

稲盛和夫の次の六つの精進についてそれぞれの要点を約 200～300 文字以内でまとめてください。

稲盛和夫氏が提唱する「六つの精進」は、素晴らしい人生を送り、経営を成功させるための指針となる基本的かつ不可欠な道徳観です。それぞれの要点をまとめました。

---

### 1. 誰にも負けない努力をする

「商売に王道なし」と言われるように、地道な努力を積み重ねることが全ての基本です。単に一生懸命働くのではなく、「誰にも負けない」という情熱を持って徹底的に取り組むことを指します。他者と比較して抜きん出るまで努力を継続することで、仕事の本質が見え、成果がついてくるようになります。この凄まじいまでの努力こそが、困難を突破する唯一の鍵であり、素晴らしい運命を切り拓く原動力となります。

### 2. 謙虚にして驕らず

成功を収めたり、地位が上がったりすると、人はどうしても慢心しがちです。しかし、稲盛氏は「謙虚さは魔除けである」と説き、常に自分を律し、傲慢な心を抑えることの重要性を強調しています。「実るほど頭を垂れる稲穂かな」という言葉の通り、自分一人の力で成し遂げたと考えず、周囲の支えに感謝する謙虚な姿勢を持ち続けることが、さらなる人格の向上と周囲からの信頼に繋がります。

### 3. 反省のある毎日を送る

日々の忙しさの中で、自分の言動が利己的でなかったか、卑怯な振る舞いはなかったかを振り返る時間を持つことです。一日の終わりに静かに自分を見つめ直し、間違いを深く改めることを指します。この「反省」を習慣化することで、同じ過ちを繰り返さなくなり、少しずつ魂が磨かれ、人格が洗練されていきます。神様や仏様に恥じない生き方を目指すための、自己規律のプロセスといえます。

### 4. 生きていることに感謝する

私たちは自分一人の力で生きているのではなく、自然や社会、家族や仲間にかかっています。どんなに小さなことでも、当たり前だと思わずに「有り難い」と感謝する心を持つことが大切です。たとえ逆境にあったとしても、まずは感謝の言葉を口にする

ことで、心は穏やかになり、運命を好転させるパワーが湧いてきます。感謝の念を忘れないことが、幸福な人生を引き寄せる土台となります。

## **5. 善行、利他行を積む**

「情けは人のためならず」という言葉があるように、他者のために尽くすことは、巡り巡って自分にも良い結果をもたらします。**\*\*自己中心的な欲を抑え、世のため人のために尽くそうとする「利他の心」\*\***で行動することです。善いことを行えば善い結果が返ってくるという因果応報の法則を信じ、日常の中で小さな親切や善行を積み重ねることで、運命は確実に向上し、周囲との調和も保たれるようになります。

## **6. 感性的な悩みをしない**

終わったことをいつまでも悔やんだり、将来を過度に不安がったりする「感性的な悩み」は、エネルギーの無駄遣いです。失敗したとしても、反省さえ済めば、あとは**気持ち**を切り替えて新しい一歩を踏み出すことが肝要です。「覆水盆に返らず」の精神で、論理的に解決策を考えたら、あとはくよくよせず、今の瞬間に全力を尽くす。この前向きで建設的な姿勢が、困難な状況を打破するために不可欠です。