

# 毎日の習慣、日々の心がけが あなたの人生を変えます！

2014年 8月 12日  
書物「7つの習慣」別冊宝島  
著者スティーブン・コヴィー

世界で3000万部、日本国内で160万部を突破した自己啓発本の金字塔『7つの習慣』

人生には色々な悩みがつきものです。「子供がいうことをきかない」「夫への愛情がなくなってしまった」「部下が仕事にうちこんでいない」…そういう時、問題は自分の外にあると考えるならば、その考えこそが問題なのです。自分が変わらなければ、相手も変わりません。見方を変えれば、言動も変わってきます。

あなたの悩みは「7つの習慣を変える」ことで解決します。すなわち人格を改善することで、真の「大人」になることで、あらゆる局面がうまくいきます。真の成功とは、優れた人格を持つことです。誠意・謙虚・勇気・正義・勤勉・節制……など、毎日の少しずつの変化が自分を大きく成長させます。

## 七つの習慣

人は皆、親から生まれ、依存状態（幼児・学生時代）が続き、自立した人間に向け日々、活動をしています。一つ目の習慣から三つ目の習慣が身についてくると私的に成功したと言え、自立した人間になります。

自立した人間に向けて

**一つ目の習慣 「自分を変えようと、常に意識する」  
（主体性を発揮する）**

人は物事を自分が見たいように見ます。いつも、自分の経験や知識が下地にあるのです。成功の始まりは、物の見方を変えることです。物の見方が変わると、環境が、行動が、結果が変わってきます。物の見方が悪いと、結果もまずくなります。物の見方を変えることが行動を変えます。

**二つ目の習慣 「なりたい自分を想像してから始める」  
（目的を持って始める）**

生活の何を中心におくべきなのか？ 家族・夫婦・自己・友達・金・仕事・遊び趣味・宗教・所有物・動物……なりたい自分の姿を「ミッション・ステートメント」（自分の憲法）に書き込み、この憲法に基づいて行動する。「ミッション・ステートメント」は家族・サークルで共有できるとより効果的です。

**三つ目の習慣 「重要なことは後回しにしない」  
（重要事項を優先する）**

時間が足りないときは、人に任せることも大切です。

一～三がマスターできると、私的的成功

四つ目の習慣から六つ目の習慣は社会で生きる人間（相互依存）のための習慣で、これらの習慣が身につくと、公的に成功したことになります。

社会で生きる人間

**四つ目の習慣 「自分も相手も幸せな方法」  
（WIN=WINを考える）**

人間関係を充実させる、信頼の積み重ね、「信頼残高」を増やす。  
与えよ、さらば、与えられん！

**五つ目の習慣 「相手のことを心から理解する」  
（理解してから理解される）**

聞き上手になって、相手をまず理解する。人の話を自分の経験で解釈したり、評価しようとしてはいけない。信頼と協調性があれば、人から理解される

**六つ目の習慣 「対立は成果への第一歩と考える」  
（相乗効果を発揮する）**

反対意見をつぶしたり、妥協したりするのではなく、二つを合わせたもっといい方法を考える。違う人同士が出会うと、新しいものが生まれる。

四～六がマスターできると公的的成功

**七つ目の習慣 「肉体や精神を日々みがく」（刃を研ぐ）**

自分の器をバランスよく育てる、肉体を毎日、鍛えながら、精神を磨き上げる。  
肉体・精神・知性・社会&情緒（他人との関係を強化）の四つの側面に関して「刃を研ぐ」ことが重要。