

# メンタルヘルスコラム

## ❀ 良い習慣を身につけるために～脱・三日坊主！？～ ❀

組合員のみなさん、あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈りします。

さて、「1年の計は元旦にあり」ということわざがありますが、みなさんは何か今年の目標を立てましたか？「今年は健康のために定期的に運動するぞ！」とか、「毎日部屋の片付けをして、きれいな状態をキープするぞ！」とか、気分十分でやり始めるものの、気づくと三日坊主になっていて、「自分はなんて意志の弱い人間なんだ…」と落ち込んでしまう、という方もいるかもしれません（かく言う私も…）。

もともと、人間の脳というのは「慣れ」が生じやすく、同じ事を反復するのは得意ではないそうです。つまり、三日坊主になるのは決して珍しいことではなく、大抵の人に当てはまる傾向だと言えます。新しく始めたことを継続し習慣化するという事は、その人の意思の強さに関わらず難しいもので、成功させるには工夫が必要です。今回は、良い習慣を身につけるためのポイントをいくつかご紹介します。

### ・高く大きな目標は、分解して低く、小さく、かつ具体的に

新しいことを始めるときは、「かなり頑張らないとできないこと」ではなく、「ほんのちょっとだけ頑張ればできそうなこと」を目標に設定して、そこから初めてみましょう。例えば、「毎日片づけをする」ことが目標なら、まずは「寝る前にテーブルの上を片付ける」ことから始めるなど。それが習慣化できたら、少しずつレベルアップしていきましょう。

### ・環境調整で実行のハードルを下げる

「寝る前にテーブルの上を片付ける」と決めたとしても、物をしまう場所が決まっていなかったり、しまう場所が部屋のあちこちに散らばっていたりすると、「片付けるのめんどくさい」となり、続けられなくなってしまいます。このような場合には、自分の行動パターンや動線を踏まえて、しまう場所や家具の配置を変えるなど、行動を起こすハードルが下がるように環境を整えましょう。

### ・できた自分にごほうびを

実行できた日はカレンダーに印をつけ、5日連続印が付いたら好きなスイーツを買う、など。コツコツ取り組むのが苦手な人は、長期的な目標の最後に大きなごほうびを設定するより、少しのごほうびをこまめに設定する方が、モチベーションを保つのに効果的なようです。

### ・できなかった日があっても気にしない

人間誰しも、うっかり忘れてたり、体調を崩したりして、続けていたことが途絶えてしまうことはあるものです。完璧主義な人ほど「0か100か」の思考になって、たった一度のできなかったことが許せずに、「もう全部やめた！」となりがちです。「一度途絶えても、またすぐ再開すれば良いのだ」と考えて、おおらかに構えるのが長く続けるコツのようです。



難しければ、最初に設定した目標を見直してみましょう。いろいろ試しながら、自分なりの習慣化の方法を見つけてくださいね♪

