

生活習慣を「無理なく」改善するコツ

計画を実行し、継続するためのコツ

食生活や運動、睡眠、メンタルコンディションと妊娠のしやすさや妊娠後の母子の健康、さらには子どもの出生後の心身の健康にまで関連することが数多くの研究で明らかになっています。2018年がスタートし、心機一転、生活習慣を見直そうという方も多いことと思いますが、大切なのは計画ではなく、実行であり、継続、すなわち、習慣化です。そこで、そのコツを考えてみました。

まず、生活習慣の内容ですが、これまでの研究で明らかなのは、それほど、特別なことでも、細かいものでもなく、一言で言えば、「気持ちよく毎日を過ごす」ということです。以下の通り本当にシンプルです。

- ・早く起きる
- ・太陽の光を浴びる
- ・新鮮な食材を調理し、バランスよく、腹八分目に食べる。
- ・よく噛んで、ゆっくりと食べる
- ・よく笑い、よく動く(歩く)
- ・夜は暗くする
- ・自然と触れる機会を定期的にもつ
- ・深くゆっくりとした呼吸を意識する

大切なことは知識を得ることではなく、実行し、習慣化するまで継続することです。ここが、難しいと言えば難しいところです。

そこで、継続するために参考になりそうなポイントを3つ挙げてみたいと思います。

1)1日の生活のどこかにはめこむ

新しいことを生活の中に無理なく定着させる、すなわち、習慣化するためには、あらかじめ、いつどのように行うのかを決めておくことが大切です。

具体的に言えば、1日の生活のどこかにはめこんでしまうということです。

たとえば、「太陽の光を浴びる」ようにしようと思えば、起床したら着替えて、トイレに行く途中に、窓をあけて、深呼吸しながら、太陽の光を浴びるというふうに、です。朝、顔を洗い、歯を磨くように太陽の光を浴びるのです。

もちろん、そこに東向きの窓があるかという物理的なテーマはありますが、要はそういうことです。

もしも、時間的・物理的に、はめこむ余裕がなければ、なにかをはじめるために、なにかをやめる必要が出てくるかもしれません。

そういう時には優先順位をよく考えなければなりませんね。

2)日常をフィールド化する

運動を習慣化するのに、ジョギングや水泳、サイクリングをはじめたり、スポーツジムに通うのは、いざとなると、なかなか、面倒臭いところがあり、大変です。

そこで、その代わりに、日々の生活の中で「動く」のです。

自分が、日々、行動しているところを「フィールド」に見立て、日々、当たり前のように使っている機械や乗り物を見直します。

名付けて、「日常のフィールド化」です。

たとえば、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を上り下りする、車やタクシー、バスを使わずに歩いたり、自転車に乗る、通勤電車の最後の一駅か二駅を歩きます。

また、日中、座っていることが多い場合には、30分毎に立ち上がって歩く、座ってやる作業を立ててやる、座ってやる打ち合わせを歩きながらやる、離れたお店でランチをとる。

さらには、掃除などの日常のルーチン作業の際には意識してストレッチしたり、余分に動くのです。

とにかく、日常生活に運動を取り入れるという取り組みです。

3)試行錯誤して自分に最適化する

これまでの2つは、継続しやすくする工夫でしたが、最後は継続したくなるようにすることです。

試行錯誤しながら、自分に最適な方法を見つけると、その効果を実感するようになり、継続への意欲が高まるというものです。

体格や体質、食習慣、嗜好、もっと言えば、遺伝的な傾向まで、人、それぞれです。

そのため、100人いれば、100人にあった取り組み方があるはずですが。

ところが悩ましいかな、自分に最適な方法は、最初からわかりません。

そのため、試行錯誤しながらでも、少しずつ、自分に適したやり方を見つけていくのです。

根気がいることかもしれませんが、自分に適した方法を見つけることで、それによって得られる「効果」も大きくなると、モチベーションも高まるはずですが。

その際には、自分への関心を高め、自分をよく知ることです。そうすることによって、もっと自分にあった取り組み方や方法を見つけやすくなるかもしれません。

いかがでしょうか。

みなさんの体験談やアイデアなど、お聞かせくださいね。