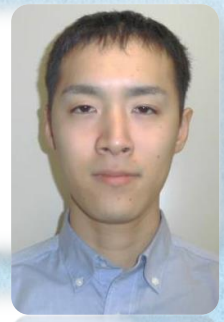
学生相談室便り

2024年11月号 担当：中田翔太郎



習慣化を促す工夫

日々の生活の中で、新たに習慣化したいと思うことはありますか？初めのうちはやる気に満ち溢れていても、数日たつとおっくうになって、いつの間にかやめてしまったという経験をした人は少なくないでしょう。そこで、今回は習慣を維持していくためのヒントを紹介します。

1. 習慣化したい行動をなるべく具体的する

たとえば、「ダイエット」を習慣化するために、何をしますか？仮に、ここではダイエットとして筋トレをするとしましょう。では、筋トレはどんな運動をしますか？仮に、筋トレとして腕立て伏せを行うことにしましょう。では、腕立て伏せの達成は何を基準にしますか？回数(10回を3セット)？それとも時間（例.1分間に可能な限り続ける）？　このように具体化しておくと、実行時に考える手間を省くことができ、より実行しやすくなるでしょう。

2. 習慣化したい行動を他の行動と結び付ける

さきほどの「筋トレ」であれば、トレーニング後に汗をかくこともあるかもしれません。汗をかいたらすぐにシャワーを浴びるというように、「筋トレ」と「シャワー」という行動を結び付けてもよいでしょう。行動をいくつか結びつけることを続けると、そのうち「シャワーを浴びようかな。あ、そういえば、今日はまだ筋トレをしていなかったな」というように、「シャワー」が「筋トレ」を思い出すリマインダーの役割を果たしてくれるようにもなります。

3. 実行したら記録を残す

その日、習慣化したい行動に取り組んだら、できたという証を残しましょう。カレンダーにシールを貼るのもいいですし、ハビットトラッカーのような資料を活用するのも手です。記録を残すことで、努力が目で見てわかるようになり、継続へのモチベーションにつながります。