

K-ファミリー 院外報

岡田院長の部屋



継続する技術

2025年の新年を迎えましたが、昨年末より引き続きインフルエンザが猛威を奮っています。その後ろで、コロナウイルスもじわじわと数が増えてきています。

正式な新年のご挨拶は文末の亀田総合病院報 2025年1月号にて書かせていただきましたのでQRコードからご覧ください。

さて、新年の誓い、として健康に関すること（運動する、間食をしない、など）に限らず色々と決意を新たにされる方（定時で帰る、提出物を遅らせない、など）も多いと思います。

最近読んだ、戸田大介さんの継続する技術についての書籍から参考になったヒントを共有します

原則1 すごく目標を下げる（5分以内のできる目標にする）

原則2 動けるときに思い出す

原則3 例外を設けない（できないよりは、ちょっとやれただけでもできたことにする）

詳細はぜひ、書籍を読んでいただきたいのですが、例えば原則1のすごく目標を下げるというのは例えば運動をするというのを1日30分という目標にした人と、1日5分という目標にした人とで成功率が3倍違うということです。5分の運動に意味があるの？と思うかもしれませんが、30分の目標にして3日しか続かない人は結局合計90分の運動時間ですが、5分でも1ヶ月続いた場合合計150分の運動時間が確保できる、という話です。

原則3の例外を設けないというのは、毎日やるという目標の人が1日サボっただけで、そのうちの7割の人がそれをきっかけに2度と筋トレをやらなくなるそうです。2日連続でサボった人のうち8割強の人はその後2度とやらなくなる。残りの2-3割の人はまた1、2にサボった後に、またやるんでしょう？と思うかもしれませんが、驚くことに1日、2日サボった人が30日以内に挫折する確率はそれぞれ92.5%、96.7%とのことです。それでも100%ではないのだから、1、2日サボったところで私は例外、挫折しない、と思うかもしれませんが。しかし、降水確率が70%、80%、90%の時に、いや100%じゃ無くて、雨が降らない可能性もあるから、と少ない可能性の方に賭けるでしょうか？一応傘を持って出かける方の方が多いと思います。

ですので、大切なのは、サボりたくなった時、できそうにない理由、言い訳を考えてしまう時に「なんとかサボらずに済んだ」という「代わりの手段」を設けるということです。つまり、5分のウォーキングすらできそうにないくらい疲れている、忙しすぎる、雨が降ってきた、など挫折そうな時に、「ほんの少し

やる（30秒だけでも屋内で足踏みをする、帰り道にちょっとだけ遠回りする、など）」でも ok、それはサボったことにならないとするということです。

この他にもこの本には多くのヒントが書かれています。一度手に取ってみていただければと思います（利益相反はありません）。

かくいう私もさまざまな取り組み（運動など）に何度も挫折をしていますが、大切なのは、何度でもやり直し、リセットができる、ということです。皆様の「新たな」決意がこれまでにまして継続する素晴らしい年になりますようお祈りしております。

参考

200万人の「挫折」と「成功」のデータからわかった継続する技術 戸田大介 Discover 21

亀田総合病院報 2025年1月号 LEADER'S VISION へのQRコードリンク



発行責任者：亀田ファミリークリニック館山 院長 岡田唯男 編集：広報委員会

広報委員長：戸澤和香子 副委員長：多田一美

委員：河田祥吾、溝越けやき、石田裕也、戸田さや香、古川愛、中野渡彩華、

川島礼子、大井香、金井宏美、谷野由香里、渡辺梓

〒294-0051 千葉県館山市正木 4304 番地 9 TEL: 0470(20)5520(代表) FAX: 0470(20)5521