

ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

Atomic
Habits

An Easy & Proven Way to
Build Good Habits & Break Bad One

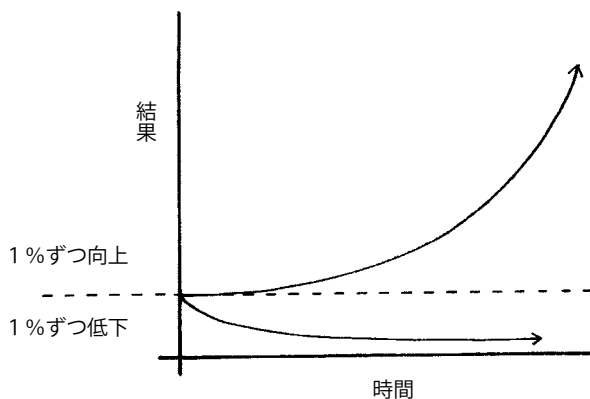
by James Clear

ジェームズ・クリアー ◆ 著 ◆ 牛原真弓 ◆ 訳

購入者特典

ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

図1 小さな習慣を長期間積み重ねることによって生まれる効果。たとえば、毎日たった1%よくなれば、1年後には約37倍の結果を得られる。



毎日1%よくなるときの効果

1年間、毎日1%悪くなる場合。 0.99 の 365 乗 = 0.03

1年間、毎日1%よくなる場合。 1.01 の 365 乗 = 37.78

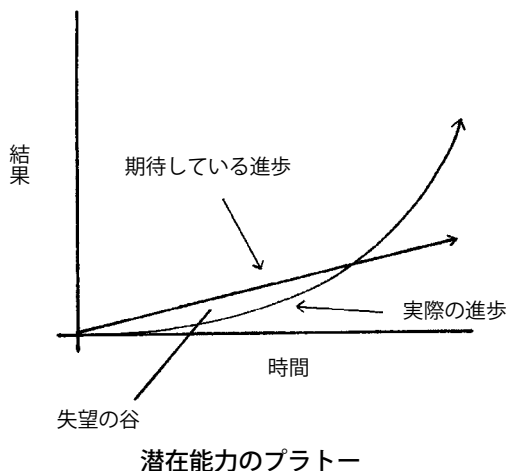
アトミックハビッツ

第1章 最小習慣の驚くべき力

小さな習慣が大きな変化をもたらす理由

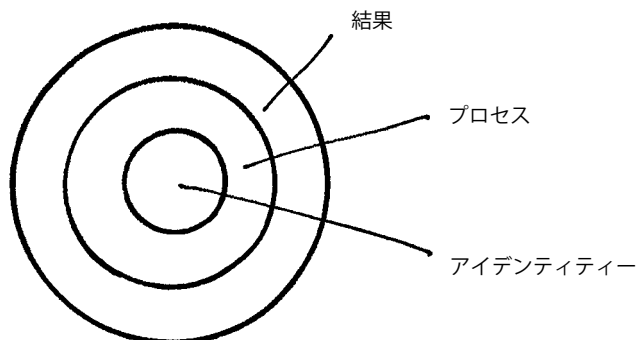
複利で伸びる 1つの習慣

図2 わたしたちは直線的な進歩を期待しがちである。少なくとも、早く進歩したいと思う。実際には、努力の成果は遅れて表れることが多い。それまでの努力の真価に気づくのは、数カ月後や数年後だ。このため「失望の谷」に陥りやすい。数週間や数カ月努力しても成果を感じられず、がっかりしてしまう。しかし、この努力は無駄ではない。蓄積されているだけだ。ずっとあとになってはじめて、それまでの努力の真価がすべて表れる²⁰。



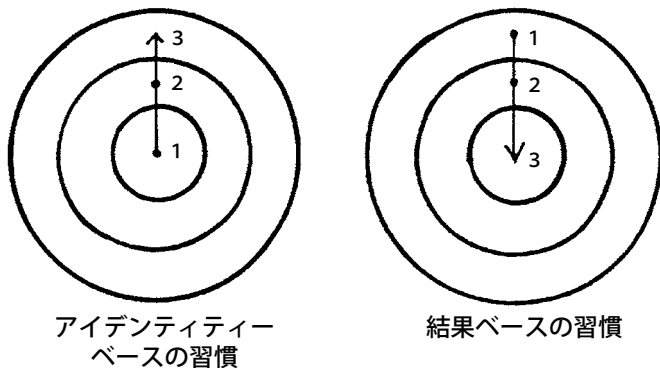
ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

図3 行動変化には3つの層がある。結果の変化、プロセスの変化、アイデンティティーの変化。



行動変化の三つの層

図4 結果ベースの習慣では、何を達成したいかを意識する。アイデンティティーベースの習慣では、どのような人になりたいかを意識する。



ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

図5 どの習慣も同じ順番で4つのステップを踏む——きっかけ、欲求、反応、報酬。

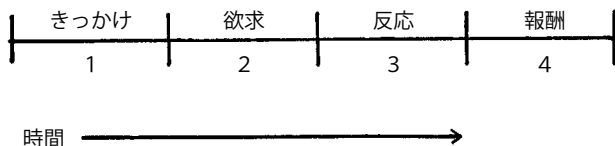
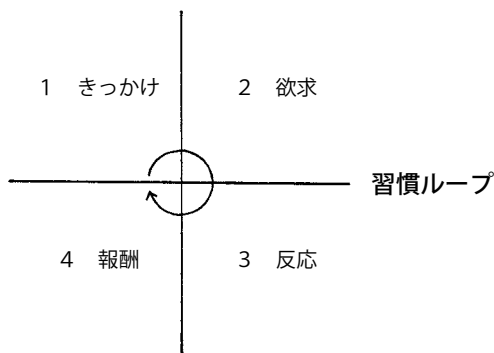
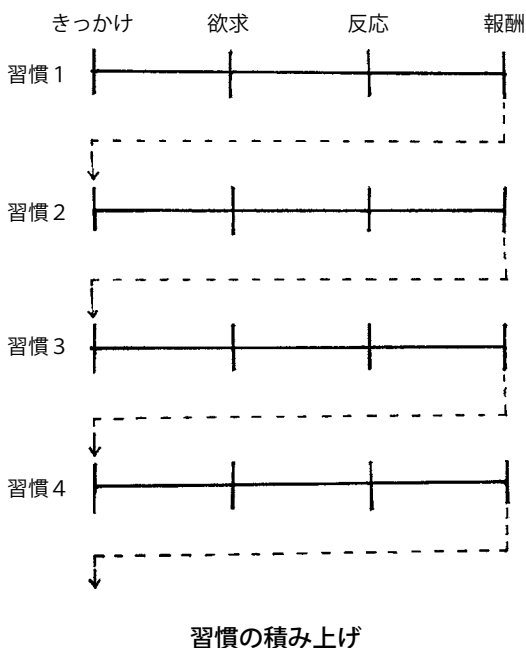


図6 習慣の4つのステップは、フィードバックループで説明するとわかりやすい。これは終わりのないサイクルで、生きているあいだつねに回っている。この「習慣ループ」は、周囲を絶え間なく観察し、次に何が起きるか予測し、いつもとちがう反応を試し、その結果から学んでいる。(この図では、チャールズ・デュヒッグとニール・イヤールから影響を受けたことを心より感謝したい。この説明図は、デュヒッグ著『習慣の力』で一般に普及した言葉と、イヤール著『Hooked ハマるしかけ』で普及した図案を組み合わせたものである)



ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

図7 習慣の積み上げは、新しい行動を古い行動の上に積み上げることで、習慣を続けやすくする。このプロセスを繰り返すと、さまざまな習慣がつながって、各習慣が次の習慣のきっかけとなる。

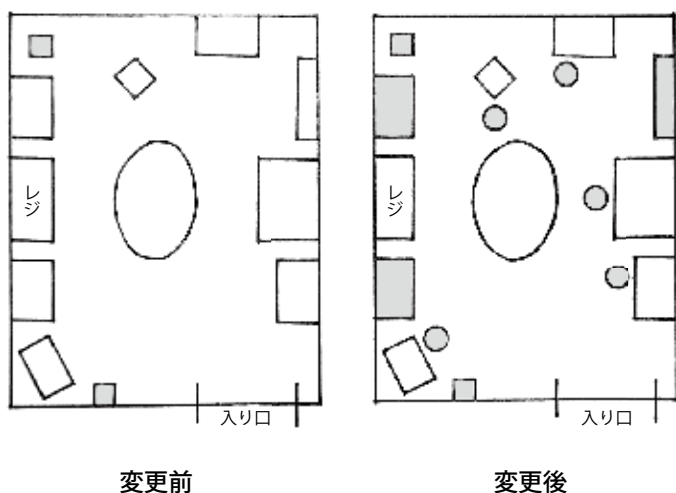


第5章 新しい習慣を始める最善の方法

習慣の積み上げ——習慣を点検するためのシンプルな計画

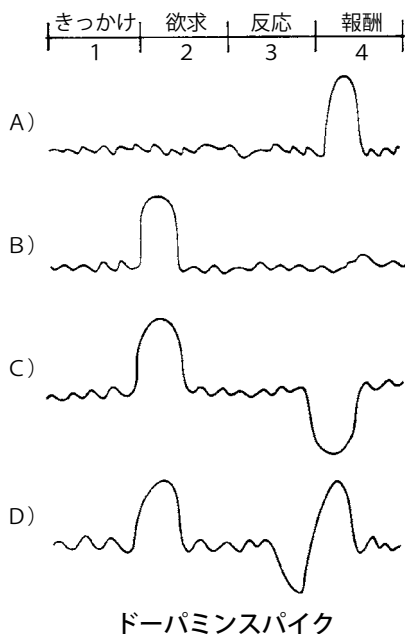
ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

図8 これは、環境を変えるまえ（左）と、変えたあと（右）のカフェテリアのようすである。色の濃い部分は、いつでも水が飲める場所だ。環境における水の量が増えると、モチベーションを高めなくても、行動は自然に変化する。



複利で伸びる 1つの習慣

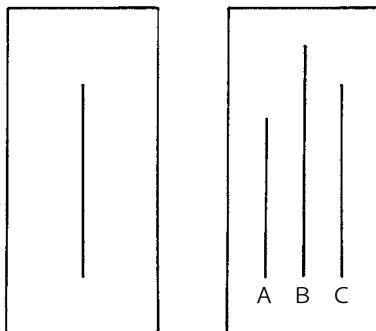
図9 習慣を身につけるまえは（A）、初めて報酬を経験したときに、ドーパミンが放出される。次の数回は（B）、行動のまえに、きっかけを見つけるとすぐドーパミンが増加する。これにより、きっかけを見つければ、行動したいという願望と欲求を感じる。習慣が身につくと、すでに報酬を予測しているので、実際に経験してもドーパミンは増加しない。ただし、もしきっかけを見て報酬を予測したのに、それが得られないと、失望してドーパミンが減少する（C）。ドーパミン反応の感受性は、報酬が遅れて与えられるときに、はっきりと表れる（D）。まず、きっかけを見つけて欲求が生じ、ドーパミンが増加する。次に、反応が起こるが、報酬が思ったほど早くこないで、ドーパミンが減少しはじめる。最後に、報酬が思っていたより少し遅れてやってくると、ドーパミンは再び急増する。まるで脳がこう言っているようだ。「ほらね！ そうだと思った。次も忘れずにこの行動を繰り返すんだよ」



第8章 習慣を魅力的にする方法

ドーパミン主導のフィードバックループ

- 図 10 これは、ソロモン・アッシュが有名な社会的同調の実験で使った2枚のカードのサンプルである。1枚目のカード（左）に描かれた線の長さは、明らかに線Cと同じだ。ところが、サクラの人たちがそうではないと主張すると、被験者はたいてい考えを変えて、自分の目を信じるよりも、まわりの人に同調する。



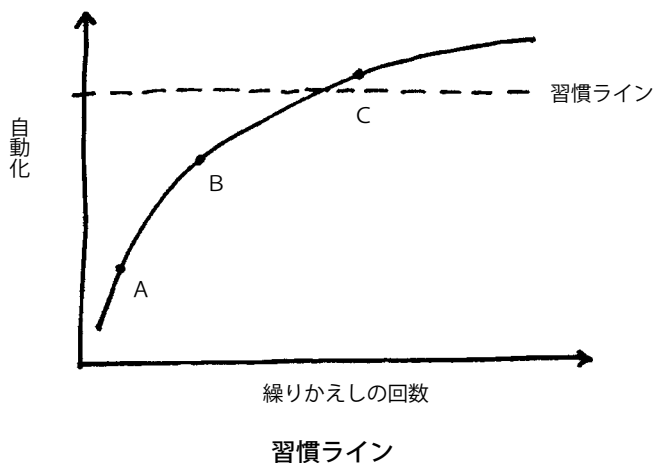
社会規範への同調

第9章 習慣作りにおける家族と友人の役割

二、多数の人をまねる

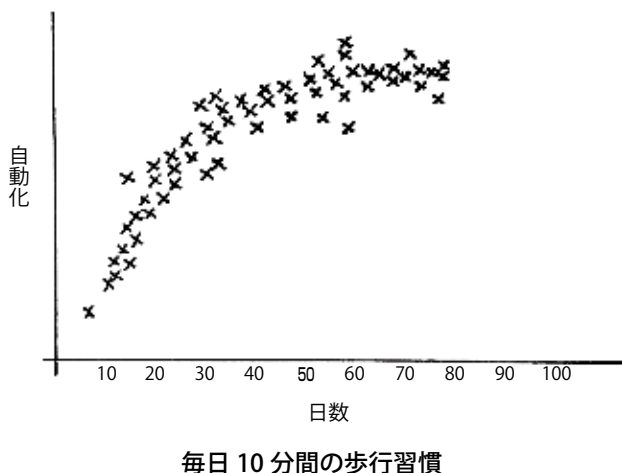
複利で伸びる
1つの習慣

図 11 はじめのうち（点A）、習慣を行うにはかなりの努力と集中が必要である。数回繰り返えすと（点B）、易しくなってくるが、まだ意識して注意しなければならない。十分に練習すると（点C）、習慣は意識的ではなく自動的になる。この「習慣ライン」を超えると、ほとんど考えずに行動できる。新しい習慣が形成されたからだ。



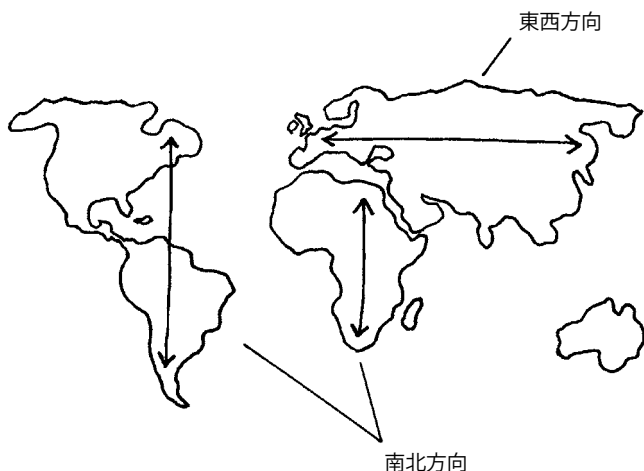
複利で伸びる 1つの習慣

図 12 このグラフは、毎日朝食後に 10 分間歩くという習慣を身につけた人を表している。繰り返しの回数が増えるほど、自動化することが多くなり、行動が可能なかぎり易しく、自動的になることに気づいてほしい。



複利で伸びる
1つの習慣

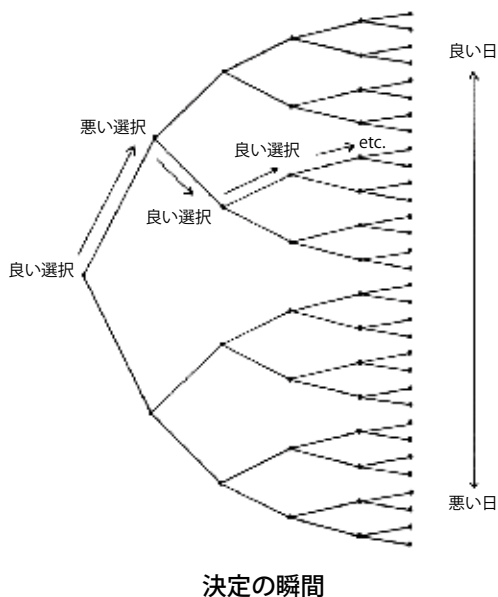
図 13 ヨーロッパとアジアの主軸は東西で、南北アメリカとアフリカの主軸は南北である。南北アメリカを縦断するほうが、ヨーロッパやアジアを横断するより気候の変化が大きい。そのため農業はヨーロッパやアジアに、他の地域よりほぼ2倍の早さで広がった。何百何千年にわたろうと、農民の行動は環境における抵抗の大きさによって制限される。



人間の行動のようす

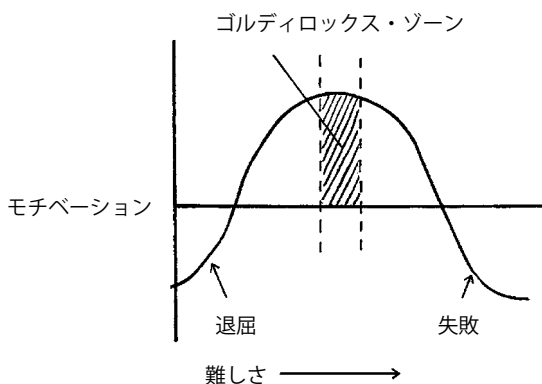
ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

図 14 良い日と悪い日の違いは、決定の瞬間に、生産的で健康的な選択をするかどうかによる。それぞれの選択は分かれ道のようなもので、この選択が1日中積み重なり、最後にはまったくちがう結果へとつながる。



ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

図 15 最高のモチベーションは、ちょうどいい難しさの挑戦に立ち向かうときに生じる。心理学の研究では、ヤーキーズ・ドットソンの法則として知られているものだ。この法則では、退屈と不安の中間点を最適な覚醒レベルと呼ぶ⁴。



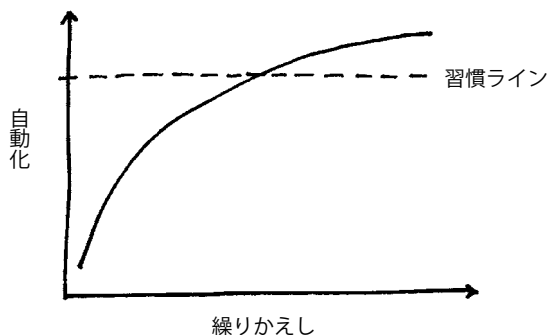
ゴルディオロックスの原理

第19章 ゴルディオロックスの原理

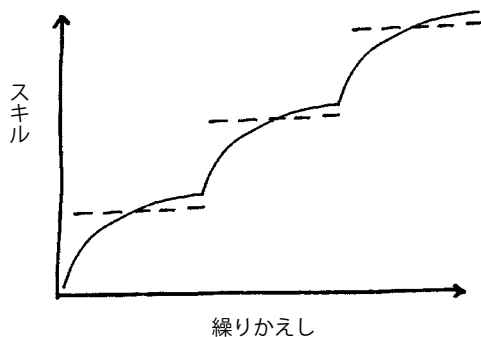
——生活や仕事でモチベーションを保つ方法

複利で伸びる 1つの習慣

図 16 熟練のプロセスでは、改善の上にまた改善を徐々に重ねていくことが必要だ。それぞれの習慣をまえの習慣の上に築いていけば、やがてパフォーマンスの新しいレベルに達し、より高度なスキルを習得できる。



ひとつの習慣を身につける



ある分野で熟練する