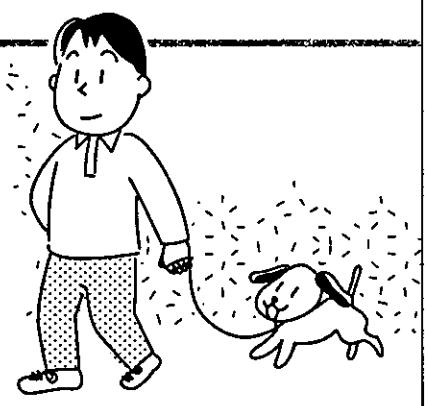


運動したくなる きっかけを増やそう



体を動かしたり、運動したくなるような刺激(きっかけ)を増やし、運動が楽しくなる環境づくりを心がけましょう。

○チェック!

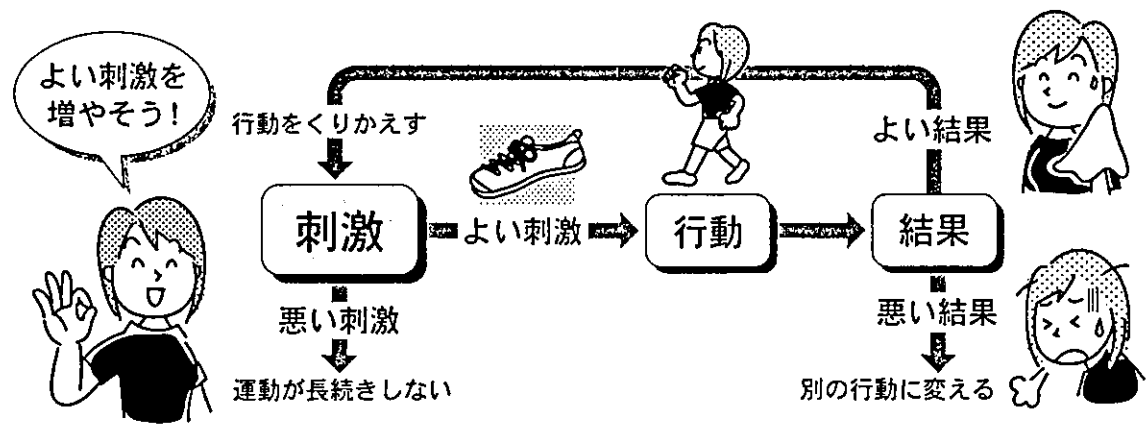
あなたは、運動を長続きさせたり、日頃から体をよく動かすために、なにか「きっかけ」(刺激)を工夫していますか？

- はい
- いいえ
- よくわからない

運動したくなる「きっかけ」とは？


- ちょっとした「きっかけ」(刺激)で生活習慣が改善されることがあります。
- 習い事を始めたら外出する機会が増えて、よく歩くようになった
 - 歩きやすい靴を買ったら、歩くことが楽しくなった
- その一方で、逆に生活習慣が悪くなってしまう「きっかけ」(刺激)もあります。
- 近所にスーパーが開店したので歩く機会が減った
 - 車を買ったら歩くのが面倒になった

このように生活習慣は、ある「きっかけ」(刺激)によってよくなったり悪くなったりします。この原理を応用して、運動しやすい環境をつくる方法を「刺激統制法」といいます。毎日の生活のなかに「運動を思い出させる刺激」「運動したくなる刺激」「運動が楽しくなる刺激」「運動をせざるを得ない刺激」を意識的に増やし、気軽に体を動かやすく、運動が長続きしやすい環境づくりを工夫しましょう。



よい刺激、悪い刺激の例

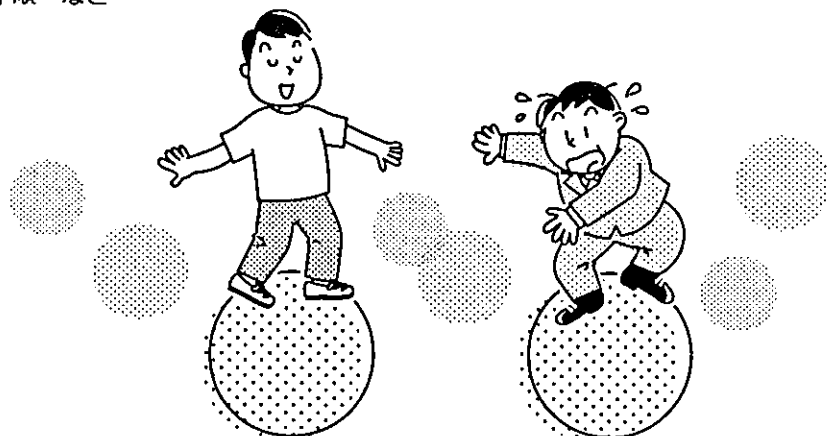
下の例を参考に、あなたにとってよい刺激・悪い刺激とはなにか考えてみましょう。

よい刺激…運動習慣が長続きしやすい	悪い刺激…運動習慣が長続きしにくい
<ul style="list-style-type: none"> ①歩きやすい靴をはいている ②動きやすい服装をしている ③目につく場所に、運動靴・運動着・運動用具が置いてある ④自転車や自動車を持っていない ⑤まわりに活動的な人、スポーツ好きな人が多い ⑥通勤や買い物など、毎日歩く日課がある ⑦外出する用事（習い事など）がある ⑧運動する時間を決めている ⑨犬を飼っている ⑩歩いて行けるところにお気に入りの場所がある（お店、図書館、公園など） 	<ul style="list-style-type: none"> ①歩きにくい靴をはいている ②動きにくい服装をしている ③運動靴がゲタ箱の奥にある ④運動着を持っていない ⑤自転車や自動車がいつでもすぐに使える ⑥まわりに活動的な人、スポーツ好きな人が少ない ⑦外出する用事がない ⑧運動する時間を決めていない ⑨ゲームや読書など、活動的でない趣味 ⑩天候不順 ⑪デスクワークなど、活動的でない仕事についている 

コントロールできる刺激、できない刺激

「刺激」のなかには、自分でコントロールできるものとできないものがあります。

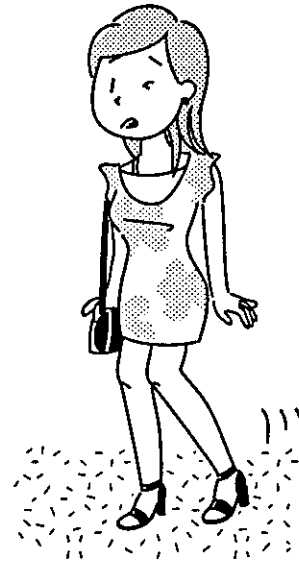
<p>コントロールできる刺激</p> <ul style="list-style-type: none"> ①歩きやすい靴をはく ②外出する用事をつくる など 	<p>できるだけよい刺激を増やして、運動習慣が長続きしやすい環境をつくりましょう。</p>
<p>コントロールできない刺激</p> <ul style="list-style-type: none"> ①机に座りっぱなしの仕事をしている ②天候不順 など 	<p>悪い刺激が多い場合は要注意。意識的に活動量を増やさないと運動不足になりがち！</p>



あなたのまわりのきっかけ(環境)をチェック!

次の項目のなかから、あなたにあてはまるものに✓印をつけましょう。

- 歩かなければならない日課(通勤、買い物など)が少ない
- 歩きにくい靴をはき、動きにくい服装をしている
- 運動靴や運動着を持っていない
- 運動している人とのつきあいが無い
- 自宅から歩いていける範囲に行きたい場所(お店、図書館、公園など)が少ない
- パソコンや読書など体を動かさない趣味が多い
- 体をあまり動かさない仕事についている
- 外出するときは、たいてい自動車を使う
- 階段を使うことが少ない
- 仕事や家事以外のことをする余裕がない



あなたには、あてはまる項目がいくつありましたか?
✓のついた項目が多いほど、運動不足になりやすい環境にあります。
「刺激統制法」を使って環境を改善し、運動不足を解消しましょう。

10個



意識的に運動を行わないと、運動不足におちいります。
運動不足は生活習慣病の大きな要因のひとつ! 今日からさっそく、
よい刺激を増やし、悪い刺激を減らすように環境を改善しましょう。

8個以上



運動不足になる可能性が大きいようです。日常生活のなかで悪い刺激
となっているものはありませんか? できるだけよい刺激を取り入れ、
運動したくなる環境づくりを工夫しましょう。

7個以下



あてはまる項目が少ないからといって油断は禁物!
✓印のついた項目(悪い刺激)を改善し、よい刺激を増やすにはどう
したらよいか対策を考えてみましょう。

実践

運動習慣が続く環境をつくろう

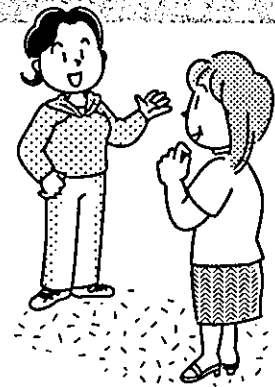
あなたのできそうなものに✓印をつけ、実践してみましょう。
また、ここにあげた項目をヒントにして、自分に合った「よい刺激」を考え、「そのほか」の欄に書き入れましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴をはく | <input type="checkbox"/> 習い事を始める |
| <input type="checkbox"/> 動きやすい服を買う | <input type="checkbox"/> 犬を飼う |
| <input type="checkbox"/> 運動用具を買う | <input type="checkbox"/> 活動的な人とつきあう時間を増やす |
| <input type="checkbox"/> 運動靴を目につく場所に置く | <input type="checkbox"/> 友だちや家族と運動の話をする |
| <input type="checkbox"/> 運動着はいつでも使えるようにしておく | <input type="checkbox"/> 運動する日と時間を固定する
(毎週月水金の午後2～3時、など) |
| <input type="checkbox"/> 職場に運動靴・運動着・運動用具を置いておく | <input type="checkbox"/> 運動する日を決めて、
カレンダーに○印をつける |
| <input type="checkbox"/> 定期的に体重を測る | <input type="checkbox"/> 友だちと運動の約束をする |
| <input type="checkbox"/> 全身がうつる鏡を玄関に置く | <input type="checkbox"/> 徒歩で外出するとき、
いつもと道順を変える |
| <input type="checkbox"/> 歩数計をつける | <input type="checkbox"/> 部屋に好きなスポーツ選手の
ポスターを貼る |
| <input type="checkbox"/> 運動の目標を冷蔵庫のドアなどに貼る | <input type="checkbox"/> テレビのある番組が放映されたら、
必ずストレッチをすると決める |
| <input type="checkbox"/> ダンベルやゴムチューブなどの
運動用具を身近なところに置く | <input type="checkbox"/> そのほか () |
| <input type="checkbox"/> 徒歩で外出する日課をつくる | <input type="checkbox"/> そのほか () |
| <input type="checkbox"/> 外出するのが楽しみな場所を近所に
探す (図書館やお店、公園など) | <input type="checkbox"/> そのほか () |



あなたが選んだ「よい刺激」を
さっそく実践してみましょう！

実践! あなたにとっての 刺激(きっかけ)を探そう



あなたの身体活動・運動にとって、どんな刺激が「よい刺激」「悪い刺激」となっているのでしょうか？ 気持ちよく運動できたときのこと、「運動しよう」「歩こう」と思ったときのこと、実際に運動したときのことを思い出してみましょう。あなたが「やろう」「やりたい」と思ったのは、どんなときでしたか？ プラスの刺激は、これからもきっとあなたを応援してくれるでしょう。

下の記入例を参考に、あなたにとって「よい刺激」「悪い刺激」となったできごとを思い出し、それを今後の生活に活かす方法を考えてみましょう。

記入例

よい刺激となったできごと
よい刺激になりそうなこと
友だちのユミちゃんと週末に
ウォーキングする約束をする



刺激による影響

今まではウォーキングをするのが
不定期だったけど、これからは
けっこう定期的にできる



この刺激を生活にうまく取り入れる
ことができるかどうか考えてみましょう。
ユミちゃんと相談して、できれば
曜日と時間をきちんと決めたい。
それが無理なら、ウォーキングが
終わったときに、次のウォーキング
の約束をするようにしよう

記入例

悪い刺激となったできごと
悪い刺激になりそうなこと
いつも歩きにくい靴をはいている



刺激による影響

歩くのがいやになる



この刺激を上手に避けたり、改善でき
るかどうか考えてみましょう。
会社の近くの〇〇デパートに
ウォーキングシューズ売り場が
あるので買いにいこう

●あなたが「よい刺激」「悪い刺激」について考えたことをここに書き入れましょう。

よい刺激となったできごと
よい刺激となりそうなこと

①

②



刺激による影響

①

②



この刺激を生活にうまく取り入れることができるかどうか考えてみましょう。

①

②

悪い刺激となったできごと
悪い刺激となりそうなこと

①

②



刺激による影響

①

②



この刺激を上手に避けたり、改善できるかどうか考えてみましょう。

①

②

運動したときのごほうびを用意しよう

運動したことで「ごほうび」が得られると、ますますやる気が出てきます。自分が、また運動したくなるような「ごほうび」を用意しましょう。

○チェック!

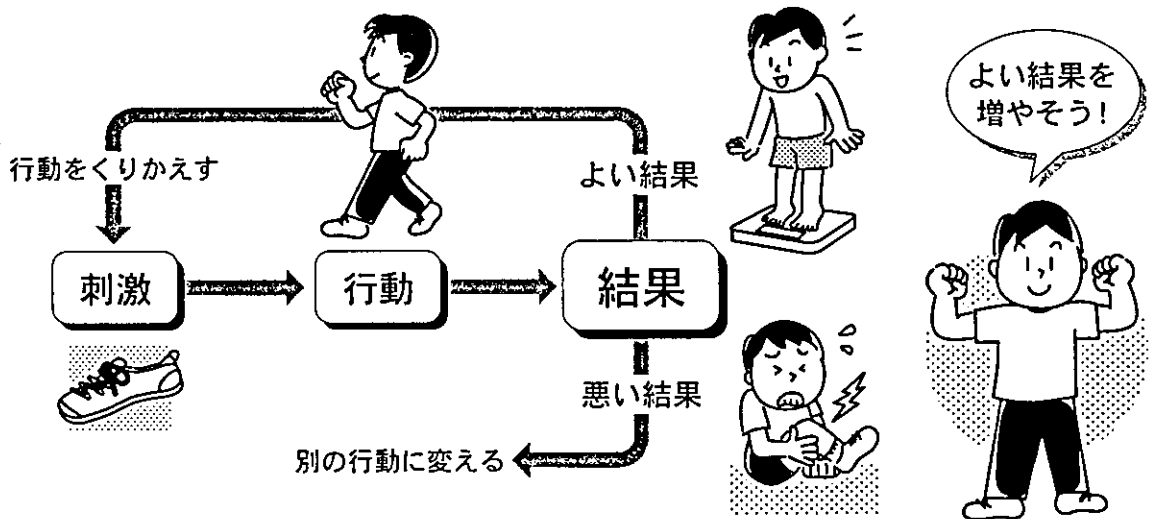
あなたは、運動したときに楽しいことやよい結果（ごほうび）が得られるように、なにか工夫していますか？

- はい いいえ よくわからない

「ごほうび」とは？

運動をして「楽しい」と感じると、また運動がしたくなります。逆に「つまらない」と感じたら、もう運動をしたいとは思わないでしょう。

このように、人間はある行動をして「よい結果＝ごほうび」が得られると、その行動を続けたいという気持ちが強くなります。この原理を利用して、運動の習慣を身につける方法を「オペラント強化法」といいます。下図のように、運動によって得られた「よい結果」が刺激（きっかけ）となって、さらなる行動（運動）を促すというわけです。



よい 結果(ごほうび)を増やそう

- 心理的ごほうび…楽しさ、爽快感、充実感、達成感 など
- 身体的ごほうび…減量の成功、検査値の改善、体力の向上 など
- 社会的ごほうび…ほめられる、応援される、認められる、友だちに会える など
- 物理的ごほうび…目標を達成したら、ほしいものを買ったり、映画や旅行に行く など
- そのほか…運動中に好きな音楽を聴く、歩数計の記録を見る など

悪い 結果を減らそう

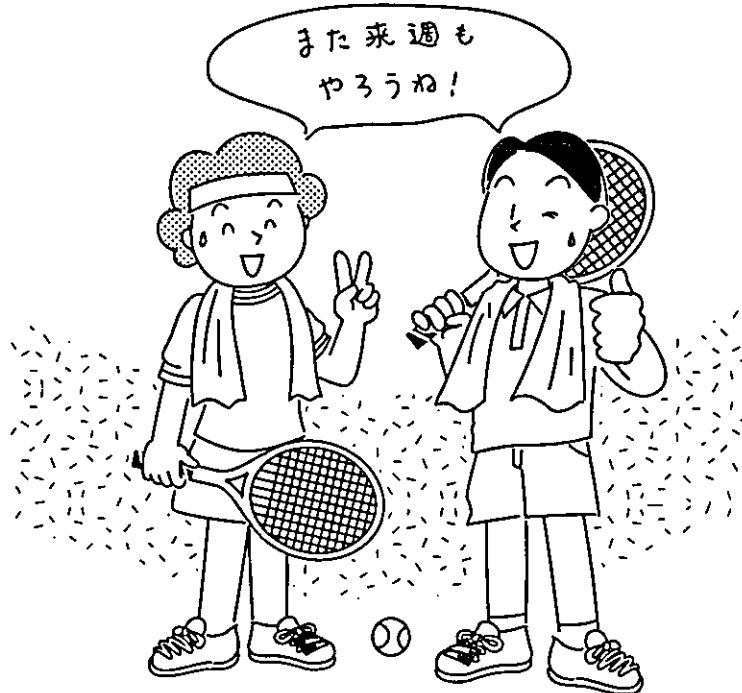
- 心理的…つまらない、つらい、面倒くさい など
- 身体的…期待したほど体重が減らない、検査値が改善しない、疲労感、筋肉痛、ケガ など
- 社会的…運動していることを非難される、人に会うのがいや など
- 物理的…ほかのことをする時間がなくなる、お金がかかる など



運動計画を工夫したり、意識的にごほうびを用意したりしてみましょう！



運動計画を見直して、悪い結果が少なくなるように工夫してみましょう！





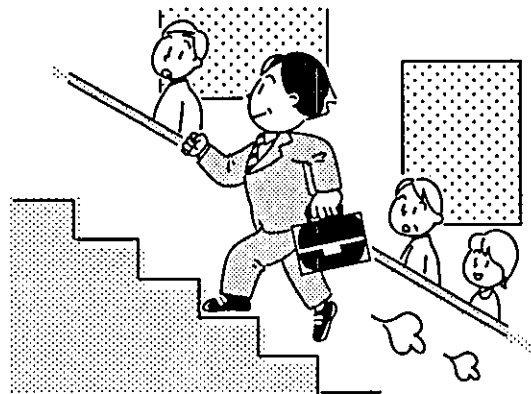
運動によるごほうびを感じていますか？

以下の項目について、運動によるごほうびとして本当に実感できているかどうかを考えながら、あてはまるものに✓印をつけましょう。
現在、運動している人はその体験をもとに、運動していない人は過去の運動経験を思い出して考えてみましょう。

- 運動すると楽しい
- 運動すると充実感がある
- 運動して体重や検査値が改善した
- 運動して体調がよくなった
- 運動して日常生活がラクになった
- 運動すると楽しいことがある
- 運動している自分を励ましたり、ほめてくれる人がいる
- 運動をして友だちが増えた
- 目標を達成したときのごほうびを自分で用意したり、家族と約束している
- 運動の記録をつけている
- 歩数計をつけている



.....
楽しみや励みがないと、運動を続けることはむずかしいものです。
「はい」の数ができるだけ多くなるように、運動計画を工夫したり、
意識的にごほうびを用意して、励みや楽しみを増やしましょう。
.....





自分に合ったごほうびを用意しよう

あなたのできそうなものに✓印をつけ、実践してみましょう。
また、以下の項目をヒントにして自分に合ったごほうびを考え、「そのほか」の欄に書き入れましょう。

<input type="checkbox"/> 音楽を聴きながら運動する	-----	運動中に好きな音楽を聴いたり、途中で好きなお店に立ち寄るなど、楽しく運動できる工夫を！
<input type="checkbox"/> ウォーキングコースにお気に入りの場所（お店、図書館など）を加える	-----	シールが増えたり、歩数計の記録が伸びると、励みになる
<input type="checkbox"/> 運動した日はカレンダーや手帳にシールを貼る	-----	ほめてもらうと、またやろうという気になる
<input type="checkbox"/> いつも歩数計をつけるようにする	-----	運動すると友だちに会える、話ができる、励ましあえる
<input type="checkbox"/> 目標を達成したらほめてくれるよう家族に頼む	-----	旅行や洋服の購入が励みになる
<input type="checkbox"/> 気の合った友だちと運動する	-----	汗をかいたあとのお風呂は格別！
<input type="checkbox"/> 3カ月運動を続けたら旅行に行く計画を立てる	-----	イベントへの参加を習慣化し、それを励みに運動を続ける。イベント開催地に旅行できる楽しみもある
<input type="checkbox"/> 目標を達成したら洋服を買ってもらうように家族と約束をする	-----	楽しいと感じたり、疲れが残らず快適に運動できると、またやろうという気持ちになりやすい
<input type="checkbox"/> 運動後はゆっくりお風呂につかる	-----	目標に近づいたり、達成できるとやる気が高まる
<input type="checkbox"/> 全国各地で行われるウォーキングイベントに参加する	-----	実際に体重が減ると励みになる（ただし無理は禁物！）
<input type="checkbox"/> 楽しいと感じる運動種目を選ぶ	-----	そのほか()
<input type="checkbox"/> 疲れすぎない運動計画を立てる	-----	
<input type="checkbox"/> 目標記録を設定する(タイムや1カ月のキロ数など)	-----	
<input type="checkbox"/> 減量をめざして、少しずつ運動量を増やす	-----	
<input type="checkbox"/> そのほか()	-----	

ごほうびを
考えるときの
ヒント

- 遠い将来のごほうびよりも、すぐに得られるごほうびのほうが効果的。
- 「食べること」をごほうびにしない（運動したらケーキを食べるなど）。
- いちばんよいごほうびは、運動して「楽しい」と感じたり、あなたが運動しようと思った本来の目的（減量など）が達成されること。そのためにも、楽しい運動、目的に合った運動方法を選ぶことが大切。
- 「悪いごほうび」を減らす方法を考えてもよい。
例：運動すると疲れる⇒疲れすぎない運動計画に変える
運動すると家事がおろそかになる⇒家族に家事を手伝ってもらう

周囲の人からの支援を増やそう

運動習慣が長続きするように、あなたが運動することを応援してくれる人や、いっしょに運動してくれる人を増やしましょう。

○チェック!

あなたのまわりに運動習慣を支援してくれる人はいますか？

- 私の運動目標を知っている家族や友人がいる はい いいえ
- 私が運動したとき、それについて話せる人がいる はい いいえ
- 私が運動しようと思うとき、誘える人がいる はい いいえ
- 運動しようとしてくれる人がいる はい いいえ
- 運動のやり方を教えてくれる人がいる はい いいえ
- 私の運動不足を心配してくれる人がいる はい いいえ
- 私が運動することについて批判的な人がいる はい いいえ

周囲の人からの支援(社会的支援)とは？

まわりの人から励ましや協力(社会的支援)をたくさん得ている人ほど、運動習慣が長続きすることがわかっています。いっしょに運動してくれる人や指導してくれる人はもちろん力強い支援者ですが、下の表のように、ほかにもさまざまなかたちの支援があります。あなたも、まわりの人から支援してもらえるように工夫してみましょう。

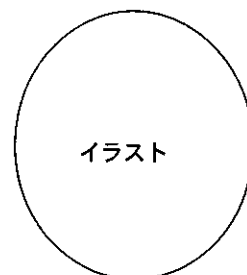
プラス の支援	協働支援	<ul style="list-style-type: none"> ●いっしょに運動してくれる ●運動に誘ってくれる など 	イラスト
	情報提供支援	<ul style="list-style-type: none"> ●運動に関する情報を提供してくれる 運動の効果や方法、運動する場所やプログラムを教えてくれる など 	
	評価支援	<ul style="list-style-type: none"> ●あなたの運動習慣を評価して、応援してくれる 努力を認めてくれる、ほめてくれる、励ましてくれる など 	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ●運動する場所や道具などを提供してくれる ●運動の指導をしてくれる ●運動中、子どものめんどろをみてる など 	イラスト
マイナス の支援	<ul style="list-style-type: none"> ●あなたが運動していることについて批判的な態度をとる 「家事がおろそかになる」などといって運動に協力してくれない、 「どうせ続かない」などと、やる気をそくようなことを言う など 		



支援者になってくれる人は誰？

誰が、あなたの運動習慣を応援してくれますか？
以下の人たちから、どんな支援が受けられるかを想像してみましょう。

- 😊 家族（配偶者、子ども、両親、きょうだい、孫）
- 😊 友人、知人
- 😊 職場の仲間（同僚、上司、部下）
- 😊 指導者（運動指導員、保健師、医師、カウンセラー）
- 😊 そのほか（ ）



実践！ 周囲の支援を増やすために、 あなたができそうなことを考えよう

以下の項目のうち、あなたができそうなことはありますか？

- 活動的な友だちとつきあう時間を長くする
- 運動している人に、いっしょにやってくれるように頼む
- 友だちや家族を運動に誘う
- 地域で実施している「運動教室」などに参加して、仲間といっしょに運動にチャレンジする
- 自分がやりたい運動をしている人と話をし、情報を得る
- 家族と運動に関する話をする
- 「運動宣言」をして、家族に応援してくれるように頼む
- 運動中は家事や子どものめんどうをみてくれるように配偶者に頼む
- そのほか（ ）



上にあげた項目を参考にして、
社会的支援を増やす具体的な方法を考えて
実践してみましょう。



周囲の人からの支援を探そう

あなたは「誰から」「どんな支援」が受けられそうですか？
具体的に考えて、下の表に書き込んでみましょう。

記入例

- 近所の友人を誘って、いっしょにウォーキングができそう → ①協働支援
- 同僚からスポーツジムの情報を教えてもらえそう → ②情報提供支援
- 現在行っている運動について妻と話をすれば理解してもらえそう → ③評価支援

	①協働支援	②情報提供支援	③評価支援	④そのほか
家族 配偶者、子ども、 きょうだい、 両親、孫				
友人・知人				
職場の仲間 同僚、上司、部下				
指導者 運動指導員、 保健師、医師、 カウンセラー				
そのほか				

- ①協働支援：いっしょに運動してくれる、運動に誘ってくれるなど、ともに運動する仲間としての支援
- ②情報提供支援：運動のやり方、場所、道具、プログラム、知識などの情報を教えてくれる支援
- ③評価支援：努力を認めてくれる、ほめてくれる、励ましてくれるなど、気持ちのうえでの支援
- ④そのほか：運動の道具や場所を提供してくれる、指導をしてくれる、経済的にサポートしてくれる、運動している間、子どものめんどうをみってくれる など



効果的な支援が見つかったら、
さっそく実践してみましょう。

実践!

周囲の人からの支援を増やそう

運動を続けるために役に立つ方法を以下にあげました。
このなかで、あなたにできそうな方法がありますか？
「これならできそう」と思うものに✓印をつけましょう。

- 活動的な友だちとつきあう時間を長くする
- 運動している人に、いっしょにやってくれるように頼む
- 友だちや家族を運動に誘う
- 地域で実施している「運動教室」などに参加して、
仲間といっしょに運動プログラムにチャレンジする
- 自分がやりたい運動をしている人と話をして、情報を得る
- 家族と運動に関する話をする
- 「運動宣言」をして、家族に応援してくれるように頼む
- 運動中は家事や子どものめんどうをみってくれるように配偶者に頼む
- そのほか ()



✓印をつけた方法について、誰に、どんな支援を頼むのか、具体的に書き入れてみましょう。

① 誰に

.....
どんな支援を

② 誰に

.....
どんな支援を



上に書き入れた方法を、
さっそく実践してみましょう。

運動を続けるための工夫

多くの方が、せっかく始めた運動を途中でやめてしまうのはなぜでしょうか？
運動を中断しやすい状況をあらかじめ予測して、対策を考えておきましょう。

○チェック!

あなたは、以下の状況について、どれくらい自信がありますか？
あてはまる数字に○をつけてみましょう。

- ① 夏になって暑くなったとき、今行っている運動を続ける自信は？
まったく自信がない 1—2—3—4—5 とても自信がある
- ② 冬になって寒くなったとき、今行っている運動を続ける自信は？
まったく自信がない 1—2—3—4—5 とても自信がある
- ③ 雨の多い季節になったとき、今行っている運動を続ける自信は？
まったく自信がない 1—2—3—4—5 とても自信がある
- ④ 家事や仕事が忙しくなったとき、今行っている運動を続ける自信は？
まったく自信がない 1—2—3—4—5 とても自信がある
- ⑤ 参加中の運動教室が終了したとき、自分で運動を続ける自信は？
(あてはまる人のみ)
まったく自信がない 1—2—3—4—5 とても自信がある

運動しなくなる危険信号を予測して上手に対処しよう

運動を始めても、約6割の人は半年以内にやめてしまうといわれています。いったん運動を休んでしまうと、最初のうちは反省したり、うしろめたい気持ちになるものの、だんだんと運動しなくなった「いいわけ」を心のなかで考えるようになります。

たとえば、「どうせ運動量が足りないのだから、やらなくてもいいや」「しばらく運動してないから今日だけやっても意味がない」などと、自分に都合のよいように考えてしまうわけです。こうなると、完全にやめてしまう可能性が高くなります。ダイエット中にケーキを1個食べたことがきっかけで、「もういいや!」と投げやりになってしまうのと似ています。

しかし、せっかく運動を始めたのですから途中でやめるのはもったいないと思いませんか？ 運動を長く続けていくために、あなたが運動しなくなるきっかけ（危険信号）をあらかじめ予測して、それをうまく切り抜ける方法を考えておきましょう。



運動をやめるプロセスと効果的な対処法

いったん運動を始めた人が運動をやめてしまうまでには、次のような4段階の過程があります。これは行動心理学で「脱落防止モデル」と呼ばれ、それぞれの段階でうまく対策がとれると、運動の継続率が高まることがわかっています。運動の中断をくいとめるためには、とくに**2**の段階で適切な対策を講じることが大切です。

1 運動を中止しやすい状況(危険信号)が起こる

運動を中止しやすい状況(危険信号)には、たとえば「雨の日が続いた」「冬になった」「仕事が忙しくなった」「参加していた運動教室が終了した」「ケガをした」「妊娠(出産)した」「転居した」など、さまざまなものがあります。



あなたにとって、どんな危険信号が考えられますか？
これまでに運動を中止してしまった経験、これから起こりそうなことなどを思い浮かべて、重要だと思われるものをあげてみましょう。



そのような危険信号をうまく避ける方法はないか、考えてみましょう。



2 危険信号にうまく対処できない

1のような状況が起こってもなにも対策をとらずに、うしろめたさを感じながらも「この状況では運動を続けるのは無理」とあきらめてしまうのが、運動をやめてしまう典型的なパターンです。

こんなときに「適切な対処行動をとれること」は、「運動を継続するための技術」としてたいへん重要です。



危険信号が起こってあわてる前に、あらかじめ起こりそうな危険信号を予測して、対策を考えておきましょう。



なかには予測できない危険信号もあります。そんなとき、なんとなく運動を中止してしまうのではなく、「対処行動」の大切さを思い出して、どうしたら運動を続けられるかを考えて、対策を立てましょう。

イラスト





次のページにつづく

3 一時的に運動を中断する

前もって対策を立てておいても、その対策をうまく行動にうつせなかったり、対策の立て方に無理があったりすると、運動を中断してしまう場合があります。

ここで重要なのは、あなたが「その中断をどう受けとめるか」という点です。受けとめ方は人によってさまざまですが、よくみられるのは以下のようなタイプです。あなたは、運動を中断したことをどのように受けとめますか？

	タイプ①	状況が悪い (自分にはどうしようもない)	<ul style="list-style-type: none"> ① こんな状況ではどうしようもない ② こんな場合、中止するのはやむを得ない
	タイプ②	罪悪感を強く感じる	<ul style="list-style-type: none"> ③ 自分にはできそうにない ④ 自分はダメな人間だ ⑤ こんな気分を味わうのなら、最初からやらなければよかった
	タイプ③	危険信号への対策が不十分だった、新たな課題に直面した	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ 中断してしまったのは、危険信号への対処法が不十分だったからだ ⑦ 中断した原因への対処法を、もう一度よく考えて、運動を続けるようにしよう

「1回の中断」「ちょっとした中断」は、完全な中断とは異なり、適切な対策をとれば、すぐに運動を再開することができます。

このように、「一時的な中断をうまく受けとめて運動を再開すること」も、「運動を継続するための技術」のひとつです。



運動を中断してしまったときは、上表の「タイプ③」のように前向きに受けとめて対策を考えましょう。

前向きに考えるためのヒントは右ページを読んでみてね！



4 完全に運動を中断する(脱落)

以上、**1**～**3**の段階でうまく対策がとれないと、ついには完全に運動習慣が中断してしまいます。

しかし、運動の習慣は、こうした失敗をくり返しながらいかに身についていくものですから、あきらめずに運動を再開する気持ちを盛り上げて、次に挑戦するとき、その失敗の経験を活かしましょう。

イラスト



行動心理学
ひとくちメモ

あなたの「考え方のクセ」を見直そう【認知再構成法】

同じ困難に直面しても、人によって感じ方はそれぞれ異なるようです。これは「考え方のクセ」のようなものといえるかもしれません。

悪いクセとしては、以下のようなものがあげられます。

- ④ マイナス思考…「ああ、今日は5000歩しか歩かなかった」
「今週1週間運動しなかったので、今までの努力は無駄になった」
- ⑤ 完全主義…「絶対に1日1万歩歩かなければならない」
「必ず週3日運動しなければいけない」
- ⑥ 過小評価…「どうせ今日は1万歩歩けないから、10分くらい歩いても意味はない」
「少ししか運動しないなら、全然しないのと同じだ」

こうした「考え方のクセ」に注意して、それを修正することによって行動を変える方法を心理学では「認知再構成法」といいます。

下の表を参考に、①あなたがおちいりやすい「考え方のクセ」を考えましょう。そして、②「よい考え方」にあげたセリフを声に出して練習してみましょう。

このように、自分の考え方を見直し、ものごとを前向きに考えるクセを身につけることは、なんらかのきっかけで運動を中断してしまったとき、とくに左ページの**3**の段階ではたいへん重要です。

運動を中断しやすい状況	悪い考え方	よい考え方
運動を中断した	もうダメだ、完全に失敗だ	運動を中断しやすい状況にうまく対応できなかった。うまく対応できるもっとよい方法を考えよう
ケガをした	こんなことなら運動なんかしなければよかった	運動のやり方が悪かったのだ。ケガをしないやり方を工夫しよう
疲れを感じる	めんどくさい、もうやめた	今日は軽い運動にとどめよう。軽い運動ならリラックスできるだろう
いやなことがあった	運動どころではない	じっと考え込んでいるより運動したほうが気分転換になるかもしれない
やると決めた日に運動しなかった	もういいや、やめてしまおう	1回くらい運動しなかったからといって失敗したわけではない
目標の半分しか運動できなかった	中途半端では意味がない	目標に達しなくても、やらないよりは、やったほうがずっといい。計画に無理がないか見直してみよう
仕事が忙しくなった	時間がないから運動は無理	20分くらいの運動なら、気分がリフレッシュして仕事の効率も上がる



上手な対処法を用意しよう

以下に運動を中断しやすい状況とその対処法をあげました。
あなたにとって危険信号となりそうな状況はなんですか？

運動を中断しやすい状況	危険な状況への対処法の例
暑い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動する時間帯を涼しい時間に変更する ● 運動種目を水泳など夏向きのものに変える ● 運動着を夏用のものに変える
寒い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動する時間帯を暖かい時間に変更する ● 寒い季節に適した運動を行う ● 運動着を防寒性の高い冬用のものに変える
雪の多い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 屋内でもできる運動の計画を立てる ● ウィンタースポーツを始める ● 雪かきなどで積極的に体を動かす
雨の多い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 雨でも運動できる場所・種目を考える ● 雨具を購入してウォーキングを続ける
参加している運動教室が終了する	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動教室が終了する前に別の運動教室に申し込む ● 運動教室参加中に自立して運動する習慣を身につける
仕事や家事が忙しくなる	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間の使い方を工夫して運動する時間を確保する ● 一時的に運動の頻度や時間などを減らして運動を継続する
ケガや病気をする	<ul style="list-style-type: none"> ● 体力に合った運動を行ってケガを防ぐ ● いつからどんな運動を再開するのか計画を立てる ● できる運動だけを行うように計画を変更する (例：ひざをケガしたら上半身の運動だけを続ける)
引越しをする	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動施設の近くやウォーキングしやすい地域に住む ● 引越し後、まず運動施設・ウォーキングコースなどを探す ● 引越し後の運動計画を引越し前に考えておく
妊娠・出産	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中でも行える運動を続ける ● 出産後の運動計画を立てる ● 子育てについて家族に協力を依頼して運動を続ける
いっしょに運動している仲間がいなくなる	<ul style="list-style-type: none"> ● 新しい仲間を探す ● 一人でも楽しめる運動の計画を立てる



上にあげた対処法の例を参考にして、
あなたにとっての危険信号とはなにかを考え、
具体的な対策を用意しましょう。