

# AC克服ステージUP講座



35回目

## 継続にはこれが必要

～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、講座中は挙手または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

- ・カウンセリングや講座を通じて学んだ「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ました。  
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れるよう、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

☆5期開催中☆

## もくじ

### 1. 継続できる方法を科学する

前回（第34回目）の講座では、人が「継続できない理由」にフォーカスして、まずは「継続を難しく考え過ぎないで」「できないことを責める自分を止めよう」というお話をしました。

今回はさらに一步踏み込んで「継続できるようになるテクニック」について考えます。

前回は「準備編」今回は「実践編」と捉え、何度も確認しながら継続力を身に着けましょう

### 2. 継続力がつく！習慣化に役立つ方法3選

習慣化（継続）するための方法やテクニックはかなり大量に出回っています。

吉野自身、かなりいろいろなものを試してみましたが、あまり続かなかったりしたものの方が圧倒的でした。

前回の講座後、1ヶ月間、改めていくつか試してみた中で「これは続いているな」という習慣化のための技法を3つ。お伝えします。

### 3. 習慣化を助けるツール紹介

2章の習慣化を助けるためには、PCやスマホなどが補助的に動いてくれることが大切。

吉野が普段使いこなしているツールを紹介。ほとんど無料のものですので、よかつたら取り入れてみてください

## 【前回のおさらい】 繼続する自分になる！キーワード8選

前回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？～

## 再びワーク

### 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「自分ならこう使う」は見つかった？

- ① タイムボックス法 (Time Boxing)
- ② If-Thenルール
- ③ アウトプット・グラデーション



### 3. あなたの「継続力」。シェアしあいませんか？

実は私。この方法を使うようになってから継続力（習慣化）が身につきました！」というヒミツの方法があれば、みんなにシェアしてみませんか？上記の方法でも、別の方でも大歓迎☆あなたの体験談をお聞かせください♪



The science of sustainable methods

継続できる  
方法を科学する

## 【注意点】カンペキ万能な手法は存在しない

向き不向きがあり、あなたに向かなかったとしても責めないで

世の中には「日記が書ける人」「話すのが得意な人」「踊れる人」「歌える人」「寡黙が好きな人」いろいろなタイプがいます。

今回吉野がお伝えする「継続化の方法」も、あなたにとっては効果が感じられないものかも知れません。ただ、大切なのは

### 経験し、生きつ戻りつを繰り返して習慣化していくこと

経験し、そこで自分なりの「経験則」を得て、さらに繰り返しながら、あなたにとってベターなものが見つかればOK、と考えてください。

「〇〇大学の教授が発案」「大手IT企業も導入」などの触れ込みを気にしすぎて「うまくできない自分を責める」ようなことはしないでくださいね。

### あなたの「これが好き」が1つでも見つかればOK

今回は吉野の「良かったものを紹介する発表会」的な色が強い講座となる可能性があります。

また「〇〇をやってみたが自分には合わなかった」という表現をする場合がありますが、決してそれが「得意で使いこなす人を否定」しいる訳ではないことを改めて理解して、この先に進んでください。



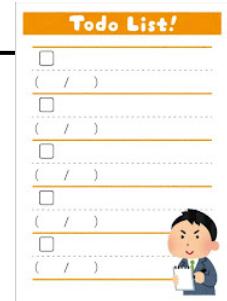
あなたにとって「この方法が好き」が見つかることを願っています。

あと、決して「食わず嫌い」にならず「最低でも1度は試してみよう」と思って頂ければ幸いです

# 習慣化① タイムボックス法

## タスク管理（チェックリスト）が苦手な人向きな手法

買い物出しリストなどの、作業内容に特に大きな「重み」や「優先度」がない場合に、チェックリスト（ToDoリスト）はとても便利です。その逆に、



「作業内容に優先順位やボリュームの大小がある場合」や「想定したタスクの全てが当日中にはできない」人にとっては、チェックリストを使っているとストレスを感じることも。

臨機応変な判断を求められる方や、作業ボリュームに大小がある方、時間が掛かる作業が多い人は今回お伝えする【タイムボックス法】を（タスクリストも併用しながら）取り入れてみましょう

## タイムボックス法（Time Boxing）とは？

タイムボックス法は「今日する必要のあるタスクの時間を想定し、確保してしまう」技術です。

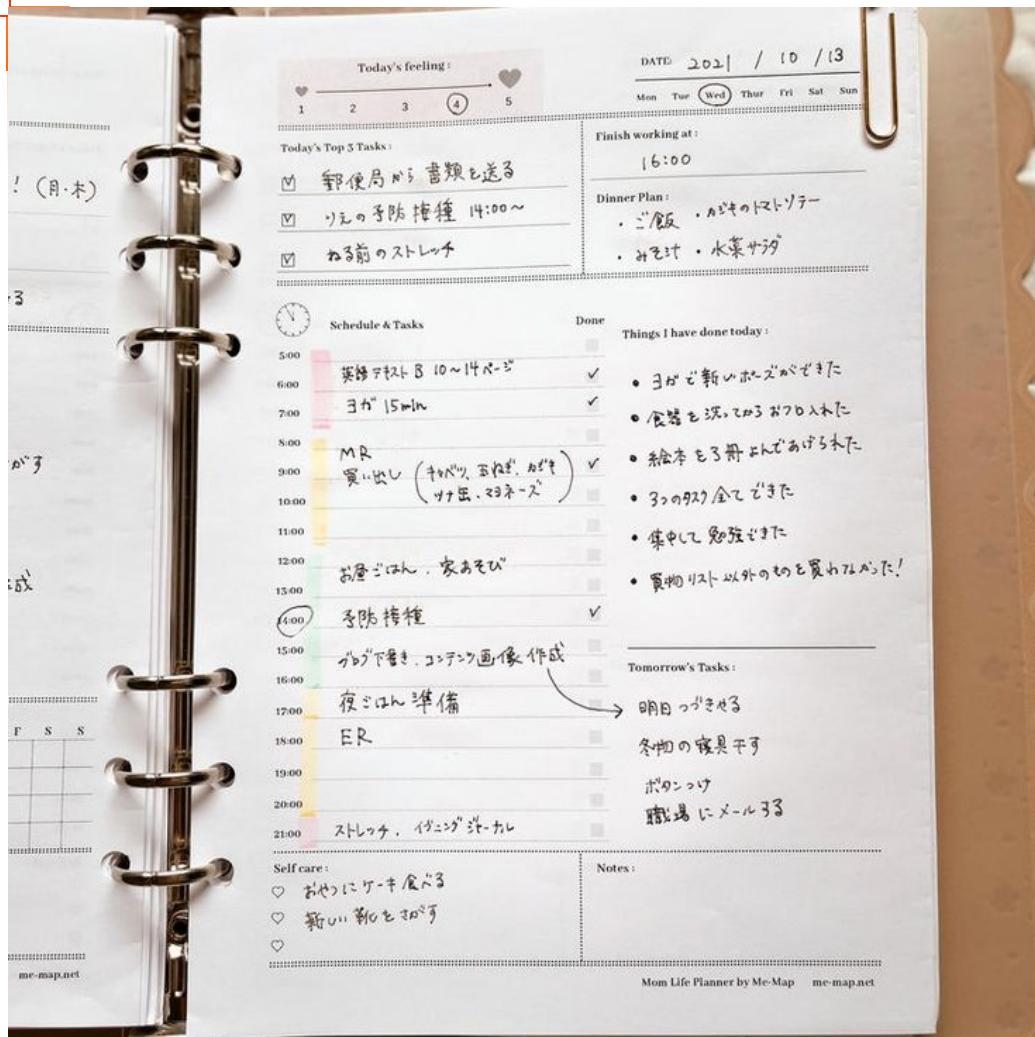
前日または当日朝に「1日の時間表を見ながら、作業枠（BOX）を確保」することで「重要度の高い仕事時間を確保」でき、また「想定していた時間と実際掛かった時間」を振り返ることもできます

## 注意点＝「時間が来たら止める」・「詰めすぎ＆空けすぎ」はNG

タイムボックス法のコツは「決めた時間が来たら一旦止めること」。そして「次の作業へ取り掛かること」が大切です。これにより「時間の見積り力」が養われていく、と考えられています。

また「時間を多めに取って余裕を持ちすぎ」たり「詰め込みすぎてヘトヘトに」なることにも十分注意してください。まずはある程度余裕を持ってBOXを作り、その後少しづつ詰めるようにしましょう

# 習慣化① タイムボックス法



手帳記入式の例（手書き好き・日記好きさん向け）



GoogleCalendar（効率好きさん向け）

# 習慣化① タイムボックス法の利点

## 利点① 重要な仕事から順に時間配分できる

人生をより良くしたり、仕事の効率を上げたいなら、そのための時間を割くことが必要です。当たり前のことなのですが、うまくいかないときはこの「当たり前ができない」ことが多いのです。タイムボックス法は、行動前にまず「その作業をするために必要な時間を確保」することから始めます。コツ…丸一日をBoxing（ボックスで埋め尽くす）より、まずは「朝の数時間」をBox化するところから始めて、そこに「重要だけどなかなか時間が取れなかかった予定」を入れてみると始めるところから始めましょう。

## 利点② 「想定していた時間」と「実際の時間」が比較できる

タイムボックス法は「想定時間」と「実際の時間」の差を「視覚化」して「差を埋める」ことが大切。計画通りに作業ができてしまう人は基本いません。どうしても「これくらいでできるはず」という楽観バイアス（前回参照）が発生します。それを目で見て理解し、修正を重ねることで、あなた自身の「本当のボリューム」がわかり「微調整していくテクニック」が身につきます。

## 利点③ 「後回しグセ」「サボり癖」が何%か低下する

何%かは「人による」と思われるのですが、タイムボックス法を導入することで、本当に大事な作業の後回し度合いとサボり度合いは、確実に低下するだろうと思われます。もちろん、この方法だけでカンペキにこなすことは難しいので、その他のテクニック（人に見せる・宣言する・仲間と一緒にやる、など）と併用することで、作業効率がUPするはずです。



## 習慣化② If-Then（イフゼン）ルール

### 「〇〇したら〇〇する」のルール化

イフゼンルールとは「もし（If）〇〇の状態になったら、そのときは（Then）〇〇する」というルールを決めてしまう、というテクニックです。

「朝起きたらカーテンを開ける」「ご近所さんに会ったら挨拶する」のようなルールについては、もうすでに何の感情もはさまずに出来ている人が多いはず。

If-Thenルールは、なかなか習慣化が難しかったり、つい忘れてしまったり悪習慣を変えたいときなどに「条件に合致したら無条件に行動する。それを繰り返せば、そのうちに習慣化する」仕組みです。

### If-Thenルールの具体的な方法

まず「やりたいのについてっかり放置してしまうこと」をいくつか想定します。

それとは逆に「普通にできている行動」の前後に引っ付けてしまう、というのがコツです

毎日必ずやる行動例としては、家事や洗顔、トイレ、冷蔵庫を開ける、などの一定の動作、家族への挨拶など「普通にしていること」に何かを追加できないか？を検討してみましょう

### 注意点：やりたくない習慣改善にも使えますが、大切なのは…

If-Thenルールは「新しい習慣を身につける」ためにも、逆に「やりたくないのにやめられない習慣改善」にも使えます。ただ、大切なのは「1つずつ身につけていく」ことが大事です。

あれもこれも、と手を出しそぎて自分も覚えられないルールを背負わないように注意しましょう



## 習慣化② If-Then (イフゼン) ワーク

あなたが身につけたい習慣【TOP3】を書き出そう（まずはカンタンなものから）

- 1  
2  
3

・意識しなくてもできること

- •  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

左の習慣に引っ付けられないか？

- •  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

## 習慣化② If-Then (イフゼン) ワーク

あなたが身につけたい習慣【TOP3】を書き出そう（まずはカンタンなものから）

- ① 読書習慣（仕事上必要な本を月1冊程度は読みたい）
- ② 毎日ポッドキャスト配信したい（5分程度の音声のみの番組）
- ③ 散歩の習慣を身に付けたい

Ryouta's  
Memo

意識しなくてもできること

- ・入浴
- ・夜中目覚めたらスマホ見ちゃう
- ・栞の代わりにペンを挟む
- ・週一受講生さんと語る
- ・受講生さんから質問募る
- ・アラームに「散歩」とセット
- ・洗濯物を取り込んで1Fへ
- ・甘いものが欲しくなったら

左の習慣に引っ付けられないか？

- ① 入浴時読書（本は汚すもの、と割り切る）
- ② 読書灯つけてスマホの代わりに本を読む
- ③ 本の余白部分に配信用のネタを書く
- ④ 5話分収録。分割してポッドキャストにUP
- ⑤ ナットかプロテインに切り替える
- ⑥ 夏以外、○時に「散歩」アラーム鳴らす
- ⑦ 1Fに降りてきたりあえず靴を履く

## 習慣化② If-Thenルールの利点

### 利点① 「やる気」に頼らずにできる

If-Thenルールの最大の利点は「やる気やモチベーションに頼らずにできる」ところ。

前回（第34回継続①）で説明したように「やる気に頼ると失敗しやすい」ものなのです

If-Thenルールは、すでに習慣化していることの前後に引っ付ける技術です



もし〇〇を「する前」「した後」に「新しい習慣をくっつける」ことで、新しい習慣が身につく

If-Thenルールは「組み合わせの妙を楽しめる」ルールなのです

### 利点② すでにできるようになっている習慣に引っ付けられる

すでにできるようになっている習慣に引っ付けられる、ということはすなわち「成功確率が高い」ということを意味しています。もちろん下記の点に注意する必要がありますが、確率高く良い習慣を身に着けましょう

**注意点① 不自然なくっつけ方はNG：**歯磨きしたらジョギングするなど、関連が不自然なものはNGです

**注意点② 微調整が大切：**うまくいかないときにすぐ諦めずに小さな微調整をすることが大切です

### 利点③ 少しずつ習慣を増やすことができる

If-Thenルールの魅力は「少しずつ増やせる」「改善しながら自分に合った習慣が作れる」点にあると考えています。いつもは「難しそう」「どうせ無理」と諦めていたことが「このルールを使えばできるかも」と思えるだけでも生活のQOLが上がって行く感覚を味わえるはず。

一気に大量に増やすことは考えず、少しずつ新しい習慣に慣れていくよう心がけましょう



## 習慣化③ アウトプットグラデーション

### 習慣化の最終形態：アウトプット

アウトプットを習慣化することができれば、さまざまなメリットを受け取ることができます。

今回、吉野が実践してきた4つのアウトプット法を紹介。あなたの現段階の情報に合わせて、できそうなところから試してみてください

#### アウトプット4つの手法

1. 生きづらい状態の人がアウトプットすることで、少しずつ克服行動が取れるようになる手法
2. 少し楽になった人がアウトプットすることで、やりたいことが少しずつ見えてくるようになる手法
3. 自己実現の人がアウトプットすることで、状態をキープしつつ成長することができるようになる手法
4. 自己超越を目指す人が「他者を巻き込むアウトプット法」を身につけることでさらなる成長が可能

さまざまな状態の人が、その状態に合ったアウトプット法を選択することで成長可能

#### 【ワーク】 今のあなたが身につけたいアウトプット法はどれ？

今あなたが次のステップに進むために、身につけたいアウトプット法はどれでしょう？

直感でいいので、今のあなたが欲しいものを上記の1～4の中から選んでみてください



## 習慣化③-1 アウトプットグラデーション

### 【①ABCDE法】うまくいかないときに書く「愚痴メモ」

生きづらい人がアウトプットすることで解決行動を促せる方法。

A (Activating Event: 落ち込んだきっかけ)・B (Belief: 自動思考)・C (Consequence: 結果)・D (Disputation: 反論)・E (Effective New Belief: 新しい考え方や行動)・の順に自分の気持ちを書き出していくワーク。書くことで自分の進みたい方向に気持ちが向きます



最近ムカついたり落ち込んだできごとを書いてみよう

A (Activating Event: 落ち込んだきっかけ)

B (Belief: 自動思考):

C (Consequence: 結果):

D (Disputation: 反論):

E (Effective New Belief: 新しい考え方や行動):

## 習慣化③-2 アウトプットグラデーション



### 【②ジャーナリング】ただひたすら脳内の言葉を吐き出す

ジャーナリングは「書く瞑想」と呼ばれ、頭に浮かぶ考えや感情をそのまま紙に書き出すことで、自己理解を深め、ストレス軽減や集中力向上といったメンタルヘルスの改善効果が期待できる手法です。一般的には朝起きたらすぐに5-15分間、ネガティブな表現であっても吐き出す作業をひたすら続けることで、脳内メモリが解放される感覚が味わえます

ジャーナリングのコツ・ポイント（諸説あるので自分に合った方法でOK！）

1. A4用紙（またはノート）と書きやすいペンを用意
2. テーマを定めず、頭に浮かんだことをただ書き出す（何も浮かばないときは「何も浮かばない」と書く。そればかり書いてもOK）
3. 5分・10分・15分、A4埋まるまで、など、自分で決めて作業すればOK
4. 書いた後、ざっと読み返す（自分の脳内を俯瞰して見るような気持ちで）
5. よく出てくる頻出ワードに気づく（もしかしたら自分の問題が見えてくるかも）
6. 書いたことをジャッジしない。破って捨てても、残してもOK（保管に意味はない）
7. 続ける内に脳内のモヤモヤや思考のカスのようなものが軽減される実感が湧けばOK

## 習慣化③-3 アウトプットグラデーション

### 【③アイデア帳】自分のアイデアを出し続けたい人向き

別名「ネタ帳」。自営業者や企画・マーケッター・クリエイターなど、常に自分のアイデアを出したい人や面白いことを思いついてもすぐに忘れてしまう人は、アイデア帳（ノート）を持つことをお勧めします。思いついたら即アイデア帳に書き溜めていくことで、やがて世界がひっくり返るアイデアが生まれるかも知れません。



#### アイデア帳のコツ・ポイント

1. 文字を書く人はスマホやPCでもOK。イラストや図を描きたい人は紙かタブレット
2. 手書きの方が脳が活性化しやすい、と言われるが、すぐに入力できる方が良いと思う
3. 文字入力の場合は「GoogleKeep（後で紹介）」がかなり便利。
4. 浮かんだらすぐ紙とペンを持つか、スマホやPC、タブレットに向かって書き込む。
5. 会話中や入浴中でも書き込む（副交感神経優位のときにアイデアが湧きやすい）
6. 書き溜めていくと、やがて点が線になり、線が面に…という化学反応が起きやすい

## 習慣化③-3 アウトプットグラデーション

### 【④配信】自分の思いを外に向けて配信する

アウトプット。自分の思いを不特定多数の人に届けたい人は必ずチャレンジして欲しい  
(ブログ、note、YouTube、X、Instagram(SNS投稿)、出版なども)



#### 配信のコツ・ポイント

##### 1. あなたの”特徴（強み）の掛け算”が唯一無二の世界観を生み出す

ここ、真剣に取り組んだ人は世界が変わる。

例) 営業経験×企画×デザイン×心理学×AC×話し上手×黒歴史×パワポ×文章力 = 吉野遼太

##### 2. あなたが配信したい内容と社会が求めるトレンドが交わる点を見つける

あなたが「これなら続けられる」と思う内容（想い）と、世の中が求めるトレンドが交差する点を見つけたら、あとは「芽が出る瞬間」を信じて配信を続ける

##### 3. 芽が出たらひたすら更新。新たなメディア開拓も進める

日々更新しやすいメディアを使い、芽が出たら、難しいものにも手を広げていく

# 継続を加速する ITツールたち

IT tools accelerate continuity

# オススメITツール



GoogleKeep (PC版)



## ～今日のまとめ～

### ① 継続（習慣化）のために、自分にあった技法やアプリを使いこなそう

前回は継続が難しい理由を、心理学の力で少しでも継続力をKeepできる”考え方”についてお伝えしました。今回はさらに、継続力を支えてくれるための技法（タイムボクシング・If-Thenルール・4種のアウトプット法）を紹介することで、これらを使いこなせばあなたの継続力が大きくUPすることを期待しています。

これらの技法については常に新しいものが生み出されていますので、またさらにもっと便利なものが見つかったら改めて紹介します。みなさんの「オススメ継続ツール」があればぜひシェアをお願いします

### ② アутプットを強化しよう

アウトプットはとても大事です。今回はアウトプットの目的に応じて4種類のアウトプット技法（ABCDE法・ジャーナリング・アイデア帳・外部への配信）と便利ツール（GoogleCalendar・GoogleKeep・生成AI）の紹介をしました。自分の心のメンテナンスから、世に出ていく施策までアウトプットはいろいろな形で使えます。あなたに合ったものが見つかることを願っています

## ～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（P6・13・17～20）をやってみましょう。感想もお願いします
- ③ あなたが「これはいい！」と思っている継続法があればシェアしてくださいね♪
- ④ 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