

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>



## 変えたい習慣はありますか？



スポーツの秋や食欲の秋、芸術の秋、読書の秋など、秋はいろいろなことにチャレンジするのに向いている季節です。そこで今年の秋は、“ここをもうちょっとよくできたらなあ”など、少し変えてみたい習慣にチャレンジしてみたいかでしょうか。今回は、日常的な習慣を変える方法について、運動習慣を例に、ご紹介させていただきます。

### ①無理せず続けられる目標を決める

“めっちゃくちゃ頑張ればなんとか達成できるかも”という目標も素晴らしいですが、それだと長く続けることが難しくなります。そのため、長く続けていけるよう“**頑張れば7~8割達成できそうだな**”という目標にすることがおすすめです。

例：毎日15分多く歩く、2~3階は階段を使う、電車の中では立つ、休日は散歩に行く、意識して今よりも速く歩く、など



### ②記録をつけながら実行



目標が実行できたかどうかを『○・×・△』で自己評価します。記録することで、**毎日目標を意識することができ**、長く続けやすくなります。また、長く続けるコツとして、**適度にご褒美を与えること**（8割達成できたら映画に行くなど）や**続けやすい環境を作ること**（通勤など日々の活動と結びつけるなど）も挙げられます。



### ③約一か月ごとに振り返り（①に戻る）

**目標が7~8割できれば上出来です**。このまま継続することを目指しましょう。楽々達成できた場合は、もう少し難しい目標にしてみるのもいいかもしれません。もし達成できなかった場合は、少し目標を緩くするか、別の目標にしてみましょう。  
難しくする例：毎日30分歩く、休日はスポーツで汗を流す、など  
少し緩める例：なるべく歩くようにする、休日は外に出る、など

