

習慣化を 成功 させる本

佐藤 友康
TOMOYASU SATO

『続かない』をなくす3つの処方箋

大特典付

無料個別相談 &
習慣化 三種の神器

はじめに

習慣化できないのは
努力が足りないからではない



あなたには、いくつの習慣がありますか？生活はあまりにも当たり前のことから、数えたこともないかもしれません。しかし日常は、「無意識の習慣」にあふれています。

朝起きて寝るまでの間、意識して習慣化させてきたことや、生活の中で無意識に身について習慣になっていることなども考えてみると、毎日の暮らしのほとんどが「習慣の繰り返し」の中で過ごしていることに気がつくはずです。

朝起きたらテレビをつける、昼休みはスマホでニュースを読む、仕事から帰宅したらまずソファでごろ寝する、寝る前にパジャマに着替えてメイクを落とす、など人によって色々な習慣があることでしょう。

当たり前と思ってやってきたことや意識していないことも含めて、「習慣化されているもの」で毎日にあふれています。

そう考えると、自分で意図して決めたこと以外の「無意識の習慣」の多さに気づくはずです。その習慣が、あなたの人生を作っています。

“心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。

習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。”

これはアメリカを代表する心理学・哲学者のウィリアムジェームズの名言です。見たことがある方もいらっしゃるでしょう。ジェームズの言葉を借りるならば、「習慣」は人格や運命を決めていると言えますね。

この本は、習慣作りを得意としてきた私が「何かを習慣化したい」あなたのために書きました。何をするにも、遅すぎることはありません。今から、未来に向かった行動を始めることが大切です。

社会人歴 10 年以上になってから、大学入学にチャレンジする人だっています。

最近では芸人の田村淳さんが青山学院大学で「もういちど学びたい」と一念発起し、青山学院大学を 100 日間で合格を目指すとしたそうです。SNS やネットニュースで話題になっていました。ゴールに向かって努力を始められる人は、素敵だと思います。

あなたは普段、このようなことを考えていませんか？

- ・ 資格試験合格のために、勉強時間を捻出したい
- ・ 家族よりも早起きして、自分の時間を作りたい

- ・運動を取り入れて健康的に 10 kg 痩せたい

私のまわりに聞くと、勉強、早起き、運動。だいたいの方はこのうちのどれかを習慣化したいと答えます。習慣化の先にあるのは「人生の豊かさ」や、「望む人生の実現」というゴールを思い浮かべています。

しかし、思い通りに習慣化できていない人が多いのも事実です。それはなぜでしょうか。

いざ思い立って習慣化しようと挑戦したことで、始めた最初だけエンジン全開で頑張るけれど、いつの間にか続かなくなり、そのうち飽きてしまいやめてしまった……そんな風にいつも長く続かずに挫折してしまったことが、あなたも一度は経験ありませんか？

私も数年前、早起きの習慣化にチャレンジしましたが、継続できずに挫折した経験があります。

様々な要因が重なって、あっという間にモチベーションが低くなってしまうのは自然なことです。しかし、一度下がってしまったモチベーションを再び高くするのは難しいことであると、経験から実感しました。

この本を手にした皆さんの中には、きっと次のように思っている方もいるでしょう。

「習慣化をするために何度かチャレンジしたけれど、三日坊主どころか1日、2日で終わってしまった。過去の経験がトラウマで、自分には習慣化なんてできないんじゃないかと思っている」

「何かを続けるということは、とてもハードルが高くて自分には無理だと思う」

「飽きやすい性格だから何をやっても続かないと思う」

失敗の経験からトラウマになることはあります。けれども、「今の自分を変えたい、この状態をなんとか突破したい」と思うなら、難しく考えることはありません。

なぜなら、「習慣化」そのものに努力は不要だからです。

これまで、習慣化に失敗し挫折してきたのは「自分の努力が足りなかったから」だと思っていませんか？実は、努力はそこまで必要ではありません。

日本人の国民性なのかもしれませんが、物事を根性論で片づけてしまうことがよくあります。しかし、努力や根性でがんじがらめにすると、習慣化の先の喜びやゴールをいつの間にか見失ってしまいがちです。

本当に必要なのは、正しいやり方と手順です。それさえわかれば、ラクに、楽しく習

慣を作っていくことができます。

簡単に習慣化し、思い込みや気持ちのブレーキを外して人生を楽しく豊かに生きていけたら、今よりもっと簡単に「欲しい未来」を手に行けることでしょう。

私も数々の失敗を経て「理想とする自分の姿」の習慣化に成功しました。そのおかげで、心身ともに豊かな生活を送ることができています。「芸は身を助く」という言葉がありますが、習慣化は身を助けるばかりか「習慣化は未来を作る」と言えます。

習慣化は決して難しくないということ、誰もが習得できるスキルであるということを知っていただき、あなたにも習慣化の先の「豊かな暮らし」を手に入れてほしいと思います。

この本を読んだ後、すぐに習慣化を実践したくなり、いてもたってもいられなくなるはずです。あなたを、習慣化の楽しい世界へお連れしましょう。

本編へ入る前に、本書を購入していただいたあなたに特別なプレゼントがあります。試行錯誤の末、行動の習慣化に成功し、習慣を続けるためのツールです。

【習慣化成功の“三種の神器”】

- ・三種の神器① 21 日で習慣行動が手に入る「成功習慣獲得シート」
- ・三種の神器② 信念と信条（なりたい自分になるための設計図）
- ・三種の神器③ 習慣化にしやすいスケジュール管理の見本

本書の中で、この三種の神器の使い方についてもお話ししています。

本書と合わせて使うことで、習慣化のためのステップが机上の空論ではなくなるでしょう。今すぐ何かを「習慣化」したいあなたの心強い味方であり、成功へと導いてくれる最強のアイテムです。

今すぐ、下記の URL からダウンロードしてください。

【習慣化成功の“三種の神器”を受け取る】

https://btcoach.jp/habits_present

もくじ

はじめに

「習慣化できないのは努力が足りないからではない」

1章. 習慣化は「新しい自分」への第一歩

1－1. 「習慣化の失敗」から得たもの

1－2. 継続することで得ること

1－3. 習慣化は、生まれ変わるチャンス

2章. 習慣化に失敗する3つの悪癖とは？

2－1. 悪癖① 一度に大きく変えすぎる

2－2. 悪癖② 何でも自力でやろうとする

2－3. 悪癖③ 短期的な成果を求めすぎる

3章. 習慣化のメカニズムを知れば、習慣化する方法がわかる

3－1. 身体にとっての「習慣の意味」とは？

3－2. 強い記憶を残すための2つの要素

3－3. 習慣化のメカニズムは、小さく・多く・楽しく！

4章. 習慣化を成功に導く3つのコツ

4-1. コツ① 小さな変化から始めて大きく変える

4-2. コツ② モチベーションを捨てる

4-3. コツ③ 頼れる仕組みを作って利用し続ける

将棋の世界にみる習慣化

コラム①上達する習慣：感想戦

5章. 習慣化のコツ① 小さな変化から始めて大きく変える

5-1. 習慣化するには、小さな変化から始める

5-2. 習慣化する行動を簡単にする

5-3. 阻害要因は取り除いておく

5-4. 欲張らずにひとつずつ習慣を作る

5-5. 習慣化する行動の時間を決める

5-6. 予備の時間も決める

5-7. 小刻みに目標を設定し、徐々に大きくする

将棋の世界にみる習慣化

コラム②パターンで反応する思考の習慣

6章. 習慣化のコツ② モチベーションを捨てる

- 6－1. 習慣化の仕組みを作って、モチベーションを捨てる
- 6－2. 習慣化の目的を明確にして、モチベーションを捨てる
- 6－3. 魅力的なベネフィットを認識して、モチベーションを捨てる

7章. 習慣化のコツ③ 頼れる仕組みを作って利用し続ける

- 7－1. 習慣化を意識するための仕組み
- 7－2. 習慣にする行動を促す仕組み
- 7－3. 習慣化している自分を褒める仕組み
- 7－4. サボりがちな自分を監視する仕組み
- 7－5. 仕組みをいつも持ち歩く～習慣化におすすめのアプリ 13 選～
 - ・学習や時間管理の習慣化に効果的なアプリ 6 つ
 - ・早起きや運動・心を整える習慣化におすすめのアプリ 7 つ

8章. 興味別・習慣化の具体的なコツと実践例

- 8－1. 運動・早起きの習慣化のコツと実践例
 - ① 運動は「小さい負荷、少ない時間で始める」が鉄則
 - ② 早起き「11 の即効テクニック」
- 8－2. 学習・読書の習慣化のコツと実践例
- 8－3. 思考の習慣化のコツと実践例
- 8－4. コミュニケーションの習慣化のコツと実践例

8－5．ビジネスの習慣化のコツと実践例

将棋の世界にみる習慣化

コラム③プリショット・ルーティンと駒並べ

9章．トップを走り続け、活躍する偉人の思考や行動の習慣から学ぶこと

9－1．将棋界のトップ棋士でありながら、勝つための努力を怠らない 羽生善治

9－2．スティーブ・ジョブズ 伝説の演説

9－3．「考える週を持つ」ことを大切にする ビル・ゲイツ

9－4．日本の産業の発展に貢献した実業家 松下幸之助

9－5．「今の自分よりもうまくなりたい」生涯現役であり続ける イチロー選手

おわりに

著者プロフィール

第1章

習慣化は「新しい自分」への第一歩



1 章. 習慣化は「新しい自分」への第一歩

1－1. 「習慣化の失敗」から得たもの

習慣化の大切さとハウツーをこのようにお伝えすることになった私ですが、何を隠そう、かつては習慣化に失敗し続けた「敗北経験者」です。しかし、多くの失敗を経験してきたからこそ、気づけたことや学んだことがたくさんあります。

私が最初に習慣化を試みたのは、早起きでした。毎日遅刻ギリギリ、滑り込みセーフで出社していた私でしたが、電車内で「東西線早起きキャンペーン」という張り紙を見たのをきっかけに「早起きしてみようかな」という気持ちになったのです。

通勤ラッシュを緩和するための施策ということで、「早朝の電車に乗るとポイントが貯まる」という企画にも興味を持ちました。「ポイントが貯まるならやってみようかな」と、軽い気持ちで始めたのです。

キャンペーンを知ったのは年明け早々ということもあり、生活を変えるには絶好のタイミング。少しずつ乗車時間を早めていきました。

今までぎゅうぎゅうの満員電車に乗っていましたが、朝6時台の電車に乗れるようになると、いつもは見られない静かな光景が広がりました。余裕で座席に座れまし

たし、本や新聞も読めました。眠ければ、降りるまでの間少し目を閉じることもできました。

これまでの生活では味わうことができなかった充実した朝を過ごすことができ、「早起きすることはいいことだなあ」と実感したものです。

早起きを始めるだけならば、自分の強い意志さえあればできるものですが、大変なのは「継続すること」です。始めたころは早起きしていいことづくめで、とても満足していたのです。

ところが、いい状態は長くは続きませんでした。

それは、「早起き」のきっかけになった「東西線の早起きキャンペーン」が終了してしまったのです。

それに伴い、頑張るモチベーションはあっという間に下がってしまいました。

最初は早起きすることで「いいことがたくさんある！」と気がつき、続けられていたのですが、気づけばキャンペーンのポイントがもらえることに喜びを感じるようになり、「早起き」することではなく「ポイントをもらうこと」が最大のモチベーションになっていました。

楽しみにしていたキャンペーンが終わったことで、私の早起きへの気持ちも一気

に下がってしまいました。

それでもモチベーションが低くなったまま、なんとか「早起き」を続けていたましたが、ある日風邪をひいてしまい、挫折が決定的なものになりました。

体調を崩し、会社を休んだことで、早起きの生活リズムがあっという間に崩れ、ここからは、早起きができなくなりました。以前の私に逆戻りし、遅刻ギリギリの時間に出社する生活を再び始めることになってしまったのです。

一度崩れてしまったら、もとに戻すのは一苦労。これまでせっかく続けてきたのに、あっけなく終わってしまいました。

今までできていたのだから、また「早起き生活」に戻れるだろうと思っていましたが、数か月経過しても、これまでできていた「早起き」ができない生活が習慣になりつつありました。改善したいと思っていた習慣に戻ってしまうのは嫌なはずなのに、できない自分に嫌気がさしていました。

当時を思い出すと、悪い方にばかり考えてしまう。負の連鎖に陥っていたと思います。一度できていたことができなくなるのは、私にとっては大きなマイナスな経験でした。

ところが、幸いなことに転機が訪れます。そこから半年後に引っ越しをすることになり、環境が大きく変わりました。今までと通勤経路が変わりましたので、通勤の電車を変えるタイミングが来たのです。そのときにまた、諦めていた「早起き」が頭に浮かびました。

自分を変えるには、ここでやるしかない。「この機会に挑戦せずに諦めては、これから先もまた同じことを繰り返すだけだ」と、自分と向き合い、本格的に早起きに挑戦することを決めました。そこには、どうしても習慣を、ひいては自分自身を変えたい思いがありました。

失敗してしまった経験があるので、今度こそ成功させたい。そのために、まずやったことは「振り返り」と「掘り下げ」でした。

「早起き」の習慣化に失敗した自らの挫折経験から「なぜ習慣化に失敗したのか」「どうしたら継続できるのか」を考えて自分の現状を掘り下げていきました。

次は絶対に失敗しないためにも、しっかりと学ぶべく、自分の失敗した原因を振り返ってみたのです。

そこで気づいたことが2つありました。

ひとつめは、「早起きのモチベーションをいつまでも外部からのご褒美に頼っていた」ということ。もうひとつは「睡眠時間を削って早起きをしていた」ということで

した。

失敗の原因を突き止めたので、何を改善すべきかということも明確になりました。

その後、原因を解消したおかげで、早起きを習慣にするコツが見つかり、今では「早起き」は私にとってごく当たり前の生活の一部となっています。

この「早起き習慣の挫折」を経験したことで、モチベーションは下がるということ、無理をしても続かないという、2つの大きな原則に気づけました。以降で紹介する習慣化のポイントは、すべてこの原則を基にしています。

1－2. 継続することで得ること

私の座右の銘でもある「継続は力なり」という言葉。

どんなに小さなことでも、積み重ねていくといつの間にか誰も到達できないような高みに到達できます。習慣化はまさに、高みへと誘う最高のツールになるものです。

習慣にしたいと思われることは、基本的には短期的になら誰にでもできることがほとんどです。しかし、長期的に「継続的にやり続ける」となると、途端にプレッシャーやストレスを感じ、難易度が高くなります。三日坊主でやめてしまう方が多いのはそのためです。

または、数か月は調子良く続いていたのに、自分のモチベーションが下がってしまう出来事があったときに、極端に頻度が下がったり、全くやらなくなってしまったケースを見かけます。

1回の挫折がきっかけで、いつの間にか習慣にすることをやめてしまったという例も少なくありません。それだけ継続することは、非常に難しいことです。

誰だって、三日坊主になりたいくてなっているわけではありませんよね。最初は誰でも、「さあ、やるぞ!」とやる気満々なはずです。しかし、行動を継続した先に得るものについて想像していなかったり、考えていない人もいます。

私は気づきました。「行動した先のビジョンを持っていない人」が習慣化を継続できていないということに。早起きがただの ToDo になり、義務に感じ、やらされ感が出ていると。これも、自分が挫折を経験したからこそ、痛いほど理解できた部分だったのです。

ひとつの習慣を身に着け、継続することが、周囲から見た自分の価値を上げ、圧倒的な実績として構築されていくことも、様々な経験から学び、気がつくことができました。

例えば、あなたの同僚が毎日誰よりも早く出社し、机の上を整えて、スケジュールをしっかりと決め、予定が乱れることなく仕事をしていたらあなたは思うでしょうか。

「几帳面な人、真面目な人」という印象を持ちませんか。

さらに、上司などからは「しっかりしているから大事な仕事を任せても大丈夫」と信用される存在になります。その人が習慣にしていることが、人柄を見る判断材料になることは間違いありません。

しっかりしている、と信用されるのは習慣的に行っているからです。1度や2度やっただけでは、「何かいつもと違うことをやってるな」と思われるぐらいです。

人格は、他人が決めます。 もう少し言えば、「自分の行動が他人にどう映るか」です。他人から見られる自分自身の振る舞いこそが人格であり、先の「習慣が変われば人格が変わる」の意味につながります。

いい習慣が信用を生み、仕事やプライベートでも充実した毎日を過ごすことができます。

もちろん、心にも余裕も出てきますから、心身ともに豊かになります。習慣が人格につながり、人格は人生を作るのです。これこそが習慣化のメリットです。

1－3．習慣化は、生まれ変わるチャンス

これまでお話ししてきたことから、習慣化のメリットはおわかりいただけたと思います。はっきり申し上げても、メリットしかないんです。習慣化が目的ではなく、習慣化することによるメリットを享受するためには、まずは「**自分が変わる**こと」を恐れないことです。

たとえ、1度や2度失敗しても「自分はダメな人間だ。自分にはできない」と諦めず、長い目で見て気長に続けることが大事です。

まずは、「己と向き合う」ということから習慣化が始まります。私のように、電車のキャンペーンという引き金で生まれた「簡単なモチベーション」にのみ左右されて、何かを続けるということは、失敗につながる可能性があります。

始めるきっかけのひとつとしては良いですが、それだけでは長続きしません。

何かを習慣化したい、新しい習慣を手に入れたと思ったとき、すでにあなたには、何か別の習慣が身についています。もし、**新しい習慣を身につけたいのなら**ば、必然的に古い習慣を捨てなくてはなりません。

どんどん新しいものを入れていだけなら、人間にも容量がありますから、そのうちキャパオーバーに陥ってしまいます。詰め込み放題ならいつかは、動きが鈍くなっ

たり、プツンと切れてしまうもの。

新しい習慣を手にしたいのなら、ここは、思い切ってその「古い習慣」を捨てましょう。

それは、最初は自分にとって苦しいことかもしれませんが、その小さな1歩が改革への始まりです。どんなに小さくてもいいのです。

人間の身体も、必ず古い細胞が排出され、新たな細胞が生まれ変わって生きています。古い習慣を捨てることで、新しい自分になる！そう信じて、今、1歩を踏み出してみましょう。

第2章

習慣化に失敗する3つの悪癖とは？



2 章. 習慣化に失敗する 3 つの悪癖とは？

習慣化に失敗している方々の多くには、必ず原因があります。それは知らず知らずのうちに以下のいずれかの悪癖を持ってしまうことにあります。

2－1. 悪癖① 一度に大きく変えすぎる

ダイエットや試験勉強など、明確なゴールがあるときにやってしまいがちなのが「毎日 30 分ウォーキングをする！」や「毎日 2 時間試験勉強をする！」などというように、いきなり高い行動目標を設定してしまうことです。あなたにもそんな経験はありませんか？

一度に大きく変えすぎるのは悪癖です。目標を高くすることは、大切なことです。それ以上に大切なのが、その目標を達成するための行動を継続するということです。行動が伴わなければ、何も生み出すことはできません。

人間の脳には、急激な変化を嫌う「安定化志向」という性質があり、一度に大きく変わろうとすると脳は拒否反応を示します。人間には自己防衛本能があるので、大きく変化することが自分にとって危険なことととらえてしまうからだそうです。

つまり、一気に習慣を変えようとすると、本能的に拒否反応が出てしまい、継続につながらないのです。

その安定化志向がある一方で、脳は「ちょっとだけなら変われる」という可塑性（かそせい）という性質も備えています。

脳の性質からみると、習慣化を成功させるためには、一気に大きく変えるのではなく、少しずつ小さく変えていくというのが重要なポイントです。

何か新しいことを始めようとするとき、誰でもモチベーションが高い状態でゴールを設定します。そういうときは、高いモチベーションの力により、大きな行動目標であっても、3日間くらいは継続できるかもしれません。

しかし、いきなり急激な変化を与えることになるので、本能的にはもとの状態に戻そうと必死になっているのです。そのまま習慣になるまでの数週間、持続できればいいのですが…果たして続くでしょうか？私には無理でした。

モチベーションは、体調やスケジュールなどの要因により、上がったたり下がったりと振れ幅があります。習慣化することをモチベーションの力だけに頼ってしまうと「調子がいいときにはできるけど、調子が悪くなるとできなくなる」という状態を招いてしまいます。この状態が習慣化の失敗の要因になっています。

2-2. 悪癖② 何でも自力でやろうとする

他人に頼るのが苦手、根性があれば何でもできるという、根性論で進む人に多いのが「何でも自力でやろう」とすることです。責任感が強い人、エリート、体育会系のあなたは大丈夫でしょうか？これも習慣化できない悪癖のひとつです。

習慣化するには、もちろん自分自身の行動が第一です。でも、行動しやすく、目標を達成しやすくするためには他者の協力を仰いだり、一緒に同じ目標を共有したり、仕組み化していくことがポイントです。

ゴール達成に向かって行動することができるのであれば、「自力」にこだわる必要はないはずです。

具体的な例としては、「TOEIC800 点を目指す！」というゴールに対して、ひとりで黙々と向かうのか、誰かと一緒に向かうのか、ということです。

仲間や応援してくれる人がいれば、互いに励まし合い、ライバルとして意識することもゴール達成への行動につながります。習慣化するために、目標を周囲に宣言するのも有効です。自力だけに頼らない、他人の力を借りる。その仕組みを作ってみましょう。

まわりに宣言するのは、「できるようになってから」という人もよくいます。「できなかった場合に恥ずかしい思いをするから」「恥はかきたくない…。」そんな思いも邪魔してか、できるようになるまで自分の中に留めておきたいのでしょう。

誰にも言わなかった場合、自分で得た情報だけを頼りに、ひとりで頑張っていくことになります。

でも、誰かに伝えておくことで、応援者やライバルが自然と生まれ、自分にとって有益な情報も入ってくることに繋がります。

ライバルや応援者がいた方がより早く、より大きなゴールを達成することが可能ですし、やると言った手前、自分への責任感も生じますから行動せざるを得なくなりますよね。まわりを巻き込んでいくことも、習慣化を確実にするためには必要なことです。

2－3. 悪癖③ 短期的な成果を求めすぎる

「明確な目標を立て、それに向かったの行動をしているはずなのになかなか成果が上がらない。」

「いつまでも成果が上がらないから、保っていたモチベーションがどんどん下がってしまい、結局は挫折してやめてしまった。」

習慣化のためにいざ行動し始めた方の中には、成果が得られないせいで続けるモチベーションが下がってしまった。そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

例えばダイエットは、食事制限や運動を「実際の行動」としてやっている以上、なんとか早く成果が出ないものかと考えてしまいがち。せっかちになってしまう人が多く、気持ちが先走り、つい焦ってしまうようです。

そして、思っていたような結果がすぐには出ないと、勝手に挫折をしてあっという間にやめてしまうのです。これは最悪のシナリオです。

「行動の習慣化の先にある、ゴールを達成したあなたが手にする状態」をイメージして、短期的ではなく中長期でゴール達成をしたいものです。

目指すべき地点が不明確であったり、見失ったり、忘れていたりすると、短期的な

成果がどうしても欲しくなってしまう。

例えば、ダイエットで「マイナス 8 kg」をゴールにしていたとして、最終的に「マイナス 8 kg」を達成した自分の姿を思い描いてみてください。

できるだけ具体的に、明確に描いてみましょう。頭で考えるだけではダメです。紙にしっかりと書き出してください。言葉にして、つねに見えるようにしておくことで、すぐに意識は変わります。

今より、スタイルが良くなる。魅力的な服を着こなし、流行りのスタイルにも挑戦できるようになる。そんな自分に自信が持てるようになり、周囲の人たちから羨望のまなざしで注目されるようになる。今よりも格段に、キラキラしている自分になり、仕事も恋愛もうまくいく……。

こうやって考えていくと、とてもワクワクしますよね。ゴール達成することができたのなら、こんなにも多くのメリットを得ることができるのです。

それなのに、ダイエットを始めたばかりであるにもかかわらず、わずか 2 kg すら減らないと、一気にモチベーションが下がってしまい「私には無理だったんだ」とやめてしまう人が多いのです。

成果が出ないのは、行動が足りていないではありません。

「ゴールと行動の妥当性」がわかっていなかっただけなのです。ゴールに対する目標設定が適切でなかった、とも言えます。行動をやめてしまうのではなく、**目標を見直す方向に動きましょう。**

一度習慣にすれば、将来にわたって長く行動し続けることができるようになります。1 か月や2 か月ぐらいの行動で成果が出ないからといってやめてしまうのは、もったいないことです。

あなたの悪癖は、この3つのうちどれに当てはまりましたか？あとき、失敗したのはこれが原因だったのかな。私のダイエットが続かない原因は、この癖があったからかな。などと、これまで自分が続けられなかった悪癖を知れば、その対策を立てて習慣化に向かうことができます。

次章からはいよいよ、習慣化を成功させるための方法をお伝えしていきます。

第3章

習慣化のメカニズムを知れば、
習慣化する方法がわかる



3 章. 習慣化のメカニズムを知れば、 習慣化する方法がわかる

習慣化を成功させるためには、習慣化に失敗する原因を知っておくことが大切。2 章では習慣化を阻む「悪い癖」についてお話ししました。3 章では、習慣化がどのようにしてできあがっていくのか、そのメカニズムを知るというテーマで進めていきます。

家を建てるときには設計図を書くところから始まります。どんな家を建てるのか、その仕組みやメカニズムを理解できていなければ、家を建てるプロであるはずの大工でも建てることはできません。

あなたはあなた自身の「プロ」ですが、習慣化できるメカニズムを知らなければ自分の希望であってもその実現は難しいものです。

習慣化をするためのステップとして、そのメカニズムを理解するところから始めましょう。そもそも習慣とはどういうものなのか、習慣はどのように作られるのかをお伝えします。

3-1. 身体にとっての「習慣の意味」とは？

習慣とは、単純に言うと「記憶」の集積です。集積されることで、必然のものとして定着した行動パターンともいえます。

例えば、歯磨きは子どものころから習慣になっていますよね。生まれ持ったものではなく、幼いころに親が歯を磨いてあげるところから始まり、徐々に自分で磨くように教わっていきます。

自分でできるようになると、食後や寝る前に歯を磨くように言われたり、磨かないと虫歯になると怒られたり、自分がきちんと磨かないせいで虫歯になってしまうなどの経験を重ねながら「歯を磨く」という行動が当たり前になり、習慣化していくのです。

習慣化された行動には、思考は働きません。あなたは、毎回歯を磨くたびに「歯を磨かないと虫歯になってしまう。歯医者になんて行きたくない。だから歯を磨こう」なんて考えていますか？いちいち考えながら磨いている人は、おそらく誰もいないでしょう。

「歯を磨くタイミングが来たから磨く」ただそれだけのことですよね。タイミングは人によって違いますが、その人のタイミングがきたら当たり前にやるだけ。何かし

らのインプットに対して、自然とアウトプットするもの、これが**習慣**なのです。

ここにこそ、習慣化するヒントがあります。脳の効率を考えてみれば、同じインプットに対して、毎回思考を張り巡らせて答えを出すよりも、**考えずに済むようにパターン化**した方が、**省略化**できて**効率が良い**のです。

「同じインプット」が繰り返されるたびに、脳の神経回路（シナプス）が強化されていきます。そして、「同じインプットには同じアウトプット」となるようにプログラミングされたものが、「習慣」の正体です。

行動に限らず、思考においても同じように考えることができます。

例えば、「上司から大変そうな仕事を任された」というインプットに対して、あなたがどうとらえて、**どう反応するかという思考のパターンも習慣**なのです。

「面倒くさそう、やりたくない」というマイナスの感情がアウトプットされるのか。

「これは、チャンスだ！成長の機会だ！」という期待感がアウトプットされるのか。

「いいですよ」と言葉が先に出るようにアウトプットされているのか。

これらは、あなたがどんな思考習慣を持っているのかによって決まるものなのです。

3－2．強い記憶を残すための2つの要素

「あるインプットがあったときに、どのようなアウトプットを返すのか」の脳の神経回路。これが、習慣の正体とお伝えしました。このとき、パターンに沿った答えをアウトプットした方が頭や身体にとって効率が良く、習慣になっていることで無駄を減らしてくれているのです。

脳にパターンができるのは、「感情」か「反復」という2つの要素があります。つまり習慣を作るには「感情」か「反復」を用いて脳に記憶させることが必要なのです。

強い感情を引き起こすことや、繰り返しインプットすること。いずれかによって、脳の記憶は強化されるのです。

3－3．習慣化のメカニズムは、小さく・多く・楽しく！

可塑性（変化しうる性質）があり、安定化志向がある脳の記憶によって、習慣は作られます。

ですから、習慣化するためには「小さな変化を与えること、たくさんインプットして脳に記憶させることや、習慣化の先にあるベネフィット（価値）をイメージして“快”の感情と結びつける」ことが重要なのです。

逆に言えば、すでに習慣になっていることは、脳に記憶されているということです。ですから、「悪い習慣をやめたい」と思っても、脳の記憶は消せないで、残ってしまいます。

これも習慣のメカニズムのひとつです。悪い習慣を変えるためには「習慣をやめよう」と思うのではなく、あるインプットがあったときに、望んでいるアウトプットが出るように、やめたい習慣よりもさらに強い記憶を作る必要があります。

例えば「空いた時間に、ダラダラとテレビを見てしまう習慣をやめたい」と思っているのであれば、「テレビを見るのを、やめたい」とひたすら言い聞かせるのではなく、「時間が空いたときには、本を読もう」と決めて、新たな習慣をインプットします。

1回、2回、3回…と何度も繰り返します。いつでも空いた時間にすぐ読めるように、手元に本を置いておきましょう。小さく、かつ多く、です。

はじめは、前の習慣の方が強く出てしまうかもしれませんが、違う習慣のインプット回数が飽和点を超えたときに、自然と望んでいた習慣がアウトプットされるようになります。

そんな自分の変化も感じて、楽しみながら続けましょう。

第4章

習慣化を成功に導く3つのコツ



4 章. 習慣化を成功に導く 3 つのコツ

習慣化のメカニズムはおわかりいただけたでしょうか？理解してから習慣化に取り組むと早く、スムーズです。

習慣化のメカニズムから考えると、習慣化に必要なことは、たったの 3 つです。この 3 つのコツを確実に実行することで、頑張りすぎなくても習慣化することができますようになります。

それではひとつずつ、見ていきましょう。

4-1. コツ① 小さな変化から始めて大きく変える

前章でお話ししたように脳は大きな変化を嫌い、拒否反応を示します。ですから小さな変化を積み重ねていくのが習慣化の成功のコツです。

例えば、今まで運動するということが、生活の中に全くなかった人が、いきなり「毎朝 20 分ランニングをする」といった行動目標を立てたら、それはあまりにも、これまでの生活から大きく変化してしまいますよね。

習慣化させたいのならまずは、毎朝いつもよりも早く起きることから始めます。走る時間や走った後のシャワーの時間なども含めると、いつもより最低でも 30 分は多

くの時間が必要です。まずはいつもよりも早く起きるということから始めてみましょう。

次に、いきなり走り始めるのではなく、最初の1週間はストレッチ、2週目は家のまわりを歩いてみる、など少しずつ身体を動かすことに慣らしていくようなメニューを作ります。そして3週目くらいから、ようやく目標としている「20分のランニング」を始めていきます。

このように、3週間くらいのスパンで考え、少しずつ変化を与えていきます。これなら今すぐにでも、無理なく始められそうな気がしませんか？

いきなり生活を変えてしまうと、リバウンドは必ずやってきます。それを防ぐためにも、小さな変化から始められることを考えて実行していきましょう。

4-2. コツ② モチベーションを捨てる

何かをやろうとしているときは、大抵の人はモチベーションが高い状態のときに、やることを決めていることが多いと思います。

モチベーションの高いときには、できる範囲のことなら、何でもできそうに感じるものです。ところが、モチベーションの低いときのことは、同じことでもハードルの高いことだと感じ、それが続くとスルスルと頭から抜け落ちてしまいます。

モチベーションに頼りすぎると「やるときはやるけど、やらないときは全くやらない。モチベーションが下がったら一気にやらなくなる」そんな状態にもなりやすいのです。

その結果、「気づいたらいつの間にかやらなくなっていた」となってしまいます。習慣を手に入れるためには、**起伏の大きいモチベーションに頼らないように**しましょう。モチベーションは捨ててください。

たとえば、モチベーションが低くても、自然と行動できる状態を、つねに保ちましょう。日々、淡々とやることを明確にしておけば、当たり前のこととして継続していけるものなのです。

4－3. コツ③ 頼れる仕組みを作って利用し続ける

人は忘れる生き物です。怠惰な生き物でもあります。できるだけラクをしたい、そう思うのは当たり前のことで、誰しもの思っていることかもしれません。後々、ラクにできるように、続けられるように。特に習慣が定着するまでは、「仕組み」を作って反復させることに注力しましょう。

前の章でもお話ししましたが、まわりに協力を仰ぐことが大切です。ライバルに宣言して、互いに高め合ったり、ときに慰め合ったりすることで、同じ目標を持っている者同士が刺激を与え合える仕組みが成立しますよね。

このように互いに頼れる仕組みを築いていくことも、習慣化には必要なことと言えます。

特別コラム「将棋から見る習慣化のコツ」

私は以前から将棋をたしなみ、今は将棋のコラムなども持たせていただいています。

究極の個人戦であり、己との戦いでもある将棋。その世界はとても深く頂点はありません。どんなに有名なプロ棋士でも、あの手この手と日々切磋琢磨しています。将棋の世界に中にも、習慣化のヒントが隠されていますのでご紹介します。

将棋コラム①上達する習慣：感想戦

将棋には「感想戦」という文化があります。

感想戦とは、対局が終わった次の瞬間に、たった今終わったばかりの対局を、対局者同士で振り返ることです。

ポイントの局面だけとなることもありますが、多くの場合は初手から巻き戻して、どの手が良かった、どの手が悪かったと、お互いの意見を言い合い、検討していきます。

お互いが指し手を反省しつつ、お互いの考えをさらけ出すことで、さらに良い手を模索していくのです。

「途中、この局面では少し形勢を損ねていた」とか、局面に対する感想をお互いに言い合ったり、「ここでは、こんな手やあんな手も考えたけど、考えていく中でやっぱりこれを選んだ」というように、実際の対局に現れなかった読みまで披露していきます。

感想戦をすることで、対局から学べるものが格段に広がり、1局をより深みのあるものに変えていくことができるのです。

将棋が秀逸なのは、感想戦を「対局とセットの習慣」として根付かせたことです。いつのころからかわかりませんが、将棋は必ず感想戦をおこないます。プロでも、アマチュアでも、子どもでさえ感想戦をおこないます。

素晴らしい上達の仕組み「感想戦」を「習慣的にやり続ける」からこそ、将棋の実力がどんどん上がっていくのです。対局のたびに、指し手を振り返り、その良し悪しを反省していくから、確実に強くなることができるのです。なんと素晴らしい仕組みなのでしょう。

感想戦をすることこそ、最上の上達方法だと確信しています。私の主催する将棋の会「将 Give」では、「同世代とリアルの場で」指すことをメイン・コンセプトに掲げていますが、

特に「感想戦をしっかりとやる時間を作る」ということもコンセプトに掲げています。

参加者の多くからも、「感想戦をしっかりとできる」というところに価値を感じていただけています。強くなりたい、その気持ちはみんな一緒です。

将棋に限らず、ビジネスや他のスポーツなどにも、「感想戦の習慣」を広がっていくと、より高みを目指していけるのではないかと思います。

第5章

習慣化のコツ①

小さな変化から始めて大きく変える



5 章. 習慣化のコツ①小さな変化から始めて大きく変える

ここでは、「4 章の 4 - 1 コツ①小さな変化から始めて大きく変える」の内容について、習慣化のコツを細かく分けてご紹介していきます。

5 - 1. 習慣化するには、小さな変化から始める

「新しい習慣を作ろう」そう思われたときには、**最初は小さなステップから始め**ましょう。英語学習であれば、30 分かかるドリルからスタートするのではなく、1 日たった 2 分でも参考書を手に取り、眺めるだけで良いのです。こんなに簡単で良いのだろうか？と思うくらいの「小さな 1 歩」から始めます。

このくらいから始めていくと、今までの生活から大きく変化することなく、ほんの小さな変化から始めていくことができます。

もし「本を 1 日 1 ページ読む」と決めたのなら、1 ページ読み終えたところで、必ずストップします。ここで大事なのが、もっと読めるのにと張り切って読めるだけ読んでしまわないことです。決めた 1 ページを読み終えたら必ずそこでやめて、最低 3 日間は同じことを続けてみましょう。

まだ読めるのだから、わざわざやめずに読めるところまで読んでしまえばいいの

にと思われるかもしれませんが、習慣化の初期の段階では頑張っ**て**続けるよりも「もっとやりたい！」という気持ちを起こすことが大切なのです。

「せっかくやる気になったのだから、どんどん続ける」という考えでは、気持ちにムラが生じやすく、モチベーションが下がった途端にやらなくなってしまうことになりかねません。

一度、自分の衝動に強制的にストップをかけることで、習慣化させたい行動を「自分のやりたいこと」に変えていくのです。意識の変化を、自分の中に芽生えさせることが習慣化するためのコツです。

5－2．習慣化する行動を簡単にする

習慣化成功の秘訣は、「始める行動が具体的」であり、かつ「簡単なもの」であることです。行動を起こそうと思ったときに、「何をしようか」「どうやってやろうか」などと考えるプロセスが入ってしまうと、途端に難しいものと感じてしまいがちです。

習慣化したいことをできる限り細かい単位にして、時間がきたら「ただやるだけ」の状態を作ることによって習慣化がラクになります。

例えば、運動の習慣として「ランニング」を習慣化したいのであれば、

- ・ どの靴を履いて、どのウェアを着るのか
- ・ どのような準備体操、ストレッチをするか
- ・ どのルートで、およそ何分間走るのか

具体的にすればするほど、やることが簡単で明確になり、考えずにオートマチックに行動に移せるようになります。

5－3．阻害要因は取り除いておく

習慣化しようと決めた後は、やりたい行動を日々重ねていくわけですが、習慣行動には、まず前提となる準備行動があることが多いです。

例えば、日記をつけることを習慣にしたならば、日記帳とペンは必須ですよね？書き綴る日記帳もペンもなく「どこに書いても良い」「何を使って書いても良い」となると、それは迷う要因になります。

お気に入りの日記帳とペンなどを用意しておくことで「今は書くものがないから」というやらない理由を未然に防ぐことができます。

ランニングなら、専用のウエアがない、靴がない、ランニング記録のアプリが決まっていない、走るルートが決まっていない。といったほんの些細なことが、「ランニングをしよう」という気持ちに迷いが生じる阻害要因になり、行動を鈍らせてしまう原因になります。

「形から入る」という言葉がありますが、ランニングしようと決めたならば、まずはウエアもシューズもアプリも走るルートもすべて最初に決めましょう。そうすることで、すべて用意したのですから「逃げ」の理由がなくなります。

習慣化しようと思ったときに、迷いが生じるもの、行動する際に躊躇する原因になるものは、すべて習慣化にとっての阻害要因です。

あらゆる阻害要因を予め消しておきましょう。些細なことかもしれませんが、こういった準備から習慣作りは始まっています。

5－4．欲張らずにひとつずつ習慣を作る

あれもやりたい、これもやりたい。モチベーションが高いときには、どれもこれも今の自分なら、できそうな気がしませんか？

「早起きして、ランニングをして、さらに英語も勉強しよう」とライフスタイルを丸ごと一気に変えてしまうようなことを、ついつい考えてしまう人もいらっしゃるかもしれません。

しかし、このようにあまりにも大きな変化を求めてしまうと、本能的に拒否反応を示し、うまくいきません。

ましてや「新しいことを、一気にたくさんやる」ということは、時間配分も読めないで、「物理的に無理！」という状態に陥ってしまいます。

大切なのは続けることです。欲張らずに、ひとつずつ確実に習慣を作っていきましょう。「ひとつずつなんて面倒くさい」と思っても、1か月に1個ずつ作っていったら1年間で12個もの習慣が手に入ります。

1年後のあなたが、今の生活から12個の習慣を身につけられたら、人生が一変すると思いませんか？

5－5．習慣化する行動の時間を決める

習慣化したいことをやる時間も前もって決めておきます。「時間」がトリガーとなれば「いつやろうか」と考えたり悩んだりせずに済みます。

例えば、英語学習を習慣化したいのであれば、朝5時から6時までの間を英語の学習に充てるなど、1日のうちの具体的にいつ、どのくらいの時間やるのかなどを予め決めておきます。時間を決めたら、手帳に書いて時間をブロックしておきます。

私も、週ごとに予定の時間配分をして「ただ実行するだけ」の状態にしてあります。読者プレゼントに私が作った週ごとのスケジュール帳を入れさせていただきましたが、私は細かく色分けしており、見るだけで一目瞭然、すべてわかるようにしてあります。私は、このスケジュールのおかげで予定を組むのに頭を悩ませることがありません。

悩まずに「ただ実行するだけ」の状態に持っていくことが、習慣化を簡単に実行できるポイントです。

可能であれば**朝の時間帯**に習慣にしたいことを実行する時間を取ることをおすすめします。理由は次の項でお伝えします。

5－6．予備の時間も決める

「いつやるか」まで時間まで決めたとしても、仕方なくできない日も当然ありますよね。急な予定や仕事が入り、やろうと思ったけどできなかった……。そういう状況になることも出てきます。

でも、そこで諦めるのではなく、そんな予定変更を予め考慮に入れて、設計しておけば良いのです。ただそれだけのことです。一番良くないのは、予定をガチガチに詰め込んで最初から完璧にこなそうとすること。これはただただ、自分の首を絞めるだけです。

できなかった＝今日はダメだった。

こんな風に「ダメ」というレッテルを自分に貼っていませんか？

「ダメな日が続く＝自分はダメな人間」と思ってしまうと脳は自分がダメな人間と認識して思考を止めてしまいます。

ダメな自分に嫌気がさして、やる気をなくすことにもつながってしまいます。ですからたとえ、決めた時間にできなくても罪悪感にかられないような仕組みを作ります。何か予想外のことがあって、できないときがあったとしても、リカバーできるように、予備の時間を必ず確保しておきましょう。

だからこそ後々予定が詰まらないように、メインの時間は「朝」に取るのがベターなのです。

朝の時間帯であれば、その時間にやろうとしていたことが何かの理由でできなくても、予備として取っている別の時間に、リカバーできる可能性が高まります。絶対に余裕を残しておきましょう。

また、予備の時間は、なるべく予定の入りづらい時間に予約しておきましょう。

「予約」という言葉を使いましたが、自分だけでどうにかできる予定は、後回しにってしまう人が結構いるようです。でもそれは、自分を大切にしていません。**自分のための時間を何よりも優先させてください。**他の予定に押しやられることのないように、自分のための時間を他の予定と同等以上に扱うことが大切です。そのため「予約」という意識で、自分の予定をリカバーする時間を、確保しておくことを強くおすすめします。

せっかくの予備の時間も潰れてしまつては、またやらなくなってしまう可能性がありますから、これではせっかく決意した習慣化したいことが、いつまでたっても実現しません。

そうなることを避けるためにメインの時間と予備の時間を1セットにして予定を組みましょう。

5－7．小刻みに目標を設定し、徐々に大きくする

習慣化するためには、単発ではなく**長期的なものとして考えることが大切です**。早いものでは3週間（21日間）で習慣を身につけることができます。しかし毎日続けるとなると、21日間は意外と長く感じられるかもしれません。

習慣化を長期的なものにとらえ、なおかつ**小刻みな目標と設定しそれをクリアし続けましょう**。1週間ごとに区切ってみたり、1日ごとに区切ってみたり。焦らずゆっくりと高いゴールを見据えつつ、目の前の小さな目標を次々にクリアしていくのが一番効果的です。

達成感もありますし、着実に成長を実感することができます。自信がつくことで、セルフイメージも上がりますから成功にグッと近づく方法と言えるでしょう。

ある程度、長い時間をかけてゴールに向かっていきましょう。その中で、小さな変化を与えていくことは、適度に変化をつけることになり、飽きやすい人でも長く続けられます。なおかつ、今自分がどのステージにいるのか認識することができます。

小さな変化を積み重ねれば、必ず少しずつ大きくなります。焦らず、着実に続けていきましょう。

特別コラム「将棋の世界にみる習慣化」

将棋コラム②パターンで反応する思考の習慣

私は将棋普及指導員として、初心者の方と接する機会が多くあります。将棋を覚えてたの方に教えるときには、とにかく何度も何度も、繰り返しお伝えするようにしています。

同じことでも言い方を変えて、切り口を変えて、手を変え品を変え、定着するまで繰り返します。そして、伝えたことをアウトプットさせる。つまり、知識を教えるだけではなく、実際に指すということも多く取り入れています。駒の動きも、慣れないうちは間違えてしまいましたが、間違えたことに気づけるのは、実際に手を動かしたからわかることなのです。

特に、将棋の詰み、相手の王様を追い詰める最後の決め手については繰り返し、繰り返しお伝えし、できるようになるまで何度も似たような問題を解いてもらいます。

将棋において、勝つための最重要項目は「詰み」だからです。

そして、詰みには「頭金」という王道のパターンがあるのですが、パターンを徹底的に覚え、盤面に出てきたらすぐ指せるようになるまで問題を解いてもらいます。

最初は、頭金の詰みがある局面で、じっくり考えても詰ませられなかった人も、慣れてくると、少し考えれば詰ませられるようになります。

さらに慣れてくると、見ればすぐに指せるようになります。パターンが身につくと、似たような形なら詰みが見えてくるようになります。

このときには、こう！とパターン化されるのは、思考の習慣が身についたということです。パターンは一度身につくと、もう忘れることはありません。同じ局面ではすぐに同じ反応を出して、詰ませて勝つことができるようになっていきます。

習慣は、インプット・アウトプットの回数、量がすべてです。

将棋の詰みの場合は、「勝った。嬉しい！」「負けた。悔しい！」という感情も沸き起こります。実戦で出てきた詰みの形は、練習でやるよりも定着するので、なるべく多くの実戦を積むことが有効です。

王道パターンの知識を得ることと、得た知識を実戦で使っていくこと。これが、「勝ち」につながってきます。これは、将棋に限らず、仕事や実生活の中でも同じようなことが言えるのではないのでしょうか。

第6章

習慣化のコツ②

モチベーションを捨てる



6 章. 習慣化のコツ② モチベーションを捨てる

5 章の「習慣化のコツ①」に続き、今度はモチベーションを捨てるための具体策を提案します。

6－1. 習慣化の仕組みを作って、モチベーションを捨てる

何かの行動を始めようとしたときや、習慣化しようと思ったときが、一番モチベーションが高い状態にあります。しかしその高い状態のモチベーションだけに任せてしまうのはとても危険です。モチベーションには、必ず浮き沈みがあるということを認識しておきましょう。

モチベーションが下がったときに行動が止まってしまうのでは、たとえ何かを始めても、いつものあなたに逆戻りしてしまいます。

習慣化を成功させるためには、モチベーションが高いときに、たとえこの先モチベーションが下がったとしても、その行動が続けられるような仕組みを作っておくことが重要になります。

具体的な仕組みを作る方法は、次章の習慣化のコツ③で詳しく解説いたします。

6－2．習慣化の目的を明確にして、モチベーションを捨てる

モチベーションに頼っていては、行動を続けることができません。モチベーションがなくても行動し続けられるようにするためには、「習慣化」する目的を明確にすることが大切です。

早起きをする、英語学習をする、運動をする、など、習慣にしたいことがある中で、「なぜそれを習慣化しようとしたのか」を考えてみてほしいのです。

ただ漠然と「習慣にした方がいい」そんな理由だけでは、到底続きません。

「〇〇を達成するために、この行動を続けよう」というように、明文化します。目的を明確にして行動することで、圧倒的に達成の確率が上がります。

まずは「目的」を明確にします。目的に向かうための習慣（行動）ということを、自分が十分に納得していれば、その行動が必然的なものを感じられます。

浮き沈みの激しいモチベーションに頼らなくても「当然、やるべき」という思考に変わります。

6-3. 魅力的なベネフィットを認識して、モチベーションを捨てる

目的を持つことと同じくらい大事なことが、習慣化の先の**目的を達成している状態の自分をしっかりとイメージすること**です。

例えば、英会話の勉強の習慣であれば、外国の方と英語だけでペラペラと会話ができて**いる状態をイメージ**します。

そこからさらに、イメージを膨らませて、具体的にどんな場面で、どこで、誰と話しているのか、そのときの自分はどんな気持ちでいるのか。などと想像していきます。

今の自分と、想像するこの先の自分とでは、どこに**内面的な違い**がありますか？さらに、**外面的に見て取れる違い**は、どこにあるのでしょうか？

「仕事の商談で海外の企業に赴き、向こうの営業担当と話をしている」

このような想像だとしたら、色々な内面的な違いが見つけれられますよね。もちろん外面的にも、自信に満ち溢れたとても堂々とした自分が見えてきます。

また運動を習慣にするのであれば、痩せて理想的な体型になっているこの先の自分自身の状態を想像します。

そこからさらに、イメージを膨らませてみましょう。

具体的にどんな服を着て、どんな食生活をして、どんなパートナーと一緒にいるのか。

そのときの自分は、どんな気持ちでいるのか。今の自分と内面的に、何がどう違うの

か。さらに、それが外面的に見て取れる違いは、どこにあるのか。とを考えてみましょう。

・雑誌に出ているモデルが着こなすようなカッコいい服を着て、話題のスーパーフードをおしゃれに食べてより美しくなっている。

・美しくなった自分は、素敵な人と幸せな毎日を送っている。

あなたが望む未来の状態を当てはめてください。将来の自分を想像してみて、気分はいかがでしょう？

まわりから見ても、誰もがうらやむようなキラキラした自分が想像できますね。色々と自分のいい状態を想像してみるのは、気分のいいことです。

魅力的なベネフィット(価値)が想起できれば、モチベーションは不要になります。

いつでも同じイメージが想起できるように、文章化することが大事なのです。

私の場合は、自分軸をより明確に定めるために、「将来の自分はこうありたい」という、大切な考え方や行動のための指針を、紙に書いて持ち歩き、手帳などに挟んでいつでも見ることができるようにしてあります。さらに事あるごとに見直しています。何度も読み重ねることで、今の自分に足りていないものがインストールされ、将来のあるべき自分の姿に近づくことができるのです。

これは、読者限定プレゼントの「三種の神器」にもある「信念と信条」です。あなた自身の「信念と信条」を固めるヒントとしてください。

達成した状態をイメージができるものを持ち歩いて、いつでも見ることができる状態にしておくことが、成功への近道です。

つねに意識して、自分のゴールを見ることで、**将来の理想的な状態**に向かって、**今足りないものを「取に行く」気持ち**も生まれますし、自分で自分を励ます大切なツールになっています。

目的をはっきりさせて、将来をイメージして、「行動」を続けていきましょう。

私が持ち歩いている「信念と信条」は、はじめにのところにある読者プレゼント「習慣化の」に実際のものでありますので、ぜひダウンロードして参考にしてください。

ダウンロードしそびれた方のためにこちらにもリンクを貼っておきます。

【習慣化成功の“三種の神器”を受け取る】

https://btcoach.jp/habits_present

第7章

習慣化のコツ③

頼れる仕組みを作って利用し続ける



7章. 習慣化のコツ③頼れる仕組みを作って利用し続ける

続いてこの章では、習慣化のコツのみつつめ、「仕組み作り」と「仕組みの運用」です。習慣化は努力だけでは難しいですし、モチベーションに頼るだけではすぐにやめてしまいがちになることをお伝えしてきました。

習慣化できるかどうかを「時の運」にしないためには、頼れる仕組み作りが必要で、なおかつその仕組みを「利用し続ける」ことが大切です。

「頼れる仕組みを作る」となると、自分以外の人の協力を得ないとできないのかな、と気が引けてしまうかもしれません。ですが、今の時代は便利なスマホアプリがあります。仕組み作りは、誰かに頼るだけがすべてではありません。

私も実際に色々と試してきました。誰かに頼らなくても、アプリで自分の管理ができます。自分でやらなくても、すでに良い仕組みを作ってくれているのですから利用しない手はありません。

本章では、前半に「習慣化」するための仕組みについて解説し、後半では私が使用した中から厳選した「習慣化におすすめのアプリ」をご紹介します。

7-1. 習慣化を意識するための仕組み

行動が習慣にならないとすれば、理由のひとつに考えられるのは、「**単純にそのことを考えている時間が短い**」ということが挙げられます。思いの強さだけでなく、時間の長さで差がつくのです。

「これを習慣化したい!」と思ってすぐに行動しても、行動が続かなければ習慣ではなく単なるお試しで終わることになります。

次第に習慣化したいことを考えなくなり、時間経過に従って習慣化が遠のいていきます。

ヘルマン・エビングハウスが提唱する「エビングハウスの忘却曲線」は心理学に触れたことのある方でしたらご存じかと思いますが、「人は何かを記憶した 24 時間後には、そのうち 74% 忘れる」といった説があります。

忘れないためには、いつも認識しなおせる状態にしておくことが重要です。

目に見える場所、いつも見える場所に習慣化したい内容を「**紙に書いて文章化**」して何度も目で見えて読み返すことで、自然と意識する仕組みを作ることです。

とてもシンプルなことですが、これを知っている人と実際にやっている人には大きな差が出ます。まずはそれを今すぐにやりましょう。記憶にすり込みやすい仕組みを作ることです。

保管・管理の方法は色々です。いつも目につく場所の壁に貼っておく。手帳に貼る。アプリの待ち受けにする。パソコンのデスクトップにメモを貼っておく。目につくところは、生活の中にたくさんあります。

原始的な仕組みではありますが、意識づけにはもっとも有効なのです。

7－2．習慣にする行動を促す仕組み

習慣化するためには、それを実行するための時間を決めておくことが大切と、これまでお伝えしてきました。

しかし、たとえ時間を決めたとしても、他のことに没頭しているとついつい忘れてしまいませんか。

まずは、習慣化したいことをスケジュール帳にプロットして、その時間をブロックしておさえおきましょう。おススメは、少なくとも先3週間分はブロックしておくことです。

できなかった場合の「予備の時間」も決めておきましょう。**実行する時間に携帯のアラームをかけておくことも忘れずにやります。**これも確実に行動するための仕組みです。。

アラームを利用すれば、時間を教えてくれるので忘れなくて済みます。そして実行するまでその行動のことを頭からいったん忘れても大丈夫になります。やらなければならないことを案じて気を揉まずに済みますので、その時間までは安心して別のことに専念できます。

7-3. 習慣化にしている自分を褒める仕組み

あれも習慣化しよう。これもやろう。最初は誰もが、意気込み強くチャレンジします。でも、自分を変えるために奮起し、目的を達成するために“ただひたすらストイックに”続けているだけでは、いつしか心の余裕がなくなっていくます。

完璧に習慣化できた！と思う前でも、できたことは都度認めて、褒めてあげることが大切です。自分の成長を感じながら続けていきましょう。そのために必要なことは「記録」です。

手帳に記録しておけば、具体的な数値として、どのくらい達成できたのか明確に数字でわかるようになり、数えることもできます。

それを1か月単位で振り返ったときに、続けてできるようになっているのが、目に見えて実感できるでしょう。「事実を確認して、自分自身の成長を感じることは、セルフイメージの向上にもつながります。

7-4. サボりがちな自分を監視する仕組み

「自分はサボりがちな人間」と思われる方は、自分を監視するためにまわりの人を使って、自分を監視する仕組みを作りましょう。有効なのは、まわりの人たちに宣言することです。

英語学習を習慣にして、TOEIC800 点を取ることをゴールに掲げたのなら、それをそのまままわりの人に伝えてください。宣言することで、まわりの人から「最近、TOEIC の勉強どう？」などと聞いてくれるようになり、気にかけてくれるでしょう。

まわりからの目があるため、聞かれたときに「最近、あまり勉強が進んでいなくて…」なんて言いたくないですね。

「口先だけだったの？」と思われたら悔しくありませんか。宣言したことを守ろうと自然と行動できるようになります。責任感からの行動とも言えますが「嘘つきでいたくない」という心理を、習慣化する仕組みに使うのです。

習慣化できていない人には「できるようになってからまわりに伝えよう」とする人もいます。が、それは、できるようになるまでは自分一人で頑張ろうという意味。人は自分の意思の力だけではなかなか続かないものです。

「できてから……」では、できないまま、いつの間にかこっそりゴールから外されることにもなりかねません。

習慣化のために、その**行動を取り続けることをコミット**しましょう。そして、どんな伝えた方が結果的に短い時間で目的地にたどり着くことができます。まずは、宣言して発信してください。

さらに宣言するだけでなく、もっと積極的にまわりの人を巻き込む方法も仕組み化には有効です。

- ・一緒にゴールに向かう
- ・ゴール達成を応援してもらう
- ・違う分野でゴール達成を競う

このようなパターンで、ゴール達成に向けてお互いに励まし合うことや、「アイツがやっているから、俺もやらなきゃ！」というある種のライバル意識が、自然と行動に導いてくれます。

自分にとって「この人に褒められたら嬉しい」と思う人を思い浮かべてみてください。

- ・信頼している人
- ・大好きな人
- ・見られているだけで、自分の背筋がシャキッと伸びる人
- ・絶対失望されたくないと思う人

色々な人があなたのまわりにいるはずです。その人たちの顔を思い浮かべてみてください。

宣言によって自分に責任感を持たせ、逃げ道を作らない仕組みが大切です。

7－5. 仕組みをいつも持ち歩く～習慣化におすすめのアプリ 13 選～

ここで作った仕組みは、作ったきりおしまいにしてはいけません。仕組みはいつも持ち歩き何度も見返して、行動に移していきましょう。

手帳やスマホなど、携帯できるものに仕組みを入れ込み活用しましょう。それをする
ことで、習慣化への意識は飛躍的に高まります。

私も、スマホアプリは数々活用させていただいています。ここで、習慣化におすすめのアプリをご紹介します。

・学習や時間管理の習慣化に効果的なアプリ 6 つ

習慣化アプリ①自分ルールポイントプログラム

こんな人におすすめ

- ：日々の小さなことから習慣にしたい人
- ：自分を褒めながら習慣を作っていきたい人

筆者がおすすめする理由

・「ありがとうと言う」「10 分本を読む」など、小さなことから習慣を作るためには
ぴったりのアプリ

・デフォルトの項目が小さな習慣なので、同じ粒度で習慣を作れる点が魅力

・すべての行動で自分の「ポイント」が貯まっていくので、「着実にできている自分」
を認識することができる

・ポイントに応じたご褒美を自分で設定できるので、習慣の行動と直結した「快」の
仕組みとできる

・TOP 画面に目標（ゴール）を書く仕組みがある

・アフメーションとして使うこともできる

習慣化アプリ②超じぶん管理「リズムケア」

こんな人におすすめ

：様々なことを同じアプリで管理したい

筆者がおすすめする理由

・体重なら数値、学習なら時間や累積時間、やったかどうかのチェックのみ、5 段階
評価など、様々な観点で評価できる

・違う属性のものも、ひとつのアプリで管理できる

・入力に応じてグラフも 1 か月、3 か月、1 年、直近 8 週など、様々な観点で見るこ

とができる

習慣化アプリ③習慣と継続

こんな人におすすめ

：一点集中！ひとつのことを確実に続けたい人

筆者がおすすめする理由

- ・ひとつのことしかセットできない。だからこそ、ひとつを確実に続けられる
- ・続けるコツやひとつしかセットできない理由など、習慣化に必要なことが述べられていて、利用者目線であること
- ・アプリ起動からすぐに設定画面になり、手順に沿って習慣にしたいことを明確に決められる
- ・30日、または90日という明確なゴールがある。かつ、2日入力がなければリセットされてしまうので強制力がある

習慣化アプリ④三日坊主防止アプリ みんなチャレ

こんな人におすすめ

：みんなと一緒にやることがモチベーションになる人

筆者がおすすめする理由

- ・ 5人の仲間と、同じ目標に向かって習慣を報告し合うアプリ
- ・ 他の人の頑張っている姿を応援したり、自分も応援してもらうことができるので

楽しい

- ・ 多種多様なチームがあったり、他の仕組みと連動するなど、習慣を作りやすい土壌がある

習慣化アプリ⑤Momentum 習慣トラッキング

こんな人におすすめ

： シンプルに管理したい人

筆者がおすすめする理由

- ・ 入力がとてもシンプルでスタイリッシュ
- ・ これまでの最長連続記録と現在の連続記録などを見ることができる

学習系アプリ StudyPlus

こんな人におすすめ

：資格試験の学習をしたい人

：学習仲間が欲しい人

筆者がおすすめする理由

・資格取得や TOEIC 点数など、ゴールを設定してそれに向かってすすめることができる

・SNS の仕組みがあり、友達と一緒にゴールに向かって学ぶような、タイムライン投稿ができる

・テキストを登録することができ、同じテキストで学習している人とつながられる

・早起きや運動・心を整える習慣化におすすめのアプリ 7 つ

身体系アプリ①SleepCycle alarm Clock（睡眠管理アプリ）

世界中で愛されているアプリであり、その効果は抜群で、信用されています。

こんな人におすすめ

：早起きしたい人

：良質な睡眠を取りたい人

筆者がおすすめする理由

- ・身体の寝返りなどから、睡眠の浅いときを見計らって起こしてくれるので、すっきりと目覚めることができる
- ・好きな音楽を鳴らすこともできる
- ・統計を取ることができ、睡眠の質・量をグラフで見ることができる

身体系アプリ②RecStyle（体重記録アプリ）

こんな人におすすめ

- ：ダイエットしたい人
- ：体型管理をしたい人

筆者がおすすめする理由

- ・アプリ起動時に入力画面になるので、初心者でも入力がしやすい
- ・体重のほか、体脂肪や運動や飲酒の有無など、の情報を1タップで記録できる
- ・グラフをDAY、Week、MONTHの単位で見れる
- ・目標数値との差をつねに確認できる

身体系アプリ③Nike+ Run Club（ランニング記録アプリ）

こんな人におすすめ

- ：ダイエットしたい人
- ：定期的な運動をしたい人

筆者がおすすめする理由

- ・ 走った距離や回数等に応じてトロフィーやランレベルが上がるなど、続けるモチベーションが湧く
- ・ SNS へのシェア機能や友達とのランキングなどもあり、他の人を巻き込める
- ・ シューズを記録でき、シューズの換えどきがわかる

身体系アプリ④Runtastic（ランニング記録アプリ）

こんな人におすすめ

- ：ダイエットしたい人
- ：定期的な運動をしたい人

筆者がおすすめする理由

- ・ 入力がしやすく、走ったルートが残る
- ・ SNS へのシェア機能や友達とのランキングなどもあり、他の人を巻き込める

思考系アプリ①やる気スイッチ/ポジティブスイッチ/勉強スイッチ

こんな人におすすめ

： 1 日をいい言葉でスタートしたい人

筆者がおすすめする理由

- ・ 時間を設定して通知を出すことができ、必要なタイミングでいい言葉に触れることができる
- ・ お気に入りから選ぶこと、全メッセージからランダムで選ぶことができる
- ・ ○○スイッチというアプリが多く用意されていて、自分にとって必要なものを選ぶことができる

思考系アプリ②望みが叶う！引き寄せの法則アプリ（引き寄せ）

こんな人におすすめ

： 思考習慣を変えたい人

筆者がおすすめする理由

- ・ 文章を作成する際、多くのサンプルから選んで編集することができる
- ・ 通知の時間も複数設定できるため、1 日に何度もアファメーションすることができる

- ・複数登録して、ランダムに通知することも可能

思考系アプリ③アファメーションで願いを引き寄せるアプリ - セルフノート

こんな人におすすめ

：アファメーションを習慣にしたい人

筆者がおすすめする理由

- ・色々な人の「願望」を応援することができる
- ・「願望ワーク」をして、それをシェアすることで、まわりに応援してもらうことができる
- ・1分間でできるので、手軽に取り組める

第8章

興味別・習慣化の 具体的なコツと実践例



8 章. 興味別・習慣化の具体的なコツと実践例

前章では一気に色々なアプリをご紹介させていただきました。

私が試してみて良いと思ったもの、ぜひおすすめしたいもののほか、たくさんのタスク管理、習慣化に活用しやすいアプリが出ています。

優れたツールを手に入れたら、後は実践あるのみです。

この章では、手に入れたい習慣別に、それを定着させるための秘訣と、その実践例をご紹介します。

8－1. 運動・早起きの習慣化のコツと実践例

①運動は「小さい負荷、少ない時間で始める」が鉄則

運動やダイエットなど、身体に関わることの習慣化は3か月の期間を要すると言われています。人間の身体の細胞は3か月かけて入れ替わることと合わせてそう言われることが多いです。

運動を習慣にするためにもやはり無理をせず、小さく始めることが大切です。これは、運動・ダイエットをしていくことで今までの自分の身体が変わっていくので、変

化が大きく現れるからです。

自分自身が「新しい自分自身」に適応する範囲で少しずつ変えていくことが大切です。

運動の習慣が全くなかった人がいきなり「毎日ランニング5 km!」と目標を掲げるのは、最初はできたとしても、気合いとモチベーションだけで乗り切ることになり、いずれ無理が生じます。怪我をする可能性も高まるでしょう。

今は SNS の広告やテレビ、雑誌などで、芸能人のダイエット成功のビフォーアフターの様子が出てきます。

これを使えばOK、これさえ食べればOK、ここに通えば必ず痩せさせます! など、様々なあおり文句が並びます。劇的に痩せれば見た目は大きく変わりますが、そうしたものに左右されるのは危険です。

まわりの友達などで実際に成功した人などを見ると、負けじと自分にもできるような気持ちになってしまい、現実に見合わない高い行動目標を設定してしまうこともありますね。

習慣化も、体重も「急激な変化」は難しいです。最初は、本当に小さく、物足りな

いと思うくらいのステップからはじめることが大切です。

これは、童話のウサギとカメの話と同じですね。どんなにロケットスタートをしても、途中でやめてしまうのはとてももったいないことです。

10 kg 減を長期的なゴールにして頑張っていたのに、2 kg 減がうまくいかないからと諦めていては、せっかく減った分さえも元どおりになりかねません。

ゴールは到達点で、そこばかり見ていると窮屈に感じます。自分で実行可能な5分歩く、10分走るということを目標にして、それを着実に続けていきましょう。

ダイエット目的で運動をしたいのであれば、楽しみながらやる、くらいの気概でやることです。

「運動は楽しい！もっと運動したい！」と思うことが大切で、全く運動したことがない方は、最初は5分以内で留めておくことをおすすめいたします。

②早起き「11の即効テクニク」

私も早起きにチャレンジし、1年半かけて習慣化に成功しました。挫折して、立ち

止まって、試行錯誤を繰り返した中で構築した早起きの「11 の即効テクニック」をご紹介します。実際に私が試した方法なので、早起きをしたいと思っている方はぜひ一度やってみてください。

なお、「早起きも 3 か月」と言われることが多いです。でも考えてみてください。日本は四季がはっきりしていて、春夏秋冬の日の出時間は違います。特に冬場は、早く起きるとまだ暗く、しかも布団から出るのがおっくうな寒い時期を乗り越えなければなりません。3 か月プラス冬場の経験、が必要です。

テクニック 1. 目が覚めたら、立ち上がって 10 秒数える

「起きる」ということを、目が覚めた後、立ち上がって 10 秒数えた状態と定義しておいてください。目覚ましを止めて、「よし！起きよう」と心の中で決心しても、物理的に見ても、身体が横たわっている状態では、まだ身体は寝ている状態のままです。だから二度寝してしまうのです。

まずは、布団の中で身体を動かし、上半身から起こしていきましょう。その次には、布団から出て立ち上がった状態になります。そこで 10 秒数えます。起きることは「目が覚める」のではなく、「立ち上がる」とことと認識して、必ず立ち上がるようにします。

テクニック 2. カーテンと窓を開けて、部屋を起こす

起きてすぐに、カーテンと窓を開けます。朝がきたと同時に、遮光カーテンをしているならそれをすべて開けて、脳に「朝が来た」ことを知らせます。窓を開けて、新鮮でさわやかな朝の空気を取り入れましょう。そこからヒーリングミュージックなどをかけるのもおすすめです。

テクニック 3. コップ 1 杯の水を 1 分かけてゆっくり飲む

カーテンを開けたらその足で台所へ行き、コップ 1 杯の水をゆっくりと飲みましょう。朝のコップ 1 杯の水は、身体と喉を潤して身体を起こす効果があるだけでなく、内臓の働きや血液の循環も良くなる効果があると言われています。

夜寝ている間も、多量の汗をかいていると言われていますから、朝コップ 1 杯の水を飲むことを、早起きの一連の流れに組み込むことをおすすめします。

ここまでの早起きのコツは、**朝の儀式**としてルーティン化しましょう。次のテクニックからは、寝る前におこなう早起きのためのコツです。

テクニック 4. テレビ、パソコン、スマートフォンは就寝する 2 時間前まで

夜寝る前にテレビやスマートフォン、パソコンなどの強い光を浴びるのはやめましょう。脳は強い光を浴びると、昼間だと勘違いしてしまいます。

激しい運動や食事、仕事も同様に就寝の2時間前までには、済ませるようにしましょう。強い光のインプットがなければ、自然と身体が休むように切り替わっていきます。

リラックスして眠れるようにお風呂で身体を温めたり、軽くストレッチをしたりと徐々に寝る準備を始めていきましょう。眠気は温まった体温が下がるタイミングで強まります。ですから程よく、身体を温めることが必要です。

テクニック 5. 入浴は就寝の 30 分前まで。40℃のお湯で 15 分

入浴は、40 度のお湯につかるのが1番効果的で、なおかつ入浴時間は 15 分くらいが適度です。最低でも 10 分は湯船に浸かり、リラックスしながら身体を温めるようにします。

熱めのお湯につかるのが好きな人もいらっしゃると思いますが、42 度以上のお湯は交感神経を高ぶらせ、寝つきが悪くなりますので好ましくありません。効果的な睡眠には、湯温 40 度がベストです。

テクニック 6. 入浴後はストレッチ 3 分、身体をほぐしてリラックス

特にデスクワークをしている人は、身体を動かす機会が少なく肩や背中、腰は決していい状態とは言えないでしょう。

長時間同じ姿勢でいると、特定の部位の筋肉がこわばり、疲れが取りにくくなってしまいます。

適度にストレッチを取り入れましょう。もちろん 1 日 3 分のストレッチからで十分です。

テクニック 7. 部屋を眠りの空間にモデルチェンジする

寝室は朝起きやすいように、夜は眠りやすい空間にしましょう。徐々に照明を暗くして、ゆっくりとしたテンポの音楽をかけることでリラックス空間ができあがります。照明は蛍光灯ではなく、暖色系の照明や間接照明を使うとより効果的です。

テクニック 8. 寝る前のルーティンを決める

早起き即効テクニックの 4 から 7 までを組み合わせ、毎日寝る前のルーティンを決めましょう。寝る前に同じ行動を繰り返して定着させれば、次第にその行動が眠りの合図になり、自然と眠りへと誘う習慣になります。

ここからは、質の高い、理想的な睡眠を取るためのコツです。

テクニック 9. 適度な運動で身体を疲れさせる

睡眠は身体の疲れを取る仕組みでもあります。昼間の活動の中でとても疲れていれば、その疲れを癒やそうと自然と眠くなっていきます。運動の経験がある方は、少し運動することで程よく疲れて深い眠りにつけたという経験はありませんか？

適度な運動は、身体を疲れさせるので寝つきが良くなり、眠りの質も良くなるのです。あらゆる運動が効果的ですが、初めは心地よく疲れるウォーキングなどから始めてみるのがおすすめです。

テクニック 10. 寝具などの睡眠環境を整える

人がベッドや布団の上で過ごすのは、一生のうちの4分の1から3分の1とされています。快適な睡眠こそ快適な生活につながるわけですから、ベッドや布団、枕など寝具にもこだわってみましょう。

夏は麻の素材など通気性の良いもの。冬はウールやムートンなど保温性に優れたものがおすすめです。

寝具の他、パジャマはどうでしょうか。人間は寝ている間に、コップ1杯の汗をかくと言われています。汗をかき、体温を下げ、脳をクールダウンさせるからこそ脳をゆっくりと休ませることができます。

汗をかいても不快にならないよう、吸水性や吸湿性の良い素材を選ぶことが、快適な睡眠環境を整えることにつながります。

テクニック 11. 生活リズムを一定にする

良い睡眠のためには、起床時間と就寝時間を決め、一定に保つことが大切です。睡眠時間が安定すると、睡眠途中での覚醒が少なくなり、格段に睡眠の質が上がります。

休みの日にはついつい起きる時間を決めずに、可能な限り寝る。寝だめしたい。そんな方もいらっしゃると思いますが、人間は睡眠の貯金はできません。可能な限り起床時間は一定にキープしましょう。

早起きを続けるためには、そのメリットを体感することが重要です。「百聞は一見

に如かず」まずは、早く起きた朝を体験し、実際にどう感じるかを短観してください。

まず3日間続けるところから始めましょう。

「11 の即効テクニック」は今日から実践できるものばかりです。ぜひ取り入れてみてください。早起きだけではなく、より良い睡眠が得られることで、疲れも取れて健康な毎日を手にすることができること間違いなしです。

8-2. 学習・読書の習慣化のコツと実践例

学習のための時間を確保したい、学習を習慣にしたい方も数多くいることでしょう。ルーティンワークに「学習」を取り入れて、その成果が出てくれば、これまでと違う人生のステージに上がり、収入、時間の使い方に至るまで、あなたの理想へ近づくことができるはずです。

学習や読書といった意識的な行動は、3週間で習慣化することができると言われています。ただ学習に関しては成果を出すために、ある程度長い時間がかかります。

また、学習は点数や資格取得が目的になってしまいがちです。しかしそれだけではなく、その先の「本当の目的」を明らかにしてみましょう。さらに、ゴール達成後の将来をイメージしたときに、自分が得られるベネフィット（価値）を明確にし、より大きな未来にフォーカスしていきましょう。

それから、具体的な行動目標として落とし込み、それに沿って進めるとうまくいきます。自分が確実にできることを行動目標にすることが大事です。

お子さんがいらっしゃれば、どうやったら、子どもが自主的に勉強するようになるのだろう、と悩まれているかもしれませんね。

ですが、基本的に人の習慣は、当人以外の誰かが作れるものではないですし、変えることもできません。

親がガミガミ叱ったところで、できるようになるものではないのです。

「親がなんとかしなければ」と焦るのではなく、まずは**親の行動**で示してあげることが大事ではないのでしょうか。親の背中を見て育つと言われる通りです。

子どもに「テレビばかり見ないで勉強しなさい！」と言っておきながら、親がその横でテレビを見て笑っていたら、説得力もないですし、理不尽ですよね。まずは、親の行動で示し長期的なゴールを決めさせましょう。

いきなり、「ドリルを 30 分やりなさい」というのではなく、1 日 1 ページなどから始めましょう。ついでに、親も隣で読書をしたり、家計簿をつけてみたりと、同じ時間に何かチャレンジするようにしてみてください。

それでも子どもたちは、ただ勉強するだけでは楽しくありません。**子どもが学んだことを親が聞いてあげて、子どもが「アウトプットする」場面**を作ってあげたり、終わったら答え合わせをしてあげたり、間違ったところを一緒に話し合ってみたり。

口先だけでなく、姿を見せる。親が率先してやる。その姿を子どもは見ています。

親の姿勢は子どもたちに伝わります。

今は塾や習い事がたくさんある時代ですから、経済的に余裕があれば、勉強するのが当たり前の環境に置かせるというのもひとつの手です。

2章の「習慣化に失敗する悪癖」でもお伝えしましたが、人に宣言する、頼ることは、まさに「自力でやろうとして失敗する」のを予防することができます。

8－3．思考の習慣化のコツと実践例

思考は頭で作られています。

前向きにとらえるプラス思考、ポジティブ思考。

後ろ向きにとらえるマイナス思考、ネガティブ思考。

そのどちらも、その人の思考が生み出しています。

一般的には、プラス思考やポジティブ思考の方が良いとされています。

例えば、難しそうな仕事を任されたときに、「チャンス！これを成功させてもっと成長しよう！」と思うのか、「面倒くさい…なんで俺がやるんだ」と思うのか、同じ事象を前に、感じるものが180度違います。

あなたは、いつもどちらでしょうか？時と場合によりますか？

あなたが今どんな思考の癖を持っていようと、癖は、変えられます。

「習慣を変える」のではなく、別な習慣で上書きするというように考えるのがポイントです。

「ある習慣を変えるものは、新しい他の習慣である」

これは、世界的な自己啓発作家 オグ・マンディーンノの“地上最強の商人”に出てくる有名な言葉です。

同じインプットをしたときに、何が出てくるか。もっと言えば、「どんな反応が、どの順番に自分の内側から出てくるのか」です。

その**反応順位を変えていきます**。インプットに対応するアウトプットを意識的に変える。意識的に変えることを繰り返し続けていくことで、脳に習慣をすり込んでいくのです。

紙に書いて、繰り返し読んで、脳にすり込んでいく。これを日々続けることで、3週間で、思考の習慣も変わると言われています。

まずは、自分の悪い習慣によって得ているものが何か、失っているものが何か、その正体を見極めていきます。

例えば、「面倒くさい」という思考は、他人の責任にして、自分が傷つかないようにしている思考でもあります。こんな大変な仕事を押し付けられた。こんな面倒くさいことになったのは、上司のせいだ。この思考はあなたにも経験があるのではないのでしょうか？

冷静にみてみましょう。この「面倒くさい」という思考によって、自分が得ているもの、失っているものは何でしょうか？

得ているものは、「傷つかない」という心の安静、失っているものは、自分の成長の機会、経験、マネジメント力です。

逆に、この仕事を面倒ながらも引き受けたときに得られるものは何かを、考えてみます。

仕事の成功によってお客様により満足していただき、感謝してもらうのはもちろん、活躍により社内の評価が上がって昇給・昇進のチャンスが手に入るかもしれません。大変な仕事をマネジメントすることで、もっと大きな仕事のチャンスが手に入ることもあるでしょう。失っているものは、時間・体力かもしれません。

得ているものと失っているものがわかったら、「悪い習慣」で得ているメリットを、「良い習慣」で手に入れられないかを考えてみます。

例えば、マネジメント力が上がることで、仕事をうまく回すことができ、仕事を自分の管理下に置くことができるようになります。結果「自分が傷つかない」というメリットを得るという方法もあります。つまり、仕事を積極的に引き受けて自分の能力を上げることが、「自分が傷つかない」手段になります。

このように、悪い習慣から得ているメリットを、他の方法で得ることができれば、悪い習慣を続ける必要性がない、と、認識することができます。

良い思考習慣と悪い思考習慣、どちらもメリットが得られます。

両方とも目先のメリットがあります。けれども、「その習慣を続けた先」まさに、そういう思考を習慣化した先のメリットには大きな差が生まれます。

「面倒だからやらない」という悪い習慣で得るメリットは「面倒くささ」の回避です。それを積極的に今後も続けた先にあるものは……。また、面倒くさい出来事が目の前に現れたときには同じことを繰り返すだけです。メリットの大きさはそのままですし、成長ありません。

一方、良い思考習慣によって「面倒だけどやってみよう」と引き受け続けると・・・能力が上がり、仕事の幅が広がり、出世と成功を手にし、成長し続ける自分になれるという二次的な嬉しい出来事へつながります。続けることで、メリットの大きさは増していくのです。

そう考えれば、今の悪い思考習慣から得る回避のメリットを、良い思考習慣で塗り替えた方が、将来は明るいに決まっています。

これは他のことにも当てはまります。ダイエットしたいのに、ストレス解消のためポテチやコーラばかり飲み食いしている人は、「疲れを取りたい」「ストレスをなくしたい」と思って、「お菓子やジュースを飲み食いすれば一瞬ストレスが紛れる」と考えて行動しています。

ストレス解消のためにお菓子を食べなくても、身体を動かせば同じストレス解消効果があります。

あなたも思い当たる節はありませんか。思考の癖は意外に直しにくく、手強いものです。

今の「悪い習慣」から得ているメリットを正確に理解し、他の方法で得る方法を考えていきましょう。多少強引なこじつけでも、あなたが納得しさえすれば、もう悪い習慣を続ける意味がなくなってくるのです。あなたの可能性は無限大です。得るものの方がより大事なのであれば、そうなるように習慣を変えます。脳は、言葉で記憶しています。習慣は言葉で変わります。なので、言葉の使い方を変えることが、習慣を変えることへとつながります。

8-4. コミュニケーションの習慣化のコツと実践例

人とのコミュニケーションの会話の中で「いや…」「でも…」などと否定語から入って

しまう人はいませんか？口癖ですから、案外自分が気づいていないだけ、という人もいるでしょう。

最初に否定から入ってしまうと、お互いにコミュニケーションが取りづらくなり、相手も警戒してしまいます。この習慣を変えるためには、何か言われたときにまずは「そうですね」と相手の意見に相槌を打ち、一呼吸置いて落ち着く、という習慣を身につけることです。

他人とのコミュニケーションは、確かに自分の思うようにはいかないことが多いものです。相手のスピードが、自分とは合わないことにイライラし、さらに自分の思った通りにやってくれないと腹を立ててしまうこともあるかもしれません。

でも、だからといって自分ばかりに仕事を押し付けられたとむかついた気分で過
ごす
のも、自分勝手なことです。

自分と相手は、全く違う人間ですから、それを前提に接していくことですれ違いや

心のモヤモヤは解消されていきます。

お互いに育った環境も違いますし「違う常識」の中で生きてきていますから、考え方やものの見方が違って当たり前です。それゆえ、気持ちにすれ違いが生じるのは、仕方のないことです。

だからこそ、言葉をかわして、お互いの認識を合わせるコミュニケーションが大切です。その気持ちを持って接していたら、相手の態度に、イライラすることもなくなるのではないのでしょうか。

「相手にも立場があり、その中で最善を尽くそうとしている」という思考にシフトチェンジし、意識してみましょう。

そうすると相手の立場でものを考える気にも慣れるはずですし、少し嫌なことを言われたり、されたりしても冷静でいられるようになります。「意地悪で言っているわけではない。自分は被害者ではない。」と、相手の目線や気持ちを考えて対応すれば、コミュニケーションもラクになる気がしませんか。

例えばあなたが会社員だとしたら、会社には、必ずひとりふたり苦手な上司がいるものですよね。もしかしたら、あなたが経営者や個人事業主だとして、取引先の担当者の中に苦手な方がいる……そんな場合もあるかもしれません。

どんな場合でも、「苦手」という思い込みを外すように考えてみましょう。そして、その苦手意識を持っている人たちの「共通点」はないでしょうか？

「年上の人と話すのが苦手かも…」と、気がついた方は、もしかすると、過去に年上の人と話したときにうまくわかり合えなかったとか、強く怒られた、いつも怖い表情をしているから話しかけたくなかった、といったトラウマがあるのかもしれません。学校の先生、親、親戚の人なども影響することがあります。

小さいころに強く印象に残っているエピソードに縛られているときもあります。そのころの“嫌だなと思っていた印象”を、目の前の似ている人に無意識に投影し、苦手と思っていることが多いです。

小さなころの思い出の相手も、悪気があったわけではありません。それを思い出し、それをプラスの思考へと変えてみましょう。

「あのとき、本当には自分のことを思ってくれた。ありがとう」と、こんな風に過去の嫌な思い出を書き換えることで、嫌な印象を減らすことができます。

これまで、自分の人生に影響を与えた人との接点も思い出してみましょう。そこに苦手としているコミュニケーションの根本の原因が隠れているのかもしれません。

8-5. ビジネスの習慣化のコツと実践例

プリショット・ルーティンという言葉が最近よく聞かれるようになりましたが、これはゴルフ用語のひとつです。

ショットを打つ前の準備段階として、一連の動作をおこない、身体と心を整える動作のことです。これまで多くのツアープロがこの動作を取り入れて結果を出しています。今ではイチロー選手をはじめ、有名アスリートが取り入れています。

これはビジネスにおいても応用できます。いつも高いエネルギー状態で仕事をするために仕事前に同じ動作を繰り返すことは、「いつも同じ状態を作りだすこと」であり、いい仕事につながると言われています。

調子のいいときも、悪いときも、同じ準備運動をしていくことで、今の自分は「調子の良い状態」と認識します。まずは、会社に着いたら、机まわりを整理して、スケジュール帳を開き、今日の自分の予定を整理する。あるいは、今日おこなうべき最重要事項を書き出しておく。これらをおこなうことで、いつも同じパフォーマンスを引き出すことができます。

また、他の習慣として、「高頻度、低負荷の作業」の効率化があります。いつもやることは手順化し、淡々とこなすようにしましょう。日々の日報や、交通費の入力な

ど、ため込まず、日々着実にこなすことを心がけましょう。

面倒くさいからと後回しにすると、結局後から何倍もの時間をかけてやることになり、余計に時間が取られることになってしまいます。それでは、いい仕事はできません。

特別コラム「将棋の世界にみる習慣化」

将棋コラム③プリショット・ルーティンと駒並べ

「お願いします！」の挨拶で将棋は始まりますが、実はそれより前にやる必要があります。

それは、将棋の駒を並べるという作業。お互いに、自分の駒の 20 枚を、初形の位置に並べるというところから、将棋は始まっています。

「こういう順に並べなければいけない」という、並べ方に決まりはありません。ですが、昔から受け継がれている、「大橋流」と「伊藤流」という由緒正しい並べ順があります。

プロ棋士は、8 割強が大橋流、残りの 2 割弱が伊藤流を採用しているようです。

アマチュアでは、そんなことは気にしないで、適当に急ぎながら、しかも両手を使って並べる人もいます。対局が始まる前なので、それに対して思うことはありませんが・・・

大橋流や伊藤流のような由緒正しい並べ方で 20 枚を並べる方が、強そうとも、美しいとも私は感じます。事実、高段者の強いアマチュアほど、並べ方も丁寧だと感じています。

これはまるで、イチロー選手のような、プリショット・ルーティンそのままだ

など感じます。これから始まる対局に向けて、20 枚の駒をいつも通りの並べ順で、心を落ち着けるように並べていく。

だからこそ、いつも通りの気持ちで対局に臨むことができ、いつも通りの力を出すことができるのです。

将棋のような、ある意味で精神の勝負の場合は、いかにして平常心を保って勝負できるかがポイント。平常心でいられたかどうか、勝敗にダイレクトに関わってきます。

平常心でいるためには、いつもと同じ手順をこなして状態を整えていくこと。これこそがまさにプリショット・ルーティンですね。

これを、将棋を覚えたての方にも実践してもらうようにしています。将棋の駒を持っておくことを繰り返す練習にもなりますから、一石二鳥です。相手とお互いに 20 枚ずつの駒を並べていきますから、3 分ほどかかります。

自分と向き合い、最高の力を発揮するために、どうしても必要な 3 分なのです。そのぐらい、自分を大切に**する時間**を、習慣的に持ち続けていきたいものですね。

第9章

トップを走り続け、活躍する偉人の
思考や行動の習慣から学ぶこと



9章. トップを走り続け、活躍する偉人の思考や行動の習慣から学ぶこと

習慣化のヒントを8章にわたってお届けしてきましたが、次は成功者の事例をみていきましょう。やはり、トップに立つ方々は、自分の信念を曲げずに貫き、おのずと習慣にしていることが成功へ導いていると感じています。その中から、有名な名言や習慣についてご紹介します。

9-1. 将棋界のトップ棋士でありながら、勝つための努力を怠らない羽生善治

「羅針盤の利かない状況にわざと身を置く」

羽生善治さんは、初めて足を運ぶような場所へ行くときには、地図などを持たずに出かけることもたまにあるそうです。

住所だけを頼りに、人に聞いたり、まわりの情報から導き出して目的地にたどり着けるようにしていると聞きました。

スマホで Google マップを開けば一目瞭然に思えます。本来面倒なことはする必要

がないのになぜ？そう思いませんか。

しかしこれはれっきとした「トレーニング」です。自分の勘を磨くために、あえて難しいことに挑戦するトレーニングをおこなっているのです。

羽生さんは、人間に備え持つ「野生の勘」を大切にされているそうです。

将棋では、過去に習い覚えたことが全く役に立たないことがあります。そこでは、もう勘に頼るしかないのです。そのため、勘に頼るしかない状況にわざと身を置き、勘を研ぎ澄ませることを意識的に行っているそうです。これは、将棋に限らず他のことでも言えるのではないのでしょうか。

あなたは、「リスク」と聞けば、危険で、絶対に避けるべきことと考えられるかもしれないですが、羽生さんは「リスクテイクをためらったり、怖がったりしていると、ちょっとずつ確実に弱くなってしまう」と考えています。だから、あえてリスクを取るようにしているそうです。

これは、長年やっていると過去の成功や失敗の経験がある分、これまでのやり方に囚われてしまい、新たな挑戦をするというリスクから身を守すことを優先するようになります。

それでは、自分の成長につながらないどころか、成長しているまわりからどんどん取り残されてしまいます。

自分の力を後退させないように。リスクだと感じているものを積極的に取りにいかなくてはなりません。

「今リスクテイクすることは、未来のリスクを最小限にすること、自分にそう言い聞かせている」とおっしゃっていましたが、あえて相手の得意な領域で勝負をすることも、その意識から来ているのでしょうか。

「リスクを取らないことが一番のリスク」

いつまでも成長し続けるために、努力を怠らない姿勢が、トップを歩み続けるために大切なことだと気づかされました。

9-2. スティーブ・ジョブズ 伝説の演説

スティーブ・ジョブズはあなたもよくご存じ、アメリカの実業家でありアップル社の共同創始者のひとりです。

すい臓がんの闘病の末亡くなりましたが、彼も習慣化により、無駄を省いた生活をする事で、成功を収めてきました。

彼はスタンフォード大学でのスピーチでこのように述べました。

“毎朝鏡の中の自分に語りかけていた言葉は、

「毎日を今日が人生最後の日だと思って生きよう。いつかはそうなる日が来る」

毎朝鏡の前に立ち、自分自身に問いかけていたことは、

「今日死ぬとしたら、今日やろうとしていることは、本当に自分がやりたいことだろうか？」

その答えが何日も「NO」と続いたときは、何かを変える必要がある。もっとも大事なのは、自分の直感に従う勇気を持つこと。今、やっていることがどこかにつながると信じる。その道を自信を持って歩くこと”

自分の直感を信じることは、できそうでできないことですね。組織にいれば、守り

に入ってしまうし、そうするしかないこともあります。

本当にはこうしたいけれど、間違っていたら嫌だから無難なみんなの意見に合わせることもあります。長いものに巻かれる生き方でいいのかと問いかけてくれる言葉ですね。

また新商品の発表のときなど見たことがあると思いますが、いつも同じ服装をしていたジョブズ。これは、自分に関係のないことを排除する。やらなくていいことを排除するために、全部同じ服に決めてしまい、ルーティン化することで、考える手間を他のことに充てたと言われています。

9-3. 「考える週を持つ」ことを大切にする ビル・ゲイツ

ビル・ゲイツもアメリカの実業家であり、マイクロソフト社の共同創始者です。ビル・ゲイツも大変多忙な世界的な実業家ですが、必ずしている習慣があります。

1週間ひとりになり、自分を隔離する「考える週」を定期的にとっているそうで、この1週間は、ひとりでじっくりものを考え、本を読むための時間になっているそうです。

この習慣は1980年代から始めていて、会社が急成長してからも中断することはありませんでした。

どんなに忙しくても、自分が最優先の時間を確保するということをしっかり習慣化させていることが、新たな発想も生まれ、ビジネスに活かされてきたのでしょう。

日本人は忙しく、休暇をうまく取れないと言われていています。1週間も休むなんて言ったら、まわりから非難の嵐…なんて方も多いでしょう。

休む間もなく働くのが美学。そんな考えがまだ根強く残っているよう気がします。

忙しくても思い切って休暇を取る。自分を最優先する時間を持つことを習慣にする。

多忙なビル・ゲイツでさえ、その中で自分の時間を持つことを最優先にしています。いかがでしょうか？忙しいあなたには一大決心かもしれませんが、自分の時間を持つことができれば、確実にあなたの心は豊かになると思いませんか？

また、ビル・ゲイツは「考える週」の中でも、ゆっくりと読書を楽しむ時間を設けているそうですが、毎日就寝前にも必ず読書をしているそうです。

「毎晩1時間ほど読書をする。これは眠りにつくまでの過程なんだ」と、シアトルタイムズのインタビューで話しています。どれだけ面白くて、のめりこんだとしても7時間の睡眠時間を守っているとか。

あれだけ有名な実業家で多忙でありながら、7時間の睡眠を守っているのは、驚きでしたが、翌日の仕事を効率良くするために習慣化されたものなのでしょう。何かクリエイティブなことをしたければ、7時間の睡眠では足りないさえ考えているそうです。

9－4．日本の産業の発展に貢献した実業家 松下幸之助

松下幸之助は、日本の実業家であり、パナソニックの創始者です。

「人間の運命を変えようと思ったら、まず日々の習慣から変えるべし」、という言葉を残していっぱいます。

本書でもご紹介しましたが、習慣は人格を表すもの。習慣を変えることで、思考も変わり、人格も変わります。そうすることで、今までやっていなかった仕事に挑戦したり、今まで付き合いのなかったような人と関わったり。自分の生き方が今までとはがらりと変わり、おのずと運命は変わります。

多くの名言を残されている中で、私が習慣に通じていると感じる5つを選びました。

あなたもぜひ、1文ずつ、ゆっくりと読んでみてください。

「世にいう失敗の多くは、成功するまでに諦めてしまうところに原因があるように思われる。最後の最後まで、諦めてはいけない」

「行き詰まったら、自分より世間が正しいと考える」

「チャンスを引き寄せるには腐らずに働く」

「とにかく、考えてみることである。工夫してみることである。そして、やってみることである。失敗すればやり直せばいい」

「真理は平凡の中にある」

9-5. 「今も自分よりもうまくなりたい」生涯現役であり続ける イチロー選手

日本とアメリカで活躍し、今もなお、現役を貫くイチロー選手。これだけの成績を残し、長く活躍されている影にも、やはり習慣があります。バッターボックスに立つ前のプリショット・ルーティンは、もうおなじみですね。

どんなに気持ちが揺れていても、いつも通りの作業をすることで、自然にバッティングの気持ちに切り替えることができ、いつも通りのことをすることが、プレッシャーに対処するための唯一の方法とお話ししていたことがありました。

一流選手だからこそそのプレッシャーもあるでしょうが、そこを自分でコントロールできているからこそ結果が出せるわけですね。

“他人の評価を気にせずに「あるべき自分」を追い求めることが大事。

「他人に褒められたい」のではなく、「もっともっとうまくなりたい」“

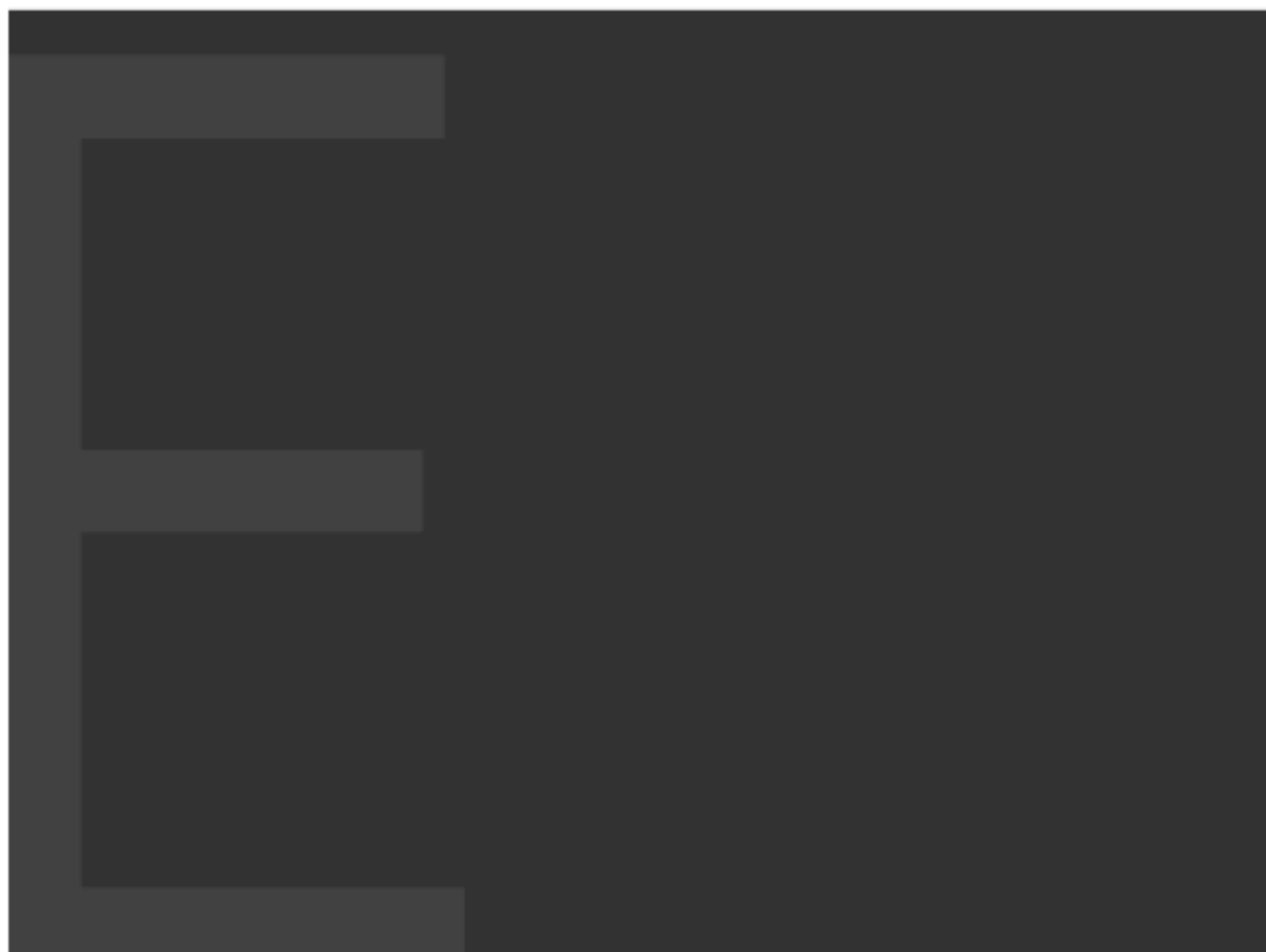
日米通算2000本安打を達成されたときに、このようなコメントをしています。他人と比べるのではなく、「純粋に今の自分よりも強く、うまくなりたい」これが一流の自己実現欲求のありかたです。

偉人たちの言葉はどれも実感値のあるもので、心に響いたものがあつたのではないのでしょうか。

成功者たちはみな「成功する習慣」を身につけていたことは、この節をお読みいただければ想像するのは難しくないはずです。

誰のエピソードが、あなたの背中を押してくれそうですか？自分の気持ちに胸を当てて考えてみてください。

おわりに



おわりに

本書を最後まで読んでいただきありがとうございました。自分の失敗も含め、経験したことから得た「習慣化するためのプロセス」をご紹介します。

習慣化はあなたの心がけと行動次第でいかようにもできることを、この本を通して少しでも感じてもらえたなら嬉しいです。さらには、今すぐに行動していただければ何より嬉しいです。

決して、難しいことは考えないでください。本書でご紹介した通りに、まずは小さくコツコツと始めてみましょう。中長期的には高くゴールを持ちながらも、いきなり大きな高望みはせず、目の前の一步一步を着実に進んでいきましょう。

コツコツと小さくゆっくりと育てる覚悟を持ち、目線の先は前方を見つめて、歩みを止めないこと。その行動の先の「豊かな自分」をしっかりとイメージしてください。

本書の「はじめに」でもお伝えしましたが、本書と合わせて今すぐ使えるツールとヒントを3点セットにした「習慣化の三種の神器」はもうダウンロードされましたか？

こちらを有効に使っていただくことで、習慣化という「揺るがないスキル」と生き方を、あなたの一部にしていただけるはずです。

【習慣化成功の“三種の神器”を受け取る】

https://btcoach.jp/habits_present

三種の神器① 21 日で習慣行動が手に入る「成功習慣獲得シート」

三種の神器② 信念と信条（なりたい自分になるための設計図）

三種の神器③ 習慣化にしやすいスケジュール管理の見本

習慣化を成功させることだけが人生の目的ではありません。成功の先にある理想とする自分を意識すること、習慣化を継続することが何より大事です。

100歳を超えた方がいまだに毎日、日記を書き続けているという話を聞いたことがあります。もう何十年も、日々感じたこと、気になったニュースなどをメモするのを続けているそうです。

一度習慣になったことは自分にとって当たり前のことになり、歯磨きや食事と同じように生活に根付くようになります。ですから、誰にでも、何歳になっても、新しいことを習慣化することは可能です。

ひとりでも多くの方が、この本をきっかけに「習慣化」に取り組んでいただけまし

たら幸いです。

習慣化の後押しとして、もうひとつの特典「特別個別無料相談」をプレゼントします。

自分のことは、意外と見失いがちです。ここで、自分と向き合う機会を作りませんか。三種の神器にまつわることや、私の習慣化に関すること、習慣化したいことをお話しただいて、習慣化を「もの」にするためのアドバイスを致します。

下記の応募フォームから、お申し込みください。

■個別無料相談を予約してみる

http://btcoach.jp/habits_present_session

■著者プロフィール

佐藤友康

マーケティングコーチ

千葉大学工学部卒業後、IT 企業にて 10 年間、商社向けの基幹システムの運用／保守・改善業務に携わる。2012 年にコーチングを学び始め、2014 年よりコーチとしての活動を開始。

2017 年独立し、経営者、個人事業主の事業成功をブレイクスルー・コーチングで後押ししている。得意分野は「習慣化」と「ライティング」。現在は個人事業主・起業家を支援するコンラボにてライターとして参画するほか、得意の将棋では、将棋普及指導員／日本将棋連盟のコラムのライターとしても活動中。

習慣化を成功させる本

『続かない』をなくす3つの処方箋

2017 年 11 月発行 初版

著 者:佐藤友康

編 集:樋口亜沙美

構 成:西川明子

デザイン:安徳裕子

ePub 制作:喜田成将

Copyright(C)2017 佐藤友康 All Rights Reserved.
