

立ち読みPDF

石田淳著 Jun Ishida

行動科学で人生を変える

Forest  
2545  
Shinshyo



人生は行動の積み重ね — まえがきにかえて

「平凡の積み重ねが非凡を生む」

野球界のスーパースター、イチローの業績を語るときに、よく出てくる言葉ですね。毎日毎日の練習の繰り返しだが彼の偉大な記録を生んだことは、誰もが知るところです。

私は、

「行動の積み重ねが 自分の望んだ人生をつくると考えています。」

人の一生は、行動の積み重ねです。

その人が何を考えたのか？ 何を願ったのか？ どんな性格だったのか？

それよりも「その人が何をしてきたのか」のほうが、はるかに重要だと思います。

どんなに素晴らしい思想を持っていても、どんなにきれいな夢を描いていても、行

動が伴わなければ、その人の人生は変わりません。

実現のために行動をとるかとらないかで、人生は決まります。

世の中で、自分の夢を実現できる人、できない人がいます。

その違いは生まれ持った才能、努力、意志の強さ、運……。

しかし何よりも、「行動するかどうか」が夢の実現への最低条件です。

そして、その行動を「続けられるか」がポイントです。

私が世の中に広めようときまざまな方法で提唱する「行動科学マネジメント」は、ひとことではいえば「人が行動をし続けるためのしくみづくり」です。

行動し続けること、すなわち行動の積み重ねで、人生は変わります。

あなたにも、

「あれを続けていたら、違った人生だったのにな」

と思うことがありますか？

続けられなかったことを後悔していることは、ありませんか？  
はつきりと「ない」と答える人は、とても少ないでしょう。

ここであなたにお伝えしたいことがあります。

物事を続けるには、それなりの「やり方」がある、ということですよ。

この本では、その「やり方」の概要をお話しします。

しかも、それはあなた自身を変えるだけでなく、あなたの周りの人たちも変える「やり方」ですよ。

ここでお話することは、私が独自に考え出したものではありません。

学問として成り立っている、れっきとした「科学」に基づき、実験・検証の繰り返し  
の果てに体系化された手法なのです。

その手法が、あなたの人生を変えます。

それでは、「科学的」に人生を変える方法についてご紹介していきましょう。

第1章では、この本でご紹介するスキルのベースとなっているマネジメント法・行動科学マネジメントとはどういうものなのか、を解説します。

第2章では、人生を変えるためのあなたが手にするべき大きな力・継続力について見ていきましょう。

「どうしても物事が長続きしない……」理由がよくわかります。

第3章は、「どうすれば継続力が手に入るか？」を具体的に解説します。

第4章は、いよいよ「継続力アップ」の実践術です。人間の行動原理に従ったノウハウですから、誰にでもできる、簡単な技術です。

第5章〜6章は、それまでにお話しした行動科学マネジメントの基本を、ビジネスの現場で活かす方法をお話しします。

自分を変えるだけでなく、あなたの部下を「できない社員」から「できる社員」に変えるという力を、行動科学マネジメントは持っています。

部下と呼べる人が一人でもいる人には、ぜひお勧めのスキルです。「リーダー」と

して、人を導くことの喜びを手に入れてください。

第7章では、行動科学マネジメントの更なる効能についてお話いたします。

たった一度の人生。

そして人生は「行動の積み重ね」。

ならば、あなたが望む行動を上手に積み重ねて、あなたが望む人生をつくってみませんか？

# 目次

人生は行動の積み重ね

—— まえがきにかえて / 003

## 第1章 人生を変えるマネジメント手法

🕒 「行動」ってなんだ？ / 018

🕒 アメリカ発の科学的マネジメント / 021

🕒 ビジネスだけではない！ 行動科学マネジメントの強力な汎用性 / 025

🕒 <セルフマネジメントに効く> / 026



🕒 続けられれば人生が変わる／029

🕒 <あなたは「リーダーのスキル」を持っているか?>／031

🕒 <人を育てることの指針として>／035

## 第2章 「物事が続かない」のは、なぜ

🕒 「続かない」理由は、たった二つ／042

🕒 「やり方」を知るのは簡単だが……／046

🕒 「続ける技術」を知らない不幸／048

🕒 継続を決める「二つの行動パターン」／051

🕒 不足行動のやっかいな特徴／053

🕒 不足行動には邪魔がつきもの／055

🕒 「やめられない」のはなぜか／057

続けるためのポイントを押さえる／060

### 第3章 ころすれば続けられる

「心構え」ではない！／064

行動の「条件」とは？／065

条件を操作する／068

フロント行動リサーチとアフター行動リサーチ／070

条件をコントロールして「不足行動」を増やす／072

「不足行動」を増やすポイント／075

〈〈行動のヘルプ（補助）を付ける〉〉／075

〈〈動機付け条件をつくる〉〉／077

〈〈行動のハードルを低くする〉〉／079

## 第4章 「続ける技術」の実践

○条件をコントロールして過剰行動を減らす／082  
○「過剰行動」を減らすポイント／084

〈〈行動のヘルプ（補助）を取り除く〉〉／084

〈〈動機付け条件を取り除く〉〉／085

〈〈行動のハードルを高くする〉〉／086

○だから、継続は簡単だ／088

○ステップ1 ▼▼▼ 継続の決定／092

○ステップ2 ▼▼▼ ターゲット行動の決定／095

ステップ3 ▼▼▼ ゴール設定／098

★ラストゴールを決める／099

★スモールゴールを決める／101

ステップ4 ▼▼▼ メジャーメント／104

ステップ5 ▼▼▼ チェック／107

「続ける技術」のコツ1 ▼▼▼ 「行動契約書」／108

「続ける技術」のコツ2 ▼▼▼ 「フィードバックの重要性」／113

## 第5章 ビジネスでの行動科学マネジメント（基本編）

「できない社員」を「できる社員」に変えるマネジメント／118

「ビジネスは「行動」の集積だ」／120

「できる社員」と「できない社員」／122

成果主義の行き詰まり／126

要するにモチベーションアップ？／128

使ってはいけない言葉／130

学習された絶望感／132

「望ましい行動」とは何か？／134

## 第6章 ビジネスでの行動科学マネジメント（実践編）

「行動を変えれば結果は変わる」／140

なぜ、できないか？／142

「やり方がわからない」人の場合——行動を分解する／143

分解した行動はチェックリストにする／146

①「継続の仕方がわからない」人の場合

——リインフォースで継続させる／147

②リインフォースは一種類ではない／150

③「ごほうび」のタイピングとポイントカード／152

④「罰」の与え方？／156

⑤「スモールゴール」と「メジャーメント」／158

## 第7章 行動科学マネジメントを応用

①行動科学で苦手を克服する／164

②行動を分解して見えてくるもの／166

③「子育て」に応用すれば、行動科学がよくわかる！／168

④①具体的な言葉を使う／170

② 「行動」したことにごほうびを／170

③ できるだけ早く、達成感を与える／171

④ 「続けられる環境」をつくってあげる／172

このキーワードが人生を変えるカギになる／173

行動科学マネジメントの「続ける技術」を実践した方々の声！／179

あとがき／187