ぼくたちは習慣で、できている

佐々木の典士

自分は「意志が弱い」と思い込んでいる、すべての人へ

一章

意志力は、生まれつき決まってる？

僕の一日の過ごし方

自由時間は多すぎない方が幸せ

ミニマリストというセーフティネット

なぜ新年の誓いは失敗するのか？

すべては「報酬」と「罰則」である

今日一個のリンゴと明日二個のリンゴ

とにかく目の前の報酬が欲しい！

マシュマロ・テストで将来が予測できる？

意志力は使えば減る？ラディッシュ・テスト

意志力は単純に減るものではない

「やらない」ことで減る意志力もある

意志力は「感情」が左右する

不安が意志力を減らす

消耗するのは意志力ではなく感情

楽しい気分ならマシュマロも待てる

ホットなシステムとクールなシステム

ストレスで暴走するホットシステム

意志力は生まれつきの才能？

環境を変えると意志力も変わる

ドーパミンが悪さをする

「認知」は後から学べるスキル

クールシステムも嘘をつく

意志力が強い人= そもそも誘惑されていない

悩む＝意志力が呼び出されること

意志決定はコイントスのように不合理

習慣＝ほとんど考えずにする行動

２章

習慣とは何か？

習慣とはほとんど考えずにする行動

スマホのフリック入力を説明できるか？

料理や運転をする夢遊病の患者

意識とは「新聞」のようなものである

今朝、左右どちらの靴から履いた？

意識が呼び出される時

人に自由意志などあるのか？

鼻歌を選挙区するDJは誰なのか？

人の行動は議会制で決まる

ぼくたちは、僕たちの王様ではない

自分を習慣の動物にする

習慣の三つの要素

習慣化＝実際に脳を変化させること

天才を作った小さな「トリガー」

ルーチンが心を調律する

ウィキペディアを聞いて受け取る報酬

辛い運動には何の報酬がある？

ランニング＝エンドルフィンは嘘？

ストレスホルモンのポジティブな働き

ビル・ゲイツ、ジェフ・べゾスが働く理由

有酸素運動でニューロンが成長する

習慣は、子供にとってのビール

習慣のコツ＝マシュマロから目をそらす方法

３章

習慣を身に着けるための５０ステップ

僕たちは習慣で、できている。

習慣から見えてくる「努力」の正体

イチローは努力していない？

村上春樹の努力は大したことない？

努力と我慢を分けて考える

習慣にも我慢の段階がある

自分基準の努力でいい

習慣で読み解く才能

天才には才能がない？

アインシュタインもダーウィンも凡人？

地味すぎる才能の真実

足し算の才能、掛け算の才能

才能がなかったのではなく、止まっただけ

諦めることは、明らめること

才能なんて言葉は、忘れてしまえばいい

遺伝か、環境かに対する答え

最大の報酬は、自分を好きになれること

なぜ人は成長を求めるのか？

幸福の財布には穴があいている

不安は消えない、不安とうまく付き合う

思考の習慣

習慣は、今この瞬間に作られている

怠ける苦しみ、活躍する苦しみ

誰しもそこそこ幸せで、そこそこに不幸

苦しみという相棒

走りながら考え、考えながら走る

はじめに

ぼくはいつも自分のことを「才能がない」と思っていた。

何をやっても真剣に続くことはなく、スポーツでも勉強でも大した結果は残せなかったからだ。しかし習慣を学んでいくにつれて考えが変わった。今の自分に才能があるかどうかなんて、大した問題じゃない。

才能は「与えられる」ものではなく、習慣を続けた果てに「作られる」ものだからだ。

ぼくは坂口恭平という作家が好きだ。書く小説は、普通の作家とは全く違う言葉の組み合わせで書かれている。そしてギターで心揺さぶる曲を作ることができるし、現代美術家顔負けの絵も描ける。最近は椅子を作ったり、編み物までしている。どう見たって天才に見える。

しかしそんな坂口さんも活動を始めた時は、父親から「才能ないんだから作家なんてやめなさい」と言われ、弟さんからは「下手な鉄砲数打しゃ当たってるだけだ！」と言われていたそうだ。そんな坂口さんが口癖のように言っている言葉がある。「才能ではなく継続だ」と。イチローも村上春樹も、第一線で活躍している人は誰だって自分のことを天才ではないという。

その一方で、僕たちが魅力されるのはいつだって天才の物語だ。怒りによって、才能が目覚める「ドラゴンボール」。ケンカしかしてこなかったはずの主人公がいきなりすごいジャンプ力を見せる「スラムダンク」。選ばれし者が、突然自分の能力に目覚める「マトリックス」のようなパリウッド映画。

現実の生活をしばらく送っていれば、才能がどうやらこういうものとは少し違うということはわかってくる。天才たちを見れば、誰でもきちんとした努力をしている。こんな言葉もある。

天才とは、ただ、努力の継続ができる人のことをいう。

エルバート・ハバード

なるほど、天才は努力を続けられる人のことなのかもしれない。ぼくが次に思ったのはこうだ。では自分には、その「努力を続けられる才能」がないのではないか？

ぼくはいま、才能も努力という言葉も誤解されて使われていると思っている。才能というのは天から与えられるようなものではないし、努力は歯を食いしばるような苦しみのことでもない。それを「習慣」というテーマで明らかにしてみたい。そうして才能や努力を、もっと普通の人に取り戻したい。それは限られた人にしかできないものではなく、工夫次第で身に着けられるものである。この本の内容を簡単にまとめるとこうなる。

・才能は「与えられる」ものではなく、努力を続けた後に「作られる」ものである。

・その努力は、習慣にしてしまえば継続できる。

・その習慣の方法は、学べるものである

前作の「ぼくたちに、もうものは必要ない。」を書くことで、ぼくはお金ともののコンプレックスから解放された。そしてこの本を書くことで、僕は「努力」や「才能」というものへのコンプレックスから解放されようとしている。

どうやらこの本は僕にとって「最後の自己啓発」になりそうなのだ。

さあ、最後の準備を始めよう。

この本の構成について

この本の構成は、習慣を身に着けるときと同じで、最初から一番難しいです。なので手っ取り早く「習慣化のコツ」だけ知りたいという人は３章だけ読むのもおすすめです。

一章で考えるのは「意志力」の問題です。何か習慣を身に着けたくても、三日坊主になることはよくあります。そして人はその理由を「私は意志が弱い」という表現したりします。弱い強いで表現される意志力とは、一体どんなものなのかを考えます。

二章で考えるのは、習慣とは何かということ。そして「意識」の問題です。習慣とは「あまり考えずに行動」のこと、つまり僕たちが自分の心だと考えている「意識」を呼び出されずに取る行動どとぼくは考えているからです。

三章は、実際に習慣を身につけるためのステップを50に分けて段階的に説明しています。何かをやめると、何かを始める時、両方に参考になるポイントです。習慣に関しての本はたくさんありますが、そのエッセンスを一冊にまとめたつもりです。

四章は、習慣を学ぶことで見えてきた「努力」「才能」という言葉の意味を書き換えます。そして僕が実践することから感じた、習慣の可能性の広がりについて。習慣は目標達成のために有効というだけでなく、もっと深い意味があるように思うのです。

習慣は第二の天性である

＿＿　キケロ

習慣は第二の天性！？

習慣の方が十倍も天性である

＿＿　ウェリントン卿

一章

意志力は、

生まれつき

決まってる？

ARE WE BORN WITH WILLPOWER?

僕の一日の過ごし方

「私は、自分がなりたいと思った通りの人間だ」。こんなかっこいいことを言ったのは、ぼくが一番好きな映画監督のクリント・イーストウッドだ。

ぼくにはとてもじゃないが言えない。しかし今僕は、かつての自分がこう過ごしたいと思った通りの毎日を送っている。僕が朝起きてからの平均的な一日を紹介したい。

平均的な一日のスケジュール

05:00 起床->ヨガ

05:30 瞑想

06:00 原稿を書くか、ブログを書く

07:00 掃除->シャワー->洗濯->朝食->お弁当作り

08:00 日記を書く->英語を話す->ニュースやSNS

09:10 パワーナップ(戦略的二度寝)

09:30 図書館に「出勤」

11:00 昼食

14:30 図書館から「退社」

15:00 パワーナップ

15:30 ジムに行く

17:30 スーパーで買い物、モールを返信、SNS

18:00 夕食後、映画を見る

21:00 ヨガマットを出しストレッチ

21:30 就寝

土日や祝日も変わらず、ほぼ同じような毎日を過ごしている。友人と会ったり、イベントに出かけたり、旅行などの特別な予定がある時が休みの日。だいたい一週間に一日程度は休んでいる。僕は今38歳で独身。一人暮らしをしていて、書くことを仕事にしている。「独身で、自由の利くフリーランスなら誰だってこれぐらいできる」と思うかもしれない。しかし、僕が憧れた自由と時間を得たとき、状況は今とはまるで違っていた。

**しばらく楽しんだ隠居**

人間は、屋根屋だろうが何だろうが、あらゆる職業に自然に向いている。向かないのは部屋の中にじっとしていることだけだ。

＿＿　パスカル

ぼくは勤めていた出版社を2016年で辞め、フリーランスで書く仕事始めた。ボーナスや退職金をもらったばかりなので、お金のことはしばらく心配しなくてもいい。毎日どれだけ寝ていても誰からも怒られないし、毎日どこかへ遊びにいくのも自由だ。編集者として忙しなく(せわしなく)12年間も働いてきたので、しばらくゆっくりしてもバチは当たるまい、そ

う思っていた。

そうしてダイビング、サーフィン、マラソンなど、時間があったらやりたいと思っていたバケットリストにたくさん挑戦した。車の運転、野菜を育てること、DIYだど、新しくできるようになったこともたくさんある。東京から京都に引っ越したので、関西の見知らぬ場所に出かけていくのを楽しんだ。

これは理想的な状態に思えるかもしれない。宝くじが当たったり、リタイアしたらこんな風に過ごしたいと思っている人は多いのではないだろうか。嫌なことはせず、自分がしたかったことだけを存分にする。

**自由時間は多すぎないほうが幸せ**

編集者時代には、昼食を食べた後のわずかな休憩時間に本を読むのが大きな楽しみだった。仕事をやめればもっと楽しみの時間が増えるだろうと思ったが、実際は違った。一日中いつでも読めるとなると、手が伸びない。「時間があったらできる」と人は良く空想す

るものだが、「時間がありすぎるとできない」こともある。

毎日やるべきことを見つけるのも大変だった。雑事を見つけてはこなし、面白そうな場所を見つけては見かけていたのだが、やがてそれにも飽きてくる。

そうしてぼんやりしている時間が増えた。天井に向かって、筋膜リリースに使うボールを投げて、キャッチする。最近うまくなったのはこれだけだ。ある時、近所の温泉に昼間から入っていたのだが、なぜだか全然うれしくないことに気が付いた。それもそのはず、僕には癒されるべきストレスも疲れもなかったのだから。

ある研究によると、人の自由時間はｲ1日７時間以上あると、逆に幸福が下がってしまうそうである。身に沁みて、本当にそうだと思う。時間のゆとりと、したいことができる自由は幸せの条件だと思う。しかし、浸りきることもまた、幸せではないのだ。

不自由から逃れた先には、自由の苦しみが待っていた。ガンジーはこう言った。「怠けていることは喜びかもしれないが重苦しい状態である。幸せになるためには何かをしていなくてはならない」。その通りだ、喜びはあったが、とても重苦しかった。初めて育て

た野菜は全然成長しなかった。僕はその野菜を見て、なんだか自分見たいだと思った。

こんなはずではなかった。

「好きなことだけしよう」とよく言われる。それは正しい。しかしそれは「楽なことだけしよう」という意味とはまったく違う。

**ミニマリストというセーフティネット**

教われたのは、ミニマリストのライフスタイルを実践していたことだ。家にものが少なく、片付けも掃除も習慣づいていた。心と部屋の状態は連動している。部屋がいつでも綺麗なことは、僕の落ち込みの底をセーフティネットのように支えてくれていたと思う。本当にものを減らしてよかった。

すでにお酒を断っていたこともよかった。お酒を断ったいなければ、僕は昼間からお酒をあおって、自分を紛らわせていたのではないかと思う。僕に欠けていたのは、毎日の手応えだった。自分が成長していると感じられることだった。本当は自分もわかっていたはずだ。仮病を使って学校を休めば、それが成立した一瞬はうれしくてもだんだん

19

なくなってくる。仕事に気乗りしない時、適当な用事をホワイトボードに書いて退社したはいいが、帰り道に自分を苛んだことも一度や二度ではなかったのだから。

ぼくは、ミニマリズムの次に選んだテーマが「習慣」だったことに、ただならぬ運命を感じている。このテーマなしでは、僕の心はミニマリスト以前の荒れたものに戻っていたかもしれない。

もちろん、僕が今こなしている習慣は、独身で、フリーランスであるという自由な立場を活かしているし、小さなお子さんがいたりすれば当然こうはいかないだろう。しかし、習慣は時間とエネルギーがたっぷりあるだけでも身につかず、かえってそれを阻害する原因になることさえある。僕が習慣を身に着けるべく奮闘し、学んだことは仕事や子育てで忙しい人にも、何かしら役立つと信じている。

**なぜ新年の誓いは失敗するのか？**

ぼく自身がそのすべてに失敗してきた。

20

・早起きしたり、規則正しい生活をする

・部屋を綺麗な状態に保つ

・食べ過ぎず、飲みすぎず適正な体重を維持する

・運動を定期的に行う

・先延ばしせず、勉強や仕事に手を付ける

睡眠、片付け、食事、運動、勉強や仕事。身に着けたいと思う習慣は、誰でもほとんど同じ。問題はなぜそれが、こんなに難しいのかということ。

ご多分にもれずぼくも新年になると、毎年目標を立ててきた。しかし2014年に行われたある調査によれば、その目標が達成される可能性はたった8％だったという。ぼくの目標もいつも達成されない92%の一つで、「新年の誓い」の内容は毎年変わらなかった。

僕はずっと自分の「意志が弱い」のだと考えていた。「私は意志が弱い」。何かを達成できない時、みんながそう口にする。世の中には意志の強い人と、弱い人がいる、そういう考え方だ。

21

一章で考えたいのはこの「意志力」についてだ。みんなが口にするが実はあまり知られていない意志力がどんなもので、どうやって働いているのかを、少しややこしくなるが詳しく検討してみたいと思っている。

そもそも習慣を身に着けるのがこんなに難しいのは、なぜだろう？　それは目の前にある「報酬」と、将来の「報酬」が矛盾するからだ。

**すべては「報酬」と「罰則」である**

この「報酬」や「罰則」という考え方は習慣にとって欠かせないテーマなので先に一度整理しておきたい。

・美味しいものを食べる

・たっぷり寝る

・お金を得る

・好きな人や仲間と交流する

22

・SNSでいいねをもらう

これらはすべて報酬だ。単に「気持ちのいいこと」と考えてもらえばよい。人間が取るすべての行動は、何かしらの報酬を求めてするものと考えることができる。問題はそれが矛盾することがあるということ。

目の前のお菓子を食べることは報酬だが、お菓子を我慢して、健康的な肉体や魅力的なスタイルを手に入れることもまた報酬だ。食べ過ぎた結果太ったり、病気になることは罰則だと言える。目の前の報酬ばかり楽しんでいると、将来報酬が得られないばかりか、いつか罰則を受けるハメになるということだ。

人は、取るべき行動自体は知っている。

・食べ物を我慢して、痩せる

・ゴロゴロしないで、運動する

・娯楽で夜更かししないで、朝早く起きる

・スマホやゲームで遊ばず、勉強や仕事に手をつける

23

しかし、これがなかなかできない。早起きすれば、ゆったり準備をして混雑しない電車に乗れる(報酬)のに、目の前の「あと5分寝る」(報酬)に勝てずスヌーズボタンを連打してしまう。「これは…二日酔いになるやつや！」（罰則）とわかっていても、手に持ったワイン（報酬）を止められない。宿題や仕事を先延ばしにすれば、将来の自分があせって困る(罰則)ことはわかっているのに、スマホやゲーム（報酬）に興じてしまう。

よい習慣を身に着けられない原因は、人が目の前の報酬にどうしても屈服してしまうことに原因がある。目の前に報酬がぶら下がっていたとしても、将来の報酬を得たり罰則を避けるために、それを断てる人が「意志の強い人」と言われたりする。

**今日１個のリンゴと明日２個のリンゴ**

学校から帰宅したカツオ君が、サザエさんからこう言われたとしたらどう思うだろう？

「おかえりカツオ。遊びに行く前に、先に宿題をするなら、「１年後」にケーキを食べてもいいわよ」

24

こんなことを言われたら、カツオ君でなくても、中島君が待っている空き地へ飛んで行ってしまうのではないだろうか？

人は将来にある報酬をうまく想像することができない。だから将来にある報酬よりも、目の前にある報酬を評価してついつい選んでしまう。この問題を考えるために、行動経済学者のリチャード・セイラーが実現で使ったのはリンゴだった。自分ならどちらの選択肢を選ぶか、ぜひ考えてみてほしい。

問１

A　１年後リンゴを１個もらえる

B　１年と１日後にリンゴを２個もらえる

この質問をされたほとんどの人はBを選んだ。１年も待たされたのだから追加でもう１日待つのは苦ではない、それでリンゴが２個になるならそっちを選ぶという判断だ。しかし、

25

問２

A 今日、リンゴを１個もらえる

B 明日、リンゴを２個もらえる

こうなると、先ほどの選択肢でBを選んだ人でもAを選ぶ人が多くなる。「1日待てば、追加でリンゴをもう１個もらえる」という必要な行動と報酬は問１と全く同じなのに、なぜか答えだけが変わってしまった。

リンゴでは人によって好き嫌いもあるかもしれない。アダムのようにリンゴに吸い寄せられる人ばかりではない。だから誰でも好きなはずのお金でも実現が行われた。

A 金曜日に現金をもらう。例・1000円もらう。

B 翌週の月曜日（つまり3日後に）25%多い現金をもらう。例・1250円もらう

おもしろいのは、金曜日より前に尋ねた場合は、ほとんどの人は合理的にBを選んだのに、当日になると6割の人が気が変わって目先の少ないAの現金を選んだということ。

27