

続けられる習慣スタイル診断 (ジャーナリング編)

あなたはどのタイプ？

こんにちは、Tomoです。

これまで多くの方の生活習慣をサポートしてきたなかで、
はっきりと感じたことがあります。

「習慣は、単純に意志の強さだけで決まるものではない」と
いうことです。

どんなに健康に良いとわかっていても、続けられる人もいれ
ば、途中でやめてしまう人もいます。

その違いは何か？

実は、自分ごととして捉えられているかが第一。

その次に、自分自身を冷静に観察してあなたにとって「続けやすいスタイル」を選択できているかです。

あなたが「無理なく続けられる」ためには、自分に合ったスタイルを知ることが大切です。

この診断を、あなたの「続けやすい習慣スタイル」は何かを考えるきっかけとしてみてください。

4つの質問であなたのスタイルを診断

① 書く時間を決めると続きやすいですか？

- ☐ はい
- ☐ いいえ

② 書く場所やツール(ノート・スマホ)を固定していますか？

- ☐ はい
- ☐ いいえ

③ 目標が明確だとやる気が出ますか？

- ☐ はい
- ☐ いいえ

④ その日の気分で自由にやりたいと思いますか？

- ☐ はい
 - ☐ いいえ
-

あなたの結果は...

①が「はい」の場合

→ タイムスケジュールタイプ(時間固定)

特定の時間を決めることで安心し、習慣が続きやすいタイプです。

「朝の時間に書く」「夜寝る前に瞑想する」など、リズムを決めることが効果的です。

②が「はい」の場合

→ 環境セットタイプ(場所・ツール固定)

特定の場所やツールが固定されることで安心し、行動がスムーズになります。

「お気に入りのカフェで書く」「専用ノートで記録する」など、環境が安定すると安心です。

③が「はい」の場合

➡ ゴール達成タイプ(目標明確)

目標や数値がはっきりしていることで、やる気が維持されやすいタイプです。

「1週間で3ページ書く」「1ヶ月で30日連続達成」など、目標が明確だと力を発揮します。

④が「はい」の場合

➡ フリースタイルタイプ(自由選択)

その日の気分で自由に選べることが大切。ルールに縛られると逆にストレスになるタイプです。

「今日は書きたい」「今日は散歩をしたい」といった自由度がモチベーションにつながります。

【はい】が1つしかない場合

あなたは、そのスタイルが特に強く表れています。

そのタイプを活かし、自然と続けられる方法を優先しましょう。

【はい】が複数あった場合

あなたは複数のスタイルを持ち合わせています。

その日の気分や状況に合わせて、異なるスタイルを使い分けましょう。

【はい】が1つもない場合

あなたは、まだ自分の「続けやすいスタイル」を意識できていない可能性があります。

ただし、それは悪いことではありません。

今は「試しながら見つける」フェーズです。

<オススメ>

- まずは「時間」「場所」「目標」を意識して試してみてください。
- あなたにとって心地よく続けられる方法を、少しずつ探してみましょう。

次に進むために

この診断であなたの「続けやすい習慣スタイル」の傾向がわかりましたか？

でも、ここからが本番です。

次回は、あなたの「習慣スタイル」に合わせた実践アドバイスをお届けします。

- タイムスケジュールタイプ：時間を効果的に使う方法
- 環境セットタイプ：環境を整えるコツ
- ゴール達成タイプの人：目標設定で続ける力を引き出す方法
- フリースタイルタイプ：自由に楽しく続ける工夫

Tomo | プロフィール

医学博士 | MBSR講師 | Udemy Business講師

企業向けマインドフルネス講座受講生 3,199名

すぐに習慣化できる人もいれば、なかなか続かない人もいるという臨床での疑問から、マインドフルネスストレス低減法（**MBSR**）を学び、認定講師として指導。さらに**NLP**（神経言語プログラミング）やヨガも探求し、「心と体を整える習慣」のデザインを研究。

また、大人も子供も幸福度の高い国、オランダでの3年間の生活も「習慣」の観察対象に。

白夜の夏は日光浴を楽しみ、寒くて暗い冬は室内で家族と暖かく過ごす。水路が凍れば、人々は外に出て天然のスケートリンクでスケートを楽しむ現地の人々のライフスタイルを見て、習慣は強制的に続けるのではなく、今あるモノ・コト・環境をうまく活用することで自然に続く。

そんな「幸せな習慣の本質」を肌で感じた経験から、現在は働く人の「自分を観察することから始まる、自然に続く習慣づくり」をサポートしています。

次回は「あなたの習慣スタイル」に合わせた実践方法をお届けします。

次回をお楽しみに！😊

免責事項 | 本コンテンツのご利用について

このコンテンツは、習慣形成や自己成長をサポートするための教育的な情報提供を目的としています。記載された内容は、特定の効果や結果を保証するものではありません。実践にあたっては、ご自身の体調や環境に十分配慮し、すべて自己責任で行ってください。また、このコンテンツの利用により発生したいかなる損害や問題に対しても、著者および関係者は一切の責任を負いません。本コンテンツは、あなたが「無理なく自然に続けられる習慣」を見つけるための参考資料です。あなたのペースで、楽しみながらお役立てください。

本コンテンツの内容の一部または全部を、著作権者の許可なく無断で複製・転載・配布することを禁じます。本書は、個人利用を目的として提供されており、いかなる形式でも第三者への販売・共有・貸与を行うことはできません。

本書に関するお問い合わせは、[info@mindfulness-productivity.com] までお願いいたします。