

令和6年3月15日(金)

## 「習慣」は「成功」への近道です！

「習慣」とは、大辞林によると①長い間繰り返して行われていて、そうすることが決まりのようになっている事柄。また、繰り返して行うこと。また、②ならわし。しきたり。風習。慣習。そして、③学習により後天的に獲得され、繰り返して行われた結果、比較的固定化するに至った反応様式。です。

同じことを繰り返して行っていくうちに、「後天的」に「獲得」「固定化」されたものが習慣であると言えます。

朝起きてから夜寝るまでの間には、人によって様々な習慣があります。例えば、朝起きたらすぐにカーテンを開ける、学校に着いたらすぐ学用品を机の中にしまう、生徒会のあいさつ運動に加わる…などなど。

これらは生まれつきではなく、何かをきっかけに意識的に始めたはずです。しかし、繰り返しているうちに、いつの間にか無意識に行うようになっていたはず。つまり、特に考えたり意気込んだりしなくてもできることが、自分のなかで増えたということです。

行動に限らず、精神面での習慣もたくさんあります。例えば「人前で話すときは聴いている人をカボチャだと思い込む」というものがあります。これも習慣化されれば本当に緊張しにくくなり、大勢の前でも堂々と話せるようになります。これは、思考の習慣化が行動に影響した例です。

行動や考え方を習慣化することで、私たちは自らの「できること」を増やしています。あるいは、「できること」の質を高めています。これが、習慣は成功への近道とされる所以です。

以下に成功している人が習慣化した行動や考え方を、紹介します。

まず、イチロー選手です。イチロー選手は高校時代、毎日10分間の素振りを3年間続けたそうです。素振りという行動を毎日繰り返すことで、意識せずとも正しいフォームで打てるようになり、その質も日ごとに高まっていったそうです。

そして、「世界のキタノ」と呼ばれている北野武さんです。北野さんはコメディアン、映画監督、俳優、司会者、画家などマルチに活躍しています。実は、北野さんは、「トイレ掃除」を習慣にしています。それも、自宅だけでなくロケ先・公園・居酒屋などあらゆる場所で、30年以上にわたって続けているそうです。