

## 『継続するコツ』 3つのルール

あなたは目標を立てたときに、目標に向かって継続して行動することって得意ですか？

継続することって、とても大事だって分かっていても実際に継続するのは難しいですよ  
ね。

例えば

SNS を使った情報発信

ブログの更新

読書

運動

ダイエット

飲酒

食事

スキンケア

貯金

など

どれも続けたいと思って取り組むけど、途中で挫折しやすいものなんです。

物事を継続できている人に僕は「継続するコツ」を聞いてみたことがあるんです。

それは、頭の中でやるぞ！と考えるだけではなく実行できるための「3つのルール」を作ることだと教えてもらいました。

### 継続するための3つルールとは

- ・ 目標や目的を設定する
- ・ 宣言する
- ・ 行動が見える化する

人は目標や目的がないと継続する意味を見いだせません。

宣言せずに一人でやると、強制力がないので途中で諦めて逃げやすくなります。

続けてきた行動が見えないと意欲・やる気が湧きづらいものです。

僕は長引くコロナ禍で体重が増えました（笑）

コロナ禍前はランニングや登山といった有酸素運動を楽しむ時間もあったんですが

コロナ禍になると外での有酸素運動をする機会が減ったこともあり体重増加（汗）

これじゃマズいと感じて、ダイエットを決意しました。

そしてその時に実行したのが先ほどの継続するコツ（3つのルール）です。

目標はできる範囲で有酸素運動を行う（出勤時に車や電車を使わない、基本ウォーキング  
出社をする、雨のときには自転車通勤）

家族にそのことを宣言する（歩く道のりにあるお店で、仕事帰りに頼まれた買い物をして  
帰る）

歩数アプリを使って日々の運動量を振り返れるようにしました。

腕時計でも11日の歩数と、どこを通ったかのコースが分かるので活用しました。

その甲斐もあって2か月目には目標をクリアして3か月4か月とどんどん体重も体脂肪も  
減りました！！

正直、途中でめんどろになることもありましたが、

歩きながら頭の中の考え事を整理整頓できるのが楽しかったので苦痛という感覚まで陥る  
ことはありませんでした。

不思議と歩きながら頭の中で「一人会議」をしていると頭がスッキリして新しいアイデア  
が湧いてくるんです（笑）

だからツラさよりも楽しい時間を過ごせました。

仕事や人間関係に限らず何かを成し遂げないと思ったら継続なしにうまくいくことはありません。

ですので、継続したいんだけど、なかなかうまくいかないんだよなあという方は継続するコツ「3つのルール」を参考にしてみてくださいね！

Copyright © 2021 シンメトリックバランスアカデミー. All Rights Reserved.

