

立ち読みPDF

行動科学マネジメント研究所
石田 淳著 Jun Ishida

新版 「続ける」技術

Forest
2545
Shinsyo

「継続は力なり。」

新版によせて

株式会社リーダーズ・アカデミー

『怒らない技術』著者 嶋津良智

私の好きな言葉に、

「小さな一歩の積み重ねでしか、遠くへはいけない」というものがあります。

この本は、人が物事を継続すること、すなわち「小さな一歩の上手な積み重ね方」を紹介した『続ける』技術』（2006年発行）に、より詳細な理論、事例等を加筆した新版です。

「継続は力なり」という言葉が示すとおり、健康も、鍛え上げられた筋肉質な肉體も、ビジネスの成果も、商品の開発・もの作りも、貯金も、すべてはひとつひとつの小さな行動、小さな一歩の積み重ねであり、継続のたまものです。世の中のほとんどの成果は、「継続」の先にしかありません。

『「続ける」技術』は、行動を積み重ねることの大切さ、そしてそのやり方を、「科学的な」マネジメントの視点から、誰もが簡単にできるノウハウに落とし込んで語られています。

著者・石田淳さんとは、今から数年前、共通の友人宅で初めて出会いました。

アメリカ発の革新的マネジメント手法「行動科学マネジメント」の日本での第一人者である石田さんのお名前は、著書を読んで知っていましたが、まさかたまたま遊びに行った友人宅に石田さんも来ているとは知らず、びっくりしたのを覚えています。

同じ歳ということもあり、すぐに意気投合。互いに刺激を与えあう著者同士とし

て、経営者の集まりの仲間として、ともに活動するJBN（海外で活躍する日本人起業家やビジネスマンを応援するネットワーク）のメンバーとして、そして個人的な友人として、幅広くおつきあいをしています。

石田さんの行動科学を多くの人に知ってもらおうと思う情熱、そして行動科学が最重要視する「いつ・誰が・どこでやっても、同じ成果を生む」という再現実験性には、強く惹かれるものがあり、これからますます発展するノウハウだろうな、と思います。

学び出すと深く面白いう行動科学。あなたがあなたの人生の中でさまざまな成果を挙げるためにも、ぜひ本書をお勧めします。

ただし……。

「学ぶこと」が、成果を挙げることではありません。

「行動すること」こそが、成果を決定付け、あなた自身を変え、世の中を変えていくのです。

さあ、本書を読んだら、即・行動です。

あなたの目標を達成させましょう。

「小さな一歩」を、効率的に、楽しみながら積み重ねていきましょう！

はじめに

「私は意志の弱い人間だから、何をやっても長続きしないんだ……」

あなたはひよつとして、そんなふうに考えていませんか？

はつきり言います。その考えは間違いです。

物事が長続きすることやすぐに挫折してしまうこととあなたの「意志」とは、何の関係もありません。

だから逆に、どんなに強く決意したことでも、なかなか続かないということも当然あるのです。

では、物事が続かない原因はどこにあるのでしょうか？

そして、どうすれば3日坊主にならずに、継続していくことができるのでしょうか？

本書では、その秘密（解決法）をあなたに公開します。

勉強、仕事、さまざまなレッスン、トレーニング、ダイエット、禁煙……。

継続しなければ成果が出ないことが、世の中には多くあります。

また、たとえばあなたが自分の目標を達成させるための素晴らしい「方法」や「手段」、「ノウハウ」をどれだけ知ったとしても、問題はそれが「続けられるか？」ということですよね。

だからあなたは、一生懸命決意します。精神力を奮い立たせます。

「絶対に続けてやる！」

「途中でやめるもんか！」

しかし、結果は……

「また続かなかった」

そしてあなたはこう考えるでしょうか？

「私はホントに意志が弱いなあ」

あるいはこう自分に思い込ませるでしょうか？

「べつに、こんなこと続けなくたってよかったんだよ」

もったいない！

じつにもったいない話です。

続かない原因は、あなたの意志や精神力のせいではないからです。

それを続けることができているらば、ひよっとしたらあなたの人生は変わっていたかもしれないからです。

本書でお伝えするノウハウの根本には、「行動科学」という、人間の「行動」そのものに焦点を絞った研究があります。

この行動科学の科学的データに基づき、いくつもの実験や検証がなされ、組織マネジメントとしてアメリカのA D I社が開発した「行動科学マネジメント」を個人向けにしたものが、これから本書を通してご紹介する「続ける技術」なのです。

「続ける技術」には、意志の強さや根性はまったく関係ありません。

あなたの性格も年齢も関係ないし、お金のかかることでもありません。つまり、「誰がやってもうまくいく」ノウハウなのです。

このノウハウのポイントはたったふたつです。

1. ある行動を増やす。
2. ある行動を減らす。

このふたつを行なうことで、目標は必ず達成できます。

そして、その「行ない方」には、コツがあるのです。

あなたの素晴らしい計画が、途中で投げ出されることなく続き、そしてあなたの目標達成の手助けになれば幸いです。

ではいよいよ、「続ける技術」を公開していきましょう。

第1章では、あなたにも身に覚えがあるかもしれない「続けられない様子」を見てください。

どれだけ強く決意をしても、どうしても続かない……という、あなたの現実がここにあります。

第2章では、「物事が続かない理由」を探っていきます。

精神力だけでは物事は続かない……その原因がここにあります。

第3章では、いよいよ「続ける技術」を解説します。何をどうすれば、物事は継続できるのか、がよくわかります。

第4章では、具体的に「続ける技術」のやり方をステップ・バイ・ステップで見ている、実例を紹介します。あなたが何かを続けるとき……この方法で行なってみてください。

第5章では「続ける技術」のちょっとしたコツをご紹介します。

これがあるのと無いのとでは大違い、という、「魔法のコツ」です。

第6章では、実際に本書のノウハウを使って、さまざまな目標を達成するストーリーをご紹介します。

あなたも、本書のノウハウを使って、さまざまな目標を実現させてください。

もう一度言います。

物事が続かないのは、あなたの「意志の弱さ」とは関係ないのです。

「続け方」を知っているか、知らないか……それだけなのです。

石田 淳

『新版「続ける」技術』 目次

新版によせて……………4

はじめに……………8

第1章 あゝあ、やっぱり続かない……

エピソード1 あれだけ決意をしたのに【英会話学習】……………22

エピソード2 あんなに体重を気にしていたのに【ダイエット】……………26

エピソード3 何度チャレンジしても3日坊主だ【禁煙】……………30

エピソード4 おかしいなあ、部屋がすぐにグチャグチャだ【整理整頓】……………34

エピソード5 「成功の「ツ」」だと思ったのに【日記】……………38

第2章

「続かない理由」はなににある

- ・やり方を知っていても……………44
- ・「続かない」と、信頼を失う……………46
- ・「科学」に基づいたノウハウ……………50
- ・具体的でなければ行動ではない……………52
- ・行動のふたつのパターン……………53
- ・「不足行動」を増やしづらい理由……………56
- ・不足行動を邪魔する行動？……………59
- ・「過剰行動」が減らない理由……………63
- ・過剰行動を邪魔する行動はあるの？……………66
- ・継続には「近道」がある！……………68

第3章

行動に着目すれば、物事は簡単に継続できる！

- ・条件を整えてしまえ！……………74
- ・条件を変えれば、行動は必ず変わる！……………75
- ・あなたの行動を分析！……………79
- ・あなたに何が起こったか？……………82
- ・ターゲット行動を「増やしたい」場合……………86
- ・ターゲット行動の発生を増やす3つのポイント……………87
- ・ターゲット行動を「減らしたい」場合……………93
- ・ターゲット行動の発生を減らす3つのポイント……………95
- ・たったふたつの原則……………100

第4章

ステップで解説！ 続ける技術を身につけよう！

ステップ1	—— 継続すべきかどうかを決定	107
ステップ2	—— どの行動をターゲットにしたいか	110
ステップ3	—— ゴールを設定し、周りに公開しよう	112
	・ ラストゴールの設定	114
	・ スモールゴールの設定	116
ステップ4	—— メジャーメント	120
ステップ5	—— チェック	124
・ 5ステップでフルマラソンを完走する		125
・ ステップ1	なぜ走るのか？	126
・ ステップ2	「週に3回、30分走る」を決定	127
・ ステップ3	「5キロ」↓「ハーフマラソン」↓「フルマラソン」	129
・ ステップ4	「費やした時間」を一目でわかるように	130

・ステップ5 グラフを仲間と見せ合う……………131

第5章

続けるためのちょっとしたコツ

コツ1——行動コミットメント（契約書）を作ろう……………134

・科学的にも正しい「ごほうび」効果！……………140

・ペナルティは「無駄金」を使うように……………144

コツ2——フィードバック……………146

・結果ではなく行動に着目……………148

コツ3——サポーターによる援助……………151

第6章

行動科学で続けられた！ ↳ 第1章の登場人物たちは……………

エピソード1——テキストをいつも持ち歩く【英会話学習】……………156

エピソード2	——	コンビニに近づかない【ダイエット】	159
エピソード3	——	ライバル行動のハードルを高くする【禁煙】	162
エピソード4	——	ポイントカードで仕事を分担【整理整頓】	167
エピソード5	——	妻の手助けで継続に成功【日記】	171
「続ける技術」	実践者から寄せられた成功の声	176
新版おわりに		185
参考文献		190

【イラスト】 富永三紗子

【DTP】 白石知美（株式会社システムタンク）