

逆戻りを予防する

私たちは、さまざまな健康行動について「習慣化できた」と自信を持っていたとしても、人生に大きな転機が訪れたり、体調不良、悪天候、旅行などをきっかけとして、健康行動の逆戻り、すなわち止めてしまうことがよくあります。今回は、せっかく身につけたみなさんの健康習慣を逆戻りさせない方法について解説していきます。

健康行動は続きにくい

いままで続けてこられた健康行動を続けることができなくなると、「私は意志が弱かった」と反省する人が多くいます。でも、ほとんどの人の健康行動はもともと続かないものなのです。運動などは、まさにその典型ですし、禁煙できていた人が人間関係や仕事のストレスでまた吸い始めるということはよくあることです。

考えてみましょう。心や時間に余裕があって、天気もよくて体調もよい。そういう時は何だってできます。条件が揃わない時や、何かのきっかけがあると、やっぱりやらなかったりしながら、いずれ止めてしまうのです。

「備え」あれば…

継続していた健康行動が一時停止するのは、よくあることです。この一時停止を予防するには、一時停止を導く「危険な状態」と、それらを回避する方法をあらかじめ考えておく必要があります。「危険な状態」とは、たとえば天気が

想定できる状態


雨が降ったので、いつものウォーキングができない



焼肉屋で会社の懇親会、ダイエットに失敗するかも…



喫煙所で同僚が仲良く話しているのを見る



備えておく解決方法

室内で代わりに行えるスクワットやストレッチなどを行い、翌日、いつものウォーキングに



まずは野菜を多めに食べて、お腹を膨らませる

野菜から



しばらくは近づかない、禁煙した同僚と行動を共にする

禁煙派



悪い、体調がすぐれない、残業が続く、家庭でいろいろあったなどで、このような出来事や状態に陥れば、習慣は途切れがちになります。あらかじめ「危険な状態」を想定しておいて、解決方法を準備しておきましょう。

また、どうも行う気持ちになれない時には、実施する量や強度をいつもより少なくしたり、現在まで続けてきてどのような効果が出てきたのかを振り返ってみます。友人や家族と一緒に行うようお願いしたり、彼らに励ましてもらうように頼んでもよいでしょう。

気楽にスモールチェンジを

逆戻りは誰もが起こすものなので、逆戻りを起こした時に罪悪感を抱かないようにすることも重要です。「私はダメだ」と思う罪悪感は、諦めにつながりやすいものです。「また始めればよいのだ」という軽い気持ちを持ち、逆戻りの経験を次の逆戻り予防に活かすつもりになりましょう。

人生山あり谷あり、健康づくりも山あり谷ありです。少々の挫折に頓着せず、長く細く続けていくことが重要です。スモールチェンジは、まさにこの考え方を具現化しています。