

羅針盤



第 9 号

令和7年6月9日（月）

◆ 「人が習慣をつくり、習慣が人をつくる」

「はじめは人が習慣をつくり、それから習慣が人をつくる」これは、イギリスの詩人・劇作家として有名なジョン・ドライデンが残した言葉です。人生の40%は、習慣で占められているそうです。朝起きてすることから、寝る前にすることまで。自分で意識して「こうしよう」と始めた習慣もあれば、何気なくダラダラとしてしまっていることも習慣の一つです。身体に良いからと始めたことや、スキルを上げるために始めたことなど、人それぞれに身についた習慣には違いがあります。あるいは、自分が「やりたい」という気持ちが勝ってしまってやめられなくなってしまった習慣もあるでしょう。また、いつしか身についてしまった癖のようなものまでも習慣といえるでしょう。人間は誰もが、ついつい楽な方の道を選んでしまって「悪い習慣」は簡単に身についてしまい、「良い習慣」を身につけるためには強い意志が必要な場合もあるはずです。「悪い習慣」も「良い習慣」も、一度習慣として身についてしまえば、驚くほど自然と行動に移すことができてしまいます。食したものが自分の身体の一部となっていくかのように、毎日の習慣が自分自身をつくりだしているという現実があります。時には、「悪しき習慣につくられた自分はどうなっていくのか」といった自問自答も必要かもしれません。何気なくやっていることや、考えていることが、自分といったものを大きく変容させていっているかもしれません。また、人生の質を高めていく基盤を成しているのが、才能ではなく習慣なのかもしれないという事実。このことをどう受け止めていくべきかといったことまで考えなければならないかもしれません。これまでの習慣が、これまでの自分をつくりあげてきたのであれば、自分自身の未来を決定するのも習慣であるといえるはずです。今の自分に満足していないのであれば、自分を変えていくしかありません。自分を変えていくためには、習慣を変えていく必要があるはずです。何かをはじめてみるのも、何かをやめてみるのも、また、何かの順番を変えてみるのも、あるいは、何か一つのことをプロセスに加えてみるのも、削ってみるのも、・・・。人生は誰にとっても、そう簡単には思い通りにはいかないものです。それでも、習慣といったものが自分の思い通りにしてくれる一つの手立てとなるかもしれません。行動や考えだけでなく、言葉も皆さんの習慣に大きく影響を与えているはずです。君たちの「夢の実現」は、すべて、行動、考え、言葉を含めた言動によって、習慣化されているものです。夢を実現していくためには、今の状態では実現できない未知の領域に踏み込んでいくということです。だから、常に昨日の自分を超えるべきチャレンジをしていく必要があります。このチャレンジしようとする発想や、行動も含めて、習慣とすることができているのかといったことがとても大事なことのように感じられます。当然のことながら、今日思い描いた夢が、明日実現するようなことは決してないでしょう。夢の実現には日々の努力を積み重ねていくしかないはずです。時間もかかることでしょうし、尚更に基本的な言動を習慣としていくべき必要があるはずです。夢の実現のために身につけるべき習慣のために、多くの時間とエネルギーを注ぐべきことは明らかなことです。君たち自身がつくりだした習慣が、君たちの人格をつくり、夢を引き寄せる大きな一歩となることに、気づく人であってほしいと思います。

