



「なかなか続けられないこと」編

健康でありたいとの思いから「運動でも始めようか…」と行動を起こしてみるものの1週間も続かなかったという経験をした方は少なくないと思います。それはあなたの「意志が弱いから」でしょうか？それとも「努力が足りないから」でしょうか？

実は、なぜ続かないのかを知ることでこそが、「続ける」ためのコツ。当たり前の様で、知らなかった継続の公式を行動科学という学問を切り口に解説していきます。

この公式(パターン)を学び、中断の気配を感じた時には確認を繰り返しながら、何らかの健康行動を継続しましょう。「多くのことを知っている」と「少しだけやっている」との違いはとても大きいです。即効性はありませんが、1年後・5年後にその差を実感できること請け合いです。

① 健康行動は続かない

- ◆工夫を続ける
- ◆自分で自分をコーチする



- ウォーキング用の靴を玄関の目立つところ(あえて邪魔になるところでも…)に出しておく
- 体重と記録表を同じ空間に置く
- 自らが自分の指導者として、コントロールするコツをつかむ
- 中断しそうな時、なぜ行動を起こそうと思ったのか、どのくらい重要なことだったか考える

② 逆戻りは誰でもある

- ◆行動の逆戻りには段階がある
1回の休止⇒1週間程度の休止⇒1～2ヶ月程度の休止⇒3～6ヶ月の休止



- 休止している期間の長さ、その理由を考える
- 再開する理由を探してみる(行動開始のきっかけを確認する)
- 罪悪感を持たず、休止の理由を考える
- 休止している時と実行している時の心の状態を確認し、実行中の負担感が乗り切り難い大きさであれば、選択肢から外す

③ 健康問題は0か1ではない

- ◆行動できた ○
- ◆行動できない ×
- ◆ではなく、細かい段階がある



- 決定事項を完全に実行できた時だけが「できた」ではなく実行しようとして行動を起こした事を評価していく。
- ★用事で目標の30分ウォーキングができなかった場合は、用事を済ませる為の移動を早足歩きにする
- ★30分歩行を1日休んだので次の3日間を40分にして補う
- ★間食をしたくて、まんじゅうをいつもの3分の1だけ食べた

④ 守るべき健康行動は複数ある

- ◆複合してしまわず、整理して優先項目を見極める
- ◆実行してみて継続が難しいと感じたら他の項目に切り替える



- バランスの良い食事を摂るという複雑な目標から始めず、明らかに過剰摂取している食品を減らしたり、摂取できていない食品群を摂るという簡潔な行動から取り組む
- 運動を行えない(予定のエネルギー消費が出来ない)日は食事(摂取エネルギー)を減らして対応する
- 自らの環境に合わせた、実行可能な健康行動を検討する

⑤ 成功見込みの高い目標から始める

- ◆目指すゴールに向けて低いハードルを複数作る



- 高すぎるハードル(目標)は、期待と現実が見合わないという「無力感の学習」になり、挫折経験のすり込みとなる
⇒マイナスの学習効果
- 低いハードルをひとつずつ乗り越えることで「自己効力感」(成功したという達成感と自信)を得て、成功体験のすり込みを繰り返す⇒プラスの学習効果

行動を妨げているもの、それを「行動のバリア」と言います。バリアと考えられるものは何だったのでしょうか？一方で「行動のバリア」は日常生活の中で必要があって生まれるものでもあります。バリアを除去することと引き替えに手に入れる「健康」が果たして見合う成果になるのか比較をして十分の価値があれば何の迷いもなくそうすべきです。しかし、仕事や家族とのバランスを保つためにバリアを除去できない場合には、回避する方法をとらなければ、暮らしを根底から覆すことになり、失うものの方が大きくなりかねません。それは健康という定義から大きく外れてしまい「健康行動」ではなくなるということです。快適でなければ人は行動を続けることは出来ません。楽しい、耐えるに値するご褒美がある時こそ、人は行動を継続することが出来るのです。勢いで行動を始めることなく、じっくり計画をたてて取り組むことが成功の鍵と言えるでしょう。

■次号は「できればやりたくないこと」編を掲載します。

南部病院 生活習慣病センター 健康運動指導士 小幡 美和