

7つの習慣 ファミリー

改訂版

かけがえのない家族文化をつくる

ステイブ・R・コヴィー 著

フランクリン・コヴィー・ジャパン 訳

THE SEVEN HABITS OF
HIGHLY EFFECTIVE FAMILIES

キングベアー出版

『7つの習慣 ファミリー』 家族が抱えるさまざまな問題の解決策がここに

- ほとんどの人が「私」という視点しか持たない現代社会にあって、家庭の中で「私」マインドから「私たち」マインドにシフトするにはどうしたらよいのか？
- 家族が食べていくために朝から晩まで働かざるを得ない環境の中でも、家族揃って充実した時間を持つにはどうしたらよいのか？
- お互いに批判し、責めることしかない家庭に調和をもたらすにはどうしたらよいのか？
- 親に言われなくとも、アメをもらわなくとも、自分から進んで宿題や家事の手伝いをする子どもに育てるにはどうしたらよいのか？
- あなたの話をまったく聴こうとしない家族に影響を与えるにはどうしたらよいのか？
- 社会の破壊的な影響力に耐えられる家族になるにはどうしたらよいのか？
- 子どもの心が離れていくと感じたとき、どうしたらよいのか？
- 罰するのではなく褒めるにはどうしたらよいのか？
- 家族との関係にヒビが入ったとき、どうしたら修復できるのか？
- 家族一人ひとりが成長していくために、自由と主体性を与えると同時に、家庭に秩序と貢献の精神を根づかせるにはどうしたらよいのか？
- 楽しさと冒険心に満ちた精神を家庭の中に築くにはどうしたらよいのか？

Golden Books®

888 Seventh Avenue
New York, NY 10106

Copyright © 1997 by Franklin Covey Company
All rights reserved, including the right of reproduction
in whole or in part any form.

This book is the proprietary work of Franklin Covey Co. Many terms in this book, including the title, are trademarks of Franklin Covey Co. Any unauthorized use of this copyrighted material or use of any of these terms in relation to goods and/or services (including seminars, workshops, training programs, classes, etc.) is prohibited without the express written permission of the owner.

推薦の言葉

私は家庭でも職場でも多くの苦難にぶつかりました。しかし、「7つの習慣」を実践することで、強い絆で結ばれた家族とともに幸せな毎日を過ごしています。

私が上梓した『実践 7つの習慣』や本書によって、一人でも多くの人が、自分の成功と幸せを手に入れることを願っています。

——佐々木常夫、株式会社東レ経営研究所 元社長

文明と人間関係の基盤は家族である。『7つの習慣 ファミリー』は、あなたの考え方と行動を活性化させる。そして、家族にあなたの一番良いところを与え、家族の一番良いところを引き出せるようになる。

——ローラ・C・シュツレシンガー、『人生をダメにする10の愚行』著者

現実に根ざした貴重なアドバイス……本書のもっとも斬新な部分は、ほとんどの親は素晴らしい親であり、ほとんどの家族は壊れておらず、ほとんどの問題は外部からの介入なしに家庭の中で解決できるというコヴィー氏の明確な信念である。

——USAトゥデイ

読みやすく、真摯^{しんし}で包容力がある。コヴィー家のエピソードがとてもよい。常識を養うガイドとして、あらゆる家族の支えになる一冊。

——メアリー・ファイファー博士、『Reviving of Ophelia : Saving the Selves of Adolescent Girls』著者

アメリカのきわめて多くの家庭が抱えていることは周知の事実である。ステイブン・R・コヴィーは、この実態を嘆くのではなく善処するために行動を起こした。『7つの習慣 ファミリー』はコヴィー氏の真摯^{しんし}で的確な、そして実用的なアドバイスにあふれている。ぜひ読んでほしい。あなたと家族のためになることは間違いない。

——ウィリアム・J・ベネット、『魔法の糸——こころが豊かになる世界の寓話・説話・逸話100選』著者

親というもつとも崇高な役割ともつとも重要な責任について、至高の助言が滑らかな筆致で書かれている。

——『パブリッシャーズ・ウィークリー』誌

もつとも大事なもの——家族——について、ステイブン（そしてもちろん奥さんのサンドラ）・R・コヴィーが説く原則。思索に富み、内省的であり、現実の状況に応用できる。

——ジョン・E・ペッパー、プロクター&ギャンブル会長兼CEO

家族の關係に必要なのは、決意、謙虚、忍耐、お互いに許し合えること。ステイブ・R・コヴィー氏の本書は、家族のために生きることが我々にとって何よりも重要なのだと思ひ出させてくれる。

——クレグ・コールマン、『リーダーズ・ダイジェスト』誌

『7つの習慣 ファミリー』では、原則、常識、具体例を見事に組み合わせ、仕事と家庭の両立という永遠の問題を取り上げている。適切なバランス感覚があり、優先順位づけができれば、必ず成功できる。

——ドナルド・G・ソダークイスト、ウォルマート・ストアーズ元副社長兼COO

原則中心の家族關係をテーマにした珠玉の一冊。家族の絆が壊れ、行き過ぎた暴力を引き起こしている現代だからこそ、一読に値する。

——アルン・ガンジー、マハトマ・ガンジーの孫、ガンジー研究所創設者

『7つの習慣 ファミリー』を読むと、最高の家族關係を築こうという気持ちをかき立てられる。そのための実践的なアドバイスが満載である。

——ジョン・グレイ、『ベスト・パートナーになるために——男と女が知っておくべき「分かち愛」のルール』著者

謝辞

ステイブ・R・コヴィー

本書は多くの人々によるシナジーの産物と言って間違いない。彼らの全身全霊の貢献がなかったなら、本書が日の目を見ることはなかっただろう。彼らは共著者として表紙に名前を連ねるに値する。深い感謝の意を表したい。

愛する妻、サンドラ。多くのアイデア、エピソードの執筆に協力してくれた。本書が完成するまでの支えと励まし、子どもの発達に関する洞察、専門的な知識、そして何より、四〇年にわたり九人の素晴らしい子どもたちを育ててきた滅私の献身に感謝したい。

九人の子どもたち——シンシア、マリア、ステイブ、シヨン、デイビッド、キャサリン、コリン、ジェニー、ジョシュア、彼らの配偶者と子どもたち。気恥ずかしさをこらえて正直に語ってくれたエピソード、彼らの人生と貢献に感謝したい。

三年に及ぶ制作期間、マネジメントの手腕を発揮してくれたポイド・クレイグ。尽きることはないポジティブなエネルギー、多くの重要課題に対する卓越した判断力と助言、編集過程でのレベッカとの見事なスクラムに感謝する。

類いまれな編集能力を発揮してくれたレベッカ・メルルに感謝する。多くのアイデア、エピソード、引用、リサーチをとて自然なかたちでまとめてくれた。これほど忠実な通訳者を私はまだかつて知らない。

兄のジョン・M・R・コヴィー。生涯変わらぬ友情に感謝したい。本書の執筆にあたって、兄からインスピレーションを得てアイデアを構成できた。家族の原則の模範を示しているし、フランクリン・コヴィー社の家族分野のリーダーとしても手腕を発揮しており、本書のスポークスマンも務めてくれた。ジョンの妻であるジェー

ンにも感謝したい。温かい家庭を支える素晴らしい母親であり、早い段階から本書の制作チームに加わり、貴重なアドバイス、エピソードの取りまとめなど、本当にお世話になった。

友人であり同僚のジョージ・ダラントも、当初からチームの一員として協力してくれ、完成までずっと明るく励ましてくれた。ありがとう。

トニ・ハリスとピア・ジェンセンには、管理業務でこれ以上ないほどしっかり支えてもらった。説得力のある多くのエピソードを収録できたのも、彼らのインタビュール力によるところが大きい。

リック・ミーヴスは卓越した調査と情報管理で助けてくれた。

ウォリー・ゴッダードは、家族や人間の発達に関して、彼自身を含め多くの研究者が長年積み重ねてきた知見をチームに提供してくれた。

ほかにも多くの人たちに感謝の気持ちを伝えたい。彼らの協力が本書を素晴らしいものにした。

フランクリン・コヴィー社の同僚たちは、直接的、間接的にこのプロジェクトに力を貸してくれた。とくにグレッグ・リンク、ステイブ・M・R・コヴィー、ロジャー・メリル、パティ・パラット、ナンシー・アルドリッジ、ダーラ・サリン、ケリー・フライゲア、リーア・ベイリー、クリステイ・ブルゼジンスキー、ジュリー・シエファード、グロリア・リース、そして社外コンサルタントのリチャード・ヒル、ありがとう。

ロイター・スノウ・デザインズのランディ・ロイターとスタッフの面々には、本書のビジュアルとデザインでお世話になった。

ゴールデン・ブックスの友人たちにも感謝する。とくにポブ・アサヒナには、編集者としての抜群の腕前に、そして読者の期待を私にいつも意識させてくれたことに感謝したい。私を支えてくれたじつにクリエイティブなエージェント、ジャン・ミラーにも感謝する。

自分の家庭で「7つの習慣」を実践した体験を快く話してくださった世界中の家族に心から感謝したい。

私は長年にわたり多くのメンター、教師、学者、作家、リーダーから影響を受けてきた。ここに感謝の意を表したい。

本書のプロジェクトチームのメンバーのご家族にも感謝する。彼らのサポート、励まし、忍耐のおかげで、そして本書が素晴らしいものになることを信じていてくれたからこそ、私たちチームは意欲を高め、最後まで頑張ることができた。

私の両親、姉妹であるアイリーン、ヘレン・ジーン、マリリン、兄のジョンに感謝する。私の子ども時代が幸福に満ちたものであったのは彼らのおかげである。

最後に、神のお導きに感謝する。

すべての子どもたちへ、そして共通のミッションのために。

私のこれまでの人生で、この本の執筆以上に熱意にかられた仕事はありません。家族は私にとって何よりも大切なことです。それは皆さんも同じだと思います。

「7つの習慣」を家族に応用するのは、ごく自然なことでしょう。「7つの習慣」は家庭という環境にぴったりと当てはまるものだからです。というよりも、「7つの習慣」は家庭においてこそ深く学べるものです。本書で紹介しているさまざまな家族の例を読めば、そのことを納得できるでしょう。これらの家族は、「7つの習慣」をどのように実践し、どのような結果を手にしたか語ってくれています。

私自身と私の家族についても、「7つの習慣」へのチャレンジを巡るさまざまなエピソード——砕け散った例も含めて——を載せました。家族が置かれている状況は千差万別です。私たち家族も例外ではありません。とはいえ多くの意味で、どの家族も似通っているといえるのではないのでしょうか。どんな家族も何がしかの問題を抱えて日々奮闘していることに変わりはないからです。

この本を書いていて、わが家の失敗例も成功例もどこまで具体的に紹介すればよいのか大いに悩み、ジレンマに陥りました。一方では、私たち家族がすべての答えを持っているかのように思われたくはありませんでした。他方、家族に関する私の本音を隠すような真似はしたくありませんし、私が「7つの習慣」の驚くべき力を実感できたのは、わが家においてであったことも事実です。

そこで私は、妻のサンドラと子どもたちに、良いことも悪いことも何でも話してほしいと頼みました。彼らのエピソードの箇所は名前を太字にしているので、すぐにわかるでしょう。本書に収録したエピソードの五つに一つはわが家のものです。少し多すぎたかもしれませんが。しかしこれらのエピソードはあくまでも普遍的な原則のことでしょう。

応用例です。話の内容そのものは皆さん一人ひとりの状況とは関係ないかもしれませんが、原則はすべての人に通じるものです。これらのエピソードからヒントを得て、それぞれの状況に適した新しいアイデアが浮かんでくることでしょう。

私がこの本で何よりも伝えたいのは、「7つの習慣」の考え方は本当に皆さんと家族のためになり、家族の絆を強められるという希望です。皆さんは何よりも家族を優先したいと思っていることでしょう。現代社会はまるで乱気流が吹き荒れているかのようで、家庭生活はその直撃を受けています。そのような社会にあって、「7つの習慣」を実践し成功する効果的な方法を皆さんと分かち合えれば、私にとって何よりの幸せです。

家庭は社会の基本的な単位であり、私たちがもつとも大きな充実感を得られるのは家庭であることに間違いはありません。そして私は、誰しも人生において成し遂げるもつとも重要な仕事は家庭においてこそなされると信じています。バーバラ・ブッシュ元大統領夫人は、ウェルズリー大学の卒業式で素晴らしい式辞を述べています。「皆さんはこれから、医師や弁護士、あるいは企業の幹部という重責を担っていくことでしょう。しかしその前にまず、人としての責任があります。夫・妻、子ども、友人など身近な人たちとの関係を築くことこそ、皆さんが人生において行うもつとも重要な投資なのです。人生最期のとき、試験に落ちたことや裁判に敗れたこと、契約を取り損ねたことを後悔する人がいるのでしょうか。後悔するとすれば、夫や妻、子ども、友人、両親ともつと多くの時間を過ごしたかったということでしょう。……(中略)……私たちの社会の成功は、ホワイトハウスでなされることにかかっているではありません。皆さんのハウス(家庭)でなされることにかかっているのです」

社会が家族をおろそかにしていたら、それ以外のあらゆることでいくら成功しても、タイタニック号のデッキに椅子を並べるようなものでしょう。空しさしか残らないのです。

心を込めて

息子のバスケットボールの試合が終わって、ほかの子のお母さん方と談笑していたときのこと。あるお母さんから「コヴィーさんのご主人、ジョシユア君の試合はほぼ欠かさず見にいらしたわね。すごいわ。だって執筆やコンサルティングの仕事でお忙しいでしょう？ 出張も多いし。どうやって時間をやりくりしているの？」と質問を受けました。真つ先に浮かんた答えは「私という素晴らしい妻とフルタイムの有能なアシスタントがいるからよ」でしたが、もちろんそうは言わず、「夫は息子の試合観戦を最優先しているの」と答えました。実際、それは本当のことです。

ステイーブンは以前、企業経営者の集まりで講演したとき、次のような話をしたそうです。

「皆さんの会社が倒産しそうになったら、会社を救うためにあらゆる手を尽くすことでしょうか。倒産を回避する方法を何としても見つけるはずですよ。同じことが皆さんの家庭にもいえるのです」

誰でも何をすべきかはわかっています。しかし、そのやるべきことを本当にやりたいと思わなければだめなのです。

ステイーブンも私も幸福な子ども時代を過ごしました。そして、私たちの子どもたちにも同じように幸福に育ってほしいと願いました。ステイーブンや私の子ども時代は、生活は今よりもはるかに素材でシンプルなものでした。長い夏の夜、近所の子どもたちと一緒にいろいろなことをして遊んだものです。缶けり、かくれんぼ、レッドローバー（訳注：二チームが距離をおいて向かい合い、相手チームから指名された人が相手の列を突破しようとして失敗すると相手の一員となるという遊び）、追いかっこ。今でもありありと思い出すことができます。

両親は庭の椅子やポーチに腰を下ろして、おしゃべりしながら子どもたちの様子を見ていました。遊びに加わ

ることもありました。私の両親はよく手をつないで、フアンウッド・アイスクリーム・パーラーという店にダブルコーンのアイスクリームを買に行きました。私たち子どもはひんやりとした芝生に寝転がって、空に描かれる雲の絵を眺めました。夏の夜は、銀河に浮かぶ何億個もの星々を見上げて驚嘆しているうちに、そのまま外で眠ってしまうこともありました。これが私の思い描く幸福で安らかな家族の姿でした。

ステイーブンと私は、どのような家庭を築きたいか、数えきれないほど話し合ってきました。子どもが次々と生まれ忙しくなっていくと、幸せな家庭というのは偶然にできるものではないことに気づきました。努力、才能、希望、ビジョン、決意、これら全部を結集して取り組まなければならないのです。本当に大切だと思うことであれば、時間をかけ、よく考え、計画を立て、優先させなければなりません。努力しなければなりませんし、犠牲も必要でしょう。望みを叶えなければ、それ相応の代償を払わなくてはなりません。

私はよく「九人もお子さんがいるなんて、素晴らしい。きつと忍耐強い方なのね」というようなことを言われます。しかし私にはその理屈がどうしても理解できません。九人の子どもがいるからといって、なぜ「忍耐強い」となるのでしょうか。「ものすごく子ども好きなのね」と言われるならわかりますが、あるいは、「それだけ多くのお子さんがいらっしやるなら、もう一人くらい増えても平気ですよ」と言う人もいます。そのような人に限って、一人も子どもを育てたことがないのです。

大家族を切り盛りするのは大変な仕事でした。私としては、自分の子ども時代のようにもつと素材でシンプルな生活を望んでいましたが、ステイーブンはいつも、私たちの生活は絶対にそうはならないと言っていました。世の中が昔よりも複雑になってきたからです。社会的な影響の圧力も強くなっていました。昔とはまるで違います。あの懐かしい日々は大切な思い出として心の中に残っているだけで、もう戻らないのです。

ステイーブンは、コンサルタントや作家としてのキャリアを築いていくにつれ、出張が増えていきました。そのため、子どもたちのスポーツの試合や学校の行事を逃さないように、前もって綿密な計画を立てなくてはなり

ませんでした。どこに出張しても必ず夜には電話をかけて子どもたちと話し、親子の触れ合いを欠かしませんでした。

電話が鳴ると、子どもたちのこんな声が聞こえてきます。

「誰か出てよ。またお父さんだろ。僕はゆうべ話したから、今度はおまえの番」「お兄ちゃん、映画が終わったらかけ直すって言っておいでよ！」

私はいつも「それじゃお父さんに失礼じゃないの？」といさめる役です。

ステイーブンは、家にいるときの時間は一〇〇%家族のために使っていました。彼は子どもたち一人ひとりの生活の一部となり、深く関わっていましたから、子どもたちも父親が出張で留守にしがちだった印象は持っていないと思います。ステイーブンは昔からとても聴き上手でしたし、何事も熱心に学んでいました。まるで感謝祭の七面鳥を食べ尽くそうとでもするかのように、どんどん質問を投げかけて、相手の頭の中の奥にあるものを引き出そうとします。自分とは違う意見を聴きたくてたまらないのです。個々人の違いを大切にしているからです。私は彼の有言実行の姿勢を尊敬しています。自分が信じ、人々に教えている原則のすべてを実行する努力をしています。これは簡単なことではありません。彼は裏表のない人です。類いまれなまでの謙虚さが、物事に柔軟に感動する心を彼に与えているのです。私もそんなふうに生きたいと思ってきました。

彼は理想主義者です（素晴らしいことでもあり、何かと面倒の種でもあるのですが）。その高い理想が、私や子どもたち、仕事を通じて教えている人たちを鼓舞し、勇気づけています。もっと自分を高めたいという気持ちを起こさせるのです。それと同時に彼は、理想を実現するために悪戦苦闘しています。それは私もそうですし、ほとんどの人がそうだと思います。

親が信念に従って生きる努力をし、悪戦苦闘しながらも正しい方向へ進んでいるのであれば、子どもたちも親の価値観を受け入れるはずですよ。私たちの本心と動機は間違っておらず、ビジョンと希望を持っているからです。しかしそれでも、間違いを犯すことはあります。気に入らないことがあると短気を起こしたり、プライドが邪魔したり。ステイーブンと私もよく軌道から外れたものですが、そのたびに軌道修正の努力をしてきました。

長女のシンシアが三歳だったときのあるエピソードをお話ししましょう。初めて購入した家に引っ越したばかりの頃でした。寝室が三部屋のささやかな住宅でしたが、私たち夫婦はとても気に入っていました。私はインテリアをあれこれ考え、魅力的な家にしようと、せっせと飾りつけました。

私は読書クラブに入っていて、会の集まりをわが家で行うことになり、どの部屋も完璧に見えるように、私は何時間もかけて掃除しました。クラブの友人たちはこの家にさぞ驚くだろうと、皆に見せるのが待ち遠しくてたまりませんでした。私はシンシアを寝かしつけて、こんなことを想像していました——クラブの友人たちと子ども部屋をのぞいたら、娘がすやすやと眠っている、もちろん鮮やかな黄色の上掛けとカーテンがお揃いであることにも気づいてくれるはず、壁にかかっている可愛らしいカラフルな動物のぬいぐるみは私の手づくりだと言おう……。

ところが、友人たちを案内して娘の部屋のドアを開けると、あまりのことに私はショックを受けました。娘はベッドを飛び出し、おもちゃ箱をひっくり返して床に散らかしていたのです。クローゼットから服も全部引っ張り出して、これまた床に投げつけていました。積み木やパズル、クレヨンまで散らかし放題。しかも散らかし作業はまだ続行中で、娘の部屋はまるで首巻にでもあったかのようです。そんな部屋の真ん中に立って、娘はいたずらっ子のような笑みを浮かべ、「こんばんは、ママ」と可愛らしい声を出すではありませんか！

私は、言いつけを守らずにベッドを抜け出した娘が立ってしようがありませんでした。部屋が散らかっていることも我慢がなりません。せっかく可愛らしく飾りつけた子ども部屋を皆に見てもらえないのですから。何より、友人たちの前で恥をかかされた思いでいっぱいでした。

私はシンシアをきつく叱り、とっさにお尻をぴしゃりとたたいてベッドに戻し、もうベッドを出てはだめよ、と言いつけました。娘の唇がわなわなと震え始めました。私の反応にショックを受けた様子で、今にも涙がこぼれそうです。自分はどんな悪いことをしたのだろうかと理解できないまま、とうとう泣き出してしまいました。私はドアを閉めるなり、自分の過剰な反応を嫌悪しました。自分を恥じました。私が腹を立てたのは娘の行いのせいではなく、自分の見えのせいだと気づいたからです。こんなに大人気ない反応をした自分に腹が立ちました。この出来事が娘の人生を台無しにしてしまうかもしれないとまで考えました。何年か経ってから、あのときのことを覚えているかとシンシアに聞いてみました。「全然」という答えが返ってきたのでほっとしましたが。今、あのときと同じ状況に直面したら、笑ってすませるだけでしょう。娘たちも親となり、子育てに悪戦苦闘していますが、彼女たちからは「お母さんは気楽でいいわね」とよくからかわれます。しかし私自身成長し、以前は自分にとって大切に思えたものがだんだんと変化していったのです。

誰でもこのような段階を経て成長していきます。人に良い印象を与えたい、人気者になりたいと見た目を気にしたり、自分を立派な人間に見せようとしたり、他人と自分を比較したり、お金を稼ぎたい、社会で認められて有名になりたいと果てしない野心を抱いたり……。このような願望はどれも、人としての責任を担い人格が育つていくにつれて色あせるものです。

人生の試練は人を鍛えます。試練に直面したとき、支えとなるのは真の友情です。気取らず、誠意を持ち、問題に正面からぶつかる勇氣を持って、他者に手を差し伸べ、人の心を動かし、手本となって正しいことを行えるようになります。より良い人間になろうと努力することが、私たちの意欲をかき立てるのです。

人生は、この努力の連続です。私は九人の子を育て上げた今、ようやく視野が広がり始めたところです。何度

も失敗し、腹を立て、誤解し、相手を理解する前に裁くような真似をし、ろくに話を聴かず、愚かな行動をとることもたびたびでした。しかしそれと同時に、失敗から学ぶ努力もしました。自分の間違いは謝り、自分の価値観を高め、成長の段階を意識してきました。過剰反応せず、困難を乗り切り、自分自身を笑い飛ばすことを覚え、不要なルールは切り捨てて人生をもっと楽しもうとしてきました。

そして、子育ては本当に大変な仕事なのだと思ひました。肉体的にも精神的にもすり減ってしまいますが、深い充足感もあります。夜、疲れ果ててベッドに入るときは、『風と共に去りぬ』の主人公スカレット・オハラが最後につぶやく「明日は明日の風が吹く」の気分でした。子どもが小さいうちは、親は賢いものだと思いますが、実際はその半分くらいしか賢くないのです。逆に一〇代になると親は愚かだと思っ

ています。こうした経験を通して学んだのは、「親業」とは基本的に犠牲を払う仕事だということです。私は台所にこのような標語を貼っています——「母親業は弱い人には向いていない」。皆さんも子どもを通していろいろなことを経験するでしょう。たとえば、勉強、習い事、学校の送り迎え、歯の矯正、涙、癩癩、心の傷、表彰、宿題、礼儀作法、思春期、にきび、失恋、運転免許、喧嘩、いじめなどです。

けれども結局のところ、出産のときの痛みを覚えていないのと同じで、子育てのつらさなど覚えていないものです。覚えているのは、親として全身全霊で愛していた息子や娘のことを心配し、犠牲を払ったことの喜びだけなのです。子どもたちの顔に浮かんだ表情——あの特別なドレスを着たときの顔！——を、何かに成功したわが子を誇らしく思ったときのことを、苦しんでいる姿に胸を痛めたときのことを、皆さんは何年も忘れずに覚えていることでしょうか。生まれたばかりのわが子を抱いて静かに見つめ、親となり家族を養っていくことに畏怖の念を覚えながらも、充足感と喜びに満ちあふれたときのことを、何年経っても忘れずにいることでしょうか。

私は、七番目の子のコリーンが生まれてからようやく、いろいろなことが見えてきたような気がしました。大切ではないことに「ノー」と言えるようになったのです。ロッキングチェアに座り、娘を抱っこしてあやしなが

ら窓の外を眺めていると「やらなければならぬことがあったはず」などと考えずに、その時間をただただ楽しみ、喜びと安らぎに満たされました。私は、これこそが人生の目的なのだと確信できました。

今となっては、良かったときのことしか覚えていません。けれども、九人の子どものうち七人しか結婚していません。二人はまだ家にいます。一七歳の高校生ジョシユアはよく、私たちの子育てがまだ終わっていないことを思い出させるように、「まだまだ腰をかじらせてよね」とウインクして言っています。

皆さんの家庭生活はそれぞれに異なります。まったく同じ状況にある人は二人といないはずですが、私と同じように皆さんも、今はもう昔のようにシンプルで素朴な生活はできないことに気づいていることでしょう。現代社会は昔のように家族を支えてはくれません。生活にテクノロジーが入り込んで何もかもがスピードアップしています。洗練され便利にはなりましたが、怖さも増しています。

この本に書いてある理論や原則は、ステイブンが考えたわけではありません。その存在に気づき、観察し、わかりやすく順序立ててまとめたのです。これらは普遍的な原則です。それが真実であることは、誰でも心の中ですでに知っています。それらが実際に作用しているのを見ているはずですから、どの習慣にもなじみがあるでしょう。これらの原則は皆さんの生活の中でも息づいていますし、それとは意識せずに自分でもたびたび応用しているはずですが。

しかしこれは、とても役に立つフレームワークです。自分が置かれている状況を見つめ、考え、それに対応する方法を見つけるためのフレームワークです。ここを出発点にして自分の現在位置を確認し、目的地を定め、そこまで導いてくれる道を見つけることができるのです。

数年前、私の親友のキャロルが癌になりました。何ヵ月にもわたる放射線治療、化学療法、手術のすえ、彼女は自分の運命を悟りました。「なぜ私が？」というような言葉は最後まで口にしませんでした。彼女の様子が苦

悩や絶望感みじんは微塵もありませんでした。彼女の人生観は一変したのです。「つまらないことをしている時間なんかないのよ。私にとって大切なこと、優先しなければならぬことだけをするわ」と言っていました。

私は彼女の勇氣に心を打たれました。そんな状況にあるのに、夫、子どもたち、大切な友人たちと絆を深めていたのです。彼女の最大の願いは、周りの人々に奉仕し、貢献し、彼らの状況を少しでも良くすることでした。キャロルの最期を見届けた私たちは皆、人を愛し、思いやり、人のために生きられる彼女のような強い人間になりたいと思いました。彼女はある意味で、自らの人生のミッション・ステートメントを遺したのでしょうか。皆さんは、このミッション・ステートメントを今すぐにも書き始めることができます。

皆さんがそれぞれに置かれている状況、背負っている重荷、抱いている理想を他人が深く理解することはできません。しかしこの本の中で、自分の状況に合っていると思えるものを見つけられるはずですが、ぴったり当てはまるエピソードや実例があるかもしれませんし、それは新たな観点から自分の人生を客観的に見つめるきっかけとなるでしょう。

家族をないがしろにして多くの間違いを犯し、失敗を重ねてきて、今その報いを感じている人たち、あるいはもう子どもとの絆が断絶してしまっているかもしれない人たちこそ、この本を読んで希望を持ってほしいと思います。失った子どもを取り戻せるのです。遅すぎることはありません。諦めてはいけません。努力を止めてしまつてはいけません。

この本は、皆さんが変化の主役となるための一助となるでしょう。流れを変える人となり、皆さんの家庭をより良い方向へ導いてほしいと思います。

目次

推薦の言葉	4
謝辞	7
読者の皆さんへ	10
序文	12

ほとんどの時間は針路から外れている。それでも心配ない。 31

本書の三つの目的	34
終わりを思い描く…健やかな家族文化	49
家族全員で	51
中国の竹の奇跡	54
この章を家族と共有しよう（大人、一〇代の子ども）	57
この章を家族と共有しよう（一〇代前の子ども）	59

第1の習慣 主体的である 家族の変化を導く推進者になる 61

「一時停止」ボタンを押す	64
人間だけが持つ四つの能力	65
人間だけに授けられた「五つ目の能力」	72
愛は動詞である	74
人間だけに授けられた能力を開發する	77
影響の輪と関心の輪	83
言葉に耳を傾ける	89
信頼口座をつくる	91
親切にする	97
謝る	101
その場にはいない人に対して忠実になる	105
約束し、それを守る	108
許す	112
愛の法則	116
問題が起こったら預け入れのチャンス	120
中国の竹の奇跡を思い出そう	122
「第1の習慣」はほかの六つの習慣の扉を開く鍵	124
この章を家族と共有しよう（大人、一〇代の子ども）	126
この章を家族と共有しよう（一〇代前の子ども）	127

第2の習慣 終わりを思い描くことから始める 家族のミッション・ステートメントを書く.....129

終わりを思い描く..あなたの「目的地」.....132

家族のミッション・ステートメントを作成する.....135

目的地とコンパス.....142

家族のミッション・ステートメント作成のステップ.....145

家族のミッション・ステートメントの持つ力.....172

「愛」は決意である.....177

一族の絆を強くする.....180

三つの「べからず」.....190

中国の竹の奇跡を思い出そう.....191

この章を家族と共有しよう(大人、一〇代の子どもと).....197

この章を家族と共有しよう(一〇代前の子どもと).....198

第3の習慣 最優先事項を優先する 家族の優先順位を決める.....201

最優先事項を優先できないとき.....202

ではなぜ最優先事項を優先できないのか?.....204

家族はメインイベントなのか、それとも付け足しか?.....208

親は唯一無二の役割.....212

インフラが動けば、すべてが揺さぶられる.....215

空中ブランコ.....でも下に安全ネットがない!.....225

コンパスに学ぶ.....228

根に斧を向ける.....234

誰が私たちの子どもを育てるのか?.....237

「アウトサイド・イン」にもはや効き目はない.....238

家庭の構造を築く.....242

毎週の「家族の時間」.....244

「家族の時間」を通してミッション・ステートメントを憲法にする.....249

計画するための時間.....252

教える時間.....255

問題を解決する時間.....260

楽しむ時間.....263

約束する.....265

一対一の絆づくりの時間.....269

夫婦での「一対一の時間」.....271

子どもとの「一対一の時間」.....275

私があなたから大切にされているとわかるまで、あなたの話を聴くつもりはない.....279

大きな石を先に入れる.....284

役割を中心にして計画を立てる.....289

ここまでの振り返りとこれから 290

この章を家族と共有しよう（大人、一〇代の子どもと） 295

この章を家族と共有しよう（一〇代前の子どもと） 296

第4の習慣 WinWinを考える 私から私たちへ 299

誰だって負けたくない 305

WinLoseの行きつく先 308

LoseWinの行きつく先 310

WinWin——長い目で見てうまくいくのはこれしかない 314

「私」から「私たち」へ 317

WinWinの精神を育てる 324

WinWin実行協定をつくる 332

実行協定を基準にする 336

WinWin実行協定の五つの要素 339

この章を家族と共有しよう（大人、一〇代の子どもと） 351

この章を家族と共有しよう（一〇代前の子どもと） 352

第5の習慣 まず理解に徹し、そして理解される 家族の問題を解決する 355

家族の痛みの原因は誤解にある 360

多くの証言 364

期待を巡る誤解 365

まず理解に徹する…基本の預け入れ 368

「心理的な空気を」を送る 371

相手にとっての「預け入れ」を知る 374

人の内面はとも傷つきやすい 378

過去の荷物を乗り越える 381

「気分を害する」ことを選択しない 388

忠実な通訳者になろう 391

「共感による傾聴」を試みよう 393

共感を巡るQ&A 401

そして理解される 406

フィードバックする 408

「第5の習慣」の文化を育てる 416

子どもの成長段階を理解する 421

順序が鍵を握っている 426

この章を家族と共有しよう（大人、一〇代の子どもと） 428

この章を家族と共有しよう(二〇代前の子ども).....429

第6の習慣 シナジューを創り出す 家族の力を発揮する.....431

シナジュー——すべての習慣の集大成.....435

シナジューにはリスクが伴う.....437

シナジューを創り出す鍵は「違いを喜ぶ」こと.....439

称賛から苛立ちへ.....446

実行のプロセス.....450

家庭の免疫システム.....454

私とあなたの見方は違ってている。素晴らしい！ あなたの見方を教えてほしい.....457

問題は一緒に解決する.....461

シナジューの練習.....466

シナジューのさまざまなタイプ.....469

すべての状況がシナジューを必要とするわけではない.....471

シナジューの果実には無限の価値がある.....472

この章を家族と共有しよう(大人、一〇代の子ども).....477

この章を家族と共有しよう(二〇代前の子ども).....478

第7の習慣 刃を研ぐ 家族の伝統をつくる.....481

エントロピーの法則.....482

相互依存レベルでの再生再生の力.....486

家族の再生再生の本質は「伝統」.....488

① 家族の食卓.....490

② 家族のバカンス.....497

③ 家族の誕生日.....507

④ 祝日.....510

⑤ 大家族のイベント.....513

⑥ 一緒に学ぶ.....516

⑦ 一緒に祈る.....519

⑧ 一緒に働く.....523

⑨ 一緒に奉仕活動をする.....527

⑩ 一緒に楽しむ.....530

再生再生の精神を育む.....533

伝統が家族を癒す.....536

この章を家族と共有しよう(大人、一〇代の子ども).....538

この章を家族と共有しよう(二〇代前の子ども).....539

生存から安定、成功へ、そして意義へ

① 生存	546
② 安定	546
③ 成功	547
④ 意義	548
問題解決から創造へ	554
推進力と抑止力	557
どこから始めればよいのか？	560
① 模範を示す	561
② 導く	567
③ システムを整える	571
④ 教える	574
「リーダーシップの四つの役割」「四つのニーズ」「四つの能力」の相関関係	579
あなたが家族のリーダー	580
「マネジメント」と「リーダーシップ」、「緊急な活動」と「重要な活動」	583
よくある三つの間違い	585
トリム・タブという存在	592
間違った地図を手放す	596
「7つの習慣」を体験する	600
「7つの習慣」をあなたの状況に当てはめる	608
「勇気」も動詞である	611
甘やかな愛を思えば	613
謙虚さと勇気が家族をつくる	615
この章を家族と共有しよう（大人、一〇代の子どもと）	618
この章を家族と共有しよう（二〇代前の子どもと）	620
用語集	622
問題解決のための索引	624