



脱・現状維持！ムリせずなりたい自分になる習慣講座

令和3年12月12日

あなたがなりたいと思う
理想の人ってどんな人？

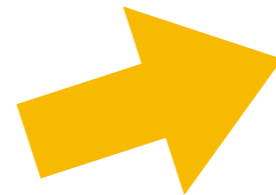
チャットに書いてください



今の達成度はどのくらい？



今 = ? %



理想 = 100%

今、問題だと思えることは？

- ①なりたい自分がわからない
- ②何を（どうしたら）したらいいのかわからない
- ③思うことはあっても行動が伴わない
- ④自分には無理かも、自信がない
- ⑤周囲の目や期待を気にしてしまう
- ⑥その他

この講座で学ぶこと

- 第1部 なりたい自分をイメージする
- 第2部 ムリせずできる習慣化の秘訣とは

講師自己紹介



みこりん先生／西脇みえこ

自己実現コーチ・習慣化コーチ・元小学校教頭
コーチングプレイス講師・ブログコンサルタント

- ・2018年3月末に退職するまで、1000名以上の子供を担任し、自主性を重んじる学級経営は、保護者からも好評だった。
- ・2019年からコーチとして活動を開始する。その過程で、学校での生活習慣・行動習慣を定着させるコツは、大人の行動習慣化においても有効と気づき、2020年から「続かない」大人へ向けた、習慣化3Mグループコーチングを開発。
- ・学習と実践と組み合わせ、少人数制でがっつりサポートする仕組みにより、全受講者が目標を達成をすることができた。

なりたい自分になるために 必要な3つのステップ

- STEP 1 : 具体的にイメージする
- STEP 2 : そのための計画を立てる
- STEP 3 : 計画に沿って行動する



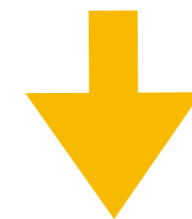
なりたい自分になるために 必要な3つのステップ (A子さんの例)

なりたい自分=見た目マイナス20歳

STEP 1 : 具体的にイメージする



- お肌はハリがある美肌
- 松嶋菜々子さんの髪型
- くびれ→ウエスト60cmくらい
- センスのいい服装・メイク
- 姿勢がいい



STEP 2 : そのための計画を立てる

STEP 3 : 計画に沿って行動する

* どんな計画ができそうですか？
チャットに書いてください

なりたい自分を イメージするときのポイント

* 5感を使ってイメージする

- 何が見える？
- 何が聞こえる？
- どんなことを話してる？
- 何を味わっている？
- 何を身につけている？
- どんな感情でいる？

* 時間軸を意識する（遠く⇄近く）

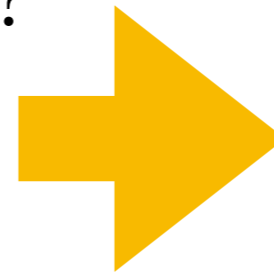
- 1年後は？
- 3年後は？
- 5年後は？



なりたい自分を イメージするときのポイント

* 5感を使ってイメージする

- 何が見える？
- 何が聞こえる？
- どんなことを話してる？
- 何を味わっている？
- 何を身につけている？
- どんな感情でいる？

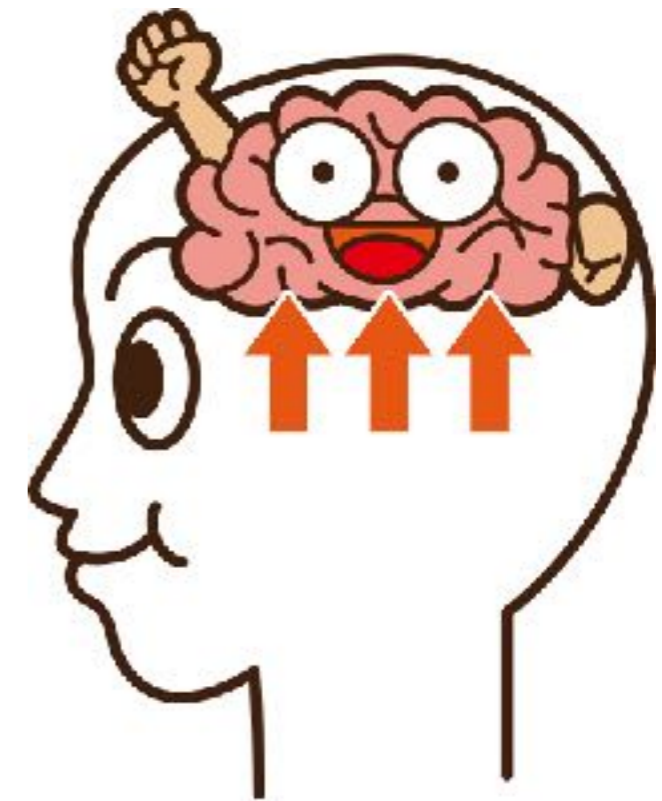


脳の性質

- 否定形は理解できない
- 曖昧なものは理解できない

* 時間軸を意識する（遠く ↔ 近く）

- 1年後は？
- 3年後は？
- 5年後は？



ワーク 1： なりたい自分をイメージしよう

1年後になりたい理想の自分は？

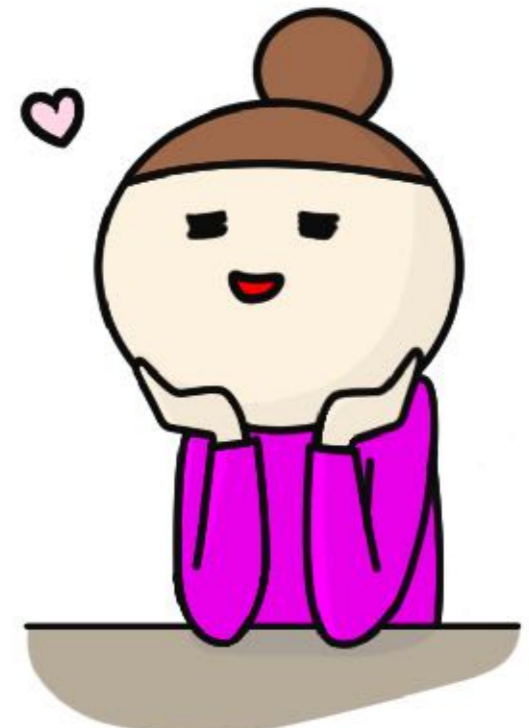
- *何をしていますか？
- *どんな姿ですか？
- *周囲はどうなっていますか？
- *どんな感情ですか？



ワーク 1 : なりたい自分をイメージしよう さらにもうひと押し!

①なぜ、そうなりたいのですか?

②なれたときの気持ちをセリフにしてみましよう



ワーク 1 : なりたい自分をイメージしよう

3人組でシェアしよう

- ①順番を決める 名前のあいうえお順
- ②1年後のなりたい自分について話す 1分
- ③その理由とそうなれたときのセリフもいう 1分
- ④聞いていた人は、いいと思ったことを伝える 1分

1人3分×3人=9分間



ワーク 1 の 2 :
なりたい自分になれた行動を考えよう！

③ 1年後のあなたは何をしたらそうなれたのですか？

④ 1年後に向けて、まず初めにすべき行動は何ですか？



その行動を続けるには？

無理しなくても、がんばらなくても
行動できる秘訣を知りたくないですか？

習慣力

習慣とは？

- 日常の決まりきった行いのこと。長い間そうすることによって、そうすることがあたかもきまりのようになったこと。
- (心理学用語) 反復によって習得し、少ない心的努力で繰り返せる、固定した行動のこと。

Wikipediaより

習慣行動は得意ですか？

- ①得意である
- ②どちらかという と得意である
- ③どちらかという と苦手である
- ④苦手である

なぜ習慣化は難しいのか？

そもそも、人は、変わることを嫌う生き物

ホメオスタシス（恒常性）

- ・ その内部環境を一定の状態に保ちつづけようとする
- ・ 脳はいつも通りを繰り返すことで、安心・安定を感じる



できない自分を責めない

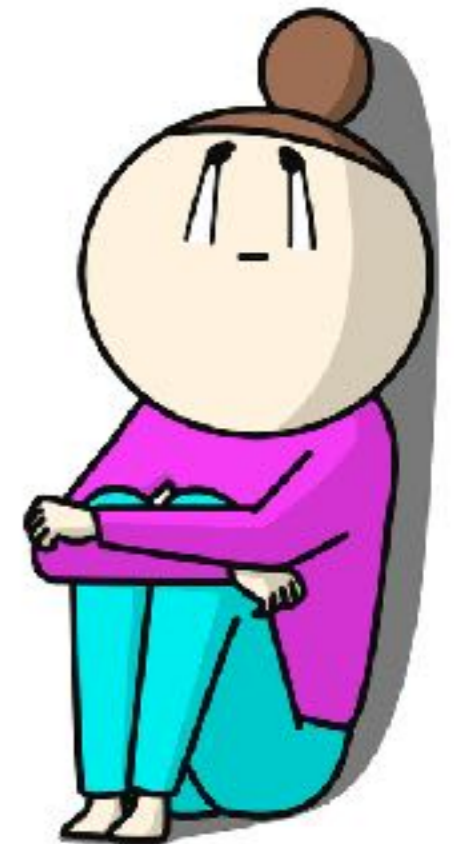
習慣化には一定の日数が必要

習慣化にかかる日数は
18日～254日（平均66日）

複雑で負荷のかかる行動ほど日数はかかる

～ロンドン大学ラリー博士らの研究（96名対象）より～

行動 < 身体 < 思考



習慣化のコツ 1 : 目的・正しい方法・ご褒美

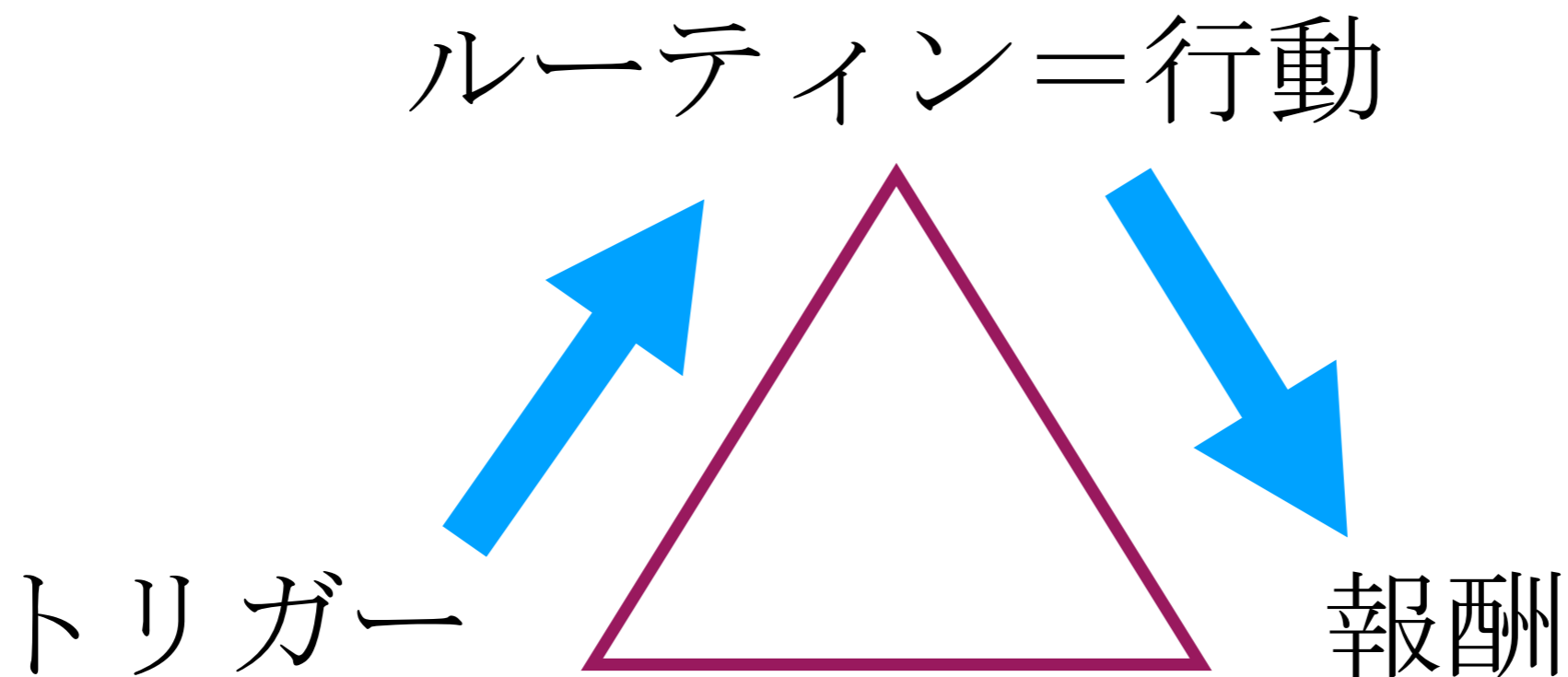
- 目的** : なんのための習慣化なのか具体的に示すもの
正しい方法 : 自分に合った合理的な方法
ご褒美 : 成功体験を実感させるもの

例「毎日30分の学習習慣」

- 目的** : 資格試験合格のため、合格すると昇進・昇給
正しい方法 : 毎朝カフェで問題集1P、通勤時間に耳学習
(いつ、どこで、何を、どういう方法で、どのくらい)
ご褒美 : 手帳にシール、10枚たまったらスイーツ

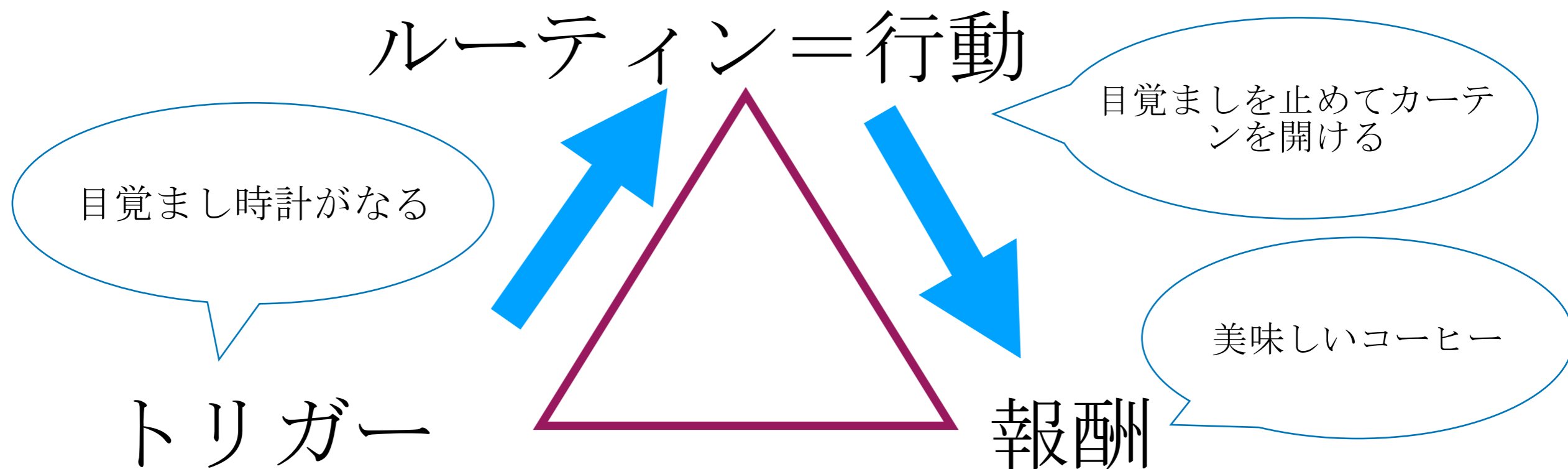
習慣化のコツ 2 : 3つの要素

トリガー：自動操縦モードを引き起こすもの
ルーティン：トリガーによって引き起こされる決まった行動
報酬：脳が判断する材料、喜びや楽しさをもたらすもの



習慣化のコツ 2 : 3つの要素

トリガー：自動操縦モードを引き起こすもの
ルーティン：トリガーによって引き起こされる決まった行動
報酬：脳が判断する材料、喜びや楽しさをもたらすもの



ワーク 2

★なりたい自分になる行動を促す、トリガー、報酬を見つけましょう

トリガーと報酬を結びつけると、習慣が作られる

*よい習慣のためには、行動を促すトリガーを作る

*悪い習慣を止めるためには、トリガーを特定する

目的：

トリガー：

行動：

報酬：

習慣化を成功させるポイント

- 自分に合う方法で取り組む
- 習慣化の3要素を理解する
- 他に影響を及ぼす要素を確認する
- 将来の価値は安く見積もってしまうことを理解する
- 最初は小さくする
- 完璧主義にならない
- できたら自分を褒める
- 環境を作る

ここまでのまとめ

【なりたい自分になるための行動】

- 具体的にイメージする
- 時間軸を意識する
- なぜ、そうなれたのかを考えて行動計画を作る
- まず初めにやることを決める

【ムリせず習慣化できる秘訣】

- 人間はそもそも変わりがたくないことを知っておく
- 習慣化には、目的と正しい方法とご褒美があるといい
- 習慣化の3つの要素を知り、行動を促すトリガーとご褒美を決める
→仕組化

今日、考えた行動を習慣化できたらどうなりそうですか？

チャットに書いてください



あとは、実践に移すだけ！！

わかる → できる → やっている

行動を一定の日数、継続することが「やっている」に至る鍵！



正直な気持ちは？

- ①やる気まんまん！
- ②多分できる
- ③できるか心配
- ④あまり自信がない



わかる→できる→やっている

行動を一定の日数、継続することが「やっている」に至る鍵！
(18日～254日 平均66日)



習慣化成功の秘訣は

- ① 目的
- ② 正しい方法
- ③ ご褒美
- ④ 環境

習慣化が難しいのは？

- ① 目的・計画が明確でない
- ② 自分に合った正しい方法がわからない
- ③ 成果が実感しにくい
- ④ 一人で孤独に取り組む

習慣化が難しいのは？

① 目的・計画が明確でない

→ 個別のアドバイス

② 自分に合った正しい方法がわからない

→ 習慣に関する学習

③ 成果が実感しにくい

→ 定期的なフィードバック

④ 一人で孤独に取り組む

→ 仲間との励まし合い

誰でもなりたい自分になれます！

ご参加
ありがとうございました

