

# 第5回研究全体会

## The Leader in Me 「7つの習慣®」研修（1）

日時 令和5年7月28日（金）13:00-16:00

場所 5年1組教室

講師 フランクリンコヴィーエデュケーションジャパン インストラクター 間宮歌子氏  
LIM 教育研修講師・コンサルタント 日本スクールコーチ協会講師 共育の杜講師・コーチ  
国家資格キャリア・カウンセラー

### 1 「LIM」とは何か？

「7つの習慣 人格主義の回復」

（1996年邦訳初版）

原題は"The Seven Habits of **Highly Effective People**"（効果性の高い人々の7つの習慣）

○効果性 = 望む結果を、長期にわたって継続的に得られる状態



「効果のある」「効果的な」と「効果性の高い」の違いは

↓ ↓  
その時だけうまく 繰り返し、何回もうまくいく の違い

○成長の連続体

依存 → 自立 → 相互依存

第1～第3 自分自身を導くセルフリーダーシップ

第4～第6 周りを導くリーダーシップ

### 2 「リーダーシップ」とは？

○LIMは、自分の中にいるリーダーシップを発見する

リーダーインミーとは？

→ 自分自身を導くセルフリーダーシップと周りを導くリーダーシップの両方を備えた人格を育むために「7つの習慣」を活用して作られた学校文化創造プログラム

○「全ての人が自分で自分のリーダーになれる。リーダーシップは単なる役職ではなく、**選択**である。」

### 3 「パラダイム」（ものの見方・考え方）

○見方が行動を変える



#### 4 「See-Do-Getサイクル」

- どう見るかが、どうするかを決めて、  
どうするかが、得る結果を決める
- 得たい結果を得るためには、行動を  
変える。行動を変えるには、見方を変  
える。
- 一般的なパラダイム → 効果性の  
高いパラダイムへ

#### 5 リーダーが備えている「7つの習慣」

- 第1、2、3と7は 自分で自分の人生をコントロールする力
- 第4、5、6の習慣は お互いの人生をより豊かにする力

第1の習慣 「主体的である」

第2の習慣 「終わりを思い描くことから始める」

第3の習慣 「最優先事項を優先する」

「依存」状態 「あなた」が主語 人のせい、周りのせい

「自立」状態 「私」が主語

「相互依存」状態 「私たち」が主語 「相互協力」「相乗効果」

→ このように成長していくと豊かな人生につながる

☆「7つの習慣」は、コヴィー博士が考えて作ったものではなく、アメリカ史上の効果性の高い人た  
ちに関する研究から導き出した共通する習慣をまとめたもの。

#### 【第1の習慣 主体的である】

○ワークショップ 「主体的」から連想できる言葉

- ・自立 ・自分で考える ・自主的 ・進んで ・責任を取る ・やるき、意欲的
- ・好奇心 ・依存しない ・選択する

→ 主体的である = 自分で選択する



○自主的 と 主体的 の違いを意識的に使い分ける

自主的 は「決められたことを、自ら進んで行う」

主体的 は「何をすべきかから自ら考えて、行動している」

→ 今、企業では、「主体的な人材」が求められている。 → 学習指導要領にも「主体的・対話的で深い学び」

→ 「私には選択の自由がある。詰まるところ、自分の幸せの責任は自分自身にある。」

○刺激と反応のモデル

人はだれでも、刺激に対して、反応するものである。しかし、「主体的な行動」は、刺激の後、一時停止して、人間に内在する4つの能力（自覚、想像、良心、意思）を使って反応を「選択する」自由がある。

○「影響の輪」と「関心の輪」

「関心の輪」自分の関心のあることが内側

「影響の輪」関心の輪の中にあるが、自分でコントロールできることだけが影響の輪に入る

例) 野球が好き→ジャイアンツが勝つかどうかは「関心の輪」に残るが、応援することはできる（「影響の輪」）

・影響の輪の中に集中する

ウガンダのサッカープレイヤー ストーンさんの生涯 から（動画視聴）

→ 自分の影響の輪に集中し続けると、それが広がっていく 他の人にも影響を与える。自分がコントロールできない、関心の輪が少なくなっている。しかし、関心の輪に集中し続けると、影響の輪が小さくなっていく。

→ 自分が影響の輪に集中することで、周りの人、組織、と影響の輪が広がっていく。＝「インサイド・アウト」



【第2の習慣 終わりを思い描くことから始める】

人生のビジョンと目的を明確に描くことが違いをもたらす。

結果を明確にしてから行動する、個人のミッションステートメントを書き、それに従って生きる。

○ワークショップ

「自分のミッション」は何かを考える

- ・自分の影響を受けた人は
  - ・自分のよさ、強みとは？
  - ・やりがいを感じる時
  - ・自分の大切な役割
  - ・役割の相手から言われた言葉
- 自分のミッションとは？



### 【第3の習慣 最優先事項を優先する】

重要なことに時間を使う。最優先事項にフォーカスする、重要でないことは無くす、週間計画を立てる。

- 自分にとって大切な人、こと、ものを  
どれくらい大切にできていますか？  
→ 大切なことを明確にして それを優先する

#### ○時間の使い方

「時間」とは出来事が過去から現在、未来へ続く連続体である（ウェブスター）

時間を管理する鍵は、「出来事」をコントロールすることにある。

- 自分が出来事をコントロールする主体になる。



#### ○「コンパス」目的、ビジョン、価値観（もっとも大切にしているもの）

「時計」 時間 アポイントメント、スケジュール、タスク

- コンパスを先に持たないと、時間は意味がない

#### ○時間管理のマトリクス

第2領域 緊急ではないが重要 効果性が高まる領域

横の線よりも上で生活すると、自分の人生がコントロールできている状態になる

「重要」とは、あなたにとって、あなたのミッション、役割、価値観、最優先目標に関する活動

「緊急」とは、すぐに対応しなければならないと感じられる活動

（緊急と、錯覚してしまうこともある）

- スケジューリングするときに先に第2領域のことを入れ込んでから、第1などを入れていくといい。やらなくてもいいことが見えてくる。



### 【第7の習慣 刃を研ぐ】

日々のあらゆる活動を行う能力を得るために、自分のための時間をとる。

#### ○自分自身の刃を研ぐ

- 4つの側面 肉体、知性、精神、情緒（大切な人間関係における信頼口座の継続的な預け入れ）において

次回は8月30日に！