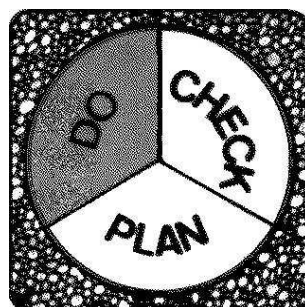


MIA

Step 5



あなた自身の行動

何もしなければ、何もおこらない

「人は、失敗の恐怖に大きな犠牲を払っている。それは、成長にとって強力な障害である。

次第、次第にパーソナリティを狭め、探究心や実験精神を損なってしまう。

学習に困難や模索はつきものである。学習を続けたいと思うなら、失敗する危険性を生涯持ちつづけなければならない

ジョン・W・ガードナー

このステップのねらい

成果を手中にしたいのなら、行動すること以外にありません。チェックとプランは、行動をより効果的にする意味をもつだけといっても過言ではないのです。あなたは、「わかっているのになぜできない」のでしょうか。ここでは、行動のプロセスを分析して、何が行動の障害となり、どうすれば積極的人間になれるかをテーマにしています。

あなたの人生は、何年生きたかということではなく、何をしたかということに尽きるでしょう。

百の決意より、一つの決断。行動が成果を生み出す。

誰にも平等に与えられた一日24時間、一年365日をどう生きていくかが、このステップの問題です。

これまであなたは自分の過去をチェックし、また将来を展望して計画を立ててきました。

しかし、これからが最も大切な段階です。

行動（Action）はただやるだけの一見単純なことですが、実際にはなかなか思うようにはいきません。

今、目の前に料理が並んでいます。そしてあなたはお腹がペコペコだとします。そしてあなたは御馳走をただ見ているだけでは、空腹を満足させることはできません。

むしろ御馳走を見れば見るほど、あなたの欲求不満は、増すばかりです。あなたは今すぐ、御馳走に手を伸ばして、箸で口の中へ入れてみて下さい。あなたは、その行動によってのみ満足が得られるのです。

思うこととやることとは違います。

あなたは、考えているだけで何も実行しない、ということはなかったでしょうか。成功者は、失敗からも多くのことを学ぶことを知っています。だから失敗を恐れません。

あなたが目標を掲げ、その目標に向かって毎日の行動を積み上げていけば、必ずその目標は達成されるでしょう。

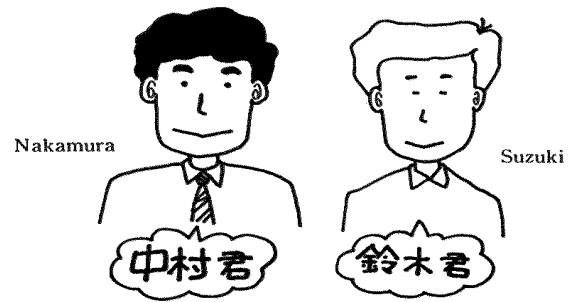
もし、達成できないケースがあるとしたら、それは、あなたが「あきらめた」時、だけです。

(1) あなたは、いつも靴を揃えて脱げますか？

—鈴木君と中村君の話—

鈴木君、中村君という二人の青年経営者がいました。二人とも同じ町の時計屋さんです。

二人のお店を覗いてみましょう。



鈴木君は、いつも店の奥に座ってたばこを吸いながらポケッとして店番をしています。店の中は薄暗く、商品も少なく、しかも古い形の時計が並べられています。店で遊ぶ子供のお相手をしながら、お客の来るのを待っています。

中村君はどうでしょう。中村君はいつもお店の掃除、陳列などに余念がありません。さらに、時間の余裕をみて本を読んだり、新商品の発表会に東京まで出掛けたり、経営の勉強会にも積極的に参加しています。

商売は正直です。こんな日常が続き、鈴木君の店は、お客様も寄りつかず、町の老舗であったお父さんの代に比べ商店街での地位も下がってしまいました。

一方、中村君のお店は、いつもお客様から信頼されて、活気があり、商店街の活動でも中心的役割を果たしています。

しかし、鈴木君は、「景気が悪いからなあ」とつぶやきながら、特別何も感じていませんでした。

ちょうど去年の今頃でした。鈴木君の長男一夫ちゃんが小学校へ入学しました。

鈴木君は、商店街の研修の時、「玄関の靴は揃えておこう」という話を聞いて、長男の一夫君に「お前ももう小学生なんだから靴くらい揃えて脱ぎなさい」と注意しました。

一夫ちゃんは何回か注意されるうちに、いつもきちんと靴を揃えて脱ぐようになりました。

しかしどうでしょう、お父さんの鈴木君が脱いだ靴を揃えないのです。一夫ちゃんは、これを見て、腹を立てて言いました。「パパも靴を脱いだ靴は揃えて！！」

鈴木君は、ドキッとしましたが「パパはもちろん揃えて脱げるよ」と大見栄をきりました。一週間程して、また一夫ちゃんから「パパは揃えていないよ」と指摘され、さらに一夫ちゃんは、「パパこうすればいい」と白墨で靴の形を床に描き、「ここへ脱ぐの！」と指図したのです。



鈴木君は子どもに注意されて靴を揃えだしたのです。

1ヶ月程すると描かれていた靴の形が、知らないうちに消えてしまいましたが、自然に靴が揃えて脱げるようになりました。

鈴木君は、この時「ハッ」と感じるものがありました。

今迄自分は、何ともったいない生き方をしてきたんだろうか。7歳の一夫ちゃんに思い知らされたような気がしました。「人間の生き方には色々あるが、同じ一生なら日々向上心を持って前向きに生きなければ」と感じたのです。

そして自分を向上させるため、積極的人間になろうと決意しました。

鈴木君は又、今までの自分の無気力な点を次のようにあげ、反省しました。

- ぐずぐずする悪い癖があった。
- 現状に満足していた。
- 何かやろうという意欲が低く、すぐ諦めていた。
- 目標をはっきり持たず、あげた目標もいつのまにか失っていた。
- 自分は出来ないと決めつけていた。

そしてこれらを直そうと、そして、自らを奮いたたせるためにも、次のように書き出したのです。

- いつもテキパキ行動できる。★
- さらに向上しよう。★
- 達成まで必ずやる。★

- 目標をいつも明確にして、やることを書き出し、見える所に貼りだしておこう。★
- 自分には、無限の可能性がある。★

これらの5項目を紙に大きく書いて、毎日毎日努力しました。継続は力なりです。鈴木君は町の人々から人が変わったみたいだと言われ、毎日毎日が楽しくなりました。

その後、お店の業績も徐々に好転し、やがて、創業以来最高の利益を出すところまでになりました。

(2) わかっているのになぜ行動できない。

私たちは頭ではよく分かっているながら、なぜ行動できないのでしょうか。

鈴木君は、自己反省も含め友人達とグループでディスカッションをし、行動ができない理由について、次のような結論を得ました。

わかっているのになぜ行動できないのか？・・・

「**物理的側面**（忙しい、時間がない、やり方がわからない、能力がないなど）と**精神的側面**（やる気に欠ける、消極的である、迷いが生じる）とがあり、結局は、問題が真に追っていないからではないだろうか・・・」

出来ない理由をつければ何にでもつきます。しかし、それらはすべて相対的であって絶対の要件ではありません。

問題が真に迫っていれば、私たちはそのすべてに行動を起こす、ということがわかってきたのです。

行動する必要性がわかっていて、その行動が出来ない・・・、というのは解決すべき大問題なのです。なぜなら、どうしたらよいのかわからないのなら、その方法論を考えたり、人から教えてもらえば解決しますが、わかっているのに出来ないのでは、対処のしようがないからです。

鈴木さんたちは、「わかっていれば必ず行動する」場合と「わかっているけども行動できない」場合とに分けてみました。

わかっていれば行動する	わかっているけども行動できない
・ 明確な目標に対するもの	・ 目標がはっきりしないもの
・ 損得がはっきりしているもの	・ 結果が明確でないもの
・ 時間が限られているもの	・ いつでもいいもの
・ 生死にかかわるもの	・ どちらでもいいもの
・ 自分が得意なもの	・ 苦手なもの
・ いままで経験しているもの	・ 初めてのもの
・ 方法がはっきりしているもの	・ やり方がわからないもの
・ 興味のあるもの	・ 興味のわからないもの
・ 習慣になっているもの	・ 別の習慣に支配されているもの
・ 好きなもの	・ 嫌いなもの
・ すでに知っているもの	・ 知らないもの
・ 楽しいこと	・ つらいこと

* 一つひとつの項目を吟味してみてください。

通常、人は左のパターンの場合には必ず行動しているが、右のパターンの場合にはなかなか行動ができていません。

ここがポイントですが、積極的な活動をしている人は、行動が困難な右のパターンに一つ一つ挑戦し、左のパターンに変えているのです。

つまり、目標や結果がはっきりしていないから出来ないのだから、鮮明に描く。いつでも良いものは出来ないから、期限をつくる・・・・・・というように。

また、この表の中で、問題が真に迫っている要素は次の3項目にしばられます。①時間が限られているもの。②損得（結果）がはっきりしているもの。③生死にかかわるもの。

だから、「問題をいつまでにやるかはっきり決め、行動した結果を眼ではっきり見えるように視覚化し、やることに命をかける！」ということです。

期限を決めたり、結果を鮮明に描く、ということはわかるけど、やることすべてに命を懸ける！はオーバーじゃないか？と感じる人もいるでしょう。

しかし、今やろうとしたことが出来ないのでは、次の問題の時も出来ないかも知れない。そうして、やろうとしたことが出来ない人生なら生きていく価値がない、と考えれば、どんなことにも自分の人生がかかっている、つまり、命がかかっていると言えるのです。

(3) 決断-行動のひきがね

「決意と決断は違います。決断には、行動の開始が含まれます」「百の決意より、一つの決断」、いろいろな表現方法がありますが、いくら決意をしても行動に移すためには「決断」することが大切です。

特に企業経営者にとって、日常の業務そのものが決断の連続です。決断すべき事項が複雑であればある程、影響力の強いものであればある程、チェックとプランがしっかりなされなければなりません。その上で、最大の成果を得るために決断し、行動へと踏み出していくのです。

行動の結果は、あなたの情報量と先見性の質、さらに行動にかける集中力によって決まるでしょう。

このように一瞬のうちに全神経を緊張させてデータの分析をし、決断していくには、多大な精神的エネルギーを消費します。一日が終わる頃には、神経がすり減って、それこそぐったりしてしまうことがあるでしょう。

しかし、このような努力を積み重ねていくと、あなたの思考回路には変化が生じてきます。

それは、精神的なエネルギーを多量に使う「顕在意識」ではなく、ほとんどエネルギーを使わない無意識界の「潜在意識」が働き出すからです。

前に例としてあげた「鈴木君」のことを思い出してください。鈴木君が「靴を揃える」ようになるまでは、何度も何度も確認し、それでも忘れることがあると「あっ、いけ

ねえ」と、玄関まで直しに戻りました。しかし、これが毎日繰り返されると習慣になって、無意識に靴を揃えるようになりました。これが無意識界の行動様式なのです。

こうなれば精神的なエネルギーはほとんど使いません。

また、一つのことを続けていると、そのことが出来るのは当たり前になります。それにちょっとした努力をつけ加えると、また一步前進することが出来ます。人はこれを「第2の力」と呼んだり「別の自分」と言ったりしています。

人間の能力はこうして、無限に向上していくのです。

そんな別の自分を育てあげるまで、私たちは疲労を癒しながら、ストレスを解消しながら毎日の厳しい日常業務に、全身を打ち込んでいかなければなりません。

(4) 集中力——無限の可能性の発揮

人間には、聞く（聴覚）、見る（視覚）、嗅ぐ（嗅覚）、味わう（味覚）、触れる（触覚）の五感があります。この五感の中で87%を占める視覚に一つの事柄を集中した時、効果は絶大です。鈴木君はこのことを一夫ちゃんから学びました。

レンズの焦点が一ヶ所しかないように、私たちの心の焦点も一ヶ所しかありません。一つのことに心が集中している時には、他の現像はピント外れの写真のようにうすぼんやりとしか感じとれないのです。集中力とは心を一ヶ所にある一定期間止めておくという大変忍耐力のいる作業です。

身体も心も同じことです。同じ姿勢をとり続けることが

どんなに苦痛なものか、あなたは度々経験しているでしょう。

しかし、集中力は訓練によって高められます。忍耐力を培う方法は、繰り返し訓練する以外にありません。

繰り返しの訓練がやがて鈴木君のように習慣となり、あなた自身の血となり肉となって、あなた自身の能力を高めることになります。

人の潜在能力は膨大です。行動科学によれば、普通の人には本来もっている潜在能力の内、2・3%しか発揮していないとも言われています。天才といわれている人でも10%程度という人もいます。

遺伝子工学が発達してきていますが、世界的に有名な村上和雄先生は、著書「遺伝子からのメッセージ」の中で、「人間の遺伝子に書き込まれている情報は30億もあるが、実際に働いているのは5%くらい」と言っています。

数字は多少違いますが、行動科学でも遺伝子工学でも膨大な潜在能力が眠っていると指摘しているのです。

その潜在能力・可能性を毎日の訓練と繰り返しにより大いに発揮しましょう。

もともと分母の小さい私たちの「能力」です。今ある能力を2倍に、そして、3倍にすることは実現可能なのです。

そればかりか、人間の能力には限界がないのです。

(5) 基礎体力・精神統一・行動の原動力

集中力をバックアップするのが基礎体力と精神力です。

つまり健全な体です。決して物の考え方や理論でなく力（パワー）なのです。

宗教には人間の生き方、考え方、真理が教えの中にありますが、一般的な学問と違って頭で理解するだけのものという宗教は一つもありません。必ず具体的な行動を伴います。

しかも、毎日、毎週、毎年というように習慣化された行動が繰り返されるところに宗教の強さがあるのです。

信じる宗教を持つかどうかは別として、私たちも自ら信じている行動様式に「宗教心」で立ち向かうことが必要だと思います。この精神力によってのみ自らを救うことができるのではないのでしょうか。

今の若者は、昔の人に比べて体力や精神力が弱くなったと言われていています。

それは、教育の問題とか、社会問題であるなどと言うこともできるでしょうが、根本的には、生活習慣の違いにあるのだと思います。今ほど豊かでなかった時代には、生活すること、そのことに大変な努力が必要でした。

しかし物質的に豊かになった今は、苦労や苦痛を避けて通れることが出来るようになった、ということではないのでしょうか。楽に楽にと求める生活の中から、体力や精神力の強化は図られません。

だからもしあなたが、精神力の向上を目指すならば、自ら日常生活の中で「何か」を探さなければならない時代であると言えましょう。

こつこつと毎日続けることのできる何かを…、「我に艱難
辛苦を与えたまえ」という気力です。

(6) 空論から行動へ

「知ったり思い描いたりすることは、やったことではない。
どんなことでも即実行せよ。実行し続ける人だけが、成功
への道を歩む」

鈴木君のことをあなたは笑えますか。靴を揃えて脱ぐと
いう誠に簡単な事ですら、それを毎日確実に実行すること
は難しいのです。ではどうすれば、行動に移すことができ
るのか鈴木君のことを思い浮かべながら考えて下さい。

① 目標を鮮明に描き、必ず期限を決めて下さい。

鈴木君は白墨で描かれた靴の形を毎日見て、行動し、つ
いに自分の習慣としました。

「見るは信ずるなり」という古い諺がありますが、目標
を既に手にしている自分の姿が常に鮮明に描けるようにな
れば、自分の中に驚くべき意志と集中力が生まれ、行動す
るようになります。

目標は、必ずあなた自身の手で設定し、紙に書き出して
下さい。その目標をいつも眼で見ていると、必ずあなた自
身の行動をうながしてくれます。

しかし、期限のない目標は切実さが生まれません。

前出の「わかっているのになぜ出来ない」の中にあつた
ように、「いつまでに」という期限をつけたと同時に、目標

はイキイキとあなたに行動するように迫ってくるのです。

② 積極的な気持ちをいつも持って下さい。

消極的な発想・行動は目標を遠ざけるだけです。

誰もが経験していることですが、成功体験を振り返ってみると、その時には自分が前向きで積極的に行動していた。

やろうとしたことがうまく行かなかった時は、つい、消極的になっていた。

だから、人生の成功者になるためには、消極的な自分の時間よりも、積極的な自分の時間がどれだけ長かったか、ということに尽きるのだと思います。

「私はやろうとすることはすべてできる」というのは自信過剰でも何でもありません。人間の真実の姿なのです。

もし、やろうとしたことが出来ないとしたら、それは現実味のない夢のような目標か、あるいは自分からあきらめてしまった時なのです。

MIAプログラムのチェック・プラン・ドウで自分の現在位置を確認してから設定する「目標」なら、どんなに大きな、そして達成困難と思えるものでも、必ず実現するでしょう。絶対の自信をもって行動し、その結果を味わって下さい。

③ こつこつと繰り返し、繰り返し

これまで繰り返し Big Success comes from small success という言葉がでてきました。

鈴木君が靴を揃えて脱ぐことに成功したように、人間の成長はそのほとんどが小さな毎日の行動の積み重ねです。大金持ちも毎日こつこつ貯めた結果ですし、円満な人格者もその人が人生経験を積み重ねてきた結果です。「毎年生まれては消えるスター」「偶然上がった高業績」などを成功という場合もありますが、人生の真の成功者は常日頃の積み重ね以外にはないのです。

「継続は力なり」・・・、継続することがどれ程困難なものか、私達は身をもって感じています。「続ける」ということだけでも、その人に最大の評価を与えるのが現実の社会です。「公園の掃除を 10 年間続けた人」や「毎期街頭に立って子供達の通学の安全をはかった交通指導員」が社会で認められています。

しかし、これらのことは単に続けているから、ということだけで評価を受けているわけではありません。小さなことでも社会に貢献することを毎日毎日積み重ねた行為が大きな賞賛となって、その人々にかえっているのです。

こつこつと繰り返し行っている行為は、そこに習慣を作り出します。良き習慣が自然のうちに継続できるようになった時、人はこれを本物として絶大な評価をしてくれるのです。

④ 目標の障害物を、勇気をもって乗り越えよう

目標に障害物は付きものです。もし、障害がないとしたらそれは価値ある目標ではないからです。

障害になる要素を分析し、どうしても乗り越えることが出来ない時は、一度後退して他のルートを見つけたり、回り道をすればよいでしょう。とにかく目標から目を離さないでください。問題点は解決するためにあるのです。

しかし、それでも次から次へと問題が起こってきます。そんな時は、障害があった方がむしろやりがいがある、という前向きな姿勢で挑戦してゆきましょう。

「人生は、七転八起」、失敗を恐れず、思いついたよい事は、すぐ実行に移してください。失敗したからと言って失望をしてはいけません。失敗してこそ次のステップが生まれてきます。成功体験は満足感と喜びを与えてくれますが、失敗体験からはたくさんの学びが得られます。あきらめず目標に向かって下さい。

「何もしなければ、何も起こらない、何をしても損をすることはない」・・・この言葉はM I A創設者・小野正孝氏が若手経営者に残したメッセージです。