習慣化のナゾを

徹底研究!

良好な家族関係

「理解よりも、誤解」

90歳の夫婦によるピアノ演奏



習慣化のポイント

はじめる理由とつづける理由

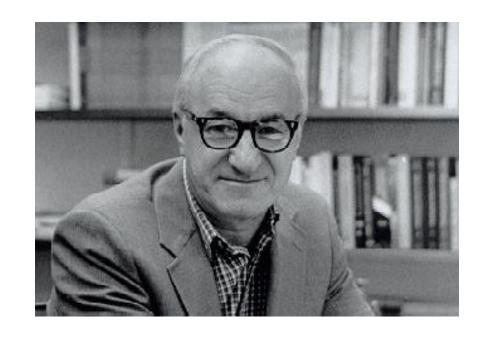
あなたの子どもが、成績表(5段階)をもってきました。 さて、なんと返しますか?

国語	算数	理科	社会
5	2	3	3

コミュニケーションする相手を どのような存在としてみるのか?

問題を抱えた人 or 長所をもった人

バンデューラ博士の大発見



問題を抱えた人 → 問題の指摘(おどし)&解決策の提示

長所 をもった人 → あなた、〇〇がいいよね!

問題を抱えた人

長所をもった人





はじめるポイント

<u>相手のため</u>と思うほど

意外とモノゴトの半分しかみてないことも。

相手の 問題の指摘&解決策の提案 に加え

相手の<u>いいところを認める</u>という方法も。

つづけるポイント

住民 / お客さんの 夢をかなえられるか?

相手の 抱える問題を解決する ことはもちろん必要だが

人は <u>毎日を、なんのために生きているのか?</u>と、考えてみると

一見遠回りのようにみえるが、習慣化のためには重要。

習慣化のポイント

ケース: 村木の場合

村木が、ダイエットについて相談をしてきました。 さて、どうアドバイスしましょう?!



村木の一日



- 1) 夜遅い
- 2) 朝から眠くて疲れている
- 3)朝ごはんを食べない
- 4)午前中おなかがすく → 仕事にならない
- 5) お昼たべすぎる
- 6) 眠くなる

- → 仕事にならない
- 7) 夕方ようやく体が起きる
- 8)仕事が遅くなる
- 9)夜遅くなる

習慣化のもう一つのポイント

その行動は、生活全体に波及効果をもたらすか?!

→ キーストーン習慣 (key stone habit) をみつける

- 1) すき間時間に何かをやらせても続かない
- 2) 今やっている習慣を、微修正する