

column

『30日間チャレンジ』で習慣癖を磨く



私は働く人と会社組織をサポートするコンサルタントです。ポジティブ心理学や大脳生理学、幸福学、成功哲学など様々な分野を背景に活動させて頂いております。新しい年を迎えると何か新しいことに取り組み、新しい自分を構築したくなるものです。今日は、「三日坊主」にならず新しい習慣を獲得するための方法である「30日間チャレンジ」をご紹介します。

身についていた習慣や手放したい習慣の為に30日間取り組みたいです。少しの意識で30日間続けられるレベルで取り組みたいです。大きな目標を立てて挫折した場合、「脳」にまた駄目だったとインプットされないようにする必要があります。私が最初に取り組みたいのは「ストレッチ」でした。しっかりとストレッチを頑張った日もあります。30日間チャレンジに慣れるまでは、ストレッチをすることよりも30日間継続することを優先させるのです。何とか30日間継続し「脳」にある「三日坊主癖」を書き換えるのです。達成できたら「次の30日間は少し負荷をあげてい

く」を繰り返すことで脳が自信を取り戻し習慣を作っていくのです。

私が最近取り組み始めた30日間チャレンジは「スナック菓子を辞める」でした。大きな目標ではなく少しの意識で行なうので食後のお菓子はOKとし、間食で脳が食べたがるスナック菓子類をNGとしました。2週間程すると脳もスナック菓子を要求しなくなりました。

継続のポイントには3つです。

- ポイント01** 必ずスモールステップで行なう。お菓子を全てカットするとストレスになるので食事と一緒に口にし、脳が食べたがるスナック菓子以外のお菓子を口にします。口さみしい時はガムを噛むなど心がけています。
- ポイント02** その習慣を習得した、又は手放した自分の姿をニヤニヤしながらイメージする。

ポイント03 チャレンジはある程度達成する迄は「他言しない」です。心理学の研究では、何かをスタートする際に他言すると達成できないという研究が多くあります。こっそり鍛錬（コン錬）で行なうのです。以上3つのポイントを意識して、新しい年はアップデートした自分を作ってください。

プロフィール

おおしろ あさの
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所 ハタワークス 代表 組織開発&メンタルヘルスコンサルタント「沖縄版メンタルヘルス」を標榜し、平成24年、生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」設立する。組織開発・キャリア開発コンサルティング、メンタルヘルスコンサルティングを行う。最新の心理学的手法を基に『働きがい』のある職場環境づくりを通じ、働く個人には『生きがい、働きがい』を、企業・組織には『生産性向上』に寄与するために個人と組織にアプローチする。



【所属】
沖縄県社会保険労務士会、日本トランスパーソナル学会、メンタルウェルネス協会、日本産業カウンセラー協会、プロセスワーク研究会、教育カウンセラー協会、沖縄解決志向アプローチ研究会

【資格等】
国家資格：社会保険労務士、キャリアコンサルタント
民間資格：シニア産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会）、認定ハラスメント防止コンサルタント（21世紀職業財団）メンタルウェルネストレーニングインストラクター（MWT協会）キャリアシフトチェンジインストラクター（中央職業能力開発協会）