Strategy and Design

How to quit bad habits? We are challenging to solve this problem. Suggest best solutions to quitters

Where do we come from, what we are, where are we going

戦略とそのデザイン

1. 目標設定

* 最終目標を立てる

**ビッグエリア目標**

【概要】

最終的な目標を定期的に思い出すことによってモチベーションの維持を図る

【方法】

意気込みや目標や理想像を入力する。短期目標設定時および達成時、など定期的に目標を表示することで思い出せるようにする。「○○をする」「○○になる」という抽象的な目標ではなく、具体的に「体重○○キロにする」「飲酒量を週○○mL以内に収める」などの数値目標にすることを勧める。

**パワフルバーブ**

【概要】

より強い断定の言葉を使うほうがよい

【方法】

断定言葉を使うように勧める。「○○する」や「○○になる」から「○○を確実に行う」や「○○になると確信している」などの言葉を使うように指示する。

厨二っぽさや政治家のように「○○をやるなんて余裕でしょ」や「断固として○○を実行します」などもよい。

**パブリックコミットメント**

【概要】

周囲に目標を宣言することでモチベーションを高める。

【方法】

習慣開始時にイベントに意気込みや目標を掲載して投稿する。

* 短期目標の設定

**スモールステップ**

【概要】

最終的な目標の簡易版を設定することで、定期的に達成感を味わえるようにして、モチベーションの維持を図る。

【方法】

短期目標（2日から1週間程度）を設定できるようにする。その達成が蓄積していく様子を見えやすい形で表示する。例）ブロックが積みあがる（積み上がったものが終わるという損失回避の心理をつく）。タイルで画面が埋まっていくようにする（空いている部分は埋めたくなる心理をつく）。

1. 戦略設定

**20秒ルール**

【概要】

習慣である行動を実行するまでの時間が20秒増えるように工夫をする。

【方法】

下記のようなルールを提案したり、自分で設定したりできるようにする。これを実行した結果、立ち止まることができたかを記録できるようにする。

|  |  |
| --- | --- |
| SNS | アプリを削除しブラウザからしか閲覧できないようにする  閉じるときにログアウトする  アプリアイコンを奥のほうにしまう  閲覧しそうになったらメモ帳に閲覧する目的を記入する |
| お酒 | お酒を家に置かない  お酒を飲むときはお猪口に注いで飲む  飲みたくなったら炭酸水を飲んでから飲む  誰かに注いでもらわないと飲めない |
| タバコ | タバコの箱の中にティッシュを詰めておく  タバコに火をつける前にタバコにペンで今日の日付を書く  ライターを持たない  誰かにたばこをもっておいてもらう |
| お菓子 | お菓子を食べる前に腕立てを20回行う。  食品成分表をノートに写す  お皿に綺麗に盛り付けて写真を投稿してから食べる |

**IF-Thenプランニング**

【概要】

条件と行動を結びつける

【方法】

トリガーとなるタイミングを省察してもらう。そのタイミングをIFとして、避けるための行動（ただし、「○○しない」とやらない行動を設定してはいけない）や、習慣行動と同時に行えない別の行動をThenとして設定してもらう。それにより、習慣行動を避けることができたら、避けられたことを記録できるようにする。Ifの設定は特殊なタイミングで起こることではなく、同じような条件がたびたび起こるようなタイミングを設定する。

**刺激コントロール**

【概要】

悪癖の原因となりうるものを遠ざける。家に置かない。お店に近づかない

【方法】

悪癖の原因となるものをリストアップして、それを避けるようにする。避けられたことを記録していく。

1. やりたくなったとき

以下の戦略はやりたくなった時に順に実行する。戦略設定画面よりやるかやらないかを設定することが可能。

**ビジラントモニタリング**

【概要】

トリガーへの意識を極限まで高める。悪癖にはまりそうな瞬間を認識して、その行動をとるべきなのか、メリット・デメリットを考える。タバコなどの悪癖のレベルが強いものには効果的。

【方法】

質問形式で今からしようとしている行動をするべきか確認する。この確認によって立ち止まることができたかを記録する。この質問のメモは確認できるようにする。

―　今からしようとしている行動をして得られるものは何ですか

―　今からしようとしている行動にあなたが失うものはなんですか

―　今からしようとしている行動を3回我慢して代わりに得られるものは何

―　今からしようとしている行動を１０回我慢して代わりに得られるものは何

―　今からしようとしている行動をしなくなった自分はどんな印象か

**ディストラクション**

【概要】

悪癖をしてはいけないと思うと、やりたいという気持ちが大きくなる。やめられる確率は50％、やってしまったときに反動でいつもよりも強く行ってしまう。なので、やらないと考えるのではなく、別のことを考える。

【方法】

ミニゲームを用意して、それをクリアしてもらう。テトリスや数独ぐらいのゲーム。やめることができたかを記録する。

1. やってしまったとき

**どうにでもなれ効果を防ぐ**

【概要】

一度やってしまうと、もうどうでもいいと思ってしまい、悪癖をくりかえしてしまう。

【方法】

長期的目標のひと時だと考える。やってしまうのは仕方のないこと、戦略が十分でないことを意識させる。これまでの積み上げを振り返れるようにする。リカバリーできた回数も記録して、それも表示する。とにかく成長している感じを意識させる。

**フィードバック**

【概要】

良いフィードバックは戦略や努力を評価すること。能力や意志の強さをほめることはダメ。

【方法】

戦略評価ベースですべて評価する。

**セルフコンパッション**

【概要】

自分を受け入れること。失敗はつきものでどうすれば成功できるのかを考える。優しいキャラクターを想像して、その人にどんなことを言ってくれるかを想像する。

【方法】

自分のことを慰めることばを入力できるようにする。