



最小の力で最大の変化を生む「マイクロ習慣」

秋も深まり、新しい学びや挑戦をしたくなる季節ですね。しかし、気合を入れて大きな壁に挑もうとして、三日坊主になってしまった経験はありませんか？実は、それはあなたの意志の力ではなく、**脳の仕組みによる自然な反応**なのです。今月は、そんな脳の特性を味方につける「マイクロ習慣」についてお話しします。

💡 カウンセラーの視点

脳を驚かせない「変化」のコツ

心理学の視点で見ると、人間の脳は変化を極端に嫌い、現状維持を好む性質を持っています。いきなり大きな目標を立てると、脳はそれを「脅威」と認識し、強力な抵抗を示して挫折させようとするのです。

ここで有効なのが、脳が「変化」と認識できないほど小さく始める「**マイクロ習慣**」という手法です。成功の鍵は、意志力（ウィルパワー）をほとんど使わないレベルまでハードルを下げることにあります。



小さな行動を達成するたびに、脳に「できた！」という報酬を与え続けることで、自信の源である「**自己効力感**」が着実に育っていきます。

💡 アップデートのヒント

極端に小さな目標を設定する

1

最小単位の行動

高すぎる目標 → 脳の拒絶反応

挫折・自己嫌悪

2

マイクロ習慣

確実にできる最小単位の行動

継続・自信

3

成長の実感

小さな1歩が積み重なり、成長を実感

✦ 内面的なOSの書き換え

勉強したい場合

1時間勉強する → **テキストを1ページ開く**

運動したい場合

毎日30分運動する → **スクワットを1回する**

- ① 根性論を捨て、脳の仕組みを味方につけましょう。大きな変化は、小さすぎる一歩の先にあるのです。「これなら絶対失敗しない」というレベルまで目標を下げてみてください。大切なのは、**やったかやっていないかの実績**を作ることです。できた時に「よし、今日も達成した！」と心の中で自分を褒めてあげてください。



ヒューマニーズ相談センター 0120-779-551

答えの出ないモヤモヤを、価値ある気づきに変える。
心のコンディショニングのすすめ

「相談」ではなく「思考の整理」に使う

まとまらない不安やモヤモヤをプロとの対話で紐解き、自分を整えるための外部リソースとして活用してください。



*相談内容は相談者様の許可なく会社に開示されることはありません
*従業員本人だけでなくご家族（扶養家族）もご利用いただけます

選べる2つのスタイル

【STYLE 1】
電話で「今すぐ」話す



予約不要。少しでも吐き出したいときや、今この瞬間の気持ちを聞いてほしい時に、直接お電話ください。

【STYLE 2】
面談で「じっくり」話す



予約制。オンライン（Teams等）で顔をみて、落ち着いた環境で時間をかけて向き合いたい方に最適です

※WEB予約はこちらから
(24時間受付)



※ご利用時間

平日：10:00-20:00
土曜：10:00-17:00
(日曜・祝日は休み)