

「刃を研ぐ」とは？

料理を作るときに使う包丁は、定期的に刃を研ぐ必要があります。刃を研ぐことで切れ味が良くなり、料理もはかどるでしょう。また、定期的な手入れをすることで長持ちします。おいしい料理を作る道具として包丁を長く切れ味よく使おうと思えば、刃を研ぐことは欠かせないのです。

では、私たちの人生を豊かにするための最も大切な“道具”は何か？

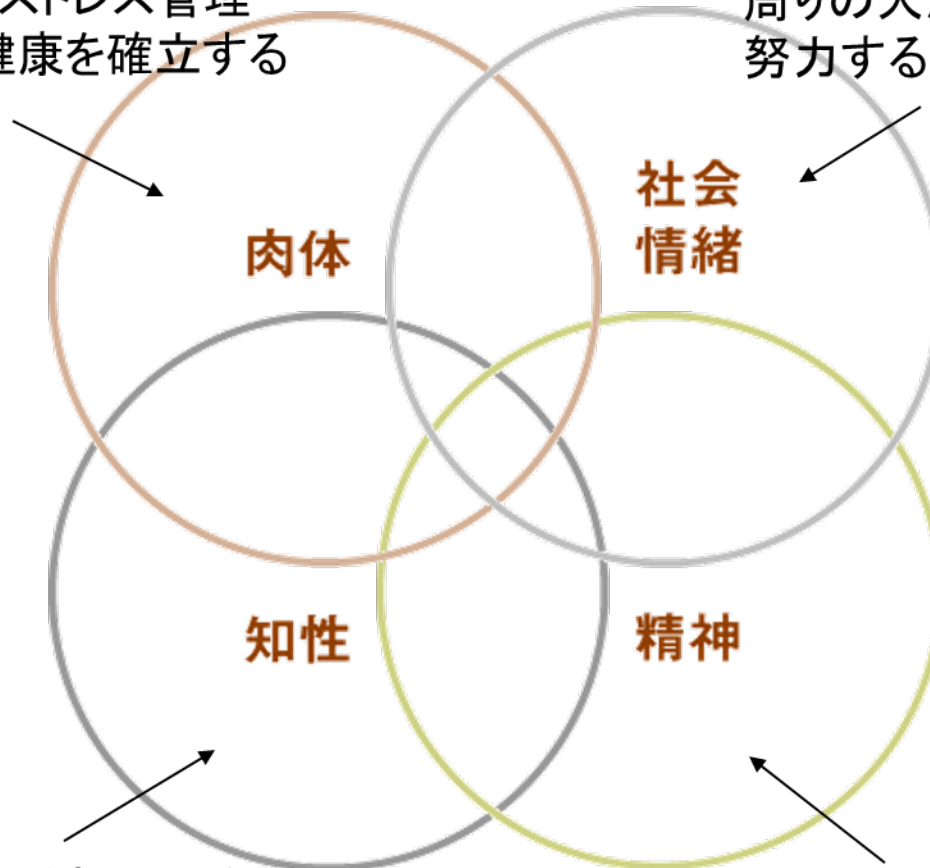
言うまでもなく「自分自身」です。自分自身の「刃を研ぐ」ことが、仕事においても、私生活においても、自分が望む結果を手に入れ続けることにつながります。刃を研ぎ続けることで、幸福感や充実感に満たされた人生を末永く過ごすことができるのです。

どのように「刃を研ぐ」のか？

「7つの習慣[®]」では「自分自身」を形づくる4つの側面（肉体、知性、精神、社会・情緒）において刃を研ぐことを勧めています。次ページ以降で4つの側面を詳しく紹介します。自分が高いパフォーマンスを発揮できる状態をつくるための活動を“習慣”にしましょう。

バランスのとれた食事、
栄養、運動、休養、ストレス管理
によって肉体的な健康を確立する

大切な人間関係において
周りの人から信頼されるために
努力する



読書、文章を書く、深く考える などの
活動を通して、新しい知識を学び知的
能力を高める

自分自身を見つめたり、
気持ちを落ち着かせたりする

1. 肉体的側面

肉体的な側面で刃を研ぐとは、自分の身体に気を配り、大切にし、健康を維持するための活動をするということです。身体健康は、心の健康にもつながり、仕事に集中して、高いパフォーマンスをあげるための基本です。なお、「何かをする」だけでなく、十分な休養をとることも「肉体の刃を研ぐ」活動に当てはまるでしょう。

例) ウォーキング、ジムに通う、一日三食食べる、野菜ジュースを飲む、午前0時にはベッドに入る等

明日からやろうと思う刃を研ぐ活動を挙げてください。

2. 知的側面

知的な側面で刃を研ぐとは、望む成果をあげるための知識や教養を身につけるための活動をするということです。知識や教養だけでなく、スキルアップのための活動も知的側面に含まれるでしょう。

例) 1日10ページ本を読む、振り返りの日誌を書く、業界ニュースを毎日チェックする、資格取得のための勉強をする、1日5分鏡の前で営業のロールプレイングをする

明日からやろうと思う刃を研ぐ活動を挙げてください。

3. 精神的側面

精神的な側面で刃を研ぐとは、精神的な安定のために自分自身を見つめたり、心からリラックスできる環境に身を置くことです。穏やかな気持ちで自分について、自分の人生について考えてみましょう。

例)

ミッションステートメントを考える時間を定期的につくる、自然散策、好きな音楽を聞く、瞑想（マインドフルネス）に取り組む等

あなたが明日からやろうと思う刃を研ぐ活動を挙げてください。

4. 社会・情緒的側面

社会・情緒的側面は、周囲との人間関係を整える活動です。相手と良好な関係を保つため何をするのか、あるいは他者に対しての貢献として何ができるかを考えたり、社会との人間関係をつくったりする活動になります。

例) 周囲の人と定期的に食事に行く、家事を手伝う、自分の意見を言う前に相手の話を聴く、ボランティア活動に参加する、毎日部下を褒める等

あなたが明日からやろうと思う刃を研ぐ活動を挙げてください。

意識的に「刃を研ぐ」ことが大事

ご紹介した「刃を研ぐ」活動は、大切であることは知りつつ、日常が忙しいと、ついつい後回しにしてしまいがちな活動かも知れません。いま問題が生じていなければ、あえて始める必要はない活動が多いからです。

健康面に支障が出てから食事制限をしたり、運動を慌てて始めたりしても、元の健康な状態に戻るまでには、時間がかかるでしょうし、手遅れなこともあるかも知れません。自分が高いパフォーマンスを発揮し続け、望む成果を手に入れ続けるためには、普段から意識的に取り組むことが必要です。

「刃を研ぐ」活動は誰かに代わってもらうこともできません。自分のために自分で行う必要があります。従って、「人生において望む結果を手に入れるための決意が試されている」とも言えるでしょう。4つの側面でバランス良く刃を研ぐことに、時間とエネルギーを注ぐことは、自分の人生をより豊かにするための投資です。

なお、投資や貯金と同じように無理すると続きません。負担が少ない活動を設定して、習慣化していきましょう。

➡ ご相談はこちらから ⬅