

NOBIRU



明日から
本気出す



目標を立てても三日坊主で終わっていませんか？

三日坊主は脳の仕組みが原因。「小さな習慣」で戦略的に目標を達成する方法を紹介します。

- ・試験に合格したいけど、忙しくてなかなか勉強できない
- ・ジムに入ったけれど、もう1ヶ月以上通っていない
- ・毎日30分早起きして読書すると決めただけ……

やりたいことや、やるべきことはわかっているのに、行動に移せなかったり、三日坊主で終わってしまったりするのはなぜでしょう。

原因は、慣れていることをするときと、最近始めたばかりの新しいことをするときでは、脳の使う部分が異なるからです。新しい習慣は、強い負荷を感じさせ、定着しづらくさせるのです。

しかし、大変だからといって先延ばしにしたり、諦めたりしては、人生は好転しません。何かを達成するためには、小さな行動をコツコツと積み重ねることが重要です。



なぜ新しい習慣は定着しないのか：脳は変化を嫌う

定期的な勉強やランニングなど、良い習慣を身につけたいのに、なかなか取りかかれなかったり、三日坊主で終わったりする原因は、私たちの脳の仕組みが関係しています。



1日の行動のうち、約45%は無意識の習慣で成り立っていると言われていています。たとえば、歯を磨いて、顔を洗って、通学して、教室の自席に座るいつものルーティーン。このように、考えなくても体が動くような行動をするときは、脳の中心部分にある基底核という部分が使われています。基底核が使われているとき、私たちは「考えている」という感覚がなくなり、自動的に動きます。たとえば、学校までの通い慣れた場所なら、考えなくても体が勝手に向かいますよね。

一方で、いつもと違うことをするとき、額の内側あたりにある、脳の前頭前野という部分が使われます。前頭前野が使われるのは、たとえば、いつもはやらない勉強をやろうとするときや、もう少し寝たいけれど早起きしてランニングに行くときなど、意識的に考えて行動に変化をもたらすときです。

前頭前野を使うと、脳のエネルギー源であるブドウ糖を大量に消費するのに対し、基底核を使ったときは、ほとんど消費されません。古来からエネルギーを温存することが生存本能である私たちは、前頭前野を使うことを好まず、今までと同じことをしたくなります。

「やると決めたのに、やらなかった。自分は怠け者だ……。」と悩むかもしれませんが、私たちは脳の構造上、変化を嫌うようにできているのです。

それでも、よい習慣を身につけて人生にポジティブな変化をもたらしたいですね。そこで有効になってくるのが「小さな習慣」です。

「小さな習慣」の実践方法とは

『小さな習慣』スティーヴン・ガイズ氏（ダイヤモンド社）

スティーヴン氏によると、何かを達成するためにはモチベーションよりも戦略が大事だそうです。モチベーションに頼っていると「今日はやる気があるから頑張るぞ」という日もあれば、「やる気がしないから何もやらない」という日もおとすれ、継続的な努力が難しくなります。

小さな習慣は、毎日これだけはやると決めて必ず実行する、本当にちょっとしたポジティブな行動です。たとえば「毎日、腹筋を1回だけやる」という目標を立てたとします。あまりにも簡単なので、どんなに疲れていても、やる気がなくてもできますよね。

このように、小さすぎて失敗できない目標を決めることで、気軽に始めることが可能になり、結果的に大きな効果を生むのです。



1. 小さな習慣とプランを選ぶ

身につけたい小さな習慣をリストアップ。それほど意志力を使わないので、複数同時に行なうことが可能です。ただし、最大4つまでにしましょう。

2. 「なぜそれを望んでいるのか」を掘り下げる

リストアップした習慣に対して「なぜそれを望んでいるのか」を深掘りしましょう。選んだ理由を明らかにすることで、その習慣が努力に値するのか確かめます。

3. 行動開始の合図を決める

行動を開始する合図を「時間」または「行動」で決めます。時間の場合は「午後6時から勉強を開始する」、行動の場合は「学校から帰ってご飯を食べ終わった30分後に勉強を開始する」というように決めましょう。

4. 報酬を決める

小さな習慣を定着させるために、それを実行したあとのご褒美を決めましょう。例えば「問題集を1ページ解いたら携帯を10分さわっていい」など簡単なもの。続けているうちに、ご褒美がなくても習慣を実行した満足感だけで十分だと感じるようになります。

5. 目標の達成度を記録

目標の達成具合を書き留める。日付の書かれたノートやカレンダーを用意し、習慣を達成できた日はチェックを入れる、など方法は自由です。

6. 小さく考える

小さな習慣は、限りなく小さくする。小さなステップでも確実に踏んでいくことが成功への秘訣です。

7. 期待しすぎず、やるべきことを確実にこなす

習慣が定着してくれば、期待は膨らんでいきます。たしかに達成できれば大きな結果は出るかもしれませんが、目標は小さく保つほうが無難。大切なのはいかに継続し、積み重ねていくかです。

8. 習慣になる兆しを見逃さない

習慣になるまでは一定の時間がかかります。小さな習慣を成功させるためには、習慣になる兆しを見逃さないことが大切です。習慣になる兆しは、「無意識にできるようになる」「日常に溶け込んだ」などが挙げられます。決めたことが本当に習慣になるまでは、新しい習慣や、もっとハードルの高い習慣には手を出さないでおきましょう。