

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

相手のため 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 いいところを認める という方法も。

つづけるポイント

住民 / お客様の 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 毎日を、なんのために生きているのか？ 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？！



最近太って
やばいです！

村木の一曰



- 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