



おはよう 尾花沢を背負って立つ学校～自分たちで創り上げるシン尾花沢中～

校長通信

# 輝け！シン尾花沢中

ゆくてののぞみ 語りつつ 自律をめざす わが学園

第150号

令和7年

12月22日

## 戸田大介さんによる「継続」の極意～おもだか塾第Ⅱ部～

「継続は力なり」と言いますが、継続することは、なかなか難しいものです。

10日（水）のおもだか塾の第Ⅱ部では、本校同窓生のアプリ開発ベンチャーbondavi 株式会社代表取締役の戸田大介さんからご講演いただき、継続の極意についてたくさんのこと学ばせていただきました。戸田さんが開発した習慣化アプリ『継続する技術』は200万ダウンロード、仕事・学習用集中アプリ『集中』は300万ダウンロードを記録し、2023年には寄付のみでの黒字化を達成しています。



著書『継続する技術』にも記されており、講演でもお話しされた概要は次のとおりです。

### 原則1 すごく目標を下げる

事実1 ふつう習慣化は失敗する  
事実2 目標を下げる、  
すごく成功率が上がる  
事実3 目標が高すぎると、  
何度もやっても進歩しない

#### 対策1 目標は5分以内

- 準備も含めて5分でできる目標は継続やすい
- 5分以上やるのはOK。しかし最低限のハードルは上げない
- 小さなことでも続けられると、高い目標にレベルアップしやすくなる

### 原則2 動けるときに思い出す

事実1 行動の苦しさは  
タイミング次第  
事実2 人は忘れる



戸田さんに質問する  
五十嵐亮太朗さん  
(3年)

#### 対策1 楽に動けるタイミングがある

- 「何かの前か後」を狙うと行動しやすい
- 時間帯でなく、行動のきっかけとなるタイミングを考える　〔例〕起きてすぐ、食事の前後…
- 動きやすいタイミングは、行動の内容や人の体質による　〔例〕筋トレ→シャワー、食事の前

#### 対策2 忘れられない環境をつくる

- 方法A 「楽に動けるタイミング」の時間にアラームなどのリマインダーを設定する
- 方法B 「○○しなきゃ」と連想する物を置く

### 原則3 例外を設けない

事実1 間を空けると挫折率ははね上がる



戸田さんに行ってみたい国や将来の夢を語る古瀬壯大さん  
(2年)

#### 対策1 代わりに何かする

- 「忙しくてできない」ときは誰にでもある
- そのときに何もしないと高い確率で挫折する
- 小さくても「代わりの行動」をとると継続やすい

#### 対策2 「日数リセット」ルール

- 「ああいいか」と休むと「もういいや」と挫折する
- リセットルールは「まあいいか」を防ぐ

『継続する技術』は図書室で借りることができます。また、学校に3冊寄贈いただきました。生徒の皆さんには「ぜひ手に取って読んでもらいたい」と思います。

自分自身をいつも望ましい方向へと動かし続けるために、今回の講演をいいきっかけとして、望ましい習慣をぜひとも身に付けたいものです。

【文責：校長 工藤雅史】