

## 「自立」から「自律」へ

—皆様の「成功の実現」の秘訣(ポイント)とは—

開倫塾

塾長 林 明夫

**Q : 「自立」とは何ですか。**

A : (林明夫 : 以下省略)ものごとを成し遂げるのに最も大切な、まずは「自分の力で立つ」ことを「自立」といいます。

自分の勉強は自分の力で成し遂げる。自分の仕事は自分の力で成し遂げる。これが「自立」です。

「チームプレイ」とは何かを皆さんは考えたことがありますか。「チームプレイ」というのは、自分に与えられたポジションは自分の力だけで果すことだと、私は考えます。

他の誰にも頼ることなく、自分に与えられた役割を果たすこと。チームのメンバーのお互いが、お互い同志を信頼し合う前提は、一人ひとりのメンバーが自らの役割を果たすことです。一人ひとりが「自立」してはじめて「チームプレイ」は成り立ちます。

**Q : 「自立」も「チームプレイ」もなかなか難しそうですね。では、どうしたら「自立」できますか。**

A : 「自分のことは、できるだけ自分でやる」と決心することです。例えば、朝は目覚ましを2つかけて自分の力で起きる。トイレは必ず済ませてから出掛ける。帰宅したら、必ず手洗いとうがいを十分にやる。毎日、風呂に入るか、シャワーを浴びてから夜更かしをしないで12時前には眠る。このように、生活を規則正しくすることが「自立」の第一歩。

また、病気があってもあきらめないで病気と闘う。闘って少しでも良くする。

「強い意志」をもって焦ることなく少しずつでいいですから「自立」した生活を心掛けてください。まずは「自立」です。「自分の力」で立つことです。

**Q : よくわかりました。「自立」から「自律」へとありますが、「自律」とは何ですか。**

A : 「自分の力で立つ」(自立)が実現するといくらかでも勉強できるようになりますし、仕事もできるようになります。「自立」すれば良い結果がどんどん出ますから、人生における選択肢もどんどん増えます。そのとき必要なのが「自分自身をコントロールすること、抑制する能力」つまり、「自律」です。

科学の勉強がいくらできても、それを使い原子爆弾を造り、何十万人もの人を死に至らしめてはなりません。科学者には科学者としての「自律」した心が必要です。できるのだけれどもやっつけはいけないことはしないこと。これは人間としての大切な能力です。

**Q：「自立」や「自律」を考える上で大切なことは何ですか。**

A：「自覚」です。①まずは、自分の良いところを率直に認めて、良いところをどんどん伸ばすこと。  
②次に自分の欠点も率直に認めて、少しずつ少しずつでよいから改めること。自分の欠点を自分で補うこと。私はこの①、②が「自覚」だと考えます。

順序を間違えないでくださいね。「自覚」のまず第一は自分の良さを認めてどんどん伸ばすことですよ。自分の欠点を認めるのはとても勇気が要ります。その勇気を得るためにはまず、自分の良さを認めることです。又、欠点を改めるにはエネルギーが要ります。そのエネルギーを得るために自分の良さをどんどん伸ばすことです。

**Q：最後に一言どうぞ。**

A：すべきことは徹底的にやるが、やってはいけないこと、やるべきではないことは絶対にしない、つまり「自律」した生き方は立派で尊いものです。

しかし、「自立」も「自律」もストレス(心の負担)が生じます。その結果、あまり頑張りすぎると「健康」を損ねることもあります。「健康」には二つあって「心の健康」と「身体の健康」があります。頑張りすぎは「身体の健康」ばかりでなく、「心の健康」も損ねることもあります。そこで、ストレスをためないための自分なりの工夫を是非身に付けてもらいたいと希望します。気持ちが落ち着き、楽になること、好きなことが一番よいのです。好きなスポーツやボランティア活動、音楽、芸術活動など、遠慮せず積極的に取り組んでくださいね。ただし、いくらスカッとすることも知れないからと言って、自分の身体をむしばむことや、他人の迷惑になることはしないでくださいね。特にタバコやアルコールには手を触れないこと。

「自立」から「自律」が皆様の「成功の実現」の秘訣(ポイント)と私は考えます。

皆様は、どうお考えですか。

2006年7月15日 上智大学図書館にて記す