

学生相談室便り

12月 担当:中田(水・金 9:00-12:00)



中田翔太郎

やらざるを得ない 仕組みづくりのコツ

新たな習慣を取り入れたり、長続きさせていくにはコツがあります。1つはそれを実行した時に「ご褒美が手に入る」ようにすること、もう1つがそれを実行しないことで「価値あるモノを失う」ようにすることです。

「ご褒美が手に入る」というのはイメージしやすいでしょう。お菓子を食るとか、欲しいと思っていたものを手に入れる、実行したことを示すシールを貼る、といったことが挙げられます。

「価値あるモノを失う」というのは、金銭的な価値のあるものや時間を他人に譲ることを指します。例えば、それを実行しなかったら「友人にお菓子をおごる」、「10分間頼みごとを聞く」といったことが挙げられます。ポイントとしては、実行できなかったときの取り決めをあらかじめ身近な人に伝えておくことにあります。例えば、習慣を実行しなかった時に「100円を募金する」仕組みを作ったとしましょう。しかし、それを他人が把握していなければ、つい甘えて「募金」をなかったことにするかもしれませんよね。このように、「価値あるモノを失う」仕組みは自分だけで完結させるのではなく、身近な人と約束しておくことによって効果が発揮されやすくなります。

注意点として、「価値あるモノを失う」仕組みは他人の行動を変えるために用いない方がいいでしょう。相手に強要することで、苦痛をもたらしたり、関係性を損ねるおそれがあります。ですので、仕組みづくりは自分自身を対象に試してくださいね。