

みっかぼうず あ 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

みっかぼうず  
三日坊主とは？

ことば ゆらい しゅぎょうそう  
言葉の由来は修行僧

みっかぼうず ことば ゆらい いちにんまえ そうりょ しゅつけ しゅぎょうそう ことば  
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。

しゅぎょう そうちょう お しょくじ じゅんぴ そうじ おこな どきょう きび まいにち  
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。

みっかぼうず しゅぎょう た みっか あきら ぞくじん もど しゅぎょうそう ようす  
三日坊主はそんな修行に耐えられず3日ほどたつて諦め、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。

삼일승(三日坊主)이란 쉽게 싫증을 내는 사람을 말한다.

말의 유래와 삼일승이 되는 원인·극복법을 해설

삼일승이란?

말의 유래는 수행승

‘삼일승’이라는 말의 유래는, (한 사람의 몫을 할 수 있는)어엿한 승려가 되기 위해 출가한 수행승에게서 비롯된 말로 여겨지고 있습니다. 수행은 이른 아침에 일어나 식사 준비나 청소를 하고, 독경을 하는 등 혹독한 나날입니다.

삼일승은 그러한 수행을 견디지 못하고 약 3일 정도 지나 포기하여, 속인으로 돌아가 버리는 수행승의 모습에서 유래했다고 여겨지고 있습니다. 수행을 계속할 수 없는 수행승의 모습을, 어떤 일이 오래 지속되지 않는 것의 비유로 사용하게 된 것입니다.

みっかぼうず れいぶん  
三日坊主の例文

「みっかぼうず つか れいぶん しょうかい  
『三日坊主』を使った例文をいくつか紹介します。

かれ なに ながつつ みっかぼうず お  
・彼は何をしても長続きせず、三日坊主で終わってしまう

まいとし しょうがつ 1ねん もくひょう た みっかぼうず お  
・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

にっき みっかぼうず お ひと おお  
・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

‘작심삼일(삼일승)’을 사용한 예문을 몇 가지 소개합니다.

- 그는 무엇을 하든 오래가지 못하고, 작심삼일로 끝나 버린다.
- 매년 설날에 1년의 목표를 세우기는 하지만, 대개 작심삼일로 끝난다.

- 일기를 써도 삼일승으로 끝나는 사람은 꽤 많다.
- 다이어트를 하겠다고 결심했지만, 단것을 참지 못해 삼일승으로 끝났다.

## 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う場合は、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。

## 삼일승이 되는 원인

삼일승이 되는 원인은 다양합니다. 먼저, 분명한 목표가 없으면 계속할 의미를 알 수 없게 되어, 삼일승으로 끝나기 쉬워질 것입니다. 또한 사람은 습관이 되어 있는 것으로부터 변화하는 것을 싫어하는 경향이 있는 것도 원인 중 하나입니다.

항상 삼일승이 되어 버리는 경우에는, 원인을 찾아 대책을 세우는 것이 좋을 것입니다. 삼일승이 되는 원인을 소개합니다.

## 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ょう。新しい洋服を着られるようににする、高い中性脂肪の数値を下げるなど、具体的に明確な目標が必要です。

명확한/확실한 목표가 없기 때문에

작심삼일이 되는 것은 확실한 목표가 없거나 있어도 절실한 목표가 아닌 것이 원인입니다.

일기를 쓰려고 해도, 그것으로 무엇을 달성하려는지가 불명확하다면 오래 계속할 동기가 되지 않습니다.

다이어트에서도, 막연히(그냥) “살빼고 싶다”고 생각하는 것만으로는 식이제한 등을 계속하기 어렵겠지요.

새 옷을 입을 수 있게 한다, 높은 중성지방 수치를 낮춘다 등 구체적이고 명확한 목표가 필요합니다.

## 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、やり遂げることができるでしょう。

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う。

## 変化を 避ける 傾向が 強い ため

人は本来 変化を 避ける 傾向が 強く、 平素の 習慣が 変わろう とする とき、 元々 の 状態に 戻ろう とする 意識が 働きます。 何事かを 始める ことは 過去の 習慣が 変わる こととなり、 「元々 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、 やり遂げる ことができる 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う。

## 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ヶ月後は別の方法に変える、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。//

## 最初に 人間は 簡単に 飽き しまう

人の 脳は 最初に 簡単に 飽き しまう 傾向が 強く、 平素の 習慣が 変わろう とする とき、 元々 の 状態に 戻ろう とする 意識が 働きます。 何事かを 始める ことは 過去の 習慣が 変わる こととなり、 「元々 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、 やり遂げる ことができる でしょう。

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ヶ月後は別の方法に変える、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<sup>さいご</sup>までやり遂<sup>と</sup>げることが可能<sup>かのう</sup>です。また、目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>は難<sup>むづか</sup>しくなく、達<sup>たっ</sup>成<sup>せい</sup>可能<sup>かのう</sup>なものでなければなりません。期<sup>き</sup>限<sup>げん</sup>をつけ、記<sup>き</sup>録<sup>ろく</sup>をつけることも三<sup>みつ</sup>日<sup>か</sup>坊<sup>ぼう</sup>主<sup>ず</sup>の克<sup>こく</sup>服<sup>ふく</sup>に繋<sup>つな</sup>がります。

ここでは、三<sup>みつ</sup>日<sup>か</sup>坊<sup>ぼう</sup>主<sup>ず</sup>を克<sup>こく</sup>服<sup>ふく</sup>する方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>を3つ紹<sup>しょう</sup>介<sup>かい</sup>しましょう。

작심삼일을 극복하기 위해 위해서는 몇 가지 효과적인 방법이 있습니다. 먼저, 시작한 일을 습관화하면, 그대로 끝까지 해내는 것이 가능합니다. 또한 목표는 어렵지 않고, 달성 가능한 것이어야 합니다. 기한을 정하고 기록을 남기는 것도 삼일천사 극복으로 이어집니다.

여기서는 작심삼일을 극복하는 방법을 3가지 소개해 보겠습니다.

## 習慣<sup>しゅうかん</sup>化する

三<sup>みつ</sup>日<sup>か</sup>坊<sup>ぼう</sup>主<sup>ず</sup>を克<sup>こく</sup>服<sup>ふく</sup>するには、た<sup>き</sup>だ<sup>い</sup>や<sup>し</sup>る<sup>げん</sup>氣<sup>どり</sup>や意<sup>よく</sup>志<sup>よく</sup>を原<sup>げん</sup>動<sup>どり</sup>力<sup>りき</sup>にするのではなく習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>化<sup>か</sup>することが大切<sup>たいせつ</sup>です。朝<sup>あさ</sup>起<sup>おき</sup>きて歯<sup>は</sup>を磨<sup>みが</sup>くというように習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>化<sup>か</sup>できれば、や<sup>き</sup>る<sup>い</sup>氣<sup>し</sup>や意<sup>し</sup>志<sup>し</sup>がな<sup>じ</sup>く<sup>て</sup>も自<sup>じ</sup>動<sup>どう</sup>的<sup>てき</sup>に行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>を続<sup>つづ</sup>けることができま

す。習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>化<sup>か</sup>するには簡<sup>かん</sup>単<sup>たん</sup>にできることか<sup>はじ</sup>ら<sup>つづ</sup>め、続<sup>つづ</sup>けや<sup>かん</sup>すい<sup>きょう</sup>環<sup>と</sup>境<sup>の</sup>を<sup>はじ</sup>整<sup>ぼ</sup>えることか<sup>はじ</sup>ら<sup>ぼ</sup>めるのがポイ<sup>い</sup>ン<sup>んと</sup>ト<sup>と</sup>です。

## 습관화하기

작심삼일을 극복하려면, 단순히 의욕이나 의지를 원동력으로 삼는 것이 아니라 습관화하는 것이 중요합니다.아침에 일어나 이를 닦는 것처럼 습관화할 수 있다면, 의욕이나 의지가 없어도 자동으로 행동을 계속할 수 있습니다.

습관화하려면 간단히 할 수 있는 것부터 시작하고 계속하기 쉬운 환경을 갖추는 것부터 시작하는 것이 포인트입니다.

## 達成<sup>たっせい</sup>できる目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>にする

目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>が難<sup>むづか</sup>しすぎると途<sup>と</sup>中<sup>ちゅう</sup>で諦<sup>あきら</sup>め、三<sup>みつ</sup>日<sup>か</sup>坊<sup>ぼう</sup>主<sup>ず</sup>になりやすくなります。最<sup>さい</sup>終<sup>しゅう</sup>目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>が高<sup>たか</sup>い場<sup>ばい</sup>合<sup>い</sup>でも、最<sup>さい</sup>初<sup>しよ</sup>は簡<sup>かん</sup>単<sup>たん</sup>な目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>に設<sup>せ</sup>定<sup>てい</sup>し、それ<sup>たっせい</sup>が達<sup>たっ</sup>成<sup>せい</sup>できたらさ<sup>は</sup>ら<sup>ど</sup>にハ<sup>あ</sup>ー<sup>ど</sup>ル<sup>る</sup>を<sup>あ</sup>げ<sup>る</sup>というようにするとよいでしょう。

ダイエットで5<sup>げん</sup>キ<sup>りょう</sup>ロ<sup>もく</sup>減<sup>ひょう</sup>量<sup>りょう</sup>が目<sup>たっせい</sup>標<sup>むずか</sup>であ<sup>さい</sup>れば、ま<sup>ざ</sup>ず最<sup>さい</sup>初<sup>しよ</sup>の1<sup>げん</sup>ヶ<sup>りょう</sup>月<sup>もく</sup>で1<sup>げん</sup>キ<sup>りょう</sup>ロ<sup>もく</sup>減<sup>ひょう</sup>量<sup>りょう</sup>を<sup>たっせい</sup>目<sup>むずか</sup>的<sup>さい</sup>に<sup>しよ</sup>す<sup>ら</sup>ば<sup>ど</sup>達<sup>たっ</sup>成<sup>せい</sup>は<sup>むずか</sup>難<sup>さい</sup>しく<sup>しよ</sup>あ<sup>り</sup>ま<sup>せ</sup>ん。翌<sup>よく</sup>月<sup>げつ</sup>は2<sup>だん</sup>キ<sup>か</sup>ロ<sup>い</sup>というように段<sup>もく</sup>階<sup>ひょう</sup>的<sup>せ</sup>に<sup>てい</sup>目<sup>さい</sup>標<sup>しゅう</sup>を<sup>もく</sup>設<sup>ひょう</sup>定<sup>つづ</sup>す<sup>ら</sup>ば、最<sup>さい</sup>終<sup>しゅう</sup>目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>ま<sup>ど</sup>で<sup>つづ</sup>続<sup>け</sup>や<sup>す</sup>く<sup>な</sup>る<sup>で</sup>し<sup>よ</sup>う。

## 달성할 수 있는 목표로 하기

목표가 너무 어려우면 도중에 포기하게 되어 작심삼일이 되기 쉬워집니다.

최종 목표가 높더라도,처음에는 쉬운 목표로 설정하고 그것을 달성하면 점점 기준을 높이는 방식이 좋

습니다.

다이어트로 5kg 감량이 목표라면, 먼저 첫 1개월은 1kg 감량을 목표로 하면 달성은 어렵지 않습니다. 다음 달은 2kg이라는 식으로 단계적으로 목표를 설정하면, 최종 목표까지 계속하기 쉬워질 것입니다.

## 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。

## 기한을 정하고 기록을 남기기

목표 달성까지의 기한도 정하도록 합시다. 기한이 있으면 그때까지는 계속하려는 의지를 유지할 수 있습니다. 오래 지속하려면 기록을 남기는 것도 효과적입니다.

계속해 온 성과가 숫자로 나타나면, 동기를 유지할 수 있을 것입니다.

기록을 남기는 것조차 작심삼일이 될 것 같다면, 습관을 기록하는 앱을 사용하는 것도 추천합니다.

	일본어	요미가나	의미
1	三日坊主	みっかぼうず	작심삼일
2	飽きやすい	あきやすい	싫증을 잘 내는
3	由来	ゆらい	유래
4	ことわざ	—	속담
5	たとえ	—	비유
6	修行	しゅぎょう	수행
7	修行僧	しゅぎょうそう	수행승
8	出家する	しゅっけする	출가하다
9	僧侶	そうりょ	승려
10	読経	どきょう	독경
11	俗人	ぞくじん	속인
12	一人前	いちにんまえ	어엿한 한 사람 몫
13	続ける	つづける	계속하다
14	長続きする	ながつづきする	오래 지속되다
15	諦める	あきらめる	포기하다
16	耐える	たえる	견디다
17	やめる	—	그만두다

18	やり遂げる	やりとげる	끝까지 해내다
19	原因	げんいん	원인
20	さまざま	—	다양함
21	傾向	けいこう	경향
22	無意識	むいしき	무의식
23	抵抗	ていこう	저항
24	性質	せいしつ	성질
25	状態	じょうたい	상태
26	目標	もくひょう	목표
27	動機	どうき	동기
28	切実	せつじつ	절실함
29	不明確	ふめいかく	불명확
30	具體的	ぐたいてき	구체적
31	達成	たっせい	달성
32	達成可能	たっせいかのう	달성 가능
33	段階的	だんかいてき	단계적
34	習慣	しゅうかん	습관
35	習慣化	しゅうかんか	습관화
36	原動力	げんどうりよく	원동력
37	自動的	じどうてき	자동적으로
38	整える	ととのえる	정비하다
39	行動	こうどう	행동
40	期限	きげん	기한
41	記録	きろく	기록
42	数字	すうじ	숫자
43	成果	せいか	성과
44	繋がる	つながる	이어지다
45	保つ	たもつ	유지하다

<복습용>

**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う場合は、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ょう。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、具体的に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、やり遂げることができるでしょう。

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う。

## **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ヶ月後は別の方法に変える、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。