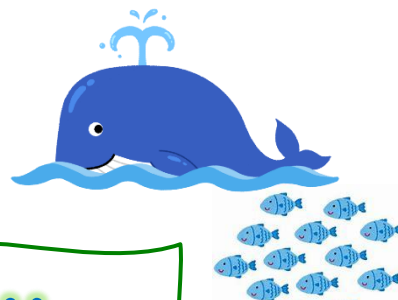




長期休暇に入って不規則な生活になることもありますが、健康な体を維持するために「朝食を食べる」「睡眠を十分にとる」ことを心がけましょう！



分かっちゃいるけれど続かな〜い……

こんなことはありませんか？

皆さんは何かを始めて、3日坊主で終わってしまったことって、ありませんか？

3日坊主とは何かを始めても、続けることができずにすぐにやめてしまうという意味ですが、定番は資格や語学の勉強・運動・ダイエット・早寝早起きなどでしょうか？

「また、3日坊主で終わっちゃった」とくよくよ悩んで、自分はだめだモードになったことはありませんか？

新しいことを脳は脅威と受け取る！

3日坊主で終わるのは、脳の仕組みに起因しています。

人間は進化の過程で、本能的に新しい変化に抵抗し、いつも通りを維持しようとするので、脳は大きな変化は脅威とみなし、脅威は排除する仕組みになっています。だから続かないことが多いのです。

でも安心してください、解決法があります！

したいことを生活の中で習慣化すること！

3日坊主を回避するには、したいことを日常生活に紐づけて行動できるように習慣化し、それをごくごく小さなステップに分解して、脳が変化だと気づかないようにすることです。

成功率を高める目標の立て方！

では、どうすれば習慣化できるでしょうか？そのために大切なのは目標設定です。

目的達成に向けて何をするのか、具体的な行動計画を立てます。

行動のきっかけである「いつ・どこで」行うかも併せて設定することが重要で、「**きっかけ→行動の実施**」を繰り返すことで習慣になっていきます。

行動計画を立てる際には「if-then ルール：もし (if) この時間になったら・この場所に行ったら、その時 (then) はこれを行う」ということを意識します。また、その計画を1週間続ける自信がどのくらいあるかということも大事で「1(全くない)~10(大いにあ
る)」の10段階で考えると、これが7より小さいと多くの場合実現が困難になるので、7以上の自信が持てる計画が妥当です。



例えば、「3 kg 痩せたいから、1 日 30 分のウォーキングをする」という目標を立てたとき、より実現可能な目標にするために「1 日 1 回は階段で昇り降りをする」・「早足で歩く」等とすると、小さなことでも、積み重ねると確実に効果があります。

また、通学や買い物など、外出先から家に帰る前に実施できる設定にしたほうが、成功率が高まります。疲れて帰った後に何かを行うのは、ハードルが高いためお勧めできません。

できなくても次の道がある。お助け計画の設定を！

実現可能な目標を立てても、日々の生活の中では実行を妨げる様々な事柄が発生します。出来なかった時、仕方ないと諦めてしまうと、せっかく習慣化が進んでいたのに逆戻りしてしまいます。それを助けてくれるのが「対処計画」という代替え目標です。

「階段の昇り降りができなかった時はお風呂の前にスクワット 10 回」・「歩けなかったときは家でラジオ体操」など、最初の計画が実行できなかった時の対処計画（お助け計画）を立てておくと、継続率がグッと高まります。

初めの 2 か月が習慣化にとって大事な時期！

計画を続けるためのポイントは、実施状況をチェックすること。

「できた・出来なかった」という結果を◎○△などの記号で記録する、スマホの歩数計で歩数を確認するといった程度で、ポイントはできていることに目を向け、できなかったとしても自分を責めないこと。振り返りチェックで、目標の行動を少しでも実施できていることを確認するのは達成感につながり、継続の大きな力になります。

家族や友人と励まし合う、スマホの待ち受け画面に目標を出すなど、意識する機会を増やすことも効果的です。

2 か月を過ぎると習慣が定着してくると考えられています。

達成したい目標のある方は、この長い夏季休暇期間中にトライしてみてはいかがでしょうか！

習慣化のコツ

- * 小さくはじめる
- * アクション・トリガーを設定する
- * いつもの習慣に付け加える
- * 仲間と一緒に取り組む

習慣化に必要な期間



行動習慣：30日
(勉強・日記・片づけなど)



身体習慣：90日
(ダイエット・筋トレ・早起き・禁煙など)



思考習慣：180日
(論理的思考力・発想力など)