

18カ国で話題沸騰 /

人生を変える
習慣の作り方What I Learned About Making and Breaking Habits
—to Sleep More, Quit Sugar, Procrastinate Less, and Generally Build a Happier Life

Better

グレッチェン・ルービン
花塚 恵 [訳]

Than

ミリオンセラー作家 **最新作!**

Before

朝早く目覚める。体重が減る。集中力が高まる。人間関係が好転する。

良い習慣が身につく
悪い習慣から抜けだせる。
自分に合ったメソッドが
必ず見つかる一冊。NYタイムズ
ベストセラー!
18カ国で
話題沸騰

だれでも簡単に

良い習慣が身につく、
悪い習慣をやめられる!

書名 『人生を変える習慣の作り方』

著者 グレッチェン・ルービン
訳 花塚 恵2016年12月16日(金)
発売

定価 本体1,580円+税

ISBN 978-4-905073-56-7

判型 四六判並製 384ページ

発行 文響社

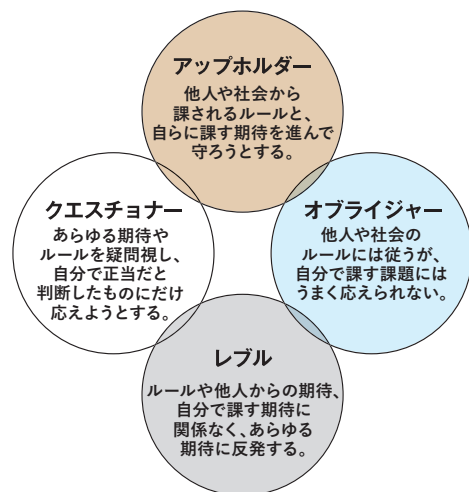
ずっと変わらなかった習慣も
「自分の傾向」を診断することで
思いどおりに変えられます。

NYタイムズ、ワシントンポストなど有名紙で続々ベストセラー!

本書は、これまでになかった「自分の傾向を診断する」ことで「自分に本当に合った方法」で「習慣を思いどおりに変える」方法を紹介します。

「成功している人の真似をしてはいけない」「習慣化できることに共通する、とある条件」「早寝早起きができない本当の原因」「習慣は『努力』や『根性』で変えるものではない」など、意外な事実を紹介しながら、「ヘビースモーカーがひと晩でタバコをやめられた真相」「ダイエットに成功する人としない人の違い」「『先延ばし』はどうやって避けられるのか」など数多くの事例を紹介。共感しつつ、すぐにでも使える「良い習慣の身につけ方」「悪い習慣の絶ち方」を知ることができます。

無理せず着実に変えてゆける



本書ではさまざまな習慣とその習慣を変えるために鑑みるべき「特徴」が紹介されます。たとえば、人間は必ず「期待」に対する反応によって「四つの傾向」に分けられます（巻末に自分の傾向が分かる「四つの傾向」診断テストを収録しています）。

- ① **アップホルダー**（約束を守る人）
- ② **クエスチョナー**（疑問をもつ人）
- ③ **オブライジャー**（義務を果たす人）
- ④ **レブル**（抵抗する人）

この傾向は生涯変わらず、自分の傾向に向いた習慣の変え方をせねば、いくらがんばって取り組んでも良い習慣を身につけることは難しいのです。しかし反対に「自分に向いた方法」さえ知ることができれば、習慣を変えることはずっと簡単になります。そのために本書では各傾向に合った習慣の変え方を詳細に紹介してゆきます。

習慣は人生の40%を支配するといわれています。思いどおりの習慣を手にし、理想の毎日を過ごすことができるようになるはずです。

目次

はじめに

～「習慣を変えれば人生が変わる」と断言する理由

Part1 知る

「この質問」で人は4タイプに分けられる
「成功者の真似だけ」は絶対するな

Part2 身につける

節約もダイエットも思いのままにする方法
まず初めに要するべき習慣は？
「先延ばし」をやめる強力な武器
「見られている」と人は変わる

Part3 変わる

「リスト化」すれば9割はできたも同然
「とりあえず」の罫
～適当に始めた習慣ほどやめられなくなる
愛煙家が一晩で禁煙できた真相

Part4 断つ

誰もが「絶対」欲しくないものとは？
結局、習慣化できることに共通する条件
資産家の金庫に入っている「意外なもの」
万が一、習慣を破ったときの「条件式」
良い習慣を破壊する原因はこれだ
15分あればどんな欲求も必ず消せる
30日チャレンジは31日目まで全て決まる
「めんどくさい」「疲れた」と感じたら
習慣における諸刃(もろは)の剣(つるぎ)

Part5 発見する

身につく習慣・身につかない習慣のちがいは？
毎日の行動に「自分らしさ」は必要か？
習慣は伝染する

最後に

～手に入れる

本書の内容を一部紹介

「四つの傾向別」効果的な習慣のつくり方は？

たとえばダイエットをしたいとき、アップホルダー（約束を守る人）は、「一度決めたことはできる」ので、「やることリスト」に入れます。クエスチョナー（疑問をもつ人）は、「本人が納得したことにはがんばれる」ので、ダイエットした場合のメリットをたくさん集めます。オブライジャー（義務を果たす人）は、「他人の期待には応える」ので、誰かと一緒にダイエットします。レプル（抵抗する人）は、「あらゆる期待に反発する」ので、「気にしなくていいよ」や「どうせダイエットできないよ」という言葉があれば熱心に取り組むことができます。このようにそれぞれ最も効果的な方法が異なるのです。

どうしても衝動的な欲求で習慣を破ってしまう

どんな欲求も15分あればほとんどは消えます。すぐに行動せずに、「15分経ったら～できる」と言い聞かせながら他の行動をすると、悪い行動に引っ張られにくくなります。

なぜかやめられない習慣がある

習慣になんらかの「組み合わせ」が生じていませんか？ 「ネットサーフィン」+「二度寝」、「遅くまでの残業」+「お菓子」など。二つ以上の条件がそろえば、習慣は強固になります。もう一方も断つことですんなりやめられることがあります。

このほか、多くの実践的内容を紹介しています。

ミリオンセラー

100万部著者、待望の最新作

グレッチェン・ルービン

作家。キャリアのスタートは法律家で、アメリカ初の女性連邦最高裁判事サンドラ・デイ・オコーナーの書記官を務めていたときに、作家になりたいと気付いて転身した。作家となつてからは、習慣、幸せ、人間の本質を追求し、世間に大きな影響を与えている。著作は多岐にわたり、なかでも『The Happiness Project』（『人生は「幸せ計画」でうまくいく！』）はアメリカでミリオンセラーとなり、30カ国語以上に翻訳された。習慣や幸せについて探求したことを報告するブログやポッドキャストも人気で、本だけでなくオンライン活動のファンも多い。彼女のポッドキャスト番組は、iTunesの「2015年ベスト番組」に選出された。また、彼女自身も、アメリカでもっとも尊敬を集める女性司会者として知られるオプラ・ウィンフリーにより、「2016年オプラが選ぶスーパーソウル100」に選ばれている。ニューヨーク・シティで夫とふたりの娘と暮らす。



花塚恵

翻訳家。福井県福井市生まれ。英国サリー大学卒業。英語講師、企業内翻訳者を経て現職に就く。主な訳書に『脳が認める勉強法』（ダイヤモンド社）、『世界トップ3の経営思想家による始める戦略』（大和書房）、『ハーバードあなたを成長させるフィードバックの授業』（東洋経済新報社）、『スターバックスはなぜ値下げもテレビCMもしないのに強いブランドでいられるのか？』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）『人生は「幸せ計画」でうまくいく！』（サンマーク出版）などがある。東京都在住。

リリースに関する
お問い合わせ

株式会社 文響社 広報担当

TEL 03-3539-3737

FAX 03-3539-3738

E-mail info@bunkyoasha.com