



行動テンプレート

視覚・感情・報酬・共有で習慣を自動化する

行動テンプレート

このテンプレートは、習慣を定着させ、行動を自動化するための効果的な方法を提供します。視覚的なトリガーや感情の内省、報酬システム、外的モチベーションを組み合わせることで、三日坊主を防ぎ、自然に習慣化を促進します。

要素と目的

- **時間帯別ルーティン**
習慣の定着を促進します。朝、昼、夜の3スロットに分けることで、一日のリズムに合わせた計画が可能になります。
- **可視化チェック**
脳の報酬系を刺激します。○×の記録や色分けによって達成度を視覚化し、やる気を引き出します。
- **感情メモ**
内省と再調整を促します。「できた理由」や「気分」を記録することで、行動の振り返りと改善が可能になります。
- **リセット技法**
失敗時の再起動をサポートします。45秒呼吸や再宣言で、すぐに気持ちを切り替えることができます。
- **公言・共有**
外的モチベーションの強化を図ります。SNS投稿や家族との共有によって、他者の目を意識し、継続の意欲を高めます。

テンプレート構成アイデア

1. 「7日間チャレンジ」テンプレート

- **形式:** PDFまたは手書き
- **項目:** 朝ルーティン、昼ルーティン、夜ルーティン、合計、気分メモ
- **色分け:** 達成率の高い日は緑、低い日は黄色

Day	朝ルーティン	昼ルーティン	夜ルーティン	合計	気分メモ
1	○	○	×	2/3	少し眠い
2	○	○	○	3/3	スッキリ
3	○	×	○	2/3	集中できた

- **気分メモ:** 「3語以内」で記録（例：眠い／集中／だるい）

2. 「行動→感情→再起動」フロー図

- **流れ:**
[行動できなかった] → [感情：自己嫌悪] → [45秒呼吸] → [再宣言]
- **便利機能:** 「45秒呼吸」用のタイマーリンクやQRコードを添付

3. 「習慣化スイッチ」カードセット

- **朝:** カーテン＋ストレッチ → 「朝光で体内時計ON」
- **昼:** 1m歩行＋ハーブティー → 「脳疲労を流す5分」
- **夜:** 湯船＋ラベンダー → 「副交感神経スイッチON」

カードを冷蔵庫やPC横に貼ることで、視覚的トリガーになります。

4. 「SNS連動テンプレート」

- **投稿例:** 「Day3完了！夜の湯船＋ラベンダーが効いた🌸 #5分リラックス習慣」
- **機能:** 「今日の一言投稿欄」を設け、習慣と発信をリンク

追加アイデア

- **「できた理由」欄:** 時間があった／気分が乗った／タイマーが鳴った などの選択肢を用意
- **「次回の工夫」欄:** 一言メモ（例：昼はアラーム設定してみる）
- **「ごほうび欄」:** 3日連続達成で「好きなハーブティーを買う」などの報酬を設定

まとめ

このテンプレートは「脳に自動化アプリをインストールする」ための行動設計図です。視覚・感情・報酬・共有の4軸を組み合わせることで、習慣が“無意識モード”に入ります。