

スマホアプリがあなたを変える！！

アリス式行動改善プログラム

2018年12月

システム企画研修株式会社

アリス式行動改善プログラム

イントロダクション

面倒くさいことイヤ、楽な方がよい、という価値観の方は、行動改善はムリ、というより不要です。

あなたはこの本を読んでいるのですから、自分を変えたいという気持ちがあるのでしょうか？何かはしたいのですね？きっとこれまでもいろいろやってみたことがおありでしょう。

でも「三日坊主」だったのはありませんか？
だったらもう一度チャレンジしてみましょう。
今度こそ、「三日坊主」を卒業しましょう。

いろいろしないで一つだけ本気でやるのです。
一つうまくいくと次ができます。
本当に「何とかしたい」ということを取りあげてください。
やる気がないことを義理や建前でやろうとしても、成功はしません。

あなたの行動改善を助ける本書はこういうものです。

1. 本書は読んでいただく本ではありません。

- ・ 初めから終わりまで通して読むというものではありません。
- ・ あなたの行動を、スマホアプリを使って改善する手引書です。
- ・ あなたが変えたいと思う行動の部分だけを見ていただければよいのです。
- ・ 第2部の「本書でとりあげる行動改善テーマと行動改善目標の一覧」をご覧ください。
- ・ そこであなたの必要なテーマを見つけてください。
- ・ そこには、あなたが変えたいと思う行動を、「こうすれば変えられる」というガイドが示されています。

アリス式行動改善プログラム

2. あなたの行動を変えるためのガイドは 2 段階になっています。

- 1 段階目は、「こうしたらいいですよ」と本書の中に示されています。
- しかし、それで十分ではない場合もありますし、あなたが他の方法も研究してみたいと思われるのであれば、
- 2 段階目に、原則としてネットで見ることのできる、よそのガイドを紹介しています。
- 本書から URL または QR コードでリンクして簡単に見ることが可能です。

3. 行動改善の継続を支援します。

- 本書は一般の「こうしたらよい」の How To 本と異なり、「こうしたらよい」では終わりません。
- 「こうしたらよい」は書籍でもテレビでも巷にあふれかえっています。
- しかし、それで成功した人たちはごく一部です。
- テレビで紹介される例は、みな成功しています。
- テレビで紹介されている例は、テレビで報道されるという前提があるので頑張ってやり通しているのです。
- ほとんどの How To ものの方法は、それなりの有効性があります。
- 当然ながら、その方法を継続して実施すれば、なのです。
- そこで本書では、どうすれば継続できるのかに焦点を当て、継続できる方法を提供することにいたしました。
- 継続を保証する方法は、こうなっています。
- 次頁の図をご参照ください。
- その解説は以下のとおりです。

アリス式行動改善プログラム

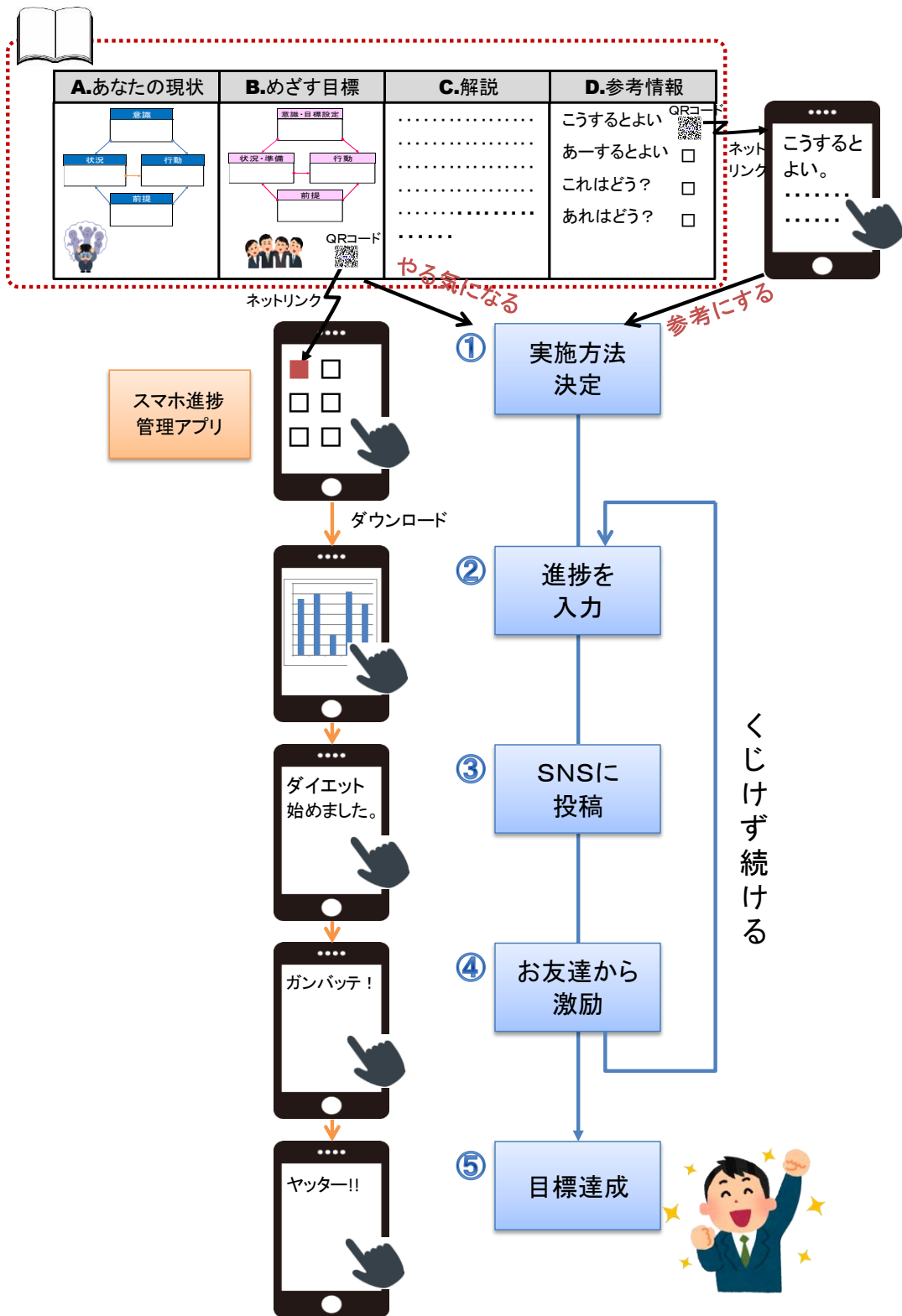
1)	「あなたの現状」	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現状はこうなのではないですか？を示します。
2)	「めざす目標」	<ul style="list-style-type: none"> ・ こういようにしましょう！を示します。
3)	解説	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1) と 2) の解説をします。
4)	参考情報源	<ul style="list-style-type: none"> ・ どういう方法がよいかを検討するための参考情報源を示します。 ・ 1) 2) 3) の解説で不足ならここで他の How To を研究いただきます。 ・ 「参考情報源」をご覧くださいと分かりますが、ネットでは実に多くの行動改善に対する How To (「指南書」) が掲載されています。 ・ いかにも多くの方がそのテーマで悩んでおられるのかを示していると言えます。 ・ 前掲のように、本書からQRコードまたはURLでその解説にリンクすることが可能です。
5)	進捗管理のためのスマホアプリ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「目指す目標」のページからQRコードでリンクしていますのでスマホにダウンロードしていただきます。
6)	進捗管理の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 進捗管理のスマホアプリを使って進捗管理をしていただきます。 ・ 原則として毎日、自分の決めた行動改善目標を実施したかどうかを、アプリに入れて、週や月でその状況を確認できるようになっています。
7)	SNSへの投稿 (本書の直接対象外)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 行動改善を始めたことや進捗状況を他の方に知らせていただきます。
8)	知人からの激励 (本書の直接対象外)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友人・知人から「ガンバッテ！」などのメッセージが届きます。 ・ 友人・知人に知られていることでやめられなくなります。
9)	目標達成	<ul style="list-style-type: none"> ・ やめないで継続すれば、目標達成できます。

さあ、あなたも
「継続」にチャレンジ
してください。



アリス式行動改善プログラム

アリスモデルによる改善行動の仕組み



アリス式行動改善プログラム

第1部

アリスモデルとは

第1部では、第2部行動改善プログラムの前提となっているアリスモデルの解説をいたします。
読み飛ばしていただいても、行動改善自体には支障ありません。

アリスモデルは、
古代ギリシャ哲学の大偉人アリストテレスが作った因果分析モデルがベースになっています。

アリスモデルは、アリストテレス・モデルの略称です。

注：アリストテレス

紀元前384年—322年。古代ギリシャの哲学者。
ギリシャ哲学の始祖はソクラテスでその弟子プラトンの弟子。
この3人が西洋哲学の元祖と言われています。
アリストテレスの研究領域は、いわゆる哲学分野のほか、
政治学、宇宙論、物理学、生物学、心理学、詩や演劇論にまで
多岐に亘っています。
アリストテレスは、人間の本性が「知を愛する」ことにあると考えました。
ギリシャ語では、これをフィロソフィア（Philosophia）と呼びます。
フィロは「愛する」、ソフィアは「知」を意味します。
この言葉が現在の Philosophy（哲学）の語源となりました。

アリストテレスの考えた「モデル」は、
因果関係を追求する際に適用する枠組みです。

因果関係を問う言葉は「なぜ」です。
「なぜ」は二つの意味を持っています。

「なぜそうなるの？」は、原因を聞いています。
「なぜそうするのか？」は、目的を聞いています。

因果関係で言えば、前者が原因を聞いていて、
後者は結果を聞いています。

アリス式行動改善プログラム

まったく逆のことに同じ言葉を使うのは、
考えてみれば不思議なことです。

子供は「なぜ？」と言わずに「どうして？」と言いますが、
「なぜ？」と同じに2面性を持っています。

子供が「どうして？」と聞くのは、
言葉が使えるようになってすぐに使う言葉です。
「どうして？」「どうして？」と聞いて母親を困らせます。

状況によって、原因を聞いているのか、
目的を聞いているのかは分かるのですが、
改めて聞かれると親も返答に困ってしまうこともあります。

2面性は英語の「WHY？」でも同じことです。
ご存じのように、
英語で目的を聞いていることをはっきりしたい場合は、
「What for」を使います。

「なぜ」の2面性のためか、
原因と結果をごちゃごちゃにする因果分析が苦手な人もいます。

「なぜなぜ5回」は、
「なぜ？と5回原因を探求しなさい」ということなのですが、
その苦手な人は、「なぜ？」と自問している時に、
途中で結果の方を考えてしまうことがあります。
「なぜ」という言葉の2面性のためです。

小さな子どもが聞くくらい、
「なぜ？」は人間にとって根源的な問いですから、
太古の人類から「なぜ？」は追求されていたようです
(ピーター・ラビンズ著「物事のなぜ」英治出版)。

そして、
因果関係について体系的な分析モデルを考えた元祖は、
アリストテレスだったのです(これも前掲書)。

アリス式行動改善プログラム

アリストテレスが考えた分析モデルはこういうものでした。

アリストテレスの分析モデル（前掲書から上野が編集）		
アリストテレスの用語	定義	ゼウスのブロンズ像におけるアリストテレスの例示
質量因	本来備わっている元からあった	<ul style="list-style-type: none"> 青銅の材料と、人の肉体を細かく表現するのに適した材料の配合比率
始動因	始動する誘発する	<ul style="list-style-type: none"> 彫る職人と、その職人が発揮する技量
形相因	体系的相互作用に関わる	<ul style="list-style-type: none"> 理想の肉体と、それを理想的に表現するという概念
目的因	理由目的	<ul style="list-style-type: none"> 理想の肉体を称賛するとか、神の被造物を称えるなど、像を存在させる目的

この4分類は、論理的な整理法としてたいへん有効だと思われていますが、多少分かりにくい点があります。

そこで本書では、この4分類を使用して第2部の説明のように改変し、それを本書でのアリスモデルと命名しました。

このアリスモデルによって、現状と目標の状況を体系的に理解することができるのです。

アリス式行動改善プログラム

第2部

行動改善の部

第2部の構成

- 第2部は、本書の中心で、皆様の行動改善のガイドを提示いたします。

(1) 対象テーマ

- 12・13頁の35テーマを取りあげています。
- テーマ名の横に、「こうなろう」というそのテーマの行動改善目標の例を示しています。
- 行動改善目標の意味については、各テーマの解説をご覧ください。

(2) ガイドの構成

- 35テーマごとに、以下の構成で解説をしています。

	タイトル	内容
1	あなたの現状	<ul style="list-style-type: none"> 「このテーマに関心がある方は一般的にはこうではないですか」ということがアリスモデルによって示されています。
2	めざす目標	<ul style="list-style-type: none"> このテーマの行動改善をされる方が、めざすべき目標はこうでしょう、ということがアリスモデルによって示されています。 このページから、QRコードで進捗管理用のスマホアプリをダウンロードできます。
3	解説	<ul style="list-style-type: none"> 「あなたの現状」「めざす目標」の内容について、補足事項も含めて解説をしています。
4	参考情報源	<ul style="list-style-type: none"> そのテーマに関するサイトや図書等の情報源のインデックスを示しています。そのURLまたはQRコードを示していますので、直接リンクして読むことができます。

(3) 「あなたの現状」の場合のアリスモデルの表示内容

ボックス名	内容
こう思っている	<ul style="list-style-type: none"> そのテーマについて多分こう思っている、を示しています。
こういう時に	<ul style="list-style-type: none"> どういう状況の時に次の「こうしてる」のかを示します。
こうしてる	<ul style="list-style-type: none"> どのように行動しているのかを示しています。
なぜダメ？	<ul style="list-style-type: none"> その行動はなぜダメなのかを示しています。

アリス式行動改善プログラム

(4) 「めざす目標」の場合のアリスモデルの表示内容

ボックス名	内容
こう考えよう	<ul style="list-style-type: none"> そのテーマに対してどう考えるべきか、どうなりたいかの目標を示しています。
こうやって又は こういう時に	<ul style="list-style-type: none"> どうやって「こうしよう」の行動にこぎつけるかを示しています。 テーマによっては、「こうしよう」の前提となる「こういう時に」を示しています。
こうしよう	<ul style="list-style-type: none"> このテーマについて、こういう行動をしようということを示しています。
なぜなら	<ul style="list-style-type: none"> なぜその行動がよいかを示しています。

第2部の利用方法

- 第2部は、以下のようにご利用ください。

1. 実施テーマの選択をします。

- 「行動改善テーマ一覧」から改善したいテーマを選んでください。
- テーマの内容が分からない場合は、該当頁を開けて確認してください。
- 今あるいはこれまで何とかしたいというテーマが見つかったら、それに決めます。

2. そのテーマの確認をします。

「あなたの現状」	<ul style="list-style-type: none"> 全部が当てはまるとは限りません。 いくつか当てはまる場所があれば先を続けてください。
「めざす目標」	<ul style="list-style-type: none"> こうなりたい、こうする、が示されています。 意味不明のことは次の「解説」で確認してください。
「解説」	<ul style="list-style-type: none"> あなたの現状「めざす目標」に示されていないことも示されています。参考にしてください。
「参考情報源」	<ul style="list-style-type: none"> 「解説」を補う情報や、このテーマの How To を解説している情報源を示しています。(本番の図書では、QRコードでスマホにダウンロードできるようにします。) テスト版では、URLでリンクするようになっています。

アリス式行動改善プログラム

3. 実施内容を決定します。

- そのテーマで何を実施するか、
どうやって実施するか（How To）を決定します。
- たとえば、「どのようなダイエットを行うか」です。
- 必要であれば、参考情報源を参照します。

4. 進捗管理用のスマホアプリをダウンロードします。

- 「目指す目標」に表示されているQRコードで行います。
- 進捗管理方法は、テーマによって多少異なります。

5. 進捗管理用のスマホアプリで進捗管理をします。

- スマホアプリの指定する方法で行います。
- 原則として、毎日、その日がどうであったかをアプリに入れます。
- 週や月の単位で実績が表示されますので励みにしてください。

6. この行動改善を始めたこと、 その後の進捗をSNSに投稿します。

- 利用するSNSサービス、その方法・内容は自由です。
- それを見た人たちから反応があるでしょう。
- 「後に引けなくなって」頑張るのです！

アリス式行動改善プログラム

本書でとりあげる 行動改善テーマと行動改善目標の一覧

No.	テーマ名	行動改善目標（例）
1	三日坊主（ダイエット）	〇月〇日までに5キロ減量！
2	三日坊主（運動）	3か月後、駅の階段が楽に上がれるようになる
3	先延ばし	〇月〇日までに「先延ばし」をやめる
4	見て見ぬふり 困っている人がいる	今年の年末までに、見て見ぬふりをやめる
5	見て見ぬふり 乗り物の座席	
6	見て見ぬふり 不法行為	
7	病に気で克つ	〇月〇日までに「病」に克つ！
8	「おはよう」が自然にでない	1か月以内に、いつも「おはよう」を言う！
9	「ありがとう」が自然にでない	〇月〇日までに、「ありがとう」が身につく
10	「ごめんなさい」が自然にでない	〇月〇日までに、「ごめんなさい」が身につく
11	恥ずかしがりや	〇月〇日までに、今の「恥ずかしがり」は卒業
12	すぐにほめることができない	〇月〇日までに、「まずほめる」を実現！
13	自分の意見を言わない	〇月〇日までに、自分の意見を言うようになる
14	なんでも人に同調する	〇月〇日までに、「なんでも同調」はやめる
15	迷う／決めかねる	〇月〇日までに、「いつも迷う」を卒業！
16	目的思考がよわい	〇月〇日までに、「目的は何か？」を身につける。
17	問題意識がよわい	〇月〇日までに、「目標意識」を身につける。
18	注意力がない	〇月〇日までに、「ウツカリ」をなくす！
19	KYと言われる	〇月〇日までに、「KY」卒業！
20	計画性がない	〇月〇日までに、「まったく計画性がない」を卒業！
21	段取りが下手	〇月〇日までに、「段取りがまったく苦手」を卒業！

アリス式行動改善プログラム

22	見通しが甘い	〇月〇日までに、「見通しが甘い」を卒業！
23	協調性がない	〇月〇日までに、「まったく協調性がない」を卒業！
24	不平・不満を言う	〇月〇日までに、「不平・不満居士」卒業！
25	すぐケチをつける	〇月〇日までに、「まずほめる」を実現！
26	なんでも否定する	〇月〇日までに、「なんでも否定」卒業！
27	よく寝坊する	〇月〇日までに、「寝坊ぐせ」卒業！
28	よく遅刻する	〇月〇日までに、「遅刻」卒業！
29	出かける時の忘れ物が多い	〇月〇日までに、「忘れ物」卒業！
30	飲み過ぎる	〇月〇日までに、「飲み過ぎ」卒業！
31	無駄遣いをする	〇月〇日までに、「無駄遣い癖」卒業！
32	夫婦げんか	〇月〇日までに、「夫婦げんか」終了！
33	報告を忘れる	〇月〇日までに、「報告忘れ」卒業！
34	連絡を忘れる	〇月〇日までに、「連絡忘れ」卒業！
35	相談をしない	〇月〇日までに、「相談」習慣化！