

心の栄養剤No173-①「習慣で人は出来ている」

非常に怖い話である。何が怖いかって、気が付かないうちに体の中に入り込んで、私たち自身になりすまし、私たちの意に反して動き回り、私たちの人生を操っているものがある。

古今東西、老若男女問わず、多くの人にとってそれを制御するのは本当に難しい。それによってどれほどの人が人生を棒に振ったことだろう。ただ、俗に言う「成功者」と呼ばれる人たちは、それを味方にしうまくコントロールした人たちだ。彼らはそのために歯を食いしばって努力をしたわけではない。鼻歌を歌いながらやっている。そして、その厄介な奴は、すべての人に今もぴったりくっついて離れない。それは何か。それは「習慣」である。**習慣とは、何も考えずとも体が勝手に取ってしまう行動だ。**意識を使わないので、その行動を取る時に、やるべきかどうか考えない。選択肢があってもどっちを選ぼうかと悩むこともない。

たとえば、朝起きて洗面所に行くべきか悩んだりしない。食事をする時に「今日はどっちの手で箸を握ろうか」と選ぶのに時間を掛けたりしない。車で帰宅する時、同乗者とおしゃべりしながらでもちゃんと家まで辿り着ける。しかし、道を覚えるまでは意識を集中させていたし、歯磨きの習慣が身につくまでは親が毎日口の中に歯ブラシを入れてくるのに抵抗したのではないだろうか。しかし、一旦身につくと鼻歌を歌いながらできる。これが習慣である。

習慣は自分にとって便利で心地良いから身につくのだが、同時に楽なほうに傾きはじめると困ったものになる。本は読んだほうが良いと分かっているのに、「時間がない」とか「面倒くさい」と思っていると「読まない習慣」が身についてしまう。ダイエットしたくてたまらないのに、ついつい間食をしてしまう。

勉強するのに脳の状態が最もいいのは早朝であることは分かっているのに、「あと10分」と思いながらベッドの中にいる心地良さが早起きの習慣を身につけさせてくれない。

見たい番組もないのにダラダラとテレビをつけていたり、今ではそれがネットやSNSになっている人も少なくないだろう。

どうでもいい習慣を断ち切り、前向きな習慣を身につける、いい人生にはこれが必須である。しかし、習慣は手強い。どうでもいいことを断ち切ることも、前向きなことを身につけることも、容易ではない。

そんなことを考えていたら、ふと立ち寄った書店で、佐々木典士著『ぼくたちは習慣で、できている』（ワニブックス）が目にとまった。

40冊以上もの専門文献を参考にして構築した「習慣を身につけるための50のステップ」はかなりの力作だ。詳細は本書に譲るとして、「習慣は議会制で決まる」というくだりが面白かった。それを自分なりに解釈してみた。与党「自由意志党」は脳内にあるエリート集団だ。「自由意志党」は、健康な体づくりのため、「明日から5時に起きてジョギングをする」と提案する。すると、心と体の健康をずっと主張してきた最大野党の「民主心身党」が「いやいや今腰痛がある。その案は時期尚早だ」と反対する。第二野党の「日本胃腸の会」も「毎晩夜遅くまで飲み歩いているくせに、どの口が言うてんねん」と猛反発。

それで「真っ直ぐ帰宅した翌朝に実行する」という修正案で、「日本胃腸の会」の賛成を取り付け、「最初は短い距離から」と付け加えて「民主心身党」も妥協させ、「早起き・ジョギング」は習慣となっていく。法案は一度成立すると二度とひっくり返らない。だから「習慣」はすごい。

「断ち切りたい習慣」と「身に付けたい習慣」、この二つを可視化させてはどうだろう。家族や友人に公言したり、紙に書いて見えるところに貼って置くと、本気度をアピールできる。いい人生は、いい習慣と共にある。

心の栄養剤No173-②「強運体質」

幸運と強運の違いを聞いたことがある。幸運は何かに向かって頑張っている人、努力している人に訪れる。「努力は人を裏切らない」といわれる所以である。一方、強運はピンチの時に発揮される。たとえば人並み以上の努力で栄える地位を得た政治家や有名人でも、たまにトラブルを起こしてしまう人がいる。しかし強運の人はそこから這い上がってくる。

彼らは、ただ幸運を掴んだだけの人にはないものを持っている。自分事のように思って応援してくれる家族や仲間との愛と絆である。だからピンチがチャンスになる。

先月、宿泊しホテルの客室にあった書籍を何とはなしにめくってみた。読みながら「強運の人とはこういう人のことをいうのだろう」と思った。アパグループの元谷外志雄代表と、アパホテルの元谷芙美子社長の物語をマンガにしたものだった。

1970年代、結婚が「永久就職」といわれていた時代に二人は結婚し、芙美子さんは憧れの専業主婦になった。そのわずか数カ月後、外志雄氏は脱サラを宣言し、芙美子さんを仰天させた。起業するにあたり、彼は二つのことにこだわった。一つは「人の幸せに関する仕事であること」。もう一つは「事業の発展に無限の可能性があること」

そして注文住宅の会社を興した。会社は時流に乗った。しかし途中から社長の方針と対立した複数の社員が一度に退職した。特に建築士の有資格者は全員辞めた。建築士を失うと事業継続ができない。会社は窮地に立たされた。

外志雄氏は注文住宅を断念し、自身が持っている宅建の資格を生かした不動産デベロッパーになった。小学校周辺の土地を買い、住宅地にして売り出した。ターゲットは第二次ベビーブーム世代だ。彼の戦略は見事に当たった。ピンチは再び訪れた。73年オイルショックである。建築資材の価格が高騰した。同業他社がこぞって値上げする中、外志雄氏は「自分たちの都合をお客に押し付けてはいけない」と、収益より信用を取った。社員に「信用累積型経営」を説き、赤字ぎりぎりの経営を凌いだ。その後、マンション事業やホテル経営に乗り出し、会社はバブル景気に乗った。

2007年、一部のアパホテルに耐震強度不足が見つかった。設計事務所の構造計算のミスだったが、ちょうど「耐震強度偽装事件」の直後だったこともあり、マスコミは執拗にアパホテルの「偽装疑惑」報道を繰り返した。銀行は融資を引き上げ、建設中の資金の返済まで要求してきた。

外志雄氏は建設予定のホテルやマンション用地のすべてを高値の時に売却し、350億円の借金を1年で返済した。その直後だった。リーマンショックが起き、日本経済が世界的な金融危機に巻き込まれたのは、またしてもピンチはチャンスになった。強運体質は芙美子さんにもあった。著書『強運』にその秘密を垣間見た。アハホテルといえば、彼女の顔写真入りの看板を掲げるといふ大胆な広報戦略を展開しているが、たまに「あれは精神衛生上よくない」といったクレームも来るそうだ。しかし、彼女はそんなことで傷つかない。嫌なことはすべて「気のせい」と笑い飛ばす。また、人とお付き合いする時はどんな人でも「いいところ」にしか目を向けない。二人の息子の嫁に対してもそうだから嫁姑の仲もいい。相手がお客様であろうと身内であろうと、常に感謝の言葉や感動の気持ちを伝えている。そして、あいさつはいつも「自分から」を心掛け、「明るく」「心を込めて」に加え、「迫力のある」あいさつをする。

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、より幸せな一年になるよう、何かを気をつけよう～何かを変えようと思っておられる方（もちろん私自身）のヒントになればと「心の栄養剤」をセレクトしました。

いい習慣を身に付け、幸運体質そして強運体質になってキラキラ輝くような一年を送りましょう！！

顔晴りましょう！！

ガンバ

※本年も、くすりのキュート同様～心の栄養剤もどうぞよろしくお願ひします。

