

習慣とダンスしよう

日常生活でパターンを見つけ、使いこなすためのパターンランゲージ

本橋 釈子 [tokiko@motohasi.org](mailto:tokiko@motohasi.org)

## 概要

習慣は、意識せずに行なっている言動の特徴のことである。歩くこと、食べること、立つこと、座ること、ふだん我々は、いろいろな習慣の中で生活しているが、意識することは少ない。

それゆえ、習慣を意識し変えていくために労力が必要で失敗することも多い。習慣の多くは、意識することがないため、その習慣を自分のダンスの相手のように付き合いながら、習慣と共に失敗や成功を積み重ねながら成長する必要がある。

このような習慣との付き合いかたは、まるでダンスするようである。日常生活において、なぜかうまくいかないなどの原因が習慣にあるのかもしれない。このような習慣に関係するような悩みを持つ人々に向けて本論文を書いた。

本論文では、習慣とは何か、習慣の見つけ方、変え方についてのパターンランゲージをもとに、習慣を追究し、直し方を考えた。

## 目次

- ・ 概要
- ・ 目次
- ・ はじめに
- ・ 本研究の進め方
- ・ 習慣とは何か
- ・ パターンマップ
- ・ 習慣とは何か
  - ・ 習慣は自動運転
    - ・ 状況
    - ・ 問題
    - ・ フォース（解決できない理由／解決策を導き出す理由）

- ・ 解決策
  - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
- ・ 真似から始まる習慣（モデリング）
  - ・ 状況
  - ・ 問題
  - ・ フォース
  - ・ 解決策
  - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
- ・ 良い習慣と悪い習慣
  - ・ 状況
  - ・ 問題
  - ・ フォース
  - ・ 解決策
  - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
- ・ 習慣のを見つけ方
  - ・ 人のふり見て我がふり直せ（習慣も同じ）
    - ・ 状況
    - ・ 問題
    - ・ フォース
    - ・ 解決策
    - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
  - ・ きっかけで直す習慣
    - ・ 状況
    - ・ 問題
    - ・ フォース
    - ・ 解決策
    - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
- ・ 習慣の治し方
  - ・ 直す習慣は一つずつ
    - ・ 状況
    - ・ 問題
    - ・ フォース
    - ・ 解決策
    - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
  - ・ 簡単な習慣
    - ・ 問題
    - ・ フォース
    - ・ 解決策
    - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
  - ・ ゲームや仕組みで継続
    - ・ 状況

- ・ 問題
- ・ フォース
- ・ 解決策
- ・ 結果（良い結果と悪い結果）
- ・ さらなる高み
  - ・ 状況
  - ・ 問題
  - ・ フォース
  - ・ 解決策
  - ・ 結果（良い結果と悪い結果）
- ・ おわりに
- ・ 参考文献

## はじめに

**あなたは、歩く時、体の使い方を意識していますか？** たいてい歩く時は、どこに行こうか、何を食べようか、と歩くこと以外のことを歩くためには、足裏の筋肉だけでも、複雑な動きをしている。歩いている時、ほとんど意識していない。

**自分の習慣を理解していますか？** 歩く人を観察してみると、いろいろな習慣がある。手と足の関係性も面白い。今は、手と足を交互に出す歩き方が一般的であるが、昔の日本では、右手と右足を同時に出すような歩き方が一般的だったとも聞く。あなた自身の歩き方を理解していますか。

**歩くときの癖を、簡単に変わりますか？** 歩く時の癖を変えようとしても、なかなか難しい。無意識にやっている癖は、なかなか変えることができない。

## 本研究の進め方

1. 家族や友達の習慣をよく観察して、気づいたことをメモする。また、文献を参考にする。
2. うまくいった工夫・調べて分かった工夫を集める。
3. うまくいった工夫・調べて分かった工夫から習慣のつき合い方の予想を立ててみる。
4. うまくいった工夫・調べて分かった工夫を、状況、問題と解決策をまとめて名前をつけ（パターン化）、わかりやすく整理する。

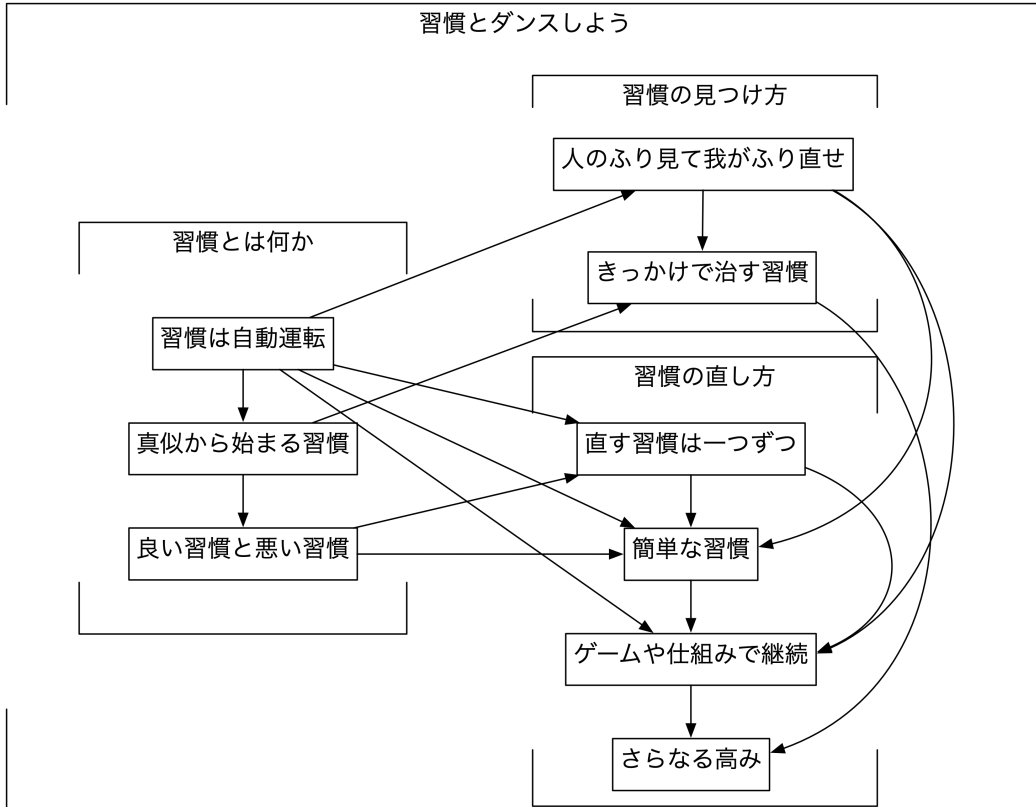
## 習慣とは何か

一般的に「癖」とは「かたよった好みや習慣のこと」であり、習慣とは「ひとつのことを繰り返していると、ひとつのならわし、または、しきたりになること」と書いてある。つまり、習慣というお大きな枠の中に癖という小さな枠がある。

多くの場合、簡単な動作のことを癖と呼び、いくつかの癖が集まったことを習慣と呼ぶ。例えば、歯を磨く習慣は、口の開け方、手の動かし方やうがいなどの無意識の行動が集まってできている。

初めて自転車に乗るときは、いろいろと考えて練習する。しかしながら、それが習慣になると、自転車の乗り方そのものは考えなくなる。このようにひとつのことを繰り返して、考えることなく行動することをここでは習慣と呼ぶ。

# パターンマップ



# 習慣とは何か

## 1. 習慣は自動運転

### 1.1. 状況

人や生物は、いろいろな行動をして生きている。たとえば、朝、「おはよう」とあいさつしながら体を起こし、目覚まし時計を止める。

### 1.2. 問題

すべての行動を意識すると大変である。たとえば、あいさつや体を起こすこと、目覚まし時計を止めることは、それぞれ気をつけていると大変である。

### 1.3. フォース（解決できない理由／解決策を導き出す理由）

- ・ あらゆる行動を判断すると、時間がかかってしまう。
- ・ たくさん意識し選択すると疲れしまう（たとえば、歩く時に、右足の出し方や左足の出し方を考えると疲れてしまう）。
- ・ たくさんの行動や問題があり、一度に考えられる数が限られている。

### 1.4. 解決策

いろいろな行動を自動化にして楽に生きる。たとえば、朝起きた時のあいさつや姿勢の変化、目覚まし時計の変化を無意識で、自動的にやると意識することがないため、楽である。このような自動化され無意識で行うことを、習慣と呼ぶ。

### 1.5. 結果（良い結果と悪い結果）

学習しているときは、意識しているため、なかなか行動できないが、一旦自動化されると悩まなくてよくなり、複雑な行動がすばやくできる。

ただし、その習慣が、その状況に合わない時がある（悪い習慣と言われる）。

---

## 2. 真似から始まる習慣（モデリング）

別名：類は友を呼ぶ

### 2.1. 状況

周りの人に囲まれて生きている。親や先生、兄弟や友達、同僚は、それぞれ違う行動をとる。その周りの人は、何度も続けて関わる。

## 2.2. 問題

異なった行動をとる周りの人と上手に関わり合っていく必要がある。

## 2.3. フォース

- ・ 自分一人で考えるだけでは、他の人とどのように関わるかがわからない。
- ・ たくさんの違った人が、いろいろなことを考えているので、それを知ることが大切である。
- ・ 自分のやりたいこと（いつでもご飯を食べる）だけをやると、周りの人（給食やご飯を作る人）は合わせる必要がある。周りの人がやりたいことだけをやると、自分は合わせる必要がある。

## 2.4. 解決策

周りの人への尊敬の気持ちを反映させた行動を行なっていることを知る。つまり、親や先生、兄弟や友達などの行動を観察し、それを無意識に真似している。自分のやっていることと、周りの人がやっていることの両方の習慣が意識できると楽である。

## 2.5. 結果（良い結果と悪い結果）

周りの人と習慣が似ることによって、うまく関わり合っていける。しかしながら、その習慣は無意識であるため、良いことだけでなく、悪いことも真似しているが、意識することができない。

---

# 3. 良い習慣と悪い習慣

## 3.1. 状況

周りの人を観察し、それぞれの人が真似して行動する。自分を含むそれぞれの人は、無意識に真似するために、だんだん似た集団を作る。

## 3.2. 問題

その集団にとって良い習慣や悪い習慣が生まれ、それが絶対的に良いと思われてしまう。良い習慣か悪い習慣かを判断するのは、その集団にとって習慣になる。たとえば、早寝早起きは良い習慣である。しかしながら、消防士や警察官の夜勤（夜に



お仕事) する場合は、早寝早起きは困った悪い習慣になってしまう。つまり、習慣が良いか悪いかは、その人やその時の状況によって変わる。そのため、どの習慣も絶対的に良いとは限らない。

### 3.3. フォース

- ・ 良い習慣を広めようとする、他の状況にふさわしくない場合がある。
- ・ 良い習慣を言葉にすると、その言葉だけを気にしてしまい、周りを見なくなる。
- ・ 良い習慣も悪い習慣も意識することが困難なため、改めて考えることが難しい。
- ・ 社会や歴史のなかで「良い」か「悪い」かが生まれている。

### 3.4. 解決策

それぞれ人が自分自身で、どのような時にふさわしい習慣かを丁寧に考える続けるしかない。それぞれの人が、自分の習慣について考える。それぞれの人が、習慣を観察し、習慣の作り方や変え方を学ぶ。他の人の習慣について考えてみる。

### 3.5. 結果 (良い結果と悪い結果)

自分たちにとって良い習慣を作っていけるようになる。自分たちと異なった習慣についても受け入れられるようになる。

## 習慣の見つけ方

### 4. 人のふり見て我がふり直せ（習慣も同じ）

別名：自分の習慣に気がつく方法

#### 4.1. 状況

いろいろな習慣を用いて、楽に過ごすことができる（習慣は自動運転）。人を真似することによって、習慣が身につく（真似から始まる習慣）

#### 4.2. 問題

自分の習慣は、自動運転（無意識）なので気づきにくい。

#### 4.3. フォース

- ・ 習慣は気づきにくいので、教えてもらうのは難しい。
- ・ うまくいかない時でも、それがなぜなのか理由に気がつきにくい。

#### 4.4. 解決策

身近な人の習慣は、自分の習慣と似ていることが多いため、身近な人の習慣をよくみると、自分の習慣に気がつきやすい。身近な人をこっそり観察し、自分の習慣に気づこう。良い習慣は真似をして、悪い習慣は直すようにしよう。

#### 4.5. 結果（良い結果と悪い結果）

習慣は真似をするところから始まるので、身近な人の習慣から気づくことができる。

---

## 5. きっかけで直す習慣

別名：ABC分析、スイッチング

#### 5.1. 状況

いろいろな習慣を用いて、楽に過ごすことができる（習慣は自動運転）。

#### 5.2. 問題

自動運転して楽になるために習慣を用いているため、その習慣を変えることは難しい

### 5.3. フォース

- ・ 習慣をやめようとしても、いつの間にかやってしまうため、いつまでたってもやめられない。
- ・ 習慣は、変えようとするとは楽ではなくなるため、元に戻ってしまう。

### 5.4. 解決策

習慣（行動）の行動を直すために「もし○○の時は××する。その結果△△になる」と整理する。日常生活の行動からパターンとしてまとめ、習慣を類推する。

例えば、座る姿勢が悪い習慣があった時に「もし足を横にして座った時は、姿勢が悪くなる。その結果、上半身でバランスが取れて楽になる」のように整理できる。この場合、「足をまっすぐにして座れば、姿勢が良くなる。その結果、上半身と下半身の両方でバランスが取れて楽になる」と変えることができる。足を横にして座れないようにすると、習慣を直しやすい。

### 5.5. 結果（良い結果と悪い結果）

習慣を整理して、それを頼りにして習慣を直す。いっけん悪い習慣に思えても、整理することでその良さに気づきやすい。

## 習慣の治し方

### 6. 直す習慣は一つずつ

#### 6.1. 状況

たくさんの習慣を使って生活している。

#### 6.2. 問題

習慣は無意識なので直すのが難しい。

#### 6.3. フォース

- ・ たくさんの習慣を直そうと計画を立てても、意識できるのは限られている。
- ・ 次から次へと習慣に気づくと、混乱しやすい。

#### 6.4. 解決策

いくつもの習慣のうち、ひとつだけに着目して直していこう。たくさんの習慣の中から、いろいろな影響がある習慣を探して着目する。

もし、習慣をパターンとしてまとめ、その中で順序をつけてみよう。自分の目当てや目標を実現するために必要な習慣を選ぶようにしよう。

例えば、ゲームをやっていると「(そのゲームが)大切なことであり、やめられない」と思ってしまい、やめられなくなってしまう。

#### 6.5. 結果 (良い結果と悪い結果)

ひとつずつでも確実に意識することで、時間が経てばたくさんの習慣に取り掛かることができる。

---

## 7. 簡単な習慣

別名 ベビーステップ 状況

#### 7.1. 問題

習慣を直すのは、意識できないので難しい

## 7.2. フォース

完全な計画を立てても、そのままできるかわからない。計画を立てると、計画を立てるだけで満足してしまう。

## 7.3. 解決策

簡単にできるように習慣やきっかけにする。良い結果につながるような簡単な習慣にする。例えば、勉強をする習慣を作るために、勉強をしなくてもいいから、25分だけは勉強机の前に座り、他のものをさわらないようにする。掃除をするときは、綺麗にならなくてもいいから、とにかく掃除機を持つのように、簡単にできるようにする。しかし、勉強する時に机にあるマンガがあると、マンガを読む習慣がついてしまうため、勉強道具以外のものを置かず、集中してできるようにする。

## 7.4. 結果（良い結果と悪い結果）

簡単にすることによって、いつの間にか新しい習慣が身につくことができる。

---

## 8. ゲームや仕組みで継続

### 8.1. 状況

簡単な習慣を続けていると、だんだんその習慣が身についてくる。

### 8.2. 問題

良い習慣が身についても、やめてしまうとすぐに戻ってしまう。三日坊主になってしまう。悪い習慣が治らないと、良い結果に結びつかない。

### 8.3. フォース

- ・ 新しい習慣が身につくまで継続したくても楽だから悪い習慣が続くため、すぐに楽な状態に戻ってしまう。
- ・ 無意識である習慣を、意識することは難しい。

### 8.4. 解決策

他の楽しみや喜びを見つけられるように、新しい習慣が続けられるような仕組みやゲームを作る。無意識で自動運転をしている習慣を意識づけることができる。

例えば、部屋や机を片付けないと、ご飯やおやつが食べられないようにすると、部屋や机がいつも片付いている。ものを買った時に、置く場所を作ると、片付くようになっていく。小さな弟が、お風呂の後はパジャマを着ない時は、パジャマを早く着るゲームにすると、お風呂を出た後すぐにパジャマを楽しく着るようになった。

### 8.5. 結果（良い結果と悪い結果）

習慣は、三日間、三週間、三ヶ月の期間を目標にして続ける。3年続けると、想像できないくらいすごいことができる。

---

## 9. さらなる高み

別名：飽きたら上へ

### 9.1. 状況

簡単な習慣ではじめ、ゲームや仕組みで継続で習慣が身についてきた。

### 9.2. 問題

だんだん飽きるため、その習慣をつけることを止めてしまう。もしくは、新しい習慣が無意識になり、自動運転が始まってしまう。

### 9.3. フォース

- ・ 「もっと頑張る」「集中する」と声をかけても、疲れてしまう。
- ・ 細かい計画を立てても飽きてしまうことが多い。
- ・ 身につけた

### 9.4. 解決策

その習慣をつけることが良かったかどうかを確かめ、もっと高い目標や目当てを考える。例えば、勉強机に座る習慣がついたら、「テストで百点を取る」「漢字練習ドリルを三回書く」のような高い目当てを作る。

### 9.5. 結果（良い結果と悪い結果）

続けながら、もっと良い習慣をつけることができる。

## おわりに

普通の生活で何気なく過ごしているのは、長い間、学んで身に付けた習慣によることが多い。習慣がなかったら、私たちの生活することで精一杯になってしまい、新しいことを学ぶことができない。私たちは、習慣を組み合わせることによって、より難しく、複雑なことを学ぶことができることがわかった。

## 参考文献

- ・ 渋谷 昌三, 2013, 癖の心理学, 東京堂出版
- ・ 渡辺 登, 1993, 人はなぜ「わかっちゃいるけどやめられない」のか, PHP研究所
- ・ 古川 武士, 2015, 『30日で人生を変える「続ける」習慣』, 日本実業出版社
- ・ 古川 武士, 2015, 『新しい自分に生まれ変わる「やめる」習慣』, 日・渋谷 昌三, 2013, 癖の心理学, 東京堂出版