

「デキル習慣化の法則」

1. Facebookの写真

右掲は、Facebookに投稿されたものです。レバレッジという会社が作ったようです。この表をみて、まず、第一歩の違いが全てのように思います。「まず、やってみる」と「いつか・・・始める」では大きな違いであります。後者は、殆どダメだと思えます。私は、些事優先主義なので、些細な事から始めますが、逆の方がおられて、大きな事に目が奪われてしまい、カンタンな事が疎かになってしまいクレーム化する方がいらっしやるのです。「クレーム化」と言っても顕著なクレームではなく、サイレントに離れて行くというクレームなのです。ご本人は、クレームと気付いていない場合が多いのです。そういう意味で3番目の箇所がピッタリと当たっています。

私は、最近、ダイエットを始めましたが、いきなり、Facebookで公開宣言をして、毎日、ネットで食べた物のカロリーを調べてエクセル表で管理して、毎日、状況をFacebookで公開しています。Facebookの友達からもエールが頂けるので、もう、4週間継続できており、当初より4kgほど減量になっています。これは、7番目の「記録をつけてやる」という事を今風に行っているのです。「闇雲にやる」のでは「三日坊主」に陥りやすいのです。「やめ辛い仕掛け」が重要なのです。そして、9番の「楽しんでやる」のでダイエットも苦労ではなくなっています。苦しみなら続けられないです。

今日からデキる習慣化の法則 1日1ミリを積み上げよう

	習慣化できる人	習慣化が続かない人
1	まずやってみる	いつか・・・始める
2	改善し続ける	最初のやり方に固執する
3	小さなことから始めてみる	大きなことを始める
4	小さなコツコツ	大きな努力と根性
5	徐々にやる	一気にやる
6	他人を巻き込み始める	自分だけでコツと始める
7	記録をつけてやる	闇雲にやる
8	定期的にやる日を決める	不定期にやる
9	楽しんでやる	苦しみを耐えてやる
10	やりたくて仕方ない	やらざるを得ない

© 2017 株式会社レバレッジ

2. 成功の方程式

右掲は、よくご紹介している「成功の方程式」と呼んでいる物です。「訓」とありますように、松下幸之助翁が販売店に贈ったと言われている額にあったものです。出典は、古代インドの経典に遡ると言われていますが、うまく言い表している4行詩であります。この「訓」と上項の「デキル習慣化の法則」を対比すると共通点が多い事に気がつかれると思います。

「訓」

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、天命が変わる

松下幸之助翁が贈った額

まず、第一歩は「心」⇒「行動」というステップなのです。「良い」と思っても思っただけでは何にも始まらないのです。この第一歩が重要なのです。ところが、私も含めて多くの情報に接しても、なかなか「これは良い」と思ったことでも踏み出せない場合が多いのです。上項の「デキル習慣化」の3番目にある「小さな事から始めてみる」という事がキーになるのです。確かに、金のかかる事も多いのですが、そうでもない事柄も結構多いのです。私は、4月の下旬からFacebook(FB)を始めたのですが、楽しんでやっているうちに友達が183人(6月30日現在)にもなりました。FBは登録するだけなので無料で実践できます。インターネットをやっている方なら誰でも始めることが可能なのですが、徐々に増えているのでしょが、それでも始めない方も数多くいらっしやいます。

私は、FBを始めるにあたって「小さな事から始める」という点では、「朝のあいさつ」を書くという習慣から始めました。大体、4時半頃に目が覚めるので、朝一番にモーニング・メッセージを送るようにしたのです。東京にいらっしやる方からも「いいね」というエールが返ってくるのを楽しみにしながら新聞を読んだりTVを見たりしてスタートするという習慣が身についたのです。

そして、5月の末に、公開ダイエット宣言になって、毎日の3度の食事をカロリー計算する「ように

なって、一気にダイエットが始まったのです。毎回、ネットで「〇〇のカロリー」と打ち込んでカロリーを算出して、エクセルに打ち込んで管理するようになったのです。ダイエット方法の一つにレコーディング・ダイエット法がありますが、自己流ですが記録を取るようにしたのです。お蔭様で、うまく行く日もあったり、オーバーする日もあったりするのですが、約1ヶ月で▲4kgになりました。

まだまだ、途中経過ですが、このように「心」⇒「行動」⇒「習慣」と発展して、一つの目的を達成するようになったのです。今は、長期戦と覚悟しながらも「スマートになった姿」を妄想しながら、毎日、レコーディング・ダイエットを継続しています。

3. ステップアップ

このようにしてダイエットの習慣が身についたのですが、「できる事から始める」ということでコツコツとしているとステップアップのアイデアが浮かぶものです。右掲は、6月28日の私のFB記事です。無闇に始めたダイエットですが、カロリー制限で最初の目標を達成したので、次のステップとして「運動」によるカロリー消費策として、通常のウォーキングで100カロリーを消費する策を検討しているのです。

「小さな事から始める」の原則に従って、まず、100カロリーへのチャレンジから始めるのです。私の普通の歩き方で22分歩くと100カロリーという事が分かったので、昼食に自宅に戻っているのですが、帰社するのに22分間のコースをつくることになったのです。距離にして1.5kmなので、さして厳しい数字ではないのです。ネットで「キョリ測(ベータ)」というアプリがありますので地図で自宅から帰社するルートを試行錯誤すると、ピッタリのコースが判明したのです。歩いても負担が少ないコースなので、毎日、続けられるように、これもレコーディング・ダイエットに加えようと思っています。

ダイエット・ピンキーにある計算式では、私の場合、通常生活では2354カロリー、基礎代謝が1804カロリーである。
1日あたり▲550カロリーなので、月▲2.3kg・①ペースである。
大体、目標1804カロリー/日は実践できるようになってきた。
次のステージは、ウォーキングによるカロリー消費である。
私は、通常歩行の場合、
体重×METZ(3)×時間なので、私の場合、1時間に270カロリー
なので、100カロリーで22分(約1.5km)の計算。

4. まとめ

「成功の方程式」があるように、「いいなあ！」と思ったことを「行動」に移して「継続」して「習慣」化する事が大切です。そして、コツコツと継続していると色々なアイデアが浮かんでくるのでそれを付加してステップアップすることが重要なのです。皆様も、「小さな事からコツコツと」を合言葉に始めて頂ければと思います。

【まとめ】

1. 「デキル習慣化の法則」
2. 「心」⇒「行動」⇒「習慣」という流れが重要である。
3. コツコツと継続していると色々なアイデアが浮かぶのでそれを実践してステップアップ
4. 「小さな事からコツコツと」を合言葉に「実践」する習慣を身につける

【AMIニュースのバックログは<http://www.web-ami.com/siryo.html> でご覧になれます！】