

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; 荒木潤子

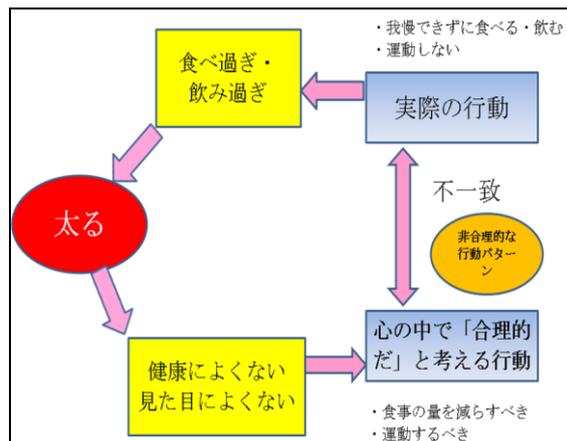
Tel/Fax (086) 272-8116

http://okayamaeap.jp

e-mail ; info@okayamaeap.jp

脱メタボ大作戦

「バナナダイエット」「骨盤ダイエット」「コアリズム」・・・毎年のように、新しいダイエット方法が考案され、話題になっては消えていきます。裏を返せば、「食事制限と適度な運動」という着実なダイエット法に多くの方が挫折していくことを表しているのですね。心の中では「食事の量を減らすべき」「運動するべき」と思っているのに、実際の行動が不一致なために「太るスパイラル」にはまりこんでしまう・・・そんな経験はありませんか？



あなたの挫折パターンはどれ？

- ① ケーキは1週間に1回と決めただけで、差し入れにケーキをもらった。2日連続になるけど、せっかくだし今日食べよう。
- ② 毎日トンカツ定食を食べるのが日課。そこはなんとなく変えたくない。
- ③ 自分の周りにはいる友人の、太っているけど元気そうな様子を見て「肥満は病気につながるから良くないとかいうけど、全然大丈夫だ」と思いがち。

①時間割引率：現在の消費がもたらす満足度より、将来の消費がもたらす満足度を小さく評価するため、目の前のことが我慢できずに食べたり飲んだりするパターン。

対策：ケーキを我慢できた日にシールを貼り、1週間に1回ごほうびにケーキを食べるようにする。

②現状維持バイアス：現状を変えることで損が発生するのはイヤだ、という心理から、変化をしたがらないパターン。

対策：トンカツ定食はいつでも食べられることに気付き、変化を取り入れる。

③ヒューリスティックバイアス：身近な例を元に直感で判断するパターン。それに反する情報は頭に入りにくい。

対策：糖尿病の記事を読むなど、科学的データにも目を通すよう心がける。

いかがでしたか？自分の非合理的行動パターンを見つけて、今年は脱メタボしましょう☆

