

第139回 令和7年12月8日(月)

「三日坊主の理由。」

何をしてもなかなか続かない。「三日坊主」になることが多い。そう考えて「自分はダメな人間だ」と思ってしまう人がいます。なぜ習慣化できずにすぐやめてしまうのでしょうか。

夏が近づくとダイエットする目標を立てて今年も実現できなかったり、毎日スクワットを300回やると言って断念したりする人がいます。このような人は実は真面目な人が多いそうです。

そもそも本当に怠惰な人はそのような目標を立てません。目標を立てることが真面目な証拠です。そして真面目な人はノルマが達成できないと物凄く自分を責め、ストレスを感じてしまいます。まして何日も連続して1日の課題がこなせないと激しく自己嫌悪して自分が許せなくなります。

もともと真面目なので楽な目標を立てて自分を甘やかすことはしないので、どうしてもハードルが高くなります。やがて「これならやらないほうがマシである」と結論を出してしまうのです。

私はルーティン人間なので朝起きてから寝るまでの行動は毎日ほとんど同じです。その分、休日の運動後は自由に過ごしますが、平日の就寝時間と起床時間はいつもスマートウォッチのAIにお褒めの言葉をいただくほど一致しています。

1年前にパプア＝ニューギニアに研修に行った際、英語がまったく話せなかったのが、「Duolingo」を始めました。毎朝20分程度取り組んでいますが、いま430日くらい続いています。これも「英語が話せるようになる」という目標で考えれば、先が長すぎて嫌になってしまうので、楽しむことだけを優先しています。

目標は大事ですが、ストレッサーになっていないか確認してください。高すぎて考えるのが嫌になるようならば毎日のプロセスだけに注目して、量よりも毎日やったこと、連続日数のプロセスだけに集中します。やらないと気持ち悪いと思えばしめたものです。習慣化の完成です。脱三日坊主には少ない量でも1週間続けられることにポイントがあります。