

# 内面を磨く習慣とコツ

【講師】秦 敬治  
岡山理科大学副学長  
教育学部長

## 成功するためには

リーダーシップはどちらの方向に向かって進むのかという方向性を指し示すことで、マネジメントは指し示された方向性に向かって、効率・効率よく管理・コントロールしていくことです。リーダーはあくまで役割の一つであり、この二つはリーダーだけではなく全員が発揮する能力であることを覚えておきましょう。正しい生き方なくして真の成功はあり得ません。もし今の状況を変えたければ、まず自分たちを変えなければなりません。自分たちを効率的に変えるには、自らの知覚、ものの見方そのものを変える必要があります。今回はスティーブン・R・コヴィー氏の「7つの習慣」の一部を取り上げ講義をしていただきました。



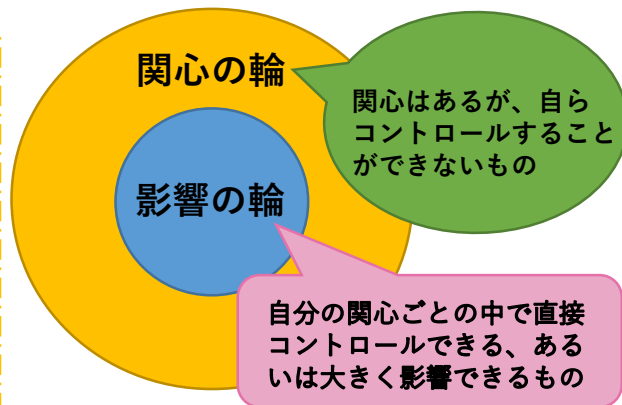
## 見方が変われば世界が変わる

ものの見方を変えるためにはパラダイム（理論、知覚、既成概念、仮定、一定した見地）を理解し、変換させる方法を知るのが効果的です。自分自身の内面を変えるインサイド・アウトの考え方では私的成功が公的 success に先立ちます。真に成功するためには、まずは自分に対する約束を守る（自分に誠実である）ことから始めましょう。さらに、私的 success を習慣化するには知識（何をするか、なぜするか）、スキル（どうやってするか）、やる気（実行したい気持ち）が必要です。



## 影響の輪と関心の輪

主体性に対する自覚を高めるには、時間やエネルギーを集中させているところを観察すると良いでしょう。人は関心があるのに、自らコントロールできないことにストレスを感じます。関心の輪に集中しすぎず、努力と時間を自らが影響できる事柄に使うことで影響の輪は大きく広がってゆきます。他者と信頼関係を築き、自分にとって本当に大切なものに焦点を合わせた時間管理をすることで、人間の4つの能力「肉体」「知性」「精神」「社会・情緒」をバランスよく伸ばしていきましょう！



## ふりかえりまとめ

- 時間の使い方、関心の向け方等、改めて何を大事にするのか（しているのか）、今後どうするか考えるきっかけになりました。職場の人間関係など自分一人では難しいこともあります。まずは自分で改善できることから始めたいと思います。
- 「パラダイム＝ものの見方」は最近意識し始めたことだったので理論を知ることが出来て良かったです。色んなものの捉え方ができると生きるのが楽になるし、Happyな人が増えるなど思いました。
- 内面を磨くことに注力することで、自分の内なる精神面をどんどん鍛えて良い時間を前向きに生きて行こうと思いました。

