

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『継続する技術』 戸田大介著 ディ

スカヴァー・トゥエンティワン 234頁
1700円(税別)

もうすぐ2025年です。年のはじめに目標を立てられる方も大勢いらっしゃると思います。ただ、なかなか続かない。続けさえすれば目標は達成できるのといったことは多いと思います。そこで本書をご紹介しますことにしました。

原則1: すぐ目標を下げる

原則2: 動けるときに思い出す

原則3: 例外を設けない

★原則1: すぐ目標を下げる

普通、習慣化は失敗する。だから何らかの対策が必要だ。そのひとつが目標を下げること。すぐ達成できる目標は続きやすい。例えば、筋トレで考えると、目標を5分と設定すると60分と設定した場合の3.13倍の成功率となる。筋トレを目標とする場合でも、時間設定しない場合がある。そんなときでも人は無意識に高い目標をイメージしている。だいたいこれくらいかなという目標はたとえば1時間だ。キャリアアップの勉強でも1時間だったりする。それをぐっと下げて、5分とかに明確化することで継続しやすくなる。

低い目標で継続できると、それは成功体験である。成功体験があると高い目標も続きやすくなる。だから目標時間を設定する場合は最初は5分にする。5分以上はしてはいけないってことじゃなくてもいい。ただ、目標は5分。そして、この5分には準備時間も含める。

★原則2: 動けるときに思い出す

何かをするにはタイミングが大事。何をするのでも楽なタイミングと苦しいタイミングがある。ソファでごろごろ、テレビをだらだらなどのムードの時には動けない。だらだらしてないときは、「生活にどうしても必要な行動」をしているとき

だ。これは習慣化にとってチャンス。その「生活にどうしても必要な行動」の前後に行動するようになる。たとえば、

- ・起きてすぐ
- ・朝、晩御飯の前後
- ・出かける前
- ・通勤、通学中
- ・帰宅後すぐ
- ・シャワー、お風呂の前後
- ・寝る前

以上の中で自分に合ったものを選ぶ。

★原則3: 例外を設けない

「毎日筋トレしよう」という人が、1日サボったとすると、69.1%の人は、それを境に2度と筋トレをしなくなる。2日連続でサボると、83.8%が脱落する。習慣化は1, 2日で心が離れるのだ。だから、どうしても決めたことができないときは、代わりに何かする。「5分の筋トレ」ができないときは「30秒の筋トレ」とか「帰り道に少しだけ遠回りして歩くとか、本当に小さなことでいい。

★応用: しない目標

「〇〇しない」という目標は守りにくい。だから、「〇〇する」に置き換える。

- ・お菓子を食べない→ヘルシーなお菓子にする
- ・糖質をたくさんとらない→食前に水を飲む
- ・禁煙→ガムを噛む
- ・酒をたくさん飲まない→小さいグラスで飲む

★例

原則1. 小さな目標: スクワット 25回

原則2. 動けるとき: シャワーの前

リマインダーを 20:00 にセット

浴室前に「筋トレ」と書いた紙を貼る

原則3. 例外を設けない: 10回でもよしとする

いかがでしょうか? この3原則で継続できるような気がしてきます。目標を下げる、タイミングが大事、理由をつけて例外にしない、です。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

新年の抱負を立てる

前のページで継続するためのコツを紹介しました。ここでは、何を継続するのか、の決め方について考えていきたいと思います。

どんなことを抱負あるいは目標としたらいいのかということ、結構難しいことかもしれませんが。試しに「新年の目標」をキーワードにグーグルで検索するといっぱい出てきました。多いのは、新年の目標の例示です。そこから選べば簡単なのかもしれません。

しかし、自分の目標を立てるからには、それが自分にとって大切なものである必要があります。健康、仕事、学び、人間関係、成長したいこと、いろいろな分野で大切なことがいっぱいあると思います。それらの大切なことを全部目標にしたらいへんでしょうから実行できる数を選ばなければなりません。

つまり、大切なことを書き出す。そこからなお大切なことを選ぶということになるでしょう。それを基本にすると、目標の例示の中から自分の目標を選び出すことは意味のあることになります。

では、ネットから引っ張り出してきた目標をいくつかお見せします。

★仕事

売上をUPさせる

会社の士気を高める

無駄な作業を減らす

自ら率先して行動する

スキルアップのための勉強をする

社員の働きやすさ向上を図る

★プライベート

新しい趣味を始める

運動不足を解消する

健康的に過ごす

貯金をする

★抱負ランキング

某サイトによると抱負のランキングは以下の通りです。

1位: ダイエット

2位: 趣味

3位: 貯金でした。

他に断捨離や体力向上も多かったそうです。

さて、以上のような抱負あるいは目標を決めたとしても、具体的に何をするのが決まっています。ですから、継続のしようがありません。おおまかな目標が決まったらそれを具体的な目標にしていかなければいけません。

★「スキルアップのための勉強をする」を例にとると、

1. 自分にとって大事なスキルは何か

2. そのスキルを身に付けるためにはどのような勉強方法があるか？

3. その勉強は、1日にどの程度するのか。

と考えると、決めていかなければいけません。前のページで紹介した目標を思い切り下げるは、3に関係してきます。5分でしょうか？10分でしょうか？

★「新しい趣味を始める」を例にとると、

1. 1月中に何をするか決める

2. 2月中に、趣味をする頻度、学ぶ方法などを決め、前のページに従って継続のための準備をする

といったところでしょうか？

もうすぐ2025年です。私も考えます。皆様も良い年を過ごすために、今まで以上に抱負、目的を活用しましょう。