

## 7Acts(7つの基本動作)

---

---

社会生活に必須の基本動作を、日常の生活を通じて体得できるように、七つの実践項目に集約したものです。すべて「あたりまえのこと」ですが、実行が難しいことから、「偉大なる常識（グレートセオリー）」と呼んでいます。

### 1. あいさつが示す人から、躊躇せず先手で明るくハッキリと。

あいさつ上手はつきあい上手です。あいさつが下手な人は人間関係で大損をします。人を尊敬し人を愛する真心の発動があいさつです。自分から先に、明るいハッキリした声と表情で行なう習慣をつけましょう。

### 2. 返事は好意のバロメーター、打てば響く「ハイ」の一言。

間髪入れずに「ハイ」という返事をされたら、誰しも気持ちのいいもの。なぜなら、好意の表現だからです。また、返事した人も、それによって心に明瞭な区切りがつかます。

### 3. 気づいたことは即行即止、間髪いれずに実行を。

やろうと思ったらサッとやる。やめようと思えばサッとやめる。ぐずぐずしただけ物事はスムーズに運びません。気づいたことを、そのつど適確に処置していけば、心にかかることなく、常に実力を発揮できます。

### 4. 先手は勝つ手5分前、心を整え完全燃焼。

約束の時間に遅れないというだけでなく、早め早めに行動し、始まるのを待つことが完全燃焼のコツです。少なくとも5分前には決められた場所に行き、心を整え呼吸を整え、満を持して事に臨む習慣をつけましょう。

### 5. 背筋を伸ばしてアゴを引く、姿勢は気力の第一歩。

正しい心は正しい姿勢に保たれるものです。ふしだらな卑俗な姿勢には、積極的、建設的な心の宿りようがありません。腰骨をしっかりと立て、あごを引いた姿勢から、気力が漲ってきます。

### 6. 友情はルールを守る心から、連帯感を育てよう。

集団生活では、一人のルール違反が大きなマイナスになります。約束事を守り、その場のエチケットを、一人一人がしっかり守るときに、集団の力が発揮されるのです。

### 7. 物の整理は心の整理、感謝をこめて後始末。

後始末は、物や環境をもとの状態にもどすというだけでなく、感謝の表現であり、次の働きのスタートでもあります。つまり、心に区切りをつけて、そのつど 100 パーセントの力を発揮する重要な生活実践なのです。