

# これほどに人間を深い慈愛に満ちた目で捉え、 書かれた本を私は知らない

— 高野 登 (ザ・リッツ・カールトン・ホテル・日本社社長)

**充** 実していない大学生活を1年、2年……と過ごしてしまった。これから先このままで自分が思い描いた理想の姿に到達できるのだろうか。そもそも自分は将来どんな姿になりたいのか。そのために自分が投資しなければいけないことは何か。すると今、本当に自分がすべきことは何なのだろうか。

『7つの習慣』は理想の自分になるため——成功するための人生の歩み方を示した本である。本書は単なるハウツー本ではなく、人の生き様の本質を教えてくれる。著者は成功に関する文献を徹底的に調査し、真の成功には裏付けとなる原則があることを発見した。そして、その原則を取り入れるための習慣を7つ紹介する。1つ1つの習慣に対し、なぜその習慣が必要か、どうすれば習慣化されるのか、豊富なエピソードを交えつつ根拠を示しながら論理的に展開していく。

たとえば「目的を持って始める」という習慣がある。これは目的地をはっきり

させてから旅立つということだ。つまり、すべての行動の終着点として理想の人生の最後の姿を描き、それに向かって今日という1日を始めるという習慣である。終着点に着くために本当に大切なことを考えることで今日の行動、明日の行動、来週の行動、来月の行動を計画することができるのだ。逆に目的を持たずただ忙しい毎日を送ると、思いもしない終着点に着いてしまうだろう。

本書は、このような自分自身のことや人間関係を見つめ直す機会を与えてくれる習慣を他に6つ紹介している。現状に不満がある、今の自分を変えたい、という人は是非とも手に取ってみたい。



『7つの習慣』  
スティーブン・R・コヴィー 著  
ジェームズ・スキナー 川西茂 訳  
キングベアー出版

# 7つの習慣

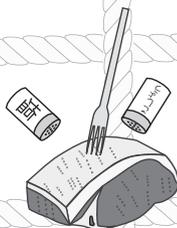


おかずにも  
お酒のつまみにも

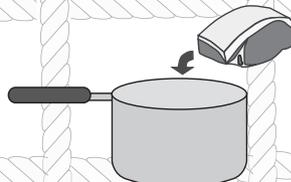
## 即席焼き豚



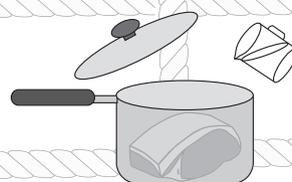
**材料 (2人前)**  
豚ロース (ブロック) 400g  
にんにくチューブ 大さじ1/4  
しょうゆ 大さじ2  
調理酒 400cc  
塩こしょう 少々



①肉全体にフォークで穴をあけ、ボウルの中で塩こしょう、にんにく、しょうゆをすり込む。



②鍋に油をうすくひき、強火で肉の表面に焼き色をつける (中まで火を通す必要は無い)。



③酒を加えてふたをし、酒がすべて蒸発するまで中火で煮たら完成 (たまにふたをずらし湯気をだす)。

はみだし  
すてーじ

雨さえ降らなかつたら授業に出るのに……。  
⇒晴れの日→暑いから外に出ない、曇りの日→紫外線が怖いから外に出ない

(工・4 ざっきい)  
(今日は眠いから授業行かない；編)