

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No1

あいさつ

今回のこの習慣づけの案内人を務めます上野貴子です。私はこれまで20年以上のあいだ俳句日記を付けて来ました。

楽しいことや苦しいこと、20年の間にはさまざまな事がありましたが、何とか続けることの意義を見いだせたと思っています。

継続は力なりといいますが、まさにその通りですね。続けることで自信が付きます。これはスポーツの練習のような物ですね。勿論、スポーツに限らずにどんなことにも言えることです。

そんな、継続の力をたった21日間で身に付けることができるのです。

21日間3週間で、いつでも3日坊主だった方でも、必ず続けることがすんなりと受け入れられるようになり習慣化されます。

それでは、これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第1日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

- 1-① 今日は何月何日何の日ですか。  
暦などのカレンダーを使い確認しながら書きましょう。

なんて簡単でしょうか。

まずは、日記の基本ですね。

それではあなたの21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No2

あいさつ

昨日はスタートおめでとうございました。この講座を初めてくださり本当に有難うございます。今日は二日目ですね。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

ほとんどの方が日記が続かない理由に、「つい、忘れてしまう。」という理由を一番にあげるそうです。

次に、「何を書いてよいのか解らない。」がくるそうです。

解りますよね。うなずいてしまいます。けれども、そこで挫けてはすべてが水の泡です。

そこで、まずは、昨日の第1項目の何月何日何の日か。これを覚えて下さい。

あまりにも当たり前ですので、まずは大丈夫です。

そして次に何を書いてよいのか解らないという理由を打破するために今日の1-②をお送り致します。

それでは、これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第2日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

1-② 大切な記念日を日記につけよう。

例えば、誕生日、結婚記念日、家族のお祝いの日とか、子供の記念の日、など思いついたら日記に書きましょう。

これは、他人に知られたくない場合もありますね。大切な恋人とのデートなどもそうだと思います。

こうして、何を書くのか考えると、だんだん楽しくなりますね。ご自分のために書くのが日記の基本ですね。

それでは二日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No3

あいさつ

もう3日目ですね。世間では良く「三日坊主」といいますが、今日が一つの山場ですね。3日目の壁をご一緒に乗り越えましょう。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に思いだす事が出来ると思います。

ちょっと余談ですが、「三日坊主」の語源をご存知ですか。モデルになる飽きっぽいお坊さんがいるのかと思いますが、実はそうでは無いらしいです。日本では昔から短い期間を表現する時に「三日」を使っていたのです。そこで、商売が上手くいかない人などが、仏門に逃げ込むことを、そういう気持ちで仏門につかえても、すぐに俗世が恋しくなってしまう。とい飽き易くて長続きしない人のことを言う例えとして「三日坊主」と呼ぶようになったのだそうです。

むかしから、何かを続けることは難しいことなのですね。

それではこれから決して「三日坊主」にならないために今日の2-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使い一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第3日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

2-① 今日はどんな天気でしたか。

これは、日記の基本ですね。毎日書いているとこのお天気は案外大切なものと解ります。毎日の暮らしの基本でもあるのですね。

そろそろあとからこの日記を読み返してみると、大切なご自分の記録だと解るようになります。お天気はやはり日記の基本ですね。

それでは三日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No4

あいさつ

さてやっと4日目ですね。今日で「三日坊主」を乗り越えられましたね。おめでとうございます。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

日記ではありませんが、毎日の挨拶も日記とおなじように習慣づけられているものですね。例えば「おはようございます。」と言えば朝の挨拶です。では、この「おはようございます。」とは、どんな言葉から来ているのでしょうか。良く言う語源ですね。

ご存知かもしれませんが、これが、「お早くお起きになりまして、ご健康おめでとうございます。」と言うような長くて丁寧な挨拶が、忙しい現代社会には合わないので、今のように省略されて「おはようございます。」という一言になったのだそうです。

やはり、今は昔のように丁寧な挨拶を交わしてはいられないのですね。

それではこれから忙しい毎日に押し流されてしまわないように、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の2-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第4日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

2-② 今日天候にまつわる題材を探してみましょう。

これは、実際の今日のお天気に留まらない季節の風物詩などのことですね。今のカレンダーにはあまり記されていない物も沢山ありますね。例えば二十四節気や七十二候などもその一つでしょう。誰でも知っている立春や冬至などの他にも沢山あります。

今日の題材探しは、俳句につながるものが多い部分ですので、私のホームページなどを参考にされて下さい。解り易いです。<http://uenotakako.com>

それでは四日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No5

あいさつ

今日は5日目ですね。今日で約四分の一を乗り越えられましたね。おめでとうございます。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

今日も昨日に続き挨拶のお話です。例えば「こんにちは。」と言えば昼の挨拶です。では、この「こんにちは。」とは、どんな言葉から来ているのでしょうか。良く言う語源ですね。

ご存知かもしれませんが、「今日は良い日でございますね。」と言うような丁寧な挨拶が、忙しい現代社会には合わないの、今のように省略されて「こんにちは。」という一言になったのだそうです。

やはり、今は昔のように丁寧な挨拶を交わしてはられないのですね。

それではこれから忙しい毎日に押し流されてしまわないように、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の3-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第5日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

3-① 今日を実際の行動を思い返してみましよう。

これは、今日一日の間に、あなたは何をしましたか。朝起きて夜寝るまでの一日を思い返してみてください。

今日の題材は、あなたが自分で何をしたのか思い出だけで良いのです。実際にどんなことをしたのか思い返す事はさほど難しくは無いでしょう。忘れない今日の内に日記に書いてみましょう。

それでは五日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No6

あいさつ

今日で6日目ですね。まだまだ21日間は長く感じることでしょう。でも終わってしまえばたかが3週間です。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

それでは今日も昨日に続き挨拶のお話です。例えば「こんばんは。」と言えは夜の挨拶です。では、この「こんばんは。」とは、どんな言葉から来ているのでしょうか。良く言う語源ですね。

だいたい想像がつくと思います。「今晚はいい夜ですね。」と言うような丁寧な挨拶が、これまでの挨拶と同じように省略されて「こんばんは。」という一言になったのだそうです。

やはり、今は昔のように丁寧な挨拶を交わしてはられずに、日本人なら誰もが自然に省略された言葉を使っていますね。

それではこれから、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の3-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第6日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

3-② 今日は何を考えたか思い出してみましよう。

これは、今日一日の間に、あなたは何を考えたかです。今日だけに留まらない場合もありますよね。この頃よく考えるあんな事とか、それにしても忘れられないあんな事とか。どんなことでも構いません。

今日の題材は、あなたが普段どんなことを考えているのか思い出すようなものですね。実際の行動とは裏はらな場合もあるでしょう。忘れないように今日の内に日記に書いてみましょう。

それでは六日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No7

あいさつ

今日で七日目です。とうとう一週間が経ちました。まだまだ21日間は長く感じることでしよう。でも終わってしまえばたかが3週間です。もう三分の一は終わりました。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

ここまでくれば、なんとなく苦勞が楽に感じてくると思います。これまでのヒントは、

- 1 今日は何月何日で、何の記念日ですか。
- 2 今日はどんな天気でしたか。
- 3 今日は何をしましたか。

まずは、この3つに分類してまとめることの出来るものでした。ひとつひとつが更に二つづつに分類されています。

それではこれから、さらに4つ目から先に題材を考えてみましょう。しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の4-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第7日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

4-① 今日はどこへ行きましたか。

これは、今日あなたがどんな場所へ行ったのかを考えてみるというヒントです。その場所を中心に書いてみましょう。

今日の題材は、何処にでもある建物や駅、デパートや公園、観光地など、かなりいろいろありますね。

それでは七日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No8

あいさつ

今日で八日目です。一週間の壁は厚い物でしたか、そろそろもう半ばです。終わってしまえばたかが3週間です。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

なんとなく小学生の頃の夏休みの宿題を思い出したりしますね。子供のころにこの習慣化が脳に記憶されていれば、間違いなくあなたには簡単にこの後を乗り越えられる記憶があると思います。

残念ながら確かにその宿題はまとめて適当にやってたなあと思っだしている方は、今更、大人になってから結局そんなもんかと思っているでしょう。

まさしくそんなものですね。けれども今またこの習慣化が身に付けば、新たな人生へのスタートとなるかもしれません。

兎に角、どんな場合に出もあてはまる脳の記憶を作ることですから、21日間は決して長くはないと思います。

それでは、さらに八つ目から先の、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の4-②にをお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第8日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

4-② 今日は何でそこへ行きましたか。

これは、今日あなたが行った場所には何かしら意味や目的があったからそこへ行ったのだらうと想定してのヒントです。

今日のヒントは、少々内容の部分に入りつつありますが、習慣化が目的ですから、あまり考え過ぎずに気軽に書いてみましょう。

それでは八日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No9

あいさつ

今日で九日目です。そろそろおのずとあなたのペースが出来て来る頃ですね。例えば、あなたは朝にこの日記を書いているのか。それとも夜か。もしかしたらお昼休みかもしれません。

そんな頃かと思います。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

小学生の頃の夏休みの宿題の話をして昨日しましたが、今日は21日では、夏休みにしては短いことに気が付きました。私達は大人ですから、もう構築された頭脳にさらに記憶を叩きこまなければなりませんね。

そこで、もしかしたらもっと長く続けなければ効果は無いかもしれないと思ったりします。

けれども、今更、習慣化のためにだけ何年も日記を書くもの大変です。そこで、この頃流行りの心理学の分野から脳科学で言われているという3週間での脳の構築に注目したわけです。

これなら忙しい大人でも出来ます。ダイエットや禁煙に効果があるようですよ。朗報ですね。

兎に角、どんな場合にでもあてはまる脳の記憶を作ることですから、21日間は決して長くはないと思います。

それでは、さらに九日目からの、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の5-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。
- 4 続けることで文章力がついてくる。
- 5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第9日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

- 5-① 3食の食事に何を食べましたか。  
これは、今日あなたが何を実際に食べたかを思いだしてみようというヒントです。

今日のヒントは、単純に、ご飯とかパンとかそんな具体的な物を考えると書きやすいでしょ

う。習慣化が目的ですから、あまり考え過ぎずに気軽に書いてみましょう。

それでは九日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No10

あいさつ

とうとう今日で十日目です。もう約半分ですね。おめでとうございます。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思い出す事が出来ると思います。

小学生の頃の夏休みの宿題の話は昨日しましたが、今日は21日では、夏休みにしては短いことに気が付きました。私達は大人ですから、もう構築された頭脳にさらに記憶を叩きこまなければなりませんね。

そこで、もしかしたらもっと長く続けなければ効果は無いかもしれないと思ったりします。

けれども、今更、習慣化のためにだけ何年も日記を書くのは大変です。そこで、この頃流行りの心理学の分野から脳科学で言われている3週間での脳の構築に注目したわけです。

これなら忙しい大人でも出来ます。ダイエットや禁煙に効果があるようですよ。朗報ですね。

兎に角、どんな場合にでもあてはまる脳の記憶を作ることですから、21日間は決して長くはないと思います。

それでは、さらに九日目からの、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の5-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第10日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

5-② どんな食材のものを食べましたか。

これは、今日あなたが実際にどんな材料で出来ているメニューを食べたかを思いだしてみるというヒントです。

今日のヒントは、単純に、ご飯とかお肉とかそんな具体的な物を考えると書きやすいでしょう。習慣化が目的ですから、あまり考え過ぎずに気軽に書いてみましょう。

それでは十日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No11

あいさつ

とうとう今日で十一日目です。もう約半分ですね。おめでとうございます。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

何かを続ける事には、どうしてか苦労のような気持ちが付きまといまいます。好きで始めてもなんとなく毎日続けるのはつらいです。ましてや大人になって仕事でもないのに、毎日日記を書くのは誰が考えても大変ですね。

ところが、この習慣化が出来てしまえば、当たり前だ、それくらいが出来ないと恥ずかしいと思います。これは大した違いですが、案外そんなものです。

兎に角、どんな場合にでもあてはまる脳の記憶を作ることですから、21日間は決して長くはないと思います。

それでは、さらに十一日目からの、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の5-③をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第11日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

5-③ 今日にはどんな器で食事をとりましたか。

これは、昨日のお料理よりも更に細かく、お椀やお皿などの入れ物に視点をあててみるというヒントです。

今日のヒントは、材料を考えるとという視点から更に盛り付けられている入れ物や乗せられているお皿などに気を付けてみましょう。習慣化が目的ですから、女性の場合でもあまり考え過ぎずに気軽に書いてみましょう。

それでは十一日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No12

あいさつ

さあ。今日で十二日目です。十日を過ぎればもうそろそろペースが出来て来て、その流れに乗っていれば大丈夫です。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

21日間というと3週間です。7日間を3回ですね。そんなひとの暮らしのリズムの十日という節目もあります。毎月30日か31日で十日が一つの節目となると、これも十日を3回で一か月となります。

こうしてみると、生活のリズムのなかには3回重ねて続けることの繰り返しが何か、人間の体や脳の働きにうまく記憶されているようですね。

ここでは、1ヶ月にも満たない21日間の3週間で、脳に習慣づけの記憶を植え付ける訳ですから、何でも3日坊主で終わられないための最短のレッスンなのかもしれませんね。

それでは、十二日目からの、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の6-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第12日目のヒントです。

**★毎日続けるためのヒント**

6-① 今日とは誰と会いましたか。

ここでは、いつもの仲間や知人などです。勿論、毎日会うような同僚や友達でも構いません。誰と会ったか思い出してみてください。

今日のヒントは、漠然とした誰かではない方が効果的です。駅員さんとかタクシーの運転ちゃんなどでは、他人事で脳に刻み込まれる記憶が希薄ですね。

それでは十二日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No13

あいさつ

さあ。今日で十三日目です。人間慣れってありますね。そろそろそんな感覚を理解して頂けるころかと思います。

日記は習慣づけが出来れば、簡単で楽しいものです。

内容は、毎日このメールでヒントが送られてきますから、だれでも簡単に今日一日の行動を考えて思いたす事が出来ると思います。

今日は挨拶の言葉の話の続きで「有り難うございます。」この言葉の語源をお話します。

「ありがとう」は漢字で書くと有り難いと書きますね。これは、その字の如くめったに無い、在り得ない、有ることが難しい。という意味からきている言葉です。

昔の人々は、何か神仏の力によってもたらされた奇跡のような恵に「有り難し、有り難し」と言いました。拝むような気持ちですね。これは、奇跡のようなめったにおこらないことに感謝の気持ちを表した言葉でした。

そうして今では「有り難う」という感謝の気持ちを表す言葉として使われている訳です。もともとはめったにないことからの言葉なのですね。

こうしてみると、言葉は心を伝えるために、本当に大切なのですね。

それでは、十三日目からの、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の6-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第13日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

6-② 今日にはどんな出会いがありましたか。

ここでは、毎日顔を合わす人ではなく、今日初めて会う、所謂、出会いがあったかどうかです。

今日のヒントは、学校の新しい担任の先生、お友達。交流会での出会いなどのことです。無い場合も勿論あります。ない場合は無かったことを書いてみましょう。

それでは十三日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No14

あいさつ

さあ。今日で十四日目です。これまでのところを少しまとめてみましょう。

毎日続けるためのヒント

1 今日は何月何日で、何の記念日ですか。

- ①暦 ②記念日

2 今日はどんな天気でしたか。

- ①その日の天気 ②天候にまつわる題材

3 今日は何をしましたか。

- ①実際の行動 ②何を考えたか

4 今日はどこへ行きましたか。

- ①場所を中心に考える ②何でそこへ行ったか

5 今日は何を食べましたか。

- ① 3食の食事に何を食べましたか ②どんな食材のものを食べましたか  
③ 今日はどんな器で食事をとりましたか。

6 今日は誰とあいましたか。

- ①いつもの知人 ②どんな出会いがあったか

ここまでを項目づけしました。レッスンナンバーと照らし合わせてみると解ります。

これまでの6つのポイントを書ければ、まずは、日記としては意義のあることです。そして、この後は自分自信の文章で何を書くのか内容にもっと深く、自分の思考をまとめて記録したり、自分の新たな発想を生み出すために書きしるしたりすることもヒントになります。

それでは、十四日目に、しっかりとやるべきことを習慣化してゆくことの出来るレッスン今日の7-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

#### ★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。
- 4 続けることで文章力がついてくる。
- 5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第14日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

7-① 今日は何を買いましたか。

ここでは、まずは何を買ったか具体的に書いてみましょう。

今日のヒントは、夕食の材料や洋服など、細かな具体的な買い物のことです。

それでは十四日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No15

あいさつ

さあ。今日で十五日目です。昨日はこれまでのところまとめましたがお解りになりましたか。兎に角、毎日送られてくるメールのヒントに合わせて21日間続けて下さい。統計付けはその後ですね。

どんなことでも継続は力なりと言います。勿論、このあと、禁煙やダイエットをされる方にはもってこいの習慣付けのレッスンです。

私ごとですが、実は私はあまりこのことが得意ではありませんでした。苦手というほどではないのですが、プレッシャーに弱いタイプで、根気よく何かを成し遂げようとする、最後に体を壊したり、タイミングを逃したりして、上手い成功へのステップを掴み切れずにいます。

それでも、この21日間の習慣化には、納得の出来る理由があります。それは、日記だからです。私は日記を俳句で書き始めてこれだけはかなりの年月、勿論十年以上続けています。

いって見ればこれは慣れです。この慣れにはコツがあり、脳に記憶が大きな要素だと知り、納得しました。そこで、この21日間の習慣化を皆様に知って頂き、是非、日記からあきらめグセやあきっぽい性格をなおしてほしいと思います。

きっと、別のことにぶつかった時に大きな力になります。まさに継続は力なりです。

それでは、十五日目に、しっかりとやるべきこと飽きずに出来るための習慣化のレッスン今日の7-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第15日目のヒントです。

#### ★毎日続けるためのヒント

7-② 今日一日のおこずかい帳をつける。

ここでは、兎に角、一日だけでもおこずかい帳を付けてみましょう。ご家庭の主婦の方には怒られるかもしれませんが、おこずかいの部分をチェックしてみてください。

今日のヒントは、普段うやむやにしている緩い部分の再確認のつもりで付けて見て下さい。勿論、他人に見せる必要はありませんから安心して下さい。

それでは十五日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No16

あいさつ

今日で十六日目です。所謂、半月がたちましたね。そろそろ挫折しそうな方もいるかもしれません。

そんな時には、こんなことが意味あるか！とかバカバカしいとか、一度放り投げてみても構いません。このレッスンをする前のように忘れてしまっても構いません。

けれども、明日このメールが届くと、きっと思い出してくれますね。忘れてしまうということが、日記が続かない第一の理由なのです。そういえばメール来ていた。と思いだしてくれたら、そこでもう、習慣化は半分以上記憶されてしまっています。せっかくここまで来たのですからもう少し続けましょう。必ず力になりますよ。

それでは、十六日目に、しっかりとやるべきことを飽きずに出来るための習慣化のレッスン今日の8-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。
- 4 続けることで文章力がついてくる。
- 5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第16日目のヒントです。

**★毎日続けるためのヒント**

8-① 今日は何を見ましたか。

ここでは、まずはテレビ番組や映画やビデオ、時には絵画や写真、読書でも良いでしょう。

今日のヒントは、案外面白いヒントですね。これは、きちんと日記に書く癖を付けたところからかなり為に成りますね。とは言え、あまり堅苦しく考えずに書いてみましょう。

それでは十六日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No17

あいさつ

今日で十七日目です。もうあと少しですね。

人生楽しいことばではありませんから、日記に書くことがつらいこともあると思います。けれども、人間なにかにぶつかると、打破するためにさまざまなことを考えます。反省したり、方法を探したり、いろんな角度から案外と普段よりも深く考察することが出来ます。ですから、このヒントにそった21日間の間にも何かハプニングが起きましたら、そのことを是非、深く考えながら自由に書き留めておいて下さい。後から必ず参考になりますよ。

それでは、十七日目に、しっかりとやるべきことを飽きずに出来るための習慣化のレッスン今日の8-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。
- 4 続けることで文章力がついてくる。
- 5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第17日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

8-② 今日はどんな理由で何を見ましたか。

ここでは、今日見た物の理由を考えてみて下さい。さして大げさな理由ではない場合の方が多くあります。それで構いません。

今日のヒントは、理由ですから。後から考えることになっても構いません。そうかそれかかなと自問自答の場合もあるかもしれませんね。

それでは十七日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No18

あいさつ

今日で十八日目です。はやいものでもうあと3日です。

ここまでくれば、もう慣れですね。日記を書くことが楽しくなったのではないかと思います。

それでは、十八日目に、しっかりとやるべきことを飽きずに出来るための習慣化のレッスン今日の9-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。
- 4 続けることで文章力がついてくる。
- 5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも

数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第18日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

9-① 今日は何を考えましたか。

ここでは、どんなことを考えたか思い返してみましょう。

今日のヒントは、頭で考えたことですから。なにも無いはずがありませんね。何かを考えているのは当たり前でしょう。

それでは十八日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

**【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No19**

あいさつ

今日で十九日目です。とうとうあと残り2日です。

今日の日記をまずはヒントに添って書いてしまいましょう。日記を書くことが苦にならなくなりましたね。もうすぐこの記憶が必ず力になります。

それでは、十九日目に、しっかりとやるべきことを飽きずに出来るための習慣化のレッスン今日の9-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

**★毎日の日記の意義**

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。
- 4 続けることで文章力がついてくる。
- 5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの

習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第19日目のヒントです。

★毎日続けるためのヒント

9-② 今日は何を思いつきましたか。

ここでは、いつになく思いついたことを書いてみましょう。たまには、ちょっと面白いダジャレでもいいですね。何か思い当たらない場合はしり取りなどで考えてみるのも面白いですね。

今日のヒントは、いつもとは違う、今日だからこそ思いついたような事が良いでしょう。

それでは十九日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No20

あいさつ

今日で二十日目です。あと残り1日ですね。

ここまで、良くあきらめずに書き続けてくれました。もうあと一日を残すだけです。

筆不精と昔の人は言いましたが、この日記での習慣付けのレッスンは、文章に対する劣等感もなくなり、気軽に何かを書き留めておくことがしやすくなります。これは、どんなことをするにも大変役に立ちます。

これからの長い人生に、継続の力を身に付けたということは大きなプラスですね。

それでは、二十日目に、やるべきことを習慣付けるレッスン今日の10-①をお送り致します。

これから21日間、日記を使いご一緒に習慣化を身につけましょう。

~~~~~

### ★毎日の日記の意義

- 1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。
- 2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。
- 3 自分自信の行動を自己分析できる。
- 4 続けることで文章力がついてくる。
- 5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第20日目のヒントです。

#### ★毎日続けるためのヒント

10-① 今日のご自分の一日の行動を振り返り、無事に過ごせたことを神様に感謝しましょう。

ここでは、今日の日に感謝しようとうことですね。ですから対象は神様になりますね。

今日のヒントは、感謝するところの大切さを忘れずに書いてみましょう。きっと達成感を感じるはずです。

それでは二十日目の今日も、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。

## 【たった21日間で習慣づけが身に付きます。】No21

あいさつ

さあ、今日で二十一日目です。おめでとうございます。

きょうで三週間21日間の日記は終了となります。

これまで、つたないヒントに添って続けてくれたこと感謝します。これからはあなたに継続の力は身に付き、どんなことでも習慣化された記憶が助けとなること間違いなしです。

それでは毎日日記を続けるためのヒントのこれまでと、7以降をまとめますね。

毎日続けるためのヒント

1 今日は何月何日で、何の記念日ですか。

①暦 ②記念日

2 今日はどんな天気でしたか。

①その日の天気 ②天候にまつわる題材

3 今日は何をしましたか。

①実際の行動 ②何を考えたか

4 今日はどこへ行きましたか。

①場所を中心に考える ②何でそこへ行ったか

5 今日は何を食べましたか。

① 3食の食事に何を食べましたか ②どんな食材のものを食べましたか  
③ 今日はどんな器で食事をとりましたか

6 今日は誰とあいましたか。

- ①いつもの知人    ②どんな出会いがあったか

7 今日は何を買いましたか。

- ①具体的に何を買ったか    ②今日のおこづかい帳をつける

8 今日は何を見ましたか。

- ①どんな番組を見たかなど    ②何の理由で見ましたか

9 今日は何を考えましたか

- ①どんなことを考えたか    ②いつになく思いついたこと

10 今日の行動のすべてに感謝しましょう。

- ①すべての神様に感謝しよう    ②具体的な誰かに感謝しよう

それでは、二十一日目に、やるべきことを習慣付けるレッスン今日の10-②をお送り致します。

これから21日間、日記を使いと一緒に習慣化を身につけましょう。この最後の日記であなたの脳はもう日記を書くという行動を記憶しています。

~~~~~

★毎日の日記の意義

1 継続することで文字を書く習慣が身に付く。

2 書くという表現で心が開放されてゆくことが解る。

3 自分自信の行動を自己分析できる。

4 続けることで文章力がついてくる。

5 一度習慣として身につけると脳の記憶に残り自信がつく

このように、習慣化のためのツールとして日記を書くことは何よりも効果があります。

それでは、これから毎日、このメールで、あなたに日記を書くヒントをお送りします。

勿論、21日間です。一度この日記の習慣を21日間続けてしまえば、あとは脳があなたの習慣化のカリキュラムを覚えていてくれて、その記憶がどんな時でも働きこれまでよりも数倍楽に何かを続けることが出来るようになります。

これは素晴らしいことです。

~~~~~

では、まずその第21日目のヒントです。

#### ★毎日続けるためのヒント

10-② 今日友人や知人などに、今日まで無事に暮らせたことを具体的に感謝しましょう。

ここでは、誰かはっきりと名前をあげて書きましょう。その方への感謝の気持ちがはっきりします。

今日のヒントは、この日記を続けるにあたりお世話になった家族などいましたら具体的にあげると良いですね。

それでは二十一日目の最後の今日の、21日間で習慣づけを身に付けるための日記を書き始めて下さい。長い間お疲れ様でした。