



# AC克服ステージUP講座

34 回目

## だから継続できない

～学びを継続させ、やりたいことが継続できる自分になる～

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- ・本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- ・本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- ・講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は拳手またはZoomのチャット機能で。講座後はFacebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気付きにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

# AC克服ステージUP講座

## この講座の目的

### ① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- ・カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- ・人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

### ② 「新しい学びと気付きの場」につながりを持つ

- ・カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- ・また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- ・学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

### ③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- ・アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がるることができます
- ・本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めていきます。  
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができたら嬉しいです
- ・少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上がるよう、学びを深めていきましょう

## この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・  
スタッフとして共に  
進みましょう！

### AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を  
人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け  
(カウンセラー養成コース・サポートー育成コース)

### AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一歩踏み込み、より詳細な解説で  
さらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

### AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000の方に伝えてきた、AC克服のコツを  
わかりやすくお伝えします

☆4期開催中☆

## もくじ

### 1. 繼続できない2大理由

「新しいことを始めて、なかなか続かない。三日坊主で終わってしまう。自分はダメな人間なんだ」そんな風に自分を責めていませんか？

そして「続けるためにはやる気を出さなきゃダメなんだ」とやる気（モチベーション）に頼って余計に続かない、という悪循環を経験したことがある人に、今日は役立つ話をします。 すばり。継続するために、モチベーションに頼るのは間違い、なのです。

### 2. 習慣化できないメカニズムを知って対処しよう

『継続する』と聞くと、毎日欠かさずやらなければいけない、と思うかもしれません。でも、それって一体誰に教わったのでしょうか？そして、それを教えた人は皆完璧に継続できているのでしょうか？ この世の中には「できもしない理想論」が大量にあふれています。

「習慣化できないメカニズム」を心理学的な側面から見て、しっかり対処法を練りましょう

### 3. 無理せず続けられる自分になる！継続大作戦

継続できるようになるためには、継続できる目標を作り、無理のない範囲でレベルを上げていくことが大事。この「当たり前かつ、例外のないやり方」について、具体的に解説しながら、この講座を受講したあなたが、なにか1つでも継続できることを目指します

## ワーク

### 1. あなたがこれから習慣化したいことはありますか？

「ダイエットする」「料理上手になる」「カウンセラーになる」…あなたがこれからなりたいもの、やめたいものを一旦書き出してください。何でもOK。心のCPの声は無視して「叶ったら心がウキウキすること」を書き出しましょう

[ ]

### 2. 今日の学びの中で特に意識したいTop3は？

①

②

③

[ ]

### 3. 無理せず続けられる自分になる！継続大作戦

あなたが継続化できるよう「まず試してみよう」と思ったあなた独自の「継続大作戦」を書き出してみましょう。  
「朝7:55に「PC前でコーヒー飲むカッコいい俺」とタイマーセットし実行する」など、楽しみながら取り組みましょう

[ ]

[ ]

[ ]

A life without motivation

継続できない  
2つの大きな理由

# 継続できない2大理由を知ろう

「ワークしなきゃ、と思うんですが続かないんですよね」「昔から継続させることに苦手意識が強くて」こういう相談を日々受けます。そして相談される方のほとんどが「やる気が出ない自分」を責めておられるのです。なぜ継続できないのか？その理由は意外なところにあったのです

## 理由① 継続できないと自分責めするクセ



親などから継続できないとがっかりされた経験を持つ私たちACには「継続できないと自動的にCPが脳内に現れて、自分責めを繰り返すシステム」が出来上がっています。

実は「継続」というのはものすごい高度なテクニックであり、基本、ほとんどが継続できずに失敗するもの、なのです。まずは「できない自分を責めるパターン」からの脱出を第一に考えましょう

## 理由② やる気（モチベーション）に期待する



「やる気」が高まるのを待っていると、いつまでも行動できません。

「やる気」というのは行動前に出るのではなく、行動し始めたら生まれるもの。

多くの人は「やる気が出たらやろう」と考えがちだが、この考え方こそが行動を妨げる最大の障壁。実際には、脳は行動を開始した後にドーパミンが分泌され、それが次の行動への意欲を促すのです。

「やる気になってやる」のではなく「やり始めたらやる気になる」仕組みを作り上げましょう

## 最悪なのはコンボ技（「やる気に期待」 + 「できないと自分責め」）

私たちのほとんどが「やる気だより」と「できないとすぐ自分責め」のダブルコンボ技で、「やる前から諦めている」状態にさせられがち。今日を限りにこの習慣から離れると決めましょう

## 継続できない理由① 「CPによる自信剥奪」

### あなたは頑張ってるのに「できない部分」を探して責めすぎ 知っておきたい心理的しくみ①：CPとの対決

あなたが継続できないのはあなたのせいではありません。

「とても難しい技術」なのに、具体的な方法も伝えず、一緒に考えず、ただ責めてくるCPからの否定の言葉を信じ、受け入れている状態が問題なのです。

人は自分に無い点を探し始めると、脳内にストレス物質が分泌され、自分をどんどん落ち込ませるようできています。

CPとの対決については、基礎講座・中級講座でも繰り返し伝えてきましたが、継続できない理由の最大の理由にもこの「CPによる自信剥奪」が挙げられます。

CPとの対決は、これからも続ける必要がある、と知っておきましょう

### 親友に同じこと言う？

人によってCPとの向き合い方はいろいろありますが、特に使いやすいパターンは  
「今の言葉。親友にも同じこと言うの？」というセリフ。



自分にとって便利な方法を見つけながら、CPとの適切な境界線の引き方を手に入れていきましょう。  
(講座やライブ等を使い、吉野に相談したり、担当カウンセラーに打ち明けてくださいね)

## 継続できない理由② 「やる気」に期待してしまう

### やる気は「行動の結果」であり「行動の原因」ではない 知りたい心理的しくみ②：作業興奮

「作業興奮」とは、まず行動を始めることで脳内に「やる気」が生み出される現象です。

人は何かを始めると、脳内にドーパミンなどの神経伝達物質が分泌され、それが脳の興奮状態を呼び起こして行動を続けるようにできていく、例えば「買い物に行くのが面倒だ」と思っていても、いざ行ってしまえば「あれもこれも」と店内を見て回っていた、という経験はないでしょうか。これが「作業興奮（作業し始めたら気が乗り始めるしくみ）」なのです。

脳は「始める前」が一番エネルギーを使い、少し車輪が回り始めてしまえば、あとは惰性で動き出す。「やる気が出るまで待つ」のではなく「まず小さな一步を踏み出す」ことが継続の鍵なのです。

「やる気が出てから行動する」のではなく「行動することでやる気が生まれる」ことを理解しましょう。

### 行動するとやる気になるしくみを作り上げよう

今日の講座は「やる気に頼らず、いかに作業興奮まで持ち込むか」が最大のテーマ。

行動→成果→モチベーション→さらなる行動 という正のサイクルを作り上げるために、まず「行動に無条件に着手する」ステップが必要です。

このあとは「どうやれば作業興奮状態に持っていくことができるのか？」を、一緒にワークしながら考えていきましょう



# 「やる気が出たから歯磨きする」人はいない

## 作業興奮を継続させる「条件付け」のテクニック

「時間」と「場所」と「状況」ごとにルールを決めるのがコツ。たとえば

- ・**時間**…朝〇時になったら〇〇する（PC前に座る、台所に立つ、洗濯機前に行く、など）
  - ・**場所**…〇〇に行ったら〇〇する（洗面所に行ったらペーパー残量をチェックする、など）
  - ・**状況**…こういう状況なら〇〇する（洗い物が溜まってるのを見かけたらゴム手袋つける、など）
- 大切なのは「感情に関係なく」「決めた「時間」「場所」「状況」になったら無条件にやる」を徹底すること。

## 行動前の「やりたくない感情」への向き合い方を決める

人は、行動前には必ず（必ず！です）「ああいやだ」「めんどくさい」「なんで私が…」と思うもの。AC克服には「自分の気持ちを大事にする」ことも必要ですが、同時に「嫌がるICをうまく説得してノリノリで作業し始めるよう導く」ことも大切。やりたくないとき、どうするかを決めておきましょう

## 行動を継続させる人は「感情と行動の理由」を切り離す

行動を継続させる人は「行動前に起きる感情に折り合いをつける」のがうまい人。

ほとんどの人が、やる前に「ちょっとイヤだな・面倒だな・不安だな」と感じて動けなくなってしまい、結局「嫌な気分・面倒ごとが表面化・不安増大」という結果を招きがち（思うは招く）。

行動を継続させる人は「イヤな気持ちが起きたときこそ動きどき」と知っている。

条件付けのテクニックを使う際は「条件が合致すれば感情は切り離して行う」ことが大事

## 【ワーク①】私の作業興奮リスト

### 作業興奮を継続させる私オリジナルの「条件付け」を決めよう

時間・場所・状況別に「〇〇になったら〇〇をする」ルールを設定してみましょう

時間…

場所…

状況…

行動前に「やりたくない感情」が出たら、私はこうする

行動を継続させるために「感情と行動の理由」を切り離そう！

こういう感情が湧くのは当然のことだが、湧けば「無視する」ことにするリストを作ろう

■以下の感情は「行動しない」理由にはなりません！

※ いきなり全部を実行しようとしたり、自分責めするのはNG。月に1つ程度追加していく感覚を楽しみましょう

# やる気に頼らず習慣化に成功した人

## 歯磨きと同じ。「やるかやらないか」という選択肢はない（イチロー）



イチローの継続力の根幹は「モチベーションの維持」に期待しない「徹底した準備と習慣化」。

彼は感情の波や試合の結果に左右されることなく、毎日同じルーティンを寸分違わずこなすことで、常に高いパフォーマンスを発揮できることを体現している。

彼にとって継続は「やる気を出してやる」ものではなく、歯を磨くのと同じ「やって当たり前の行為」。有名な「小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くただひとつの道」という言葉は、まさにイチローの継続への姿勢を物語っている

## 調子が良くても時間が来たらやめる。それが継続化への道（村上春樹）



村上春樹氏は、創作活動を「インスピレーションが降ってくるのを待つ」ような芸術的なものではなく「健全な肉体に宿る健全な精神を維持」するための活動と捉えている。

毎朝4時に起き、4-5時間執筆活動を行い、午後からは翻訳や情報収集。夕方からは10Km走ることに決めている。「もう少し書きたい」と思っても、決めた枚数や時間に達したら必ずその日の執筆を終える。これにより、翌日の「書き始めたい」という気持ち（作業興奮のタネ）を維持することで、結果的に長い創作活動が続けられている

## 目標もなく反省もない。やる気のあるものは去れ（タモリ）



やる気に頼らず32年間休まず番組継続した好例。タモリの継続力の秘訣は「目標を持たず頑張らぬこと」。彼の「やる気のある者は去れ」という言葉に象徴されるように、彼は未来の大きな目標や過去の反省に心を囚われず「ただ、今ここにある役割を淡々とこなす」ことを意識している。これは必要以上のやる気が逆にプレッシャーや義務感を生み、継続を妨げると考えているからなのかも知れない

# Reasons why it doesn't last

～”続かない理由”は他にもあった～  
継続できない落とし穴

ERROR

## 継続を邪魔する「モチベ」以外の落とし穴リスト

1章で説明した「CPに向き合え」「モチベに頼るな」以外にも「これをやったら失敗しやすい」ものは多数存在。各項目については次ページ以降詳しく解説していきます（ワークもあるのでお楽しみに）

### 2-1. ご褒美や罰 (③アンダーマイニング効果 ④正の罰・負の罰)

「できたら〇〇をあげる」「できなければxxをする」などのご褒美や罰はうまくいきません。

### 2-2. 継続できない自分を責める習慣 (⑤3日坊主への向き合い方)

継続できない自分や他人を責めて、継続できるようになれた人はいません。それよりも（責めすぎて）チャレンジ自体に苦手意識を持つてしまうことが多いので注意が必要です

### 2-3. 継続を邪魔する仕組みを知らず、対処法もない

(⑥楽観バイアス ⑦完璧主義バイアス ⑧本心とのミスマッチ)

継続できるようになるためには、継続できるルールを作るのが大事。でもそれと同じかそれ以上に「できないときの対処法」を練ることも大事

## 落とし穴に気づき、自分なりの継続術を作っていく

次ページ以降、継続を邪魔する落とし穴リストを紹介していきますが、落とし穴となり得るものは他にもたくさんあります。また、時間術や掃除（整理整頓術）などについても様々な落とし穴や対処法、継続術がありますので、今回の講座の反響を見て今後追加も検討します

\* あなたのお声（ご感想やリクエスト）もぜひお聞かせください

## 2-1. これをやるから続かない

子育て・部下育てに悩む人、要注意！

### 「実行できたらご褒美をあげる」は悪手だと知ろう 知っておきたい心理的しくみ ③：アンダーマイニング効果

アンダーマイニング効果（内発的動機づけの低下。「やりがいデバフ」）とは、もともと「楽しい」「やりがいがある」と感じていた行動に対して、金銭や物といった外的報酬（ご褒美（トークン））が与えられると、行動の動機が「楽しさ」から「報酬のため」にすり替わってしまいます。

これは「報酬がなくなると行動しなくなる可能性」があり、どんどん報酬を釣り上げても、結局継続できなくなる可能性が高い「良くない手（悪手）」だと理解しましょう。

ただし、ときとして（ゲーム感覚で）報酬を出すことは構いませんし、ねぎらいの言葉を掛けてあげることはとても大切なことだとも言えます（エンハンシング効果）。なにごともバランスが大切なのです

### 行動しない相手に「罰」を与えるのはさらに悪手

### 知っておきたい心理的しくみ ④：正の罰・負の罰

**正の罰：**自他の好ましくない行動の後に、不快なもの（罰）を与え、やめさせようとする方法

**負の罰：**自他の好ましくない行動の後に、大切にしているものを取り上げて、やめさせようとする方法

どちらの罰も、その場では行動が収まり解決したように見えても、相手は「言われなければ行動しないロボット」のようになるか、何をするにも罰を恐れてビクビクする存在になりかねません

## 2-2. 3日坊主バンザイ！

あなたは「3日坊主バンザイ！」と自分に言えるか？

知っておきたいキーワード⑤： **3日坊主バンザイ**

新しいことに挑戦して「続かなかった…」と落ち込む必要など一切不要。

そもそも始めてみなければ、自分に向いているかさえわからない。たった3日でも、それは自分に合ったものを探してチャレンジしてみた証拠。

3日坊主を繰り返すということは、それだけ多くの「次」に挑戦するチャンスを手にしていたこと。失敗ではなく「経験という名のデータが手に入った」と考えよう。「こういう点が私に合わなかった」という気づきこそが、次以降、本当に自分が求めていたものに出会える鍵になる。

「3日坊主バンザイ！」と自他に何度も声掛けしよう。



### 「少しでも休んだら終わりだ」…。「え？ なんで？」

私たちACの自覚がある人は、幼い頃、ちょっとでも休んだり、継続できない瞬間があると、その瞬間が自分のすべてであるかのように責められたり、残念がられたり、悲しまれたりしたために「少しでも休んだら終わりだ」「継続できない自分はダメだ」と思い込みがち。

休む=終わり ではなく

休む=熟成期間であり、英気を養うときであり、とても大切なインターバルである  
という考え方を持っていく訓練が必要です

## 【ワーク②】私の3日坊主チャレンジリスト

### 「3日坊主チャレンジ」をリスト化してみましょう

もし、お金や時間等の制約がなければ「こんなことにチャレンジしてみたい」と思うことをリスト化しましょう

### 「休む」をリフレーミングしよう

あなたにとって「休む」とはどういう意味でしょうか？もし自分責めの言葉が浮かぶなら書き換えましょう

### 3日坊主になりそうな自分に言うセリフも用意しておきましょう

やさしいねぎらいの言葉もいいし「もう一回やろうよ」もいい。3日坊主な自分に掛ける言葉を考えましょう

## 2-3. 行動前にチェック！その他の落とし穴

### 知りたいキーワード ⑥：楽観バイアス

～あなたがやろうとしていることは実はすごく大変なこと～

私たちはなにかを始める際、その難しさを過小評価しがち。これは「楽観バイアス」と呼ばれる認知バイアスの一種です。特に以下の点に注意が必要です

- ・ 必要な時間と労力を過小評価する：「毎日3分？簡単そう♪」「1日10回やればいいのか♪」
- ・ 途中で生じる障害を予測できない：「雨が降ったら？高熱が出たら？」「誰かに否定されてもやる？」
- ・ 「意志力だけ」で続けられると思い込む：「今度こそ真剣にやる」「もう失敗しないと決めた」

### 知りたいキーワード ⑦：完璧主義バイアス

～「自分ならもっとできる」「こんなルールは甘い」が失敗を生む～

- ・ 「自分ならもっとできるはず」と過度な期待を持ってしまい、ハードルを上げてしまう
- ・ 設定した基準に達しないと「すべて無駄」と感じてしまう
- ・ 完璧な結果を出せないなら「やらない方がマシ」と諦めてしまう

### 知りたいキーワード ⑧："本心"とのミスマッチ

～あなたのやろうとしていることは「本当になりたい自分」と合致する？～

- ・ 繰続の途中で「なぜこれをやっているのか」がわからなくなる
- ・ 本当の目的に合わない行動を続けることでモチベーションが低下する
- ・ 目標達成しても満足感を得られない（「これじゃなかった」感）

## 【ワーク③】バイアスに対処しよう

### あなたの「楽観バイアス」を書き出して対処しましょう

左側に、楽観バイアスへの考え方を書きます。右側にあなたの行動に置き換えてルール化しましょう

時間：あなたが思っているより  
1.5倍の時間が必要

内容：〇〇だけで良いなら簡単そう

と思うものは大概難しい

障害：明日以降ならベストな状態で

取り組めると思い込んでいる

例) タスクリストをやめ、スケジュール帳には1.5倍の時間を確保

### 失敗経験の温床となる「完璧主義バイアス」をやめましょう

完璧主義への対処法は「30点合格」です。無意識に完璧を狙っていたものを書き出して、30点ラインを設定しよう

### それ、本当にあなたがやりたかったこと？道を整備しましょう

たどり着きたい目標と、途中の道がいつの間にか変わってしまう場合があります。あらためて振り返りましょう

あなたが本当になりたい姿は…

# 【おさらい】 繼続する自分になる！キーワード8選

今日学んだキーワードをもう一度おさらいしておきましょう

## ①：CPとの対決

～心の中であなたから自信を剥奪していく存在の言葉を遠ざける工夫を。親友に同じこと言う？～

## ②：作業興奮

～PC前に座る・レジュメを開く・音声を聞く。「10秒だけでいい」からやってみる～

## ③：アンダーマイニング効果

～やりがいデバフ。報酬系（ご褒美）で釣ろうとすると、却ってやる気が削がれる～

## ④：正の罰・負の罰

～言うことを聞かない相手に罰を与える（正の罰）・大切にしているものを取り上げる（負の罰）はどちらも悪手～

## ⑤：3日坊主バンザイ！

～成功しているひとは必ず「着手している」。やってみてやめることを恐れないで～

## ⑥：楽観バイアス

～あなたがやろうとしていることは実はすごく大変なこと～

## ⑦：完璧主義バイアス

～「自分ならもっとできる」「こんなルールは甘い」が失敗を生む～

## ⑧："本心"とのミスマッチ

～あなたのやろうとしていることは「本当になりたい自分」と合致してる？～

# Continuation strategy

～やるしかない！～

継続大作戦

### 3. 繼続大作戦

今までの【ワーク】のページがあなたの実行計画です

P5. あなたが継続したいことチェック

P11. あなたの作業興奮リスト

P17. あなたの3日坊主チャレンジリスト

P19. バイアスをゆるめるためのチャレンジリスト

これらのワークのページに向き合い書き込み、少しずつ実践していくことで、あなたの継続力は今までと段違いに伸びるはずです。

レジュメを何度も見直し、書き加えながら、あなたオリジナルの継続パターンを取得してください

**成功の秘訣は「成功するまで微調整すること」**

継続力を身に着け、実践し続ける方法は「自分ができるようになるまで微調整しながら、ストレスが大きくなりすぎないように実行していくこと」に尽きます。

大きなプレッシャーを感じて、決めたことに向き合えないしたら、それはあなたにとっては「大きすぎるストレス」です。すぐにもっと簡単なものに変更しましょう。

低いレベルと思えるものから実践し、うっかり忘れても笑顔で再挑戦する。この姿勢が大切なのです

## 例：今日の遼太はこんなことに取り組んでいます

### 1. あなたがこれから習慣化したいことはありますか？

「ダイエットする」「料理上手になる」「カウンセラーになる」…あなたがこれからなりたいもの、やめたいものを一旦書き出してください。何でもOK。心のCPの声は無視して「叶ったら心がウキウキすること」を書き出しましょう

- 英語習得（海外のお店で注文したり、簡単な日常会話をしたり、文献の大まかな意味がわかるレベルに）
- トレーニング量を週1→週2（2倍）に
- 午後の時間の生産性を高め（午前中の8割目標）、夜の時間を心地よく過ごす

### 2. 今日の学びの中で特に意識したいTop3は？

- ① 作業興奮（①）わかってても最初の取り掛かりにどうしても時間が掛かる。ただ午前中の生産性UPは継続できるようになったので、今後は午後の部の作業興奮に着手する
- ② 楽観バイアス（⑤）特に時間の見積りが甘い。楽観バイアスに気付いた瞬間にスケジュール確保して時間が来たら笑顔で着手できるよう、さらに工夫を加える
- ③ 本心との乖離（⑦）本当に自分がやりたいこと（仲間が増え、皆が笑顔に）につながっているか？「ねばならない」で動いていいか？もしそうならリフレーミングできるか？を常に考える

### 3. 無理せず続けられる自分になる！継続大作戦

あなたが継続化できるよう「まず試してみよう」と思ったあなた独自の「継続大作戦」を書き出してみましょう。「朝7:55に「PC前でコーヒー飲むカッコいい俺」とタイマーセットし実行する」など、楽しみながら取り組みましょう

- 午後の部にも作業興奮を。12:50に「一旦PC前座る」とタイマーセットしてみたので微調整していく
- 2つ以上未着手のタスクがあると自分のモチベが下がるのがわかっているので、まずは1つ着手するか、リスケ（戦略的に先延ばし）するか、仲間に依頼するか、そもそも辞めるか、即座に決める



おまけ

## つい「SNS観ちゃう、ゲームしちゃう」の対処法10選

### 罰を与えるのではなく、チャレンジモード的に取り組もう

「やらなきゃいけないことを後回しにして、気付いたらSNSのリール動画とかスマホゲームに何時間も使ってしまってて…」 こういう相談も大変多く寄せられます。

SNSやスマホゲームは「やめられなくなるようプログラムされている」とも言われており、意思の力で止めるることは非常に難しいもの。いくつかの対処法を複数掛け合わせて対処しよう



- ① 30分タイマーをセットする：タイマーが鳴ったらそこで一旦止める
- ② お風呂に入ってるときだけ、電車に乗ってるときだけ、ランチタイムだけ
- ③ アプリやゲーム機（コントローラー）を出すのが面倒な場所にしまう（面倒な気持ちを逆手にとる）
- ④ 「やっても良い時間」の設定（②と似ているが、②は状況の設定。④は「○時～○時まではOK」）
- ⑤ SNSやZoomを作業道具として使う（仲間への宣言や自習室として。自習ライバーと一緒に、など）
- ⑥ 立ってやる（座りながら・寝ながらはしないと決める。調理中（煮炊きものなど）はOKとか）
- ⑦ スマホやPCの画面上に出る通知（プッシュ通知）はオフにする
- ⑧ 「このアプリが入ってないとさみしい」という理由で残して良いアプリ数の上限を決める
- ⑨ 「これ（ゲームやショート動画）、自分の人生の役に立てるかな」と自問自答
- ⑩ 「このアプリ（現状）を続けた○年後の自分」を想像してみる

1つずつゆっくり増やしていきましょう（上記すべてが難しい場合は担当カウンセラーへ連絡を）

## ～今日のまとめ～

### ① 継続はとても難しいもの、なのです

継続ってとても難しいもの。「継続なめんな」です（笑）

まず、あなたの脳内にCPが出現し、あなたの自信を奪います。作業興奮を知らずにモチベに期待し、ご褒美や罰で自分を動かそうとしたり、楽観視したり完璧にやろうとしたり、3日坊主な自分を責めたり、そもそも本当に望んでいないことをして、どんどん失敗するのです。

### ② 今日の学びをうまく活かすと、継続の確率は10倍くらいになるはず

仮に今まで100個チャレンジして1つくらいしか継続できなかつたら、今日の学びを愚直に実践すれば、100個中10個くらいは継続できるようになるはず（1%→10%。つまり10倍です）

作業興奮を意識し「時間・場所・状況ごとのルール」を決め「3日坊主バンザイ！」とつぶやきながら、タイマーやスケジュール帳などを使い、微調整を行っていく。

これを繰り返せば、あなたの継続力は飛躍的にUPしていくことでしょう。

## ～宿題～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト&書き込み
- ② ワーク（P5・11・17・19）をやってみましょう。感想もお願いします
- ③ 講座の感想や継続に関するリクエストをFacebookグループに書き込みましょう