

Let's Try!

生活習慣の改善について考えてみよう!

新年を迎え心気一転、生活習慣を改善しようと意欲が高まっている方も少なくないかと思います。そこで今月はスムーズにそして効率的に生活習慣を改善するには何をどうすればよいのかを考えてみます。

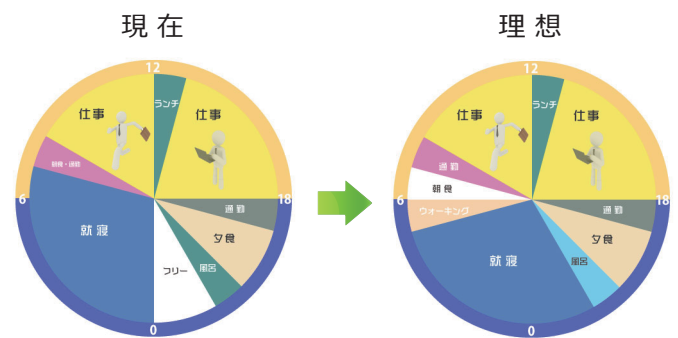
生活習慣の改善は“精神論”だけではこころもとない

生活習慣を改善するのは、決して簡単なことではありません。バランスのよい食習慣にしる、運動習慣や早寝早起きにしる、わざわざ頑張っ取りくまなくても、すぐに何か困るというわけではありませんし、変えたからといって、すぐに効果が実感できるわけでもありません。だいたい不健康な習慣はなぜか心地よいもので、よくよく考えると心地よいからこそ習慣化しているわけです。誰にでも「わかっちゃいるけどやめられない」状態があるかと思いますが、そこから脱出するには単に”決意”するだけではなく、まずは変えようとする習慣という行動そのものを客観視する必要があるかもしれません。

苦勞せずに生活習慣を改善するポイント

① これまでの生活パターンを分析してみよう。

朝起きてから、夜、寝るまで、何時に何をしているのかを全て書き出して、生活習慣を振り返ってみよう。そこで、どんなことを重視した生活スタイルなのかおぼろげながら見えてくるかもしれません。同じように、理想とする生活を描くとそのギャップが改善すべきポイントになります。



② やりやすいもの、やりやすいことから始める。

習慣にしていたことをいきなり断ち切るのは無理があります。徐々に取り込みやすいものから、スタートしてみましょう。例えば、まったく運動習慣のない状態から1日1万歩あるこうとする場合、いきなり早起きして1万歩のウォーキングから始めてしまうのは三日坊主が確定しているようなものです。もし通勤などで歩いているのであればその距離を徐々に長くしてみるとか、交通機関を一部使わずに歩いてみるとかです。

③ 考え方を変えてみる!

生活習慣を改善することは道徳や倫理ではなく、損得の問題です。具体的にわかるように生活習慣を変えることのメリットとデメリットを書きだして、改めてよく考えてみます。

【例】

習慣	メリット	デメリット
毎晩の飲酒	仕事の後のビールは最高に美味しく、一時的ではあるが気分もよくなる	飲みすぎると、内臓に負担かかり病気のリスクも高まり、また妊娠力についてもマイナスの影響を及ぼしかねない
つい夜更かしをしよう	自分のやりたい事を誰にも邪魔されずにできる	生体リズムが崩れ体調不良やホルモンバランスが崩れる

④ 君子危うきに近寄らず

習慣行動は、“刺激”に誘発される場合が多いようですので、極力“刺激”を受けないように工夫してみましょう。例えば、甘いお菓子やスナック菓子を食べる習慣を断ち切りたい場合、家に菓子類を置かない、スーパーやお店のお菓子売場に近づかないようにするなど、いきなりではなく、徐々に実行することが肝心です。

⑤ 改善した習慣が身についている人に近づく

行動を変えることにある程度の工夫が必要な一番の理由は、その結果、得られるメリットをすぐに実感できないからです。であれば、既にそのメリットを実感している人に近づき、その人のマネをしてみます。大きな刺激を受けることは間違いありません。自分の力だけでなく、仲間の力を得ることができれば習慣を改善すること、そのものを楽しめるようになるでしょう。

Staff's Voice

2015年 スタッフもやります!生活改善

- ・ 夜 11 時迄に就寝、朝 5 時起床を習慣にしよう! 朝早く起きてウォーキングや家事をする時間にあてます!(江坂)
- ・ 飲酒は 1 週間に 1、2 回! ストレス解消も兼ねてつつい飲み過ぎてしまいますが、軽く嗜む程度にします!(古樫)
- ・ 間食はヘルシーかつ体にいいものを! おやつはスナック等の代わりにナッツやヨーグルトに置き換えます!(古樫)