

常に目標達成する人の 習慣の作り方

行動原理をベースとした習慣化の5ステップ

私はあなたの変わらぬ友である。

私はあなたの最大の支援者、そして最大の重荷である。

私はあなたの背中を押すこともあれば、
失敗へと引きずり込むこともある。

私は完全にあなたの思いのままである。

あなたがする仕事の半分は私に託されるだろう。

そうすれば私はすばやく、

かつ正確にその仕事を片付けることができる。

あなたが私に対して毅然とした態度をとっていれば、
私は扱いやすい。

どのようにしてほしいかを正確に示してくれれば、
少しの訓練で自動的に与えられた仕事をこなすことができる。

私はすべての偉大な人物の召使いである。

そして、悲しいかな、すべての破綻者の召使いでもある。

偉大な人物は、私のお陰で偉大になることができたのであり、

破綻者は私のせいで破綻に追い込まれたのだ。

私は機械ではないが、
人間の知性と機械のような正確さで仕事をこなす。

あなたが利益を求めて私を働かせようが、
破綻に向かって働かせようが、私にとって変わりはない。

私を利用し、訓練し、毅然とした態度で接すれば、
私は世界をあなたの足元にひざまずかせてみせよう。

逆に、私をなおざりにすれば、
私はあなたを破綻に追い込むだろう。

私は何だろう、
習慣である！

人生（自分）を変えたければ、
習慣を変えるしかない。

習慣化とは、技術（スキル）。

つまり、後天的に身に付けることができる。

< Session 1 >

新しい習慣を作るときの“3つの原則”

そもそも人は、
変化を拒むようにできている。

変化すると「**不快感（ストレス）**」が生じる。

そして、戻ろうとする力が無意識に働く。

原則 1

短期的な効果を期待しない

例 1：ダイエット

カップラーメンを食べる

└美味しい！

└しかも、すぐに太る訳ではない

└だから、また食べてしまう

例 2：早起き

頑張って朝早くに起きる

└めっちゃ眠たい

└すぐに目に見えた効果は感じない

└だから、次は二度寝してしまう

原則 2

意思に頼らない

自分の意思ほど、信用してはならない
(時間の経過とともに、意思は下がっていくため)

原則 3

快感を増大させ、**不快感**を減少させる

基本的に習慣形成には、不快が伴う

(なので、不快感を下げて快感を上げる策を講じる)

コンフォートゾーンとは？

コンフォートゾーン

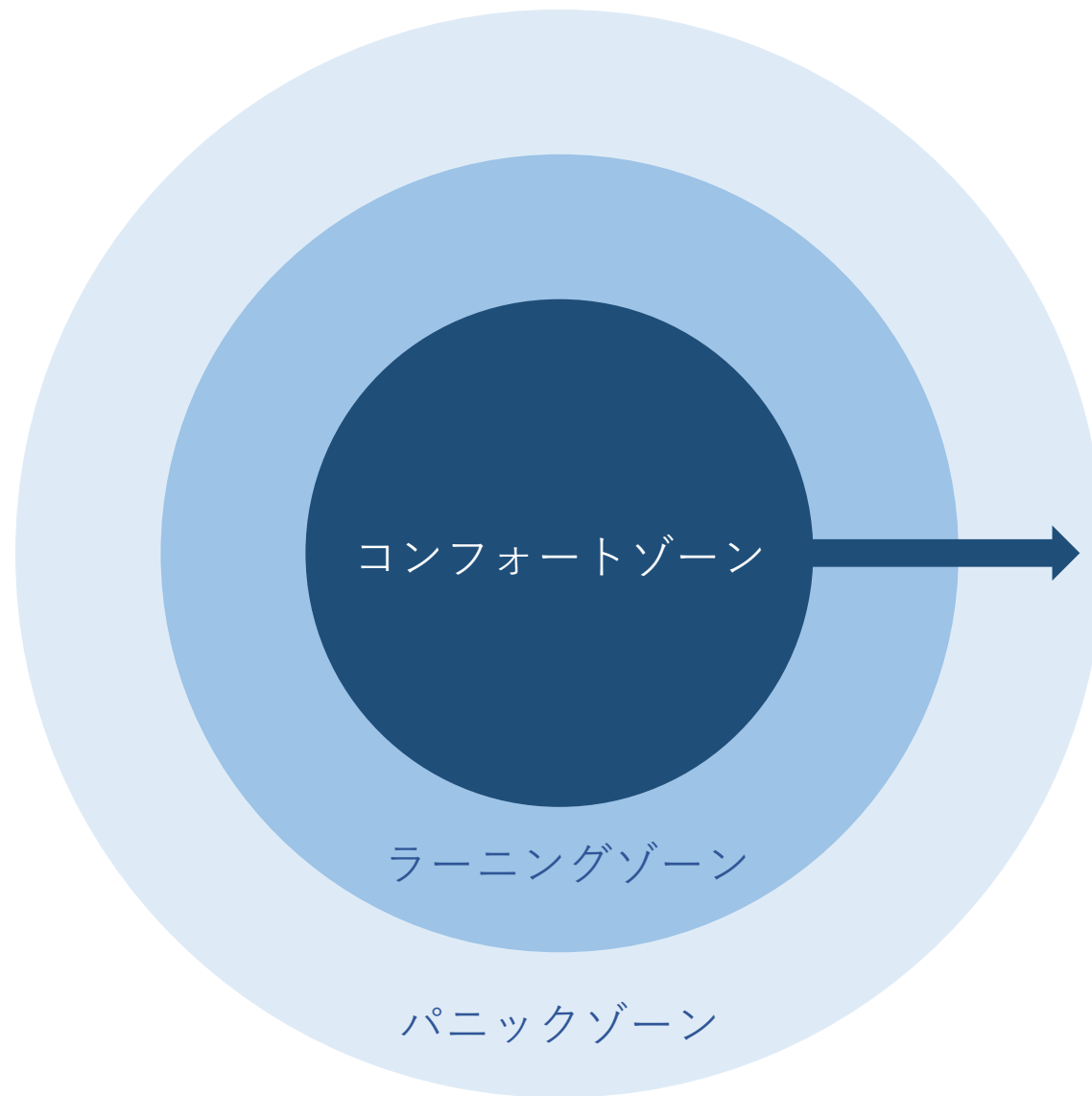
自分にとって居心地のいい環境。
新しい学びやスキルを必要としない
ため、成長を見込みにくい。

ラーニングゾーン

成長するために最適な環境。

パニックゾーン

負荷が強く、ストレスがたまってし
まい生産的な学習を生まない環境。



外へ出ると不確かなこ
とのレベルが上がり、
居心地が悪く感じる。

< Session 2 >

行動原理をベースとした“習慣化の5ステップ”

ステップ1

習慣にしたいことを
目的とセットで考える

- 何かを習慣化することは「**手段**」に過ぎない
- 適切な「**目的設定**」がなければ持続させにくい

ワーク①

今後「習慣」にしたいことを「目的」とセットで書き出してみましよう。

*別紙のワークシート『習慣化計画表』をご活用下さい

No.	習慣にしたいこと	習慣にする目的
1		
2		
3		
4		
5		

ステップ2

習慣化は、必ず**1つずつ着手**
(優先順位をつける)

- 一気に複数の新しい習慣を身に付けるのは困難
- ゆえに、**優先順位**をつけて、1つ1つ習慣形成していく

ワーク②

先ほどの書き出した「習慣」に、優先順位をつけてみましょう。

*別紙のワークシート『習慣化計画表』をご活用下さい

No.	習慣にしたいこと	習慣にする目的	優先順位
1			
2			
3			
4			
5			

ステップ3

習慣化を邪魔するものを特定し、**予め潰す**

<例>

- 動画のアプリを削除
- テレビのコンセントを抜く
- 家にお酒を常備しない

ワーク③

これからの習慣化を「阻害するもの」と「予防策」を考えてみましょう。

*別紙のワークシート『習慣化計画表』をご活用下さい

No.	習慣にしたいこと	習慣にする目的	優先順位	想定される阻害要因	予防策
1					
2					
3					
4					
5					

ステップ4

快感を設定する

「やったら気持ち良い」「やらなきゃ気持ち悪い」と感じることを予め決める

<例>

- 手帳でチェックリスト（又はシール帳）をつくる
- 手帳でポイント化する
- 自分にご褒美を用意する（1ヵ月できたら〇〇を買う等）
- コーチやトレーナーを付ける

ワーク④

これから習慣化するものに「快感をもたせる」ための工夫を考えてみましょう。

*別紙のワークシート『習慣化計画表』をご活用下さい

No.	習慣にしたいこと	習慣にする目的	優先順位	想定される阻害要因	予防策	快感をもたせる工夫
1						
2						
3						
4						
5						

ステップ5

トリガーにはめる

行動の引き金となる「**事前行為**」とセットにする
(条件反射化する)

<例>

- 昼食をたべた → 歯を磨く
- お風呂から出る → 体重計に乗る
- 電車に乗る → 本を開く
- 車に乗る（運転する） → オーディオ教材を流す

ワーク⑤

これから習慣化するものの「トリガー」を考えてみましょう。

*別紙のワークシート『習慣化計画表』をご活用下さい

No.	習慣にしたいこと	習慣にする目的	優先順位	想定される 阻害要因	予防策	快感をもたせる 工夫	トリガー
1							
2							
3							
4							
5							

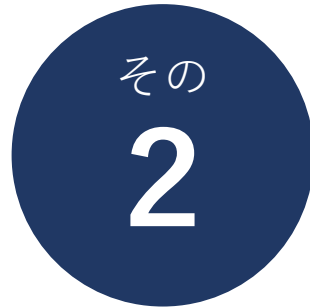
< Session 3 >

習慣化を楽にする “5つの工夫”



取り組む「場所」を決める

(とりあえず、そこに行く)



とりあえず、
5分だけやってみる

その
3

すでに難なく習慣にしている人達と
関りを持つ（仲間をもつ）

その
4

「適度な強制力」を加える

ex. ジムに入会する、早朝に人との約束を入れる



「3日坊主」を7回チャレンジする

(3日×7回転で3週間。既に立派な習慣)

『習慣化計画表』の中から**1つ選び**、
実際に習慣形成を目指してみましよう



この動画の映像、及び内容は著作権法によって保護されております。この動画を許可なく第三者へ開示することや無断コピーは固く禁じます。