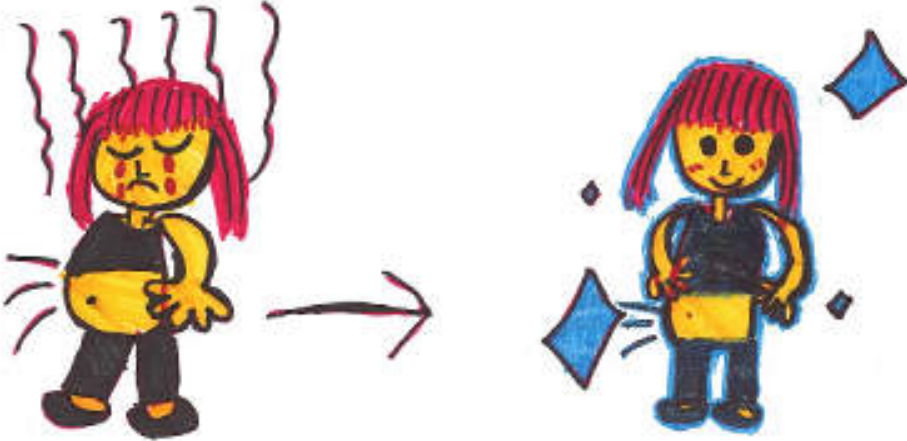
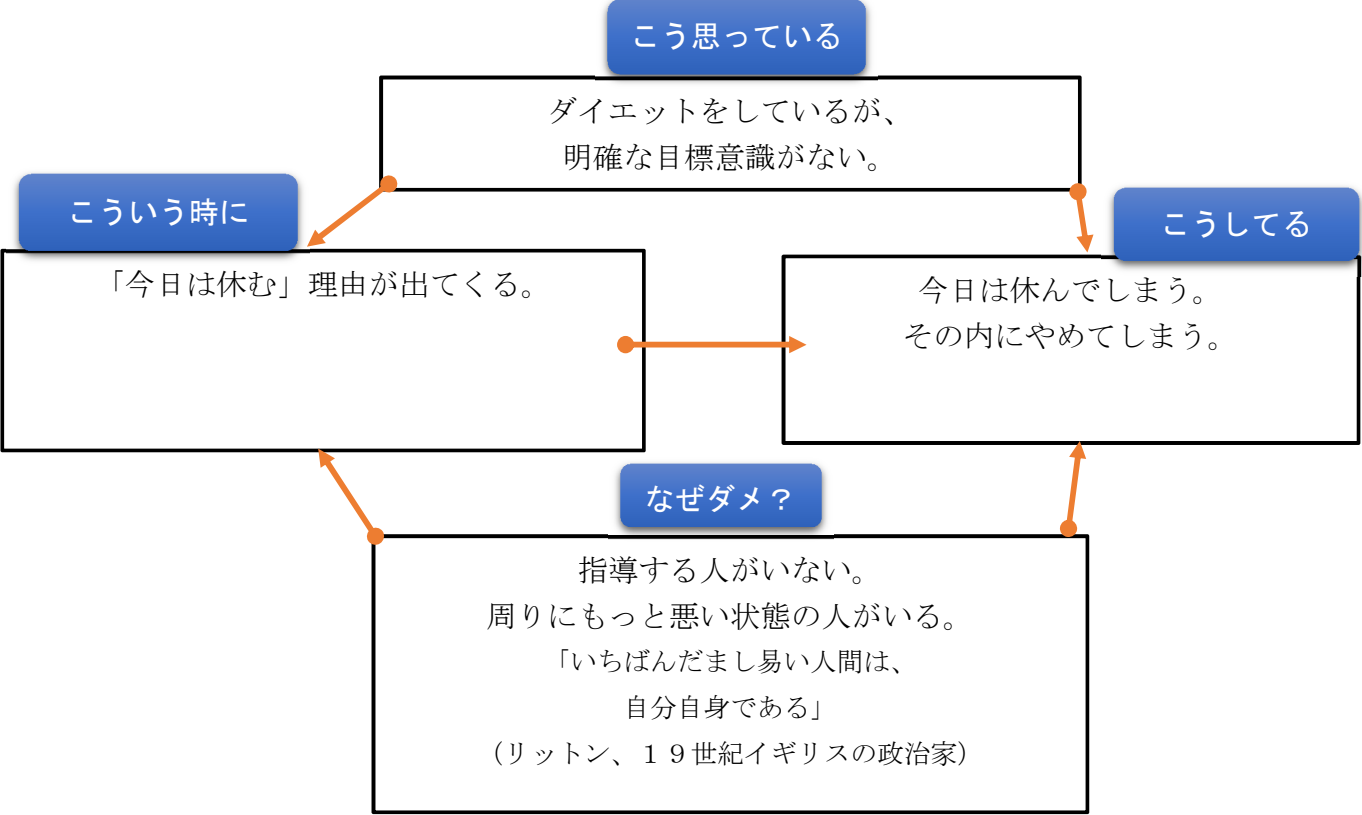


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
三日坊主 (ダイエット)	あなたの現状



# アリスモデルによる分析

テーマ	区分
三日坊主 (ダイエット)	めざす目標

こう考えよう

**「いつまでにどれだけ」減量するかを決め、それを公表する。「一念発起」**

何のためにそれをするのかを明確にして  
大きく書きとめる (決意表明)

例: 10月にクラス会があるので9月末までに5キロ減

それが決められないなら、チャレンジしない。  
成功例を研究し自分に合った方法を見つける。

こうやって

実績表を作り毎日記録する。  
誰かにそのチェック役を頼む  
ネットで進捗を公開しお互いに励まし合う。  
改めてよい方の人を見る。  
悪い方をコケにする。  
「朱に交われば赤くなる」  
成功例の改善期間を確認し励みにする。

こうしよう

**休まないで継続する。**

3日、3週、3月、3年  
3日頑張る、次は3週頑張る、  
次は3月。そうすれば3年できる。  
できない時でも少しはする。  
決心したときのことを思い出す。  
(決意表明を見る)

なぜなら

人間は1回休むと次にまた休む理由を作りだす。  
だからいったん始めたら  
どんなことがあっても休んではいけない。  
「継続は力なり」「艱難汝を玉にす」  
「できないことと、しないことを  
混同してはいけない」(石川 洋)  
成功体験が人生の糧になる。



### 【まえおき】

少し太めの方、あるいは自分は太めだと思っている方は、一度や二度はダイエットにチャレンジした経験がおありでしょう。成功しなかった原因は何だと思っておられますか？そう、分かっておられるのですね。途中であきらめたからです。なぜ、途中であきらめたのですか。その対策をとらなければ、目新しい方法をテレビで観て何度チャレンジしても同じことです。

### 【なぜ、ダイエットをするのか】

まず、この点の確認をしましょう。

- 1) 体重を落として、それなりの体型になる。  
これは基本です。
- 2) やろうと思ったことをやり遂げて自分に自信をつける。  
これは、非常に大事なことです。  
挫折ばかりでは、何事も前向きになれません。
- 3) 今後の前向きの人生のスタート台とする。  
2) の結果で、うつむく人生から前向きの人生に変身します。

### 【ダイエット成功の秘訣】

多くの成功例を分析するまでもなく、成功の秘訣はこういうことです。

#### 1. 強い決意と目標設定

まず「なんで痩せなければならないのか」を明確に意識することです。

私の娘は、小さなころ食べるのが好きでどんどん食べました。兄貴が食べないたちだったので、親も喜んで食べるのを勧めました。そうしたら、ムクムク膨らんでしまいました。ところが、小学校に入った時に、男の子に「デブ！」と言われました。そうしたら、娘はとたんに「一切食べない」と言いだしました。水も飲まないのです。親は拒食症になるのではないかと心配して、ムリヤリ少しずつ食べさせるほどでした。その結果、あっという間に、デブではなくなりました。

テレビに登場する成功例の中にも、そのような強い動機がある例が再々登場します。

そういうことでなくても、  
「何のために自分はダイエットするのか」を明確にして、  
「やるぞ！」と決意します。

それができないなら、  
どういう方法にしてもダイエットは楽ではありません、  
最初からあきらめた方が精神的にもいいでしょう。

その決意に従って、  
「いつまでにどこまで体重を落とすのか」の目標を決めます。  
「10月に高校のクラス会があるから、それまでに5キロ痩せよう」  
とかです。  
目標は、実現時期と数量的な目標値がないと役立ちません。

## 2. 継続する仕掛け

始めたらどんなことがあってもやめてはいけません。  
そのことは分かっているのです。  
でもなぜやめるのですか。言い訳を作って休むからです。  
「今日はいいか!」「少しくらいいいか」などがいけません。

自分ひとりだと、そのような言い訳が出ますので、  
第3者にチェックをしてもらいます。  
テレビ等で紹介される例が成功しているのは、  
必ずしもその方法が優れているからではなく、  
「テレビに出てしまう」というプレッシャーで  
継続しているからなのです。

「見ている人がいると頑張る」という状況は、  
1930年頃に「ホーソン実験」として証明されたことです。

本書でお勧めの方式では、  
ネットで進捗を公開することで、自分に歯止めをかけます。  
「ダイエット始めました」と公表します。  
そうすると、  
「頑張ってるね」とかのメッセージが届くでしょう。  
もう引くことはできません。

引き続いて、

「今日もダイエット続けています。  
まだ効果は出ていないけど頑張ります」  
とメッセージを入れれば、  
「偉いわね。頑張って！」と応援がきます。

ますますやめられないでしょう？  
そうして続けていると必ず目標が達成できるのです。

最後は

「ヤッター！！今日測ったら5キロ減っていました。  
お腹周りもスッキリしました！」  
となります。  
「ヤッタネ！さすが、ルミだね」  
とお褒めのメッセージをいただきます。

そういうプロセスを夢見て頑張るのです。

### 3. 進捗管理

ダイエットを始めたら、  
最初に立てた目標に対する進捗を見ることが励みになります。  
多くの事例では、なぜか初めははかばかしく進展しません。  
ある時からブレークスルーが起きるのです。  
その時まで頑張りましょう。

#### 【ダイエットの方法】

ダイエットの方法はいろいろあります。  
ご自分に合った方法を「参考情報源」で見つけてください。  
あえて申しあげれば、運動は体型を良くするには有効ですが、  
運動で体重を減らすのは不可能に近いです。

#### 【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに5キロ減量！

#### 【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

こんにゃくダイエットを実行する

## 【ダイエット法について幅広く知ることができる参考情報源】

### 1. 1番効くダイエット方法はコレだ！おすすめランキング BEST20

<https://suraly.net/?p=102421>

食事制限系ダイエット Best 5

筋トレ・有酸素運動系ダイエット Best 5

アイテム活用系ダイエット BEST5

サプリメント活用系ダイエット

それぞれのダイエット法の紹介・ポイント記述があり、そのダイエット法の紹介サイトにリンクできるようになっています。入門知識としてはたいへん便利です。

#### 【このサイトのアドバイス】

- 1) いろんなダイエット法を試してみる
- 2) 1つのダイエット法を1ヶ月継続する

### 2. 元プロボクサー直伝！1ヶ月で10キロやせるダイエット方法12のコツ

<https://cury.jp/media/articles/114>

ダイエットするならこういうことは守りなさい、という12のアドバイスが載っています。ダイエット法の基本原則を理解することができます。

### 3. 絶対痩せる！インスタで大人気のダイエット法ランキングベスト10！

<http://doctordiet.jp/magazine/exercise/4699>

具体的にどのような調査をしたのかは不明ですが、数多くのダイエット法の中から比較的手軽にできる方法10点を紹介しています。具体的な方法のサイトにもリンクするようになっています。