



第七の習慣 刃を研ぐ

刃を研ぎ成長を続ける

学生時代は、本来は自分自身の能力を磨く時期、つまり刃を研ぐ期間だ。心身をすり減らすのではなく、常に能力を高める必要があり、就活はその総仕上げとなる。意識的に刃を研ぎ、能力をアップし続けよう。

4つの能力を鍛えてハードルを越える

自分の能力を高めることなくして、アウトプットのクオリティを上げることはできません。ではどのように能力を磨けばいいのでしょうか。「7つの習慣」では、生来、人間に備わっている4つの能力（肉体的、知的、社会・情緒的、精神的）を鍛える方法を紹介しています。

それは、初めて自転車に乗れたときのことを思い出せばわかります。ついに一人で自転車に乗れるようになった瞬間。あれほどの不安とごちなさが一瞬にして消え、面白いように自転車はすいすいと前へ進みました。最初は親の助け（社会的・情緒的）を借り、自転車の漕ぎ方（知的）、バランス感覚（肉体的）を身につけ、不安（精神的）を乗り越えることで、ハードルを越えたのです。それを可能にしたのは練習の積み重ね（刃を研ぐ）ではなかったでしょうか。

刃を研ぐことは自分自身への投資

しかし、一度獲得した能力に安住しては、新たなハードルを越えることはできません。そのために、刃を研ぐという第七の習慣が必要となります。最新のソフトを使うには、OSのバージョンアップが必要なように、新たなハードルを越えるには常に4つの能力のバージョンアップ（刃を研ぐ）が欠かせません。

忙しい人ほど、刃を研ぐ時間はないと考えがちです。就活で忙しいあなたにとっては、リフレッシュする時間も惜しんで飛び回っているかもしれません。

しかし、実際に木を切る場合、よく研がれていないノ

コギリでむやみに力を入れるより、刃を研ぐ時間をかけたほうが効率的ではないでしょうか。切れ味の悪いノコギリで丸太を切るのにかかる時間が30分、よく切れるノコギリで丸太を切るのにかかる時間が10分、ノコギリを研ぐのにかかる時間が5分だとすれば、先に刃を研いでおくことで15分も貴重な時間を節約できるのです。

あなたの4つの側面をチェック

これをあなたの就活に当てはめてみてください。疲労困憊の中、エントリーシート提出まで残された時間が5時間だとします。リフレッシュにかかる時間が30分、その後エントリーシートを書き終わるまでの時間が4時間だとすれば、30分も残ることになります。

もちろん、リフレッシュせずに作業を続けることもできますが、疲れて能率が悪いと時間がかかるだけでなく、いいアイデアが閃くことも少なくなります。生理学的にも、短時間のリフレッシュによって、作業がはかどり、発想力が高まることが実証されています。

こういうことは意識的に習慣づけをしないと実行できません。バランスのとれた生活を送るには、必要な時間を確保して、自分を最新・再生することが必要です。

まずはあなたの普段の行動をチェックしてみましょう。次ページのチェックリストに、正直に答えてみてください。その結果によって、あなたの4つの側面におけるバランスが自覚できるはずです。バランスの崩れている側面については、意識的に鍛える時間をとり、適切な対策をとるように心がけてください。

演習

4つの側面をチェック

あなたは普段、どの程度刃を研いでいるだろうか。迷いなく「はい」と答えられる項目だけにチェックをつけていこう。該当する項目が少ない場合、刃の研ぎ方が不足しているため、刃を研ぐこと自体を大きな石としてスケジュールリングしよう。

●肉体的側面のチェックリスト

- 健康とフィットネスに関する情報を仕入れて、最新の情報を得ている
- 週に3回以上、20～30分以上の運動をしている
- ビタミンとミネラルの必要性を十分認識している
- 打ち込んでいるスポーツがある
- 適切な睡眠時間を確保している

●知的側面のチェックリスト

- 定期的にテーマを決めて本を読んでいる
- 日記やブログを書くなど、習慣的に文章を書いている
- 趣味を持っている
- 何らかの教育プログラムを受けている
- 必要なときに必要な情報を引き出せる手段がある

●社会・情緒的側面のチェックリスト

- 地域や学校でのボランティアに参加している
- 将来の展望を持っている
- 信頼できる友人がいる
- 自分がいいことをいうより、相手の話に耳を傾けて、相手が何をいおうとしているのかを聞くこととしている
- 他者を手助けしたり協力し合うことを心がけている

●精神的側面のチェックリスト

- 自分の価値観はわかっていて、それに一致するようなプランを立てて生活している
- 一人で落ち着ける静かな場所がある
- 自然や他者に敬意を払い、誠実に生活している
- 周囲に反対されたときでも、自らの態度を明確にし、思うところを率直に話すことができる