今週の
倫理

2025.9.6〜9.12

9月のテーマ　｜　よきスタートをきる

1454号

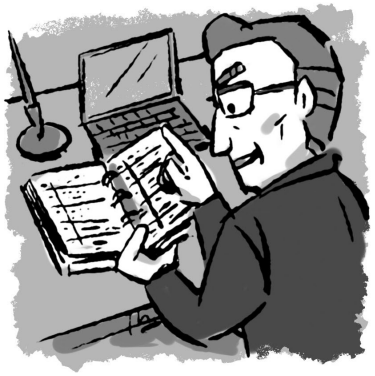
「一日の計は朝にあり」というように、早朝の過ごし方によって一日の流れが決まると言っても過言ではありません。倫理研究所の創設者・丸山敏雄は、目が覚めたらすぐに起きる朝起きこそが、仕事をスムーズに進める秘訣であると説きました。

気をつけてためしてごらんなさい。仕事が順序よくいく。人が都合よく来る。話がよくまとまる。電車や汽車まで、あまり待たずにスラスラとはこぶ。

それはなぜでしょうか、仕事を追うからです。朝寝をすると、もう仕事のほうが、早く目をさまして、おしかけてきている。そこに目をこすってぼやぼや起きてくる。

（中略）

すべての仕事は、こちらから積極的に進んで追ってするとき、すべてが簡単に片付き、順序よくはかどる。こうして人生の勝利者となるのです。（『清き耳』丸山敏雄著）



朝の一歩が一日を動かす
始まりの質が人生を決める

不動産業を営むA氏は、常に市場の動向や物件情報にアンテナを張る必要があるため、毎朝の情報収集を欠かしません。毎朝五時に起床し、業界ニュースのチェックから一日がスタート。経済紙や不動産専門サイトに目を通し、最新情報をインプットすることで、取引先からの問い合わせに対して新しい情報と感性に基づいた提案ができ、信頼の獲得につながっているといいます。

さらにA氏は、朝のうちにその日のアポイントを確認し、訪問先の周辺情報を地図アプリで調べます。道順だけでなく、近隣施設や通勤時間帯の交通状況など、相手の生活環境に関わると思われるあらゆる条件を事前に把握しておくのです。

ある朝、初めて会う顧客との面談を控えていたA氏は、事前に調べた情報から、顧客の自宅近くに新しいスーパーマーケットがオープンしたことを知りました。

面談中、A氏が「近くに新しいスーパーができて、買い物も便利になりますね」と一言添えると、相手は「そうなんです」と明るく頷きました。その言葉をきっかけに会話が弾み商談は一気に進展したそうです。

このように、何事も準備の段階からすでに始まっています。仕事においても、日中の業務や作業、営業や商談といった表面的な活動だけが仕事ではありません。下調べや事前のシミュレーションなど、あらゆる準備は仕事の一部であり、むしろ仕事そのものと言えるでしょう。

その観点からすれば、目が覚めた瞬間からその日の仕事は始まっていると捉えることもできます。スタートダッシュがうまく決まれば、一日の仕事も勢いを持って前進するはずです。常に心に余裕を持ち、予期せぬ問題にも冷静に対処できるよう、朝の時間を活用して、心身の準備を整えていきましょう。

人生とは、一日の積み重ねです。毎日を「よき日」とすることは、すなわち「よき人生」を歩むことといえます。その一日をつくる鍵は、朝の過ごし方にあるのです。

え・城谷俊也

一般社団法人倫理研究所法人局