



『習慣超大全』

BJ・フォッグ(著)
ダイヤモンド社
(2021/5)
2,310円

自分や他人の「行動」を変化させ、習慣化していくための原理が紹介されている一冊です。

【感想】

本日ご紹介する一冊は、スタンフォード大学行動デザイン研究所の創設者、スタンフォード大学での講座では、行動科学の実践により 10 週間で 2400 万人以上がユーザーとなるアプリを開発したBJ・フォッグ氏が書いた、人間行動の教科書。

インスタグラムの共同創業者が学んで、サービスに反映させたという、行動を定着させる原理が書かれており、どんな習慣でも身につく、強力なメソッドが紹介されています。

行動＝「モチベーション・能力・きっかけ」と公式化して、さらに、人の行動を変える「3ステップ」として、きっかけ→能力→モチベーションの順にアプローチすることを推奨されています。

自分自身の習慣化に活かせるのはもちろんですが、会社内での習慣教育や、消費者・顧客の行動を定着させるビジネスのヒントとしても読める一冊です。

【以下引用】

・タイニー・ハビット(小さな習慣)の構造

1. アンカーの瞬間

すでに習慣となっている日課(歯磨きなど)や、何かが起きたとき(電話がかかってきたときなど)。この「錨(アンカー)」によって、「小さい行動」をすることを思い出す。

2. 小さい行動

身につけたいと思う新しい習慣を簡単にした行動。たった1本の歯をフロスする、腕立て伏せを2回だけ行う、といったこと。「アンカー」の直後に、この「小さい行動」を実践する。

3. 祝福

ポジティブな感情を生み出す行動。たとえば「よくできた！」と自分に言う。「小さい行動」を取った直後に自分を「祝福」する

・まちがっているのは変化に向けた「アプローチ」だ。問題は「設計」の欠陥であって、「人格」の欠陥ではないのだ。

・問題を解決するときには、モチベーションから対処してはいけない。1、行動をうながす「きっかけ」があるか確認する。2、実行する「能力」があるか確認する。3、実行する「モチベーション」があるか確認する。

・モチベーションは時間の経過とともに不規則に変化するが、能力は習慣を繰り返すにつれて向上する。行動は繰り返すほど簡単になる。

良い習慣を身につけていくうえで、会社という環境の力は非常に大きいです。
人間性を高めるための理念教育・習慣教育に力を入れています。