

## \* 健康行動の特徴を知る \*

健康行動には、以下のように、大きく3つの特徴があります。

㊦ ゼロカイチかで見えちゃう  
**まずは始めることから**



たいていの人は、健康行動はゼロカイチか、やらないかやるか、という二者択一で見えています。たとえば、運動をするかしないか、ダイエットをするかしないか、タバコを吸い続けるかまったく止めるか、です。このように、ゼロカイチ、すなわちするかしないかを見ると、「する」の敷居を高くしてしまって、ほとんどの人は、始める決心ができなくなります。そして、開始をずるずると先に延ばしてしまうのです。

開始するなら、ゼロカイチかではなく、まずは0.2でも0.3でもよいので、とにかく何かを始めてみることです。できることから始める、目の前のことから始める、だから「スモールチェンジ」なのです。

㊦ 続けられない  
**続ける工夫をする**



「やる気のない人は続かない、根性がない人や意思の弱い人はだめだ、私もそうだ」。そう考えると落ち込んでしまいます。しかし、誰もが行動を続けることは困難で、続かないのが当たり前のです。そのために、続けるためにどうしたらよいのかと考えていけばよいわけです。つまり、続ける工夫をする、続ける工夫を教えてください。

例えば、玄関の目立つところに、これ見よがしにウォーキングシューズを置いておく、カレンダーや手帳にウォーキングの予定を書き込む、きつくなったスカートを飾っておく、お茶碗のサイズを小さくする、ドラマが始まる前にはお菓子を片付けておく、などなど、続けるための工夫を行うのです。

㊦ 行わなければいけない行動は複数ある  
**同時に始めないで、まずはできることから**



「タバコを止めなさい」「運動をしなさい」「野菜をたくさんとりなさい」「ストレスをためないで」など、健康になるための指示は、まるで反抗期の息子に対するお母さんのお小言のようです。健康づくりは、決して楽しい行動ではありません。まして、いろいろな種類の行動を同時に行っていくことは苦痛以外の何ものでもありません。まずは、できそうな健康行動、禁煙が難しければ、異なる健康行動を行う、ちょっとした運動から始めるなど、目いっぱいできないけれどもできそうな健康行動から始め、ある程度継続できるようになったと自覚できた段階で、そこに異なる種類の健康行動を少しずつ増やしていきましょう。