすることは、知的側面の再新再生には不可欠である。学校に通うとか、体系的な学習プログラムを受講するなど、外からの強制的な教育が必要な場合もあるだろうが、たいていはそのようなものは不要である。主體的である人なら、自分の知性を磨く方法をいくらでも見つけられるだろう。

知性を鍛え、自分の頭の中のプログラムを客観的に見つめることはとても大切である。より大局的な問題や目的、他者のパラダイムに照らして、自分の人生のプログラムを見直す能力を伸ばすことこそ、教育の定義だと私は考えている。

最初の三つの側面——肉体、精神、知性——の刃を研ぐ努力を、私は「毎日の私的成功」と呼んでいる。あなたの内面を磨く時間を毎日一時間とることを勧めたい。これから一生、毎日一時間でよいから、ぜひそうしてほしい。

Work1

最初の三つの側面——肉体、精神、知性——の刃を研ぎ、あなたの毎日の私的成功のために、以下について考えてみましょう。

肉体的側面 もし、先月、あなたは心臓発作に見舞われたとしたら、日々の運動(身体メンテナンス)・栄養・睡眠に関してどのように気を遣うだろうか？

ゆっくり眠る日をつくろう/ ゆっくり眠る日をつくろう

2025/5 — - 2025/9

精神的側面 もし、1年しか生きられないとしたら、日々、どのような貢献をしたのだろうか？

子どもたちとレストランにまつわる貢献/子どもたちと レストランにまつわる貢献

知的側面 もし、あなたの知識やスキルが2年後には使いものにならなくなったとしたら、日々、何を学ぶだろうか？

歴史と最新テクノロジー/歴史と最新テクノロジー

社会・情緒的側面 肉体、精神、知性の側面は、パーソナル・ビジョン、パーソナル・リーダーシップ、パーソナル・マネジメントの原則を中心とした第1、第2、第3の習慣と密接に関わっている。それに対して社会・情緒的側面は、人間関係におけるリーダーシップ、共感による相互理解、創造的協力の原則を中心とした第4、第5、第6の習慣と関係するものである。(詳しくはWork 2, 3で扱う)

他者への脚本づけ (p439 社会・情緒的側面～p447・11行目まで)

社会・情緒的側面

第4、第5、そして第6の習慣において成果を出すには、基本的に知性の問題ではなく感情の問題である。心の安定と密接に関係しているのである。

心の安定は自分自身の内側から生まれる。頭と心に深く根づいた正確なパラダイムと正しい原則から生まれる。心の奥深くにある価値観と一致する習慣を日々実践する誠実な生き方、内から外へ、インサイド・アウトの生き方から生まれるのである。

他者との相互依存の関係から得られる心の平和もある。Win-Winの解決策がきっとある、人生は白か黒かの二つの一つではない、お互いのためになる第3の案が必ず見つかるはずだ。

人に奉仕し、人の役に立つことも心の安定をもたらす。その意味からすれば、あなたの仕事も心の安定を与える源になる。創造力を発揮して仕事に取り組み、世の中に貢献していると思えるとき、あなたは心の安定を得られるはずだ。

他者への脚本づけ

私たちは、その鏡に歪みのない鮮明な他者の姿を映してあげることができる。相手の主体性を認め、責任ある個人として接すれば、その人の本来の姿を映し出すことができる。

「現在の姿を見て接すれば、人は現在のままだろう。人のあるべき姿を見て接すれば、あるべき姿に成長していくだろう」

Work2

仕事と家族・友人の中で、人生で重要な位置を占める人を一人ずつあげてください。
その人と、何かの目的を達成するか、重要な問題を解決するために、第4、第5、第6の習慣を活かして、どんな実践に取り組みますか？（p440～p441を参考に）

	名前	組織がおおきくなってきたことについて
仕事	塚本さん 中村先生	考え方の違いを認識しつつも攻めあうのをやめる
家族・友人	かいと	今日もあったが。勉強を通して得られるものの確認

Work2の2

上記実践にあたり、第4、第5、第6の実践には、自分の内面の心の安定と密接に関係していることが説明されています。
P441 L10～P442 L6を読んで、どのようなことを感じましたか？感想や気づきを書き留めてください。

Work3

「現在の姿を見て接すれば、人は現在のままだろう。人のあるべき姿を見て接すれば、あるべき姿に成長していくだろう」ゲーテ（P447）
あなたは誰のどんな成長した姿を見て接しますか？また、あなた自身のどんな成長した姿を見ますか？

	現在の姿	本来の成長した姿
相手の名前 かいと	勉強はせず、ゲームばかりしている	優しく思いやりがあって愛嬌と得意のある青年
自分	家に居ず仕事ばかりしている	仕事でもっと大きな成果を挙げている

再新再生のバランス（p447再新再生のバランス～p456）

自分を再新再生するプロセスを行うためには、肉体、精神、知性、社会・情緒の四つの側面すべてにわたってバランスよく刃を研がなくてはならない。

四つの側面はそれぞれに大切だが、四つのバランスを考えて磨くことによって最大の効果が得られる。どれか一つでもおろそかにしたら、他の三つの側面に必ず悪影響が及ぶ。

毎日の私的成功は、「7つの習慣」を身につけ実践する鍵である。毎日少なくとも一時間、肉体、精神、知性の刃を研ぎ、日々私的成功を重ねていくことは、あなたの影響の輪の中でできる努力である。この毎日の一時間は、「7つの習慣」を生活に根づかせ、原則中心の生き方をするために必要な第II領域の活動に投資する時間なのである。

人間だけに授けられた能力を引き出し、発揮するのに近道はない。収穫の法則はここでも働いている。種を蒔いたものしか刈り取れないのであって、それ以上でもそれ以下でもない。

Work4

刃を研ぐ活動はあなたが主体的に行うべき第II領域の活動です。Work1とWork2であなたが書き出した活動も参考にしながら、4つの側面の、毎日の取り組み、週間の取り組みを書き出しましょう。

	毎日	週間（または月間）
肉体的側面	筋トレ / 人と会う	振り返り /
精神的側面	瞑想 / 書き出し / 書き出し	振り返り /
知的側面	5分の読書 ラジオ聞く	シャバット / コネクティング ザドット
社会・情緒的側面 大切な人への預け入れ	認識の違いと傾聴	認識の違いと傾聴

再びインサイドアウト（p457～p473）

刺激と反応の間にはスペースがあり、そのスペースをどう使うかが人間の成長と幸福の鍵を握っているということだった。

私たち夫婦は、あの素晴らしい一年を通して、刺激と反応の間のスペースをうまく使うことを学んだ。それによって、人間だけに授けられた四つの能力を発揮し、自分の内面から力を得るインサイド・アウトの原則を身につけたのである。

インサイド・アウトのアプローチをとるようになってからは、お互いを信頼して心を開ける関係を築き、個性の違いを心から認められるようになった。それはアウトサイド・インのアプローチでは絶対にできなかったことである。Win-Winの充実した関係、深い相互理解、奇跡のようなシナジー、これらの美味しい果実は、私たちがそれぞれに持つプログラムを見つめ、それを自分たちで書き換え、深いコミュニケーションという第Ⅱ領域の重要な活動に意識的に時間を割き、「根」を育てたからこそ実ったのである。

流れを変える人になる

子どもたちに「翼」を与えるというのは、前の世代から引き継いできた悪い脚本、効果的とはかけ離れた生き方を乗り越える自由を与えることだと思う。私の友人で同僚でもあるテリー・ワーナー博士の言葉を借りれば「流れを変える人」になることだ。実りのない生き方の脚本を次の世代にそのまま手渡すのではなく、その脚本を変えるのである。脚本を書き直し、その過程で人間関係を育てていくのだ。

あなたの家族に何世代にもわたって受け継がれてきた悪い流れを、あなたの代で止めることができるのだ。あなたは流れを変える人となり、過去と未来をつなぐ人となる。あなた自身が変わり、流れを変えれば、その後に続く何世代もの人々の人生に大きな影響を与えられるのである。

「探究に終わりはない。すべての探究の最後は初めにいた場所に戻ることであり、その場所を始めて知ることである。」

**なんとなく細く習慣づいていたものを、
言語化し、大河とできるように確信し
学び、努力を続ける /**

あなたは、7つの習慣の実践を通じてはどのような「流れを変える人」になりますか？

**レストラン業界の流れを変える人
なぜあなたが？**

**2025.09 スティーブ・ジョブスのコネクティングザドット 点をつ
なぐという、有名なには奥行きがあって、それを上向きの螺旋と
掛け合わせて捉えると
非常に興味深く、**

Work6

あなたにとって「7つの習慣」のPは何でしょうか？PCを向上させるために影響の輪に集中して行いたいことはありますか？

P **思わずとも起きることに対して問うことの**

PC **できる場所があること**

私自身

自己宣誓

今回の実践会を通じて、特に私が取り組みたいこと
※推奨項目）7つの習慣を定期的に学び続ける、次回以降の実践会に参加する

1つの習慣を定期的に学び続けたい

上向きの螺旋階段を登るには、より高い次元で学び、決意し、実行することが求められる。このうちのどれか一つだけで十分だと思ったならば、それは自分を欺いていることになってしまう。たえず上を目指して登っていくには、学び、決意し、実行し、さらにまた学び、決意し、実行していかななくてはならないのである。

