



Vol.69

机の上の小さな変革

意識から無意識へ

こんにちは、菅俊一です。今回は、習慣化について考えてみたいと思います。

健康維持や勉強など、私たちの日々の生活をよりよくする活動を継続させるため、習慣化は重要なものとして捉えられています。

その一方で、習慣化を実現することは非常に困難で、「なかなかできないこと」というイメージも強いのではないのでしょうか。では、なぜ習慣化を実現することは困難なのでしょう。

そもそも習慣化を、「ある行動を実行することを当たり前の状態にしていくこと」だと考えると、習慣化した行動は意識的に実行するのではなく、無意識のうちに実行されている必要があります。

たとえば、日常生活のなかで心臓の鼓動について普段から意識することがないように、何かが当たり前になっている状態というのは、それを意識することがない（できない）ということでもあります。

つまり習慣化を達成するには、習慣化したいこと存在を透明化していくこととなります。では、どうすれば習慣化を達成することができるのでしょうか。

大切なのは、まず何か1つ、小さなことの習慣化から始めるということです。たとえば、毎朝仕事を始めるときに、立って大きく深呼吸してから席に着く、という行為を習慣化するとします。

最初は一連の動作を意識して実行する必要があるのですが、まずはこの動作を3日間継続してみます。そして3日間しっかりと継続できたら今度は1週間、それができたらさらにもう1週間と、徐々にこの動作を継続する期間を延ばしていきます。そして1か月もすると、立ち上がった状態で深呼吸してから仕事を始めるという動作を、特に意識することもなく当たり前のように実行していると思います。

小さな成功体験を積み重ねる

習慣化を実現しようとする人は多くの場合、いきなり禁煙や運動、勉強といったハードルの高い行為の習慣化から始めようとしてしまいます。

しかし、まずは「自分でも意識的に習慣化が達成できるんだ」という成功体験を積み重ねることが重要です。

小さなことの習慣化に成功したら、また次の習慣化といった具合に繰り返しながら、徐々に本来の目標（禁煙や運動や勉強など）に近いことにシフトしていくと、次第に何かを習慣化すること自体に慣れていきます。

どのような分野でも、最初から大きな目標や難易度の高いことを達成するのは非常に困難です。時間はかかりますが、小さな成功を積み重ねていくことで、結果として大きな成功を実現できるようになるのです。 ▲

PROFILE 菅 俊一 (SYUNICHI SUGE)

コグニティブ・デザイナー。表現研究者。映像作家。多摩美術大学美術学部統合デザイン学科准教授。1980年東京都生まれ。人間の知覚能力に基づく新しい表現を研究・開発し、さまざまなメディアを用いて社会に提案している。主な仕事・著書に、NHK Eテレ『2355/0655』、『観察の練習』『ヘンテコノミクス』『ルール？本』など。