

習慣が 10 割

吉井 雅之 著

単行本：272 ページ

出版：すばる舎

価格：1,400 円（税抜）

はじめに

「習慣は、人生を通して役立つ最強のスキル」

本書の冒頭にて語られている一言です。習慣を身につけるために、能力や資質、根性論などは全く必要ないと筆者は言っています。習慣づけの典型的な失敗パターンの原因は「習慣の作り方を知らない」ことなのです。正しい習慣の作り方とはいったいどんなものなのでしょう。



習慣を意識してはいけない

習慣とは、一般的には「ある物事を継続して行うこと」と理解されています

習慣という行動そのものに目を向ければ、これ以上の説明はないかと思います。しかし、本書内では習慣の本質について以下のような表現をしています。

潜在意識への刷り込みが起こす無意識の反応

「これを続けなくては」と意識して行動しているうちは、厳密には習慣とは呼べないということです。しかし、いきなり「無意識」で習慣を繰り返すようになれるはずありません。具体的にどんな方法によって本質的な習慣を身につけていくのか。本書内で説明されている方法の一部を見ていきましょう。

小さな変化の積み重ね

なんらかの言動を習慣づけたいと考えたときに、人は最初から大きな変化に取り組もうとしがちです。大きな変化で大きな成果を、といった具合です。当然、負担は大きく、もしも自分で決めた約束事を果たせなかったとき

には自分自身に落胆してしまうかもしれません。

誰にでもできることを、誰にでもできないくらい続けること

これができたときに習慣の持つ力を実感する、と筆者は言っています。今すぐに思いつくようなほんの些細で小さな習慣からのスタートで充分なのです。「何を続けるか」よりも「自分で決めたことをできた」という実績を積み重ねていきましょう。

仕組みの中で行動する

習慣において重要なのが習慣が続けられる「仕組み」です。仕組みをつくるために設定すべき項目を 2 つ、筆者は挙げています。

1 つ目は「**時間と場所を決める**」ということです。起床後にベッドの上で、通勤中の電車の中でなど、時間と場所は人それぞれ好きなタイミングを設定して構いません。ここをはっきりさせることで「今日は忘れてしまった」や「時間がとれなかった」というような苦しい言い訳をすることが激減します。

2 つ目の仕組みは「**他人を巻き込む**」ことです。もちろん、とてつもなく大きな宣言をする必要はありません。先の候補を例に挙げるなら「今日から出社時にゴミを 1 つ以上捨てるようにします」といったもので OK です。

他人の力を借りながらもコツコツ繰り返すことで、いずれ潜在意識に刷り込まれた本当の習慣になっていくはずです。

今までは何事も三日坊主で諦めていたのに、そんな自分でも習慣化することができる。このような成功体験を生み出し、より人生の質に直結する習慣づくりの手法をこの一冊で学んでみてはいかがでしょうか。