編集部のオリジナル要約 - Tiny Habits / BJ Fogg

公開日: 2026-10-25

本PDFは独自の要約と応用例であり、書籍全文やその許可された複製ではありません。

Tiny Habits - BJ Fogg：確かな始めどきを見つける

フォッグの方法は、とても小さな新しい行動を既存の生活の一場面に結び付け、実行を肯定的に受け止めるものです。「暇になったら」より「仕事用のパソコンを閉じたら」の方が具体的です。最小版は確実に始めるためであり、余裕がある日に多く行うことを禁じません。通知の数より、合図との相性が重要な場合があります。

編集部の例：会社員が夜の日記を始めます。カップを流しに置いた後、終えた仕事を一つ書きます。一文だけの日も長い記録の日も、約束を満たしています。都合が悪ければ合図を変え、性格の弱さだと決めつけません。

これは独自の応用例で、フォッグの公式練習ではありません。肯定的な確認に買い物や大がかりな報酬は不要です。

1. ほとんどの日に既に起こる具体的な出来事を選ぶ。
2. 忙しい日にもできる大きさまで行動を小さくし、できたことを確認する。

出典

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits