

21世紀経営クラブ

No.638 早起習慣は事業成功の最大の秘訣 -2010.12.1

経営コンサルティングをされていて痛感するのは、おかしくなる会社のほとんどが時間、特に朝のけじめがないことである。

遅刻が多い。会議が予定通り始まらない。会議の中でも言い訳が多い。何を決めたかわからない。また、一旦会社をでるとどこに行ったかわからない。にもかかわらず日報がない。社用車はゴミ箱並みに汚れている。言葉使いが乱雑、カレンダーは前の月のものが平気でかかっている。時計が正確でない等々。まだまだあるが、その元は一つだ。

「朝に弱い」「時間にルーズ」という悪い習慣が身についている結果である。この悪い習慣を良い習慣に変えるには、朝の行動を変えるのが一番効果的である。

安岡正篤の「百朝集」の中に「アミエルの日記」の習慣についての抜粋がある。アミエルは1800年代に生きたスイスの哲学者で、ジュネーブ大学で哲学の教授だった。

「アミエルの日記」はその死後に出版されたもので、17000ページにも及んでいる。

『人生の行為に於いて習慣は主義以上の価値を持っている。何となれば習慣は生きた主義であり、肉体となり本能となった主義だからである。誰でも主義を改造するのは何でもない事である。それは書名を変えるほどの事にすぎぬ。新しい習慣を学ぶことが万事である。それは生活の核心に到達する所以である。生活とは習慣の織物に外ならない』まさにその通りと思う。良い習慣を身につけることが人間教育の基本である。私たちは習慣の蓄積で今の生活がある。

早寝早起きに始まり、食事の仕方、言葉使い、モノの見方考え方、歩き方、体の動かし方、人との面会の仕方、どれ一つとって習慣と離れた行動はありえない。

つまり、頭脳の中に一定の回路を作り込むことである。三日坊主では回路はできない。回路が出来上がるには3日、3カ月、3年の段階を得て、確かなものになると思う。

アミエルが主張するように「習慣は生活の織物」である。頭だけでわかっているも習慣にはならない。無意識のうちにできてこそ習慣である。意識しなくても脳が自動的に命令を出して行動できるようになるまで継続することが必要だ。それもよい習慣を継続しなければならない。

中でも、もっとも重要と思っている習慣が「早起き」である。人間が生まれた時に持っている本来の本能は自然の摂理との同時性である。日の出とともに目が覚めて、日没とともに体を休める。それまでは活発に行動する。自然と一体化するには朝が決め手である。朝さえコントロールできれば、何でも実現できる。

だから、会議は早朝から行う。朝を早くするには家族の協力が必要だし、段取りをしないとぶっつけ本番では早朝会議には望めない。

倫理法人会への入会を勧めるのもそのためである。中国清時代の哲人曾國藩は子供に「早起・有恒・重厚」の習慣をつけさせたという

目加田博史