Pharmarise HOLDINGS
2026年 7 月号 月刊
7月
Pharmacy Press
薬局新聞
7 2026 July
セルフケア

無理なく続く健康習慣②

～習慣を続けるコツ～

前号の続き やさしいイフ・ゼンルールの例

前号では、「(もし)〇〇したら△△する」という形で「**きっかけ**」と「**行動**」**をセットにし、行動を自動化**するイフ・ゼンルールという仕組みをご紹介しました。実際に取り組んでみていかがだったでしょうか。

今号では習慣を「**続けやすくするコツ**」についてお伝えしますが、まずは前号に引き続き、認知症予防のための習慣の例(④、⑤)を見ながらイフ・ゼンルールを復習しましょう。

④頭を使う

- **もし**テレビを見ている途中でCMになった**ら**、番組の内容を要約して振り返る
- **もし**昼食を食べ終わった**ら**、テレビ・ラジオの語学番組を5分だけ見る・聞く

⑤生活習慣病管理

- **もし**朝トイレに行った**ら**、血圧と体重を測る(記録することで改善効果も期待できる)

完璧を目指さず続ける

よい習慣を続けるために大切なのは、「**完璧を目指さないこと**」です。習慣は毎日きちんとできることよりも「やめずに続くこと」の方が大切です。意識するのは以下の２つです。

小さく始める

例えばスクワットなら最初は1回でも構いません。「これならできる」と思えるくらいの量にすることで、続けやすくなります。目標回数ができなくてもまずは**1回でも続けばOK**とするのもよいでしょう。

やり直しのルールを決める

「**もし忘れてしまったら**」のイフ・ゼンルールも決めておくと安心です。例えば、「**もし**忘れたことに気づい**たら**1回だけでもスクワットをする」というように、「やり直しの行動」をあらかじめ決めておくと、「**忘れても立て直せる**」ので習慣が途切れにくくなります。

【参考文献】

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998-1009.
Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness.
国立長寿医療研究センター「健康長寿ネット」「運動を習慣化する仕組み(行動変容とその維持)」
https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-zoushin/undou-tudukeru.html

環境で行動しやすくする

人の行動は、やる気や意志よりも、「**環境**」に大きく影響されます。「血圧を測定する」ことを例にとってみると、血圧計が棚にしまってあると、出すのが面倒ですよね。**気づきやすいように**、血圧計をテーブルの上に置いてあれば心理的ハードルが下がり自然に測りやすくなります。習慣化のコツは「がんばること」ではなく、「やりやすい環境をつくること」なのです。例えば以下のような工夫があります。

行動しやすくする

- **気づきやすくする**(やるべき行動を思い出しやすくする)
  ⇒ 血圧計を見える場所に置く
- **始めやすくする**(行動の手間や準備を減らす)
  ⇒ 運動着を準備しておく

続けやすくする

- **成果が分かるようにする**(続いていることを実感しやすくする)
  ⇒ カレンダーに記録する
- **人とのつながりを利用する**(周囲の人や約束を活用する)
  → 家族や友人と一緒に取り組む

避けたい行動のハードルを上げる

- **誘惑を減らす**(望ましくない行動を起こりにくくする)
  ⇒ お菓子を見えない場所にしまう

そして、続けられたことに目を向ける

習慣は意志の強さではなく「仕組み」をつくることで続きます。イフ・ゼンルールで行動のきっかけを作ったら、今号で紹介した「**完璧を目指さず続ける**」と「**環境で行動しやすくする**」を組み合わせてみましょう。さらに「無理なく続く状態」に近づくはずです。

習慣づくりでは、「できなかったこと」よりも「**できたこと**」**に目を向ける**ことも大切です。「今日はできた」「先月より回数が増えた」など、小さな変化を認めながら続けることで、習慣は少しずつ身についていきます。

できそうなことから、「やりやすくする工夫」を生活に取り入れてみてください。**その小さな一歩が、将来の健康につながっていきます。**