NO.

088

心理 習慣が変わるしくみ

How Habits Really Change

習慣はどう変わるのか

英文の音声

レベル ★★☆ やや難 | 299語 | 熟語13個 | 目標3分 | 読んだ日 | かかった時間 分 秒

1 Every January, millions of people make promises to themselves. They will exercise every day or ❶**give up** snacks. Yet by February, many have already ❷**broken their promises**. The problem is rarely a lack of desire. Rather, we try to change our behavior through willpower alone, without understanding how habits work.

2 A habit is an action that has become automatic. Researchers often describe it as a loop with three parts: a cue, a routine, and a reward. Suppose someone ❸**has a sweet tooth**. Feeling tired in the afternoon, the cue, leads to eating chocolate, the routine, which brings a burst of energy, the reward. Repeated many times, the loop runs almost without thought.

3 This explains why simply deciding to ❹**go on a diet** often fails. ❺**There is no point in** fighting a habit head-on if the cue and the reward remain. A better approach is to keep the cue but change the routine: when tiredness strikes, take a short walk instead. Many experts also ❻**suggest another strategy to** beginners: start so small that it feels almost silly, such as doing two push-ups a day.

4 One well-known study in London found that it took about two months for a new behavior to become automatic. So it helps to ❼**make sure** the habit is easy to repeat. People who ❽**make it a rule to** exercise at the same time every day rely less on motivation. It also helps to ❾**write down** each day's success.

5 Be kind to yourself. Missing one day does not ruin a habit, so there is no need to ❿**make an excuse**. What matters is to ⓫**get down to** the task again the next day. Each time you ⓬**keep your promise** to yourself, you ⓭**build up** not only the habit but also your trust in your ability to change.

語注 **willpower** 意志の力 **automatic** 自動的な **cue** きっかけ・合図 **head-on** 真正面から **motivation** やる気・動機

この英文の熟語 IDIOMS 13個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 give up ~ ～をやめる・あきらめる □□□

習慣（喫煙など）をやめる、途中であきらめる、の両方で使う。後ろは名詞か動名詞（give up smoking）。不定詞は来ない 例 *My father gave up smoking last year.* 父は去年たばこをやめた。

2 break one's promise 約束を破る □□□

break one's word も同じ。反対は keep one's promise / keep one's word（約束を守る） 例 *He never breaks his promise.* 彼は決して約束を破らない。

3 have a sweet tooth 甘いものに目がない □□□

sweet tooth は「甘いもの好き」。歯が一本だけでも単数形で a を付ける。I have a sweet tooth. のように使う 例 *My grandfather has a sweet tooth and loves cake.* 祖父は甘いものに目がなくてケーキが大好きだ。

4 go on a diet ダイエットをする □□□

diet は本来「日常の食事」。be on a diet（ダイエット中である）は状態を表す 例 *She went on a diet before the wedding.* 彼女は結婚式の前にダイエットをした。

5 There is no point in ~ing ～しても無駄だ □□□

point は「意味・目的」。It is no use ~ing / It is useless to do と書き換え可 例 *There is no point in worrying about the past.* 過去のことを心配しても無駄だ。

6 suggest A to B B に A を提案する □□□

「人に」の前は to が必要。suggest B A（B に A を提案する）の第4文型は使えない点が文法問題で頻出。suggest that S (should) do の形も重要 例 *He suggested a new plan to his boss.* 彼は上司に新しい計画を提案した。

7 make sure (that) S V 必ず～するようにする □□□

確実にする。Make sure you lock the door.（必ずドアに鍵をかけてね）のように命令文でよく使う。make sure of ~ の形もある 例 *Make sure that you have your passport before you leave.* 出発前に必ずパスポートを持っているか確かめなさい。

8 make it a rule to do ～することにしている □□□

it は形式目的語で to do を指す。make a point of ~ing とほぼ同じ。習慣を表す 例 *I make it a rule to go to bed before eleven.* 私は11時前に寝ることにしている。

9 write down ~ ～を書き留める □□□

忘れないように紙に書く。take down / note down も同じ。代名詞は write it down の語順 例 *Please write down your name and address here.* ここにお名前と住所をお書きください。

10 make an excuse 言い訳をする □□□

excuse は名詞（発音は［イクスキュース］）。make excuses と複数形も多い。excuse A for B（B のことで A を許す）は動詞 例 *Stop making excuses and start working.* 言い訳はやめて働き始めなさい。

11 get down to ~ （仕事など）に本気で取りかかる □□□

to は前置詞なので後ろは名詞か動名詞。get down to business（本題に入る）が定番 例 *Let's get down to work.* さあ、本気で仕事に取りかかろう。

12 keep one's promise 約束を守る □□□

keep one's word と同じ。make a promise（約束する）とセットで覚える 例 *She always keeps her promises.* 彼女はいつも約束を守る。

13 build up ~ ～を築き上げる・増やす □□□

少しずつ積み上げる。体力・自信・評判・信頼などに使う。自動詞として「（量が）増える」の意味もある 例 *Regular exercise helps build up your strength.* 定期的な運動は体力をつける助けになる。

内容一致問題 QUESTIONS

英文を読んで、それぞれの問いに対して最も適切なものを 1〜4 から 1 つ選びなさい。

問1 第1段落によると、新年の決意が続かない主な原因は何か。

1. 決意をする人のやる気が足りないこと。
2. 1月は忙しく、運動する時間がないこと。
3. 習慣の仕組みを理解せず、意志の力だけに頼ること。
4. 約束の内容が簡単すぎること。

問2 第3段落で勧められている、習慣を変える方法はどれか。

1. きっかけはそのままにして、その後の決まった行動を別のものに入れ替える。
2. きっかけと報酬をすべてなくしてしまう。
3. 習慣に真っ向から立ち向かい、我慢し続ける。
4. 最初から大きな目標を立てて一気に変える。

問3 According to the last paragraph, what should you do if you miss one day?

1. Give up the habit and choose a new one.
2. Think of a good excuse for missing it.
3. Start the task again the next day.
4. Punish yourself by doing twice as much.

熟語チェック CHECK 意味に合う英語の熟語を書こう（答えは「熟語」のページ）

1 〜をやめる・あきらめる

2 約束を破る

3 甘いものに目がない

4 ダイエットをする

5 〜しても無駄だ

6 B に A を提案する

7 必ず〜するようにする

8 〜することにしている

9 〜を書き留める

10 言い訳をする

11 （仕事など）に本気で取りかかる

12 約束を守る

13 〜を築き上げる・増やす

背景知識 習慣は「きっかけ → 決まった行動 → 報酬」という輪で説明されることが多い。きっかけと報酬が同じなら、途中の行動を別のものに入れ替えることで習慣を変えやすいとされる。ロンドン大学（UCL）の研究では、新しい行動が自動的になるまで平均で約2か月かかり、人によって大きな差があった。1日休んでも習慣づくりに大きな影響はないとも報告されている。入試では「意志の力に頼らず、仕組みを工夫する」という主張がよく出る。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 毎年1月になると、何百万もの人が自分自身に約束をする。毎日運動しよう、間食**をやめよう**、と。しかし2月までに、多くの人が既に**約束を破って**いる。問題はやる気がないことであることはめったにない。むしろ、習慣がどう働くかを理解しないまま、意志の力だけで行動を変えようとすることにあるのだ。

2 習慣とは、自動的になった行動のことである。研究者はしばしば習慣を、きっかけ・決まった行動・報酬という三つの部分から成る輪として説明する。ある人が**甘いものに目がない**としよう。午後に疲れを感じること（きっかけ）がチョコレートを食べること（決まった行動）につながり、それが心地よい元気（報酬）をもたらす。何度も繰り返されると、この輪はほとんど考えなくても回るようになる。

3 単に**ダイエットをしよう**と決心するだけではしばしば失敗するのは、このためだ。きっかけと報酬が残っているなら、習慣に真っ向から立ち向かっても**無駄だ**。よりよい方法は、きっかけはそのままにして、決まった行動を変えることである。疲れを感じたら、代わりに少し散歩をするのだ。多くの専門家は、初心者**に**別の作戦**を勧めて**もいる。1日2回の腕立て伏せのように、ばかばかしいと思えるほど小さく始めることだ。

4 ロンドンで行われたある有名な研究では、新しい行動が自動的になるまで約2か月かかった。だから、その習慣を繰り返しやすいものに**必ずする**ことが役に立つ。例えば毎日同じ時間に運動する**ことにしている**人は、やる気に頼る度合いが小さい。毎日の成功**を書き留める**のも役に立つ。

5 自分に優しくしよう。1日休んだからといって習慣が台無しになるわけではないので、**言い訳をする**必要はない。大切なのは、翌日に再びその作業**に本気で取りかかる**ことだ。自分との**約束を守る**たびに、あなたは習慣だけでなく、自分は変われるという自分への信頼も**築き上げて**いくのである。

要旨 習慣はきっかけ・行動・報酬の輪で成り立っているため、意志の力で立ち向かうより、行動を入れ替えたり小さく始めたりする工夫が有効である。時間がかかることを知り、休んでもまた始めればよい。

解答・解説 ANSWERS

問1 3 **問2 1** **問3 3**

問1 正解 3 根拠は第1段落の The problem is rarely a lack of desire. Rather, we try to change our behavior through willpower alone, without understanding how habits work。rarely（めったに～ない）でやる気不足を否定し、Rather の後で本当の原因を述べているので 3 が正解。1 は rarely a lack of desire に反する。2 の忙しさは書かれていない。4 の「簡単すぎる」も本文にはない。

問2 正解 1 根拠は第3段落の A better approach is to keep the cue but change the routine。疲れたらチョコレートの代わりに散歩をするという例も示されているので 1 が正解。2 は keep the cue（きっかけはそのまま）に反する。3 は There is no point in fighting a habit head-on（真っ向から立ち向かっても無駄だ）と逆。4 は start so small that it feels almost silly（ばかばかしいほど小さく始める）という専門家の助言に反する。

問3 正解 3 根拠は最終段落の Missing one day does not ruin a habit と What matters is to get down to the task again the next day。翌日にまた取りかかればよいという 3 が正解。1 は習慣が台無しになるわけではないので、やめる必要はない。2 は there is no need to make an excuse（言い訳をする必要はない）と逆。4 の自分を罰するという話はなく、むしろ be kind to yourself（自分に優しく）と述べている。