

メンタルヘルスコラム

ケイゾクをチカラにしたい



みなさんは「三日坊主」の経験ありませんか？新生活が始まる等の節目や、何か新しいことを始めた知人に感化され「よし、明日から〇〇をやるぞ！」と意気込むけれど続かない、なんてことがありますよね。今回はなかなか難しい「継続」のポイントをご紹介しますと思います。

1 時間・場所・合図の紐づけ

「お風呂の後は10分間筋トレをする」「夕食の後は15分間読書をする」のように、日常生活の中でルーティーンとなっている何らかのアクションをきっかけにして、継続したい行動をとってみましょう。繰り返していると、負担感がなくなり、意識しなくても行動できるようになります。

2 決めたことができなかった時は・・・

忙しかったり、疲れて筋トレができない時にはスクワットを5回だけやる、眠くてストレッチの時間がとれなかった時には身体を3回グーッと伸ばす、など、あらかじめ想定できるくじけそうなポイントで代わりに何をするか決めておくことで、何もやらない日が少なくなり、自己肯定感が下がることを防げます。



3 ご褒美を決める

ダイエットや資格試験のための勉強などは、すぐに結果が出ないので、その間に意気消沈してしまわないよう、簡単なご褒美の設定がお勧めです。勉強では1単元出来たら15分間自由時間、ダイエットでは日曜日は好きなおやつを1個食べても良い、などの具体的なご褒美を決めておくことで頑張る気持ちに繋がります。

4 小さな段階に分けて取り組む

いきなり、「明日から〇〇する！」など大きな目標を掲げるより、小さなことから段階的に徐々に慣らすことがお勧めです。仮に、朝の自宅でのトレーニングが目標だとすると、表1のように目標をできる限り細分化し、できたら徐々にステップアップします。このように、かなり細かく段階に分けて計画を立てると達成感が得られやすく、継続のハードルが下がります。

朝のトレーニング目標(表1)

- ① 朝起きる
- ② トレーニングをする場所に座る
- ③ 軽くストレッチをしてみる
- ④ 簡単なトレーニングを1つ行う
- ⑤ 徐々にトレーニングを増やす

5 途切れても継続期間として考える

メジャーリーガーのダルビッシュ有さんは、継続が苦手な人は、自分に厳しい人が多いと分析しています。やや期間が空いたとしても、「気にしない方がいい」と話し、「自分に優しく」「甘やかすぎない」を両立し、「自分が前にステップ踏めてるっていうのが実感できる」ことが継続のコツだと明かしています。



私はこのダルビッシュ選手の言葉で継続に対する気持ちがぐっと楽になりました。できなかったことばかりに囚われず、小さなことでもできたことに注目し、諦めずコツコツ目標に向かっていきましょう！

