



● 今月のご紹介者

株式会社SKB 代表取締役社長

伊藤 博之 氏

# 『自分を変える習慣力』

著者 / 三浦 将

出版社 / 株式会社インプレス



[概要]

「従業員のコミュニケーションの質が企業を変える」の観点から「習慣力」×「アドラー心理学」×「メンタルコーチング」を組み合わせた「習慣化メソッド」を開発したコーチングのプロ、三浦氏の著書。「習慣化」が上手くいかないのは、普段意識していない心の奥底の深いレベルで、潜在意識の強烈な抵抗を受けているからである。自分を変えるためのもっともシンプルな方法とは、スイッチとなる習慣を見つけること。たった1つの良い習慣を身に付けるだけで、あなたの生活を向上させるための他の良い習慣が連鎖するように身に付いていくのである。潜在意識を味方につけて習慣化を進める画期的な方法を凝縮した一冊。

**Q1** : この本を手にとられたきっかけについて

社員が企画した協力工場との研修会に著者を講師として招いたのがきっかけです。

**Q2** : この本をお薦めしたい理由について

『心が変われば行動が変わる。  
行動が変われば習慣が変わる。  
習慣が変われば人格が変わる。  
人格が変われば運命が変わる。』

(ウィリアム・ジェームスの言葉)

習慣には、良い習慣もあれば、悪い習慣もある。良い習慣は、長期的に力を発揮する土台となり、ストレスも軽減できます。日々の一步一步がやがて大きな差となって現れるため、習慣によって意志の器を大きくするセルフリーダーシップ(主体的行動への意思力)を高める必要があります。

習慣化するまでに意志力は消耗しやすく、初期

の目的を「成果を出すこと」ではなく、最初はハードルを低く設定し「定着させること」に徹底することや「禁止の法則」の活用などがポイントです。ハウツー本となりますが、これまでの過ごし方、薄っぺらい成功欲求、他責、三日坊主の所業など自分自身の振り返り、気づきの本でもあります。

**Q3** : どういった方にお薦めしたいですか

成長したい人と人の成長を望みサポートする人にお薦めします。



株式会社SKB

本社: 大阪府東大阪市御厨1-5-3

資本金: 8,000万円

従業員数: 95名

事業内容: 建築・建材・インテリア用機能金物、産業機器・車両用金物の開発設計・製造販売