

## 菜根譚から学ぶ

～仕事における処世術⑦「コツコツ続ける大切さ・・・」～

～ 意の興るに憑りて作為する者は、

したが さく すなわ したが あに これ ふたい りん  
随って作さば 則ち随って止む。 岌 是不退の輪ならんや。 ～

菜根譚、前集165の一句(一部省略)

(現代語大意)気が向いた時だけ何かを行う人は、他の何かに気が向けばすぐに止めてしまう。そのような人がどうやって大きなことを成し遂げられるだろうか。

今月の句は、1つのことに集中し、続けることの大切さを教えてくれています。

もしかすると、耳が痛い、という人が多いかもしれません。誰しも「よし」と決意し、勢いよく始めてみたけれど、三日坊主で終わった経験はあることでしょう。

私たち人間は、今の状態を守りたい、変えたくない、という「現状維持」の性質を持っているようです。そのため、新しく始めたことが続かないという状態は、ある意味自然の流れとも言えます。

しかし、現状維持に甘んじていたら、日々の成長は望めません。何かを達成したい、変えていきたい、そのような目標があるとき、私たちは集中して取り組んでいく必要があります。だからこそ、作者、洪自誠も菜根譚の中で、継続することの大切さを伝えたのでしょう。

大きなことを成し遂げた人達を見ると、確かに共通して継続する力を発揮しています。

世界レベルで活躍した、スポーツ選手などをみると特に分かりやすいですよね。

例えば、米メジャーリーグで日本人初のMVPをとった松井選手。

松井選手といえば、「素振り」で自分のバッティングを作ってきたことで有名です。中学時代、野球でやっていこうと決意した時、上手くなるために、とにかく素振りだけは誰にも負けないくらいする、と心に決めたそうです。

シンプルで単純な素振り。しかし、他の誰よりも多く振り続けければ、いつかきっとそれが大きな力になるはずだ、と。結果、誰もが認める球界を代表するスター選手に成長しました。

サッカーの本田選手も、「失敗はない、成功するまで続けるだけ」などの言葉に代表されるように、継続の大切さを色々なところで語っています。

元々足もそれほど速くはなく、スピードもスタミナも人並みだった本田選手。ユースチームへの昇格を見送られた時期もあったそうですが、その後の活躍はご存じのとおり。コツコツと努力し続け、巧みなボールさばきや強いメンタルを活かし、日本代表の中心選手になり、更には名門セリエAに入団、背番号10番をつけました。

例に挙げた2人は偉大すぎて、「それは才能があったから」と切り離してしまいますか？

もちろん、才能や環境もあったことでしょう。しかし、成功への一番の要因は、「諦めないで続けたこと」ではないでしょうか。そして、その一つ一つの行動は、決して大きなことではないのです。

イチロー選手も成功への大切なプロセスとして次のように語っています。

「誰にでもできるようなことを、誰もがやらないくらいまでやる」。一度だったら運や勢いで出来る人も多いでしょう。しかし、コツコツと続けることは難しい。諦めず、積み上げていく継続力。最後の差は、ここにあるようです。

## 菜根譚から学ぶ

～仕事における処世術⑧「継続するために必要なコト・・・」～

～ 縄鋸に木も絶たれ、 水滴に石も穿たる

道を学ぶ者、 須らく 力索を加う ～

菜根譚、後集110の一句(一部省略)

(現代語大意)長い時間かけて何度も擦れば、いつか縄でも木を切ることが出来る。水滴も繰り返し当たれば、石を削って形さえも変える。道を極めようとするものは、その様に時間をかけて努力することが大切である。

今月の句も、先月に引き続き、継続の大切さを伝える一句です。

しかし、積み重ねること、続けることの大切さは分かっていても、それが出来ないのが私たちとも言えます。

前回のコラムを読み、「分かってはいるけど、そうはいってもね」と思われた方も多いかもしれません。

それでは、続けられる人と続けられない人、この両者の違いはどこにあるのでしょうか？

コツコツと継続の実践で有名な方の一人に、イエローハット創業者の鍵山秀三郎氏がいます。

鍵山氏は、「はじめて誠実な努力は決して無駄にはならない」という信念の元、『凡事徹底』というタイトルの書籍も出されています。そして、彼が非凡なほど徹底したこととは、「掃除」です。

創業まもなく1人で始めた社内の掃除。最初は社長の鍵山氏がトイレ掃除をしていても、その脇で社員が用を足していく、ということもあったそうです。しかし、誰も協力してくれなくとも、決して止めません。ひたすらやり続け、そのうち、その姿を見て1人、2人と手伝ってくれる社員が現れ始めます。その数は徐々に増え、今ではイエローハットの社風は、「掃除」とまで言われるほどになりました。

この間、社外でも鍵山氏は徹底して掃除に取り組み、その活動に共鳴する人たちが次々と集まります。たった1人からスタートした活動は、40年以上を経て大きな社会活動へと育ち、その取組みは「掃除哲学」と称されるまでになりました。今では、企業のみならず、荒れた学校や街の再生にまで幅広く活用されています。

なぜ、鍵山氏はここまで徹底して掃除に取り組み、続けることが出来たのでしょうか？

それは、行動のベースに「何のために？」という明確な想いがあったからです。

「1つ拾えば、1つ必ずキレイになる」。小さいけれど、この確実な行動の積み重ね。「凡事徹底」こそ必ず社内を、そして周りを良くすることに繋がるという信念。その信念の最も分かりやすい実践が、彼にとっては掃除だったのでしょうか。掃除の先により良い社会の実現という「志」があり、その世界が明確に見えていたのです。

「3人のレンガ積み」、という有名な寓話を知っていますか？

ある工事現場で、3人の男がレンガ積みの仕事をしていました。

その男たちがある時、「何をしているの？」と質問をされます。1人目は、「レンガを積んでいる」とつまらなそうに答えます。2人目の男は、「建物を作っているんだ」と。そして、最後の1人、明るい顔で作業をしていた3人目の男の答えは、「後世に残る大聖堂を作っているのさ」でした。

やっている作業は同じです。しかし、自分のやっている行動が何に繋がり、何のためにやっているのか。その想いがあるか無いか。違いはそこです。続けられる人たちには、望む未来が明確に見えているのです。

## 菜根譚から学ぶ

～仕事における処世術⑨「生活の中にバランスを・・・」～

～ **念頭、昏散のところ、提醒を知ることを要す**

**念頭、喫緊のとき、放下を知ることを要す** ～

菜根譚、前集123の一句(一部省略)

(現代語大意)気持ちは散漫している時には、スッキリと目を覚まし、集中力を取り戻すことが大切である。一方、緊張し、気持ちは焦ってしまっている時などは、「何とかなる」くらいのゆとりの心を持ったほうが良い。常にどちらかに偏るのではなく、バランスが重要である。

早くも12月、今年も残すところ1か月となりましたね。

年末が近づくと、毎年のことながら、あれもやっておこう、ここまで終わりにしておこう、と区切り良くスッキリとさせておきたい気持ちになり、ついつい焦りや慌ただしさが出てくる時期だと思われます。また、忘年会など会合のお誘いも増え、全体的に皆さん忙しい日々をお過ごしのことでしょう。

さて、今月は、このような時期に立ち返りたい基本の一句です。

何事もバランス。忙しいこの季節こそ、一旦立ち止まってゆとりの時間を取り入れる。緩まる時間があるから、活動の時にギュッと集中して効果的に動けるのです。ONとOFF、気持ちの切り替えが大切ですね。

では、あなたの「緩=OFF」は、何でしょうか？

私は、最近音楽を聴く時間が復活しました。20代の頃は舞台音響をしていたこともあり、もともと音楽は好きでした。しかし、ここ数年余裕がなくなっていたのでしょう。気が付ければ、疎遠になっていました。

ところが、先日、駅ビルを歩いていると、ふと懐かしの音楽を耳にしました。街はクリスマスシーズン。この季節になると、山下達郎さんやジョン・レノンなど、いつものメロディが街に溢れてくる頃です。あなたの周りにもきっと流れているはず。そのような中、私に聴こえてきたのは、マライア・キャリーの『恋人たちのクリスマス』。

大学時代、この曲が主題歌だったドラマを友人とVTRで何度観たことでしょう。一人暮らしの友人宅に集まつては、飲んだり、鍋を囲んだり、時には夜通し徹夜をして観たドラマです。聴いただけで、その頃の記憶や感情が一瞬にしてプレイバック。効率など考えず、無駄に時間を過ごしていた日々。疲れ知らずで、何をやっても楽しかった日々。それが、たった一曲の音楽を聴いただけで、懐かしさと共にその時代の前向きな感情が蘇ったのです。音楽の持つ力を思い出しました。簡単に気持ちを切り替えてくれる効果を。

皆さんもこの様な経験がありませんか？

音や匂いは、私たちにその周りに付随することも含めて強力な記憶として残す力があるといいます。

そのため、私たちの感情に強く作用します。だからこそ、気分転換に使わない手はありません。手軽に取り入れられてリフレッシュ。ON・OFFの切り替えにとても有効です。

疲れたな、少しストレスが溜まりがちかな、と思ったとき、あなたが元気に活動していた頃の懐かしい音楽に耳を傾けてみるのはいかがでしょう。きっと、しばし、今の悩みや煩わしさから解放されて、リフレッシュできるはず。一瞬のタイムスリップ、手軽な時間旅行です。年末、忙しいこの季節こそ、緩急バランスを取っていきましょう。

## 菜根譚から学ぶ

～仕事における処世術⑩「完璧さより度量を広く・・・」～

～ 地の穢れたるは 多く物を生じ、水の清めるは 常に魚無し。

故に君子は 当に垢を含み、 汚を納るるの 量を存すべし ～

菜根譚、前集76の一句(一部省略)

(現代語大意)色々なものが入り混じっている肥沃な土地ほど、汚く見えて多くの作物が育つ。反対に、清らかに澄みきった水には、魚は全く住みつかない。そのため君子は、間違いや失敗などを含め、許容する大きな度量を持つべきである。

新年がスタートしました。

皆さんはどのようにお正月を過ごし、そして、どのような気持ちで「仕事始め」を迎えられたでしょうか？

今回は、一年を大らかな気持ちで過ごせるよう、「器を大きく」というメッセージの一句を選んでみました。

当たり前ですが、仕事では正確さや成果が求められます。そのため、私たちは日々間違えないよう気を配り、業務に励んでいます。もちろん、それは望ましい姿勢です。しかし、正しい事だけを「正解＝善」と思い、完璧さばかり求めすぎると、反対に上手くいかない事も多くないでしょうか。何事も「過ぎたるは猶及ばざるが如し」。

今月の句でも、清らかすぎる水＝「真水」には魚は住みつかない、と指摘しています。

仕事上で考えてみましょう。

例えば、部下や同僚が仕事でミスをした時、理由も聞かず毎回きつく責め立てる人。「これはこうやるべきだったよね」と正論で相手をまくしたてる。聞く耳を持たず、事情も全く考慮してくれない。

ほかには、窓口で市民が明らかに間違った手続きをしてきた際、「これではダメです。受け取れません」とバッサリ冷たい対応。市民は、職員と違い申請などに慣れていません。その立場の違いや状況を考慮してあげない。

この2つの例は、共にどちらも指摘した側が間違っている訳ではありません。正しいことを言っています。

しかし、言われた側の気持ちはどうでしょう。この後の業務は、スムーズに進むでしょうか。

きっと、そうではないと思います。「確かにそうかも知れないけれど、そんな言い方しなくても…」と、どこか釈然としない気持ちが残り、その後、その上司や担当者への相談や応対を避けたりするかも知れません。

私たち人間は、感情を持っています。

このような場合、大切なのは「正しさより優しさ」なのではないでしょうか。

優しさには、相手の状況や立場の違いなどへの思いやりがあります。正論で押し通すだけより、受け入れる側の器の広さが必要となります。

ディスカウントストアで業績を伸ばし続けている、ドン・キホーテの吉田社長の座右の銘は、「河海不折細流」だそうです。大河や海のような大きな流れは、どのような支流の流れも拒まない。何を呑み込もうとも、元々の流れが大きいので影響を受けないのですね。この言葉を念頭に、部下を信じ、権限移譲を積極的に行っています。

だからこそ、経営者として9万人を超える従業員を上手くマネジメントし、成果を上げているのでしょう。

色々な意見が交じり合い「肥沃な土地」になります。今年は、ぜひ大らかさを意識して受け入れてみませんか。

## 菜根譚から学ぶ

～仕事における処世術⑪「先に止める、減らす・・・」～

～ 人生一分を減省すれば 便ち一分を超脱す

日に減ずるを求めず 増すを求むるは、真に此の生を桎梏するかな ～

菜根譚、後集 132 の一句(一部省略)

(現代語大意)人生というものは、何かを減らすことで、そこに新しいモノが入り、今までの自分を変えていけるのである。そのため、日常でも先に減らすことを考えず、増やすことばかりを求めては、束縛が増え、逆に自分の首を絞めてしまうようなものである。

節分も過ぎ、早くも今年度の終わりが見えてきました。

3月へ向け、これから更に忙しさが増してくる頃ではないでしょうか。また、年度末の切り替えを考えると、今いるメンバーである程度形にしておきたい、と思う気持ちも出てきていることでしょう。

しかし、時間は有限です。どの部署でも新たな課題も増え、今までやっていたタスクをそのまま進めしていくことは、容易ではないはずです。出来ることには限りがあります。では、一体どうしたら良いのでしょうか。

そこで、今月の一句です。「減らすこと、止めること」を先に取り入れるのです。

早く進めたい気持ちも分かりますが、そんな時こそ、「急がば廻れ」。一旦、手を止め、眺めてみましょう。

部署内のタスク、特に定例的に続けている仕事の中で、「これ本当に必要?」、または「この方法以外は無い?」、など、実は何となく思っている仕事ってありませんか?

思っていても、人間は余裕が無くなると「守り」に入ります。だからこそ、忙しくなればなるほど、変化を受け入れられなくなるのです。これこそ、負のパラドックス。

そのため、先ずは忙しく仕事を抱えている人ほど、一旦仕事量を減らすことが大切です。手間も、時間も余裕を持たせる。思考にスペースを作る。勇気のいることですが、空けない限り、入れることは出来ないです。

全国で効率的な会議の運営支援をしている、「すごい会議」という社団法人があります。

この団体の支援例に、冒頭1分でその会議の参加者全員に「会議を通じて達成したい目標」を書いてもらうという方法があるそうです。「1分間」、とても短いですよね。しかし、調査上、1分で書いても、1週間という期間を与えて悩んでもらって書いても、内容は8割程度同じだそうです。元々書く目的は、参加者それぞれの意図を全体で共有し、会議の効率化と質の向上を図るためです。したがって、この場合10割の完璧さは必要ありません。

どうでしょう? 多くの職員が、1週間「やらなきゃ、考えなきゃ」と悩んでいた時間を、1分という時間に凝縮してしまいました。この凝縮した時間で、一体どれだけ他の仕事が出来るでしょうか。

上記は1つの例であり、もちろん全ての仕事に当てはまる訳ではないと思います。

しかし、日々の業務を客観的に見直してみると、きっと変えられる部分もあるはずです。少しでも思うところがあれば、先ず一旦その方法を止めてみましょう。時間と手間を減らすのです。変えてみて、もし上手くいかなければ、元に戻せば良いだけです。大切なのは、先に手放してみること。そこから、新しい流れが出てくるはずです。

## 菜根譚から学ぶ

～仕事における処世術⑫「何ごとも『いい加減』に・・・」～

～ 花は半開を看、酒は微醉に呑む 此中に大いに佳趣あり

～ 盈滿を履む者、宜しく之を思うべし ～

菜根譚、後集112の一句(一部省略)

(現代語大意)花は半開の五分咲き程度の時期に観るのが一番よく、酒もほろ酔い程度の適量がよい。そういう中にこそかえって味わい深いものがある。人生も同じで、いつも完全に満たされることばかりを求めている人は、いい塩梅というものを知るべきである。

一年が経つのは早いですね。春にスタートしたこのコラムも最終月となりました。

年度末を迎え、仕事も総まとめ。読者の皆さんも、いつも以上に忙しい毎日をお過ごしのことでしょう。

今回は、そのように忙しいこの時期こそ、思い出していただきたい一句です。

「花は半開、酒は微醉」。満開まで行きすぎず、泥酔まで飲み過ぎない。いかがでしょうか。どちらも前後の余白を感じさせる奥ゆかしさがありませんか。これらは、中国古典でよく出てくる「中庸」の思想を表しています。

中庸とは、どちらかに極端に偏らず、調和がとれている状態。中正・中立で、ニュートラルとも言えます。一方に偏ることがないので、バランスよく物事を捉えられる視点が保てます。

由来は孔子の論語で、「徳」の指標の最高峰とも言われます。では、なぜこの教えがこれほどまで大切に、中国や日本の東洋思想の中で脈々と語り継がれてきたのでしょうか。

「いいかげんにしなさい」という言葉があります。

昔から子どもがいたずらをし過ぎたり、何度も言つてもきかない時などに、親が叱るために使っていた定番の一言ですね。言われたことがある人も多いことでしょう。

この言葉、「やめなさい」のようなきつい禁止の言葉に思われがちですが、「いいかげん」は=「いい加減」。

つまり「よい塩梅」です。真反対の品行方正の状態にまで正そうとはしていないのです。それよりもバランスを取りなさい、行きすぎた行動の偏りをなくしなさい、という促しの言葉です。調和を図る大切さを昔の人たちは知っていたのでしょうか。まさしく、「中庸」の心を表している一言だったのです。

一方、あらゆることにスピードを求める、効率化。そして、最近では「タイパ」という言葉まで登場し、とにかく時間を短縮することを「善」としている今の私たち。まるで、その中で多くのタスクをこなすことを競っているようです。

しかし、短縮し、その目指す先には一体何があるのでしょうか？

一方向に視点が偏ると、視野が狭くなります。思考も固まり、気持ちに余裕がなくなります。余裕がない心からは、イライラや焦りが生まれやすく、自分を苦しくしていきます。本来なら時間を短縮することで余裕を作るはずが、反対にどんどんと自分自身を追い詰めてはいないでしょうか。

日々の生活の中で、「忙し過ぎ」「疲れ過ぎ」など、「過ぎ」というワードが頭に浮んだ時は注意です。

それは、偏っているサイン。一旦手を止め、ちょっと視点をずらしましょう。「いい加減」を探ってみるのです。

「間」を無駄とせず、中庸の心で眺めてみる。そうすると、視野が広がり、少し心が緩んでくるはずです。