

낭독복습용 (1주차~3주차)

## 三日坊主とは飽きやすい人のこと。言葉の由来や三日坊主になる原因・克服法を解説

### 三日坊主とは？

#### 言葉の由来は修行僧

三日坊主という言葉の由来は、一人前の僧侶になるために出家した修行僧からきた言葉とされています。修行は早朝に起きて食事の準備や掃除を行い、読経をするなど厳しい毎日です。

三日坊主はそんな修行に耐えられず3日ほどたって諦め、俗人に戻ってしまう修行僧の様子からきているとされています。修行を続けられない修行僧の様子を、物事が長く続かないことのたとえに使うようになったのです。

### 三日坊主の例文

「三日坊主」を使った例文をいくつか紹介します。

- ・彼は何をしても長続きせず、三日坊主で終わってしまう
- ・毎年お正月に1年の目標を立てはするものの、たいてい三日坊主で終わる
- ・日記をつけても三日坊主で終わる人はけっこう多い
- ・ダイエットをする決意をしたが、甘いものを我慢できず三日坊主で終わった

### 三日坊主になる原因

三日坊主になる原因はさまざまです。まず、はっきりした目標がないと続ける意味がわからなくなり、三日坊主に終わりやすくなるでしょう。また、人は習慣となっているものから変化するのを嫌う傾向があるのも原因のひとつです。

いつも三日坊主になってしまふ場合は、原因を見つけて対策するとよいでしょう。

三日坊主になる原因を紹介します。

#### はっきりした目標がないため

三日坊主になるのは、はっきりした目標がないか、あっても切実な目標ではないことが原因です。日記をつけようとしても、それで何を達成するのか不明確では長く続ける動機になりません。

ダイエットでも、なんとなく「痩せたい」と思うだけでは食事制限などを続けにくいでしよう。新しい洋服を着られるようにする、高い中性脂肪の数値を下げるなど、具体的で明確な目標が必要です。

#### 変化を避ける傾向があるため

人にはもともと変化を避ける傾向があり、いつもの習慣が変わろうとする場合、元に戻そうとする意識が

働きます。何かを始めることはこれまでの習慣が変わるということであり、「元に戻りたい」という抵抗が無意識に働くのです。それでも目標達成への強い意志があれば変化への抵抗を抑え、やり遂げができるでしょう。

しかし、新しいことをなんとなく始めるだけでは無意識に抵抗できず、元の状態に戻って三日坊主となってしまいます。

### **そもそも人間は飽きやすい**

人の脳は、そもそも飽きやすくできているとも言われています。新しい刺激があると最初は強く反応するものの、同じような刺激が繰り返されているうちに慣れてしまうのです。飽きてしまう状態を意志だけで防ぐことは難しく、脳の性質を理解して脳を騙しながら飽きない工夫をすることが必要になります。

例えば、新しいことに反応する脳の性質を利用し、やろうとしていることに変化を持たせることで脳は飽きずに行動を続けやすくなります。ダイエットなら、1ヶ月後は別の方に変える、日記なら新しい日記帳に変えるなど、脳を刺激してやるとよいでしょう。

三日坊主を克服するために、いくつか効果的な方法があります。まず、始めたことを習慣化すると、そのまま最後までやり遂げることが可能です。また、目標は難しくなく、達成可能なものでなければなりません。期限をつけ、記録をつけることも三日坊主の克服に繋がります。

ここでは、三日坊主を克服する方法を3つ紹介しましょう。

### **習慣化する**

三日坊主を克服するには、ただやる気や意志を原動力にするのではなく習慣化することが大切です。朝起きて歯を磨くというように習慣化できれば、やる気や意志がなくても自動的に行動を続けることができます。

習慣化するには簡単にできることから始め、続けやすい環境を整えることから始めるのがポイントです。

### **達成できる目標にする**

目標が難しすぎると途中で諦め、三日坊主になりやすくなります。最終目標が高い場合でも、最初は簡単な目標に設定し、それが達成できたらさらにハードルを上げるというようにするとよいでしょう。

ダイエットで5キロ減量が目標であれば、まず最初の1ヶ月で1キロ減量を目的にすれば達成は難しくありません。翌月は2キロというように段階的に目標を設定すれば、最終目標まで続けやすくなるでしょう。

### **期限をつけて記録をつける**

目標達成までの期限も決めるようにしましょう。期限があれば、それまでは続ける意思を保つことができます。長続きするには、記録をつけることも効果的です。続けている成果が数字に現れれば、モチベーションを保てるでしょう。

記録をつけるのも三日坊主になりそうな場合は、習慣を記録するアプリを利用するのもおすすめです。

MC:ニュースの気になる情報を伝えするなるほどのコーナーです。

今日のテーマはこれら。（なるほど）

おひとり市場活況その背景とはということで、まずこちらの数字ご紹介しましょうか。え、飲食店などの予約サイトを運営するオズモールが1人での来店者数が2019年から去年にかけてこの5年間でこちら9.2倍に伸びたと発表したんですね。

増えてますね。

すごい増えていますよね。本当に。

で、中でもアフタヌーンティやビュッフェがいずれも11倍ほど増えたということです。ぬかりやさん、これ実感ってあります？

ぬかりや：あの、実際私も1人でビュッフェ行ったりするので、1人で行くの？行きます。もうあの、自分の好きなものを好きなタイミングで食べられて気を使わなくていいので結構いいですよ。

MC:それ誰かと行くんじゃなくて1人で行くその最大のメリットってどんなところですか？

ぬかりや：あの、計画せずにフラット行ったりするんですよ。なので、あらかじめ予定をきめなくとも自分が好きな時にフラッと行ってお腹いっぱい食べて帰るっていうのが醍醐味ですね。

MC: そうなんですね。え、でね、こんな数字もあります。今年もですね、去年と比べてなんですが、今年の1月から9月で、この同じ時期と比べて、え、去年と比べて1.2倍ということで、やはりこの1年間見ててもこのまま伸びそうなんじゃないかということなんですね。ま、こうやって1人でご飯を食べに行くという方が増えているという数字がね、え、出ているということなんですが、どうでしょうか？

のうがわさんは1人でご飯行ったりします？

のうがわ：はい。はい。1人で行くしかないでしょもんね。そうだよね。

MC: じゃあご飯以外どこまでだったら1人で行ける？

のうがわ：映画も行けますし..なんだろうな。あのイラストにもある焼肉とかも私は全然

MC 1人で行けるんですね。

あともうあのパーションで仕切ってあるようなお1人様のボックス席があるお店が多いのでもう全くこう抵抗感なく

MC: うん。 そうなんですね。

こんなね、データもありますよ。グルナビが20代から60代の1300人に調査した 1人外出どこまで平気つていうことなんですが、一番多かったのは映画館なんですけれども、鈴江さん

鈴江：はい。

MC：どれくらいの人が映画館だったら1人で行けるって答えたと思います？

鈴江：映画館だったら暗くなるし、周りの目も気にならないので9割ぐらいけると思う。

MC：鈴江さん一人でいける。。？

鈴江：映画館だったら大丈夫です。

MC：あ、そうなんですね。はい。正解このようになりました。7割くらいの方が1人で行けるよって言ってましたね。で、他見てみると、国内旅行がおよそ半分1人でいけるよね。

カラオケ4割、ライブ、コンサートも4割、スポーツ観戦も大体4割ということになったわけなんですね。ただここからですよ、ご覧ください。

はい。海外旅行も1人で行きますよっていう方が21%。さらに、テーマパーク遊園地が18%1人でいける。私ここまで行けるんですけど、テーマパーク、遊園地はまだ1人で行ったことないんですが、山崎さん、これ見て共感できます？

山崎：そうですね。僕も大体映画、国内旅行、カラオケ。。海外旅行も1人で行ったことあるので。

MC：行けるんだね。

山崎：はい。

MC 結構やっぱ1人で行けるっていうこうね、範囲が、ま、あの、昔に比べて多くなってるのかなっていう風に印象持つ方もいるかもしれません。

町の皆さんにもね。ボーダーライン聞いてきました。ご覧ください。

70代女性：最近映画が1人で行けるようになりました。今までお友達を誘つましたが、もう1人の方が時間的な口数がない。

70代女性：トルコのカッパドキアまで1人で、ま、ま、飛行機でアムステルダムで乗り換えしてカッパドキアの空港まで観光施設はどこでも結構あ、美術館とかあれですよね。そういうところは大丈夫ですね。1人の方がこう自分のペースで回れるから好きかもしれない。

20代①：ファミレスとかは無理かな。席がオープンな感じがちょっと恥ずかしい。

あ、1人だ！って思われる感じがちょっと。

20代：旅行とかは1人でいけるかなって思いました。海外だと逆に1人行動しやすいというか最近気づきました。

リポーター：1人で旅行はできます？

20代①：無理です。話せる相手がいないと私は確かに寂しいなと思います。

20代男性：この間ライブ1人で行きました。3代目（J SOUL BROTHERS）のライブに。

近くの人と仲良く。そん時おばちゃんだったんですけど。「誰推し？」みたいな話して。

銀テープ一緒に分け合ったりとか。。友達増えたみたい。

## 不安は永遠には続かない 心配性を抜け出す2つのコツ

仕事でミスを連発してしまった。頑張っているのに何をやってもうまくいかない。良かれと思ってやつたことで、事態を悪化させてしまった。思いもよらぬクレームや批判を受けてへこんだ……。特に、こういったことが続くと心配し過ぎのスパイラルから抜け出せなくなることがあります。

ある程度の心配は誰でもするものですし、心配することにはメリットもあります。

メリットの一つは、リスクを事前に予測することで、対策を立てられること。心配を上手に活用することで、リスクマネジメント力を鍛えることができます。

メリットの二つ目は、あらかじめネガティブな結果を予測しておくことで、精神的ダメージを少なくすることができます。突然最悪なことが振り掛かってくるよりは、あらかじめ想定しておくことで「想定の範囲内」に収めることができます。

ただ、心配し過ぎると、デメリットのほうが大きくなってしまいます。一番のデメリットは、ストレスをため過ぎてしまうこと。心配し過ぎると、呼吸が浅くなり、気持ちも休まらず、夜もよく眠れなくなってしまいます。その結果、頭も心も体もスッキリしない状態を引きずってしまうのです。

さらに、一度心配し過ぎのスパイラルにはまってしまうと、自力で抜け出すことが難しいのです。何をしても楽しめない、何を食べてもおいしく感じられない、誰に会ってどこに行っても心から安らげないといった状態が続くと、本当にしんどいですよね。

今回は、心配し過ぎのスパイラルから抜け出す二つのコツを紹介しましょう。

### コツその1 「5年後」を考えてみる

心配し過ぎてしまうときは、イヤなことや大変なことが永遠に続くと思い込んでしまいかがちです。一般的に、心配し過ぎな人は、「ポジティブなことは一時的にしか続かない」と考え、「ネガティブなことは永続的に続く」と考える傾向があります。

考え方で行き詰まってしまった場合の対策の一つとして、コーチングでは「時間をずらす」という考え方をします。

「5年後に、同じ問題について心配している？」と、自分に問いかけてみるのです。

数ヶ月から1年もすれば、たいていのことは解決するか、気にならない程さまつなことになっていることが多いのです。今、あなたが心配していることは、長くは続かない「一時的なもの」。

それでも、心配が止まらないときは、「ところで、5年前はどんなことについて心配していた？」と、再度自分に問いかけてみてください。

すると、気が付くはずです。ほとんどの方は、どんなことについて心配していたか思い出せないのではないかでしょうか。

今、あなたがうまくいっていないくて、心配事で占拠されているように感じているとしても、大丈夫。その原因がすべてあなたにあるわけではありません。運が悪かったこともあります。時が解決してくれることも少なからずあります。今的心配事に関して、5年後も同じように心配し続けているということは、まずないので安心してください。