

習慣化

定期健康診断が終わりました。結果が待ち遠しいですね。結果を踏まえ、気になるお腹周りのためにちょっと歩いてみようかな・・・、運転中の間食を変えてみようかな・・・、自転車通勤してみようかな・・・など運動を始めたり、生活の一部を変えようと思ってうまくいかないことは多いと思います。

習慣化するには時間がかかります。変えたいことがどのくらい続ければ習慣化しやすいのか。きっとこれを知れば、続けることに対してちょっとだけ気持ちが軽くなるかも。ということで、今回のテーマは「習慣化」です。まずは、心理学の人間の行動変容からスタート！

人間の行動変容 —イラストで解説（山田流理解）—

無関心期



気付いていない。
気にも留めない。
関心なし。

関心期



気付いた！
情報を探し始め、深
堀をする。

準備期



行動するためにい
そいそ準備を整え
る。

実行期



本格的に稼働！
気付きは間違っ
ていなかったと感動。

維持期



継続維持の境地へ。
そしてその日常が
普通の毎日へ。

習慣化に必要な期間

行動習慣



約 1 カ月

身体習慣



約 3 カ月

思考習慣



約 6 カ月

挫折しないための
3つのポイント

- ① 1つの習慣に絞る【同時にいくつもやらない】
- ② 有効な1つの行動に絞り込む【行動ルールを複雑にしない】
- ③ 結果より行動！【結果にこだわり過ぎない】