

規律ある生活を送る — 望ましい習慣の形成 ① —

規 律

- 規律には「秩序」のほか、「判断や行動の基準、よりどころ」という意味があります。

- 「習慣」は、時に私たちの判断や行動のよりどころになります。

- 「習慣」で思い当たるのが、アスリートたちのルーティンです。

イチロー選手の打席前と打

席における動作は有名です。体操の内村航平選手が、跳馬の助走の直前に両腕を前に伸ばしてねらいを定めたしぐさもルーティンです。彼らにとってルーティンは、目標の達成に欠かすことのできない行動です。気持ちを落ち着かせ、集中力を高めて実力を発揮しやすくします。

- 「習慣は第二の天性なり。」これは、哲人キケロの名言です。ドライデンは「はじめは人が習慣を作り、それから習慣が人を作る」と述べています。価値ある行動の習慣化は、やがて規律となり、目標達成に寄与します。



人を動かす

本田技研工業創業者 本田宗一郎

人を動かすことのできる人は、他人の気持ちになれる人である。そのかわり、他人の気持ちになれる人というのは自分が悩む。自分が悩んだことのない人は、まず人を動かすことはできない。

出典：「賢人たちに学ぶ 道をひらく言葉」本田季伸著（かんき出版）

※ 人を動かすには、共感力と思いやりが必要である。肝に銘じたい言葉です。