

輝け！シン尾花沢中

第150号

令和7年

12月22日

ゆくてののぞみ 語りつつ 自律をめざす わが学園

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を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 目標を下げると、
 すごく成功率が上がる
 事実3 目標が高すぎると、
 何度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分でできる目標は続きやすい
- ・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^{ひまふたろう}亮太郎さん
 （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 「〇〇しなきゃ」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^{ふるせ}壮太さん
 （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「代替りの行動」をとると続きやすい

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、今回の講演をいききっかけとして、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】