

Official Companion to the #1 Worldwide Bestseller

ジェームズ・クリアー式
複利で伸びる
1つの習慣

ワークブック

The
Atomic
Simple Exercises for
Building the Life You Want
by James Clear
Habits
Workbook

ジェームズ・クリアー 著 ◆ 井上麻衣 訳 ◆

 Pan Rolling

<https://www.panrolling.com>

THE ATOMIC HABITS WORKBOOK

by James Clear

Copyright © 2025 by James Clear

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This edition published by arrangement with Avery,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC,
through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

目次

悩み別インデックス	6
はじめに	8

パート I 基礎 17

習慣の科学 行動変化理論のおさらい 18

毎日1パーセントよくなる	18
潜在能力のプラトー（停滞期間）	22
目標よりも仕組み	24
アイデンティティーベースの習慣	26
習慣ループ	29
行動変化の4つの法則	32

習慣を評価する 現在の状況を把握し、成功への計画を立てる 34

評価の力	34
現在の状況	36
最終的な目的地	59
次のステップ	70

第1の法則 はっきりさせる	86
.....	
きっかけ作りの基礎	88
実行意図	91
習慣の積み上げ	99
背景がすべて	121
まとめ	146
第2の法則 魅力的にする	151
.....	
誘惑の抱き合わせ	154
モチベーションを高める儀式	162
楽しくする	167
欲求を特定する	172
考え方を变えることの力	176
新しい解決策を選ぶ	180
社会的影響の力	183
まとめ	198
第3の法則 易しくする	203
.....	
2分間ルール	206
習慣作り	215
決定の瞬間をマスターする	218
抵抗の力	222
背水の陣法を利用する	240
習慣を自動化する	244
まとめ	250

第4の法則 満足できるものにする	255
強化	258
習慣の記録をつける	264
アカウントビリティー・パートナー	270
習慣契約	273
まとめ	276

パートⅢ 習慣とともに生きる 281

長期的な成功のためのマインドセットを構築する

習慣を定着させるマインドセット	282
完璧さよりも行動を優先する	284
長期的に考える	288
集中力を保つ	291
失敗に備え、すばやく立ち直る	295
適応し、柔軟性を保つ	298
継続的に見直す	301

ツールボックス 305

習慣一覧表	307
クイックスタート・ワークシート	308
早見表	310
習慣トラッカー	314
購入者ダウンロード特典	338

悩み別インデックス

習慣についてよくある課題のクイックガイド

- もし、習慣を始めても横道に逸れてしまうなら
..... 206, 268, 270, 273, 295
- もし、先延ばしにして、なかなかスタートできないなら 206
- もし、人生の大きな転換期や
変化の激しい時期を経験しているなら 34
- もし、一度にたくさんのを始めてしまいがちなら
..... 18, 74, 206
- もし、環境が妨げになっていると感じるなら 121, 222
- もし、何を変えればいいのかわからないなら 24, 34
- もし、途方に暮れて、どこから始めればいいのか
わからないなら 34, 308, 309
- もし、変化を望んでいるけれど、
その時間がないと感じるなら 18, 41, 206
- もし、人生を変えようと、
いつも高すぎる目標を立ててしまうなら 18, 74, 206
- もし、変化を起こすことが
自分自身との戦いのように感じるなら 26, 34, 154, 167, 176

- もし、何かがうまくいかなかったとき
自分を責めてしまうなら 49, 268, 295
- もし、あなたが完璧主義者なら 18, 284
- もし、世界が自分と対立しているように
感じるがよくあるなら 49, 121, 222, 239, 295
- もし、変化を望んでいるのに
自分にはできないと思ってしまうなら 176, 206, 288
- もし、望まない習慣を
友人や家族に押しつけられているように感じるなら 183
- もし、もっといいサポート体制を求めているなら 183, 270
- もし、すぐに飽きてしまうなら 154, 167, 215, 291
- もし、古い習慣に飽きてしまったなら 34, 167, 301
- もし、一貫性を保つのが苦手なら 49, 206, 239, 268, 273, 291
- もし、行動変化の戦略を忘れてしまったなら
..... 147, 199, 251, 277, 305

はじめに

『ジェームズ・クリアー式 複利で伸びる1つの習慣（原題：Atomic Habits）』が刊行されてから数年後、わたしは大学のコーチやアスレチックディレクターを対象に講演を行った。話が終わると、トラビス・ウォールという男性がわたしのところにやってきて、自分はミネソタ州の聖オラフ大学で男子サッカーチームのヘッドコーチをしていると言った。

「2019年の春にミネソタに移ってすぐに、『複利で伸びる1つの習慣』を読みました。わたしが引き継いだチームは、前年は5勝13敗、その前年は4勝13敗1分けという成績でした。でも、あなたの本のおかげで、わたしたちのチームを立てなおすのに必要なプランがはっきりしたんです」

彼は、良い習慣をサッカー部全体に定着させるために用いた仕組みについて、話を続けた。「最初のシーズンの前に、チームに向けて、改善すべき小さな事柄を踏まえたプレゼンテーションを行いました。フィールドでの役割や責任について説明するだけでなく、水ぶくれができないよう新しいスパイクシューズをきちんと慣らすことや、その日の状態に合った適切な用具を身につけること、氷風呂の入り方なども話しました。本に書かれていたイギリスの自転車チームの事例、たとえば、体を休めるマットレスや、自転車のサドルの乗り心地などを見直すことから改善を始めたということ、そのまま参考にしたんです。自転車チームは当

初、競技そのものよりも環境の変化に重点を置いていたので、わたしたちのチームの立て直しもそこから始めました」

わたしは興味をひかれ、彼の取り組みについてもっと詳しく話してほしいと頼んだ。すると、彼はこう説明してくれた。「プレゼンテーションは毎年、仕組みを構築し、それを徹底することの大切さを話し合うときに、繰り返し行うものになりました。わたしたちは選手の採用方法や、トレーニングセッションや選手とのフィードバックループの設計方法などの仕組みを作りました。あなたの本を読んでいなければ、そういった仕組みを持つことはできなかったと思います」

そして、ウォールはこう語った。「『目標ばかり追ってはいけない。仕組みから取りかかろう』というあなたの言葉は、あの本を読んだからずっと、わたしの心に刻み込まれています」(2024年5月20日のNCACサミットでのトラビス・ウォールとの会話、および2024年5月22日に彼と交わしたメールより)。

彼のチームはどうなったか。次のとおりだ。

- 2018年：5勝3敗、リーグ9位
- 2019年：9勝10敗、リーグ6位（新たな仕組みでの最初の年）
- 2020年：(新型コロナウイルス流行のためシーズン中止)
- 2021年：19勝3敗1分、リーグ優勝、NCAAベスト16
- 2022年：15勝5敗2分、リーグ優勝、NCAAベスト16
- 2023年：20勝3敗3分、リーグ優勝、NCAA全米チャンピオン

2018年に5勝だった彼らは、5年後、全米チャンピオンになった。

本を書いた当初は、それがどうなるのか想像もしていなかった。もちろん、良い本が書けたことを願っていたが、最初の5年間で2000万部も売れるなど、道理のわかった人なら期待するはずもないだろう。『複利で伸びる1つの習慣』は独自の生命を宿した現象となり、世界中の何百万人もの読者が、「小さな変化の積み重ねが驚くべき結果をもたらす」という、この本の核となるメッセージを受け入れている。

人生の軌道は、自分の習慣の方向へカーブする。どんなことでも繰り返し返せば強化される。習慣が人生に与える影響を、読者がつねに思い出させてくれる。

わたしのもとには、この本が健康や人間関係、キャリアを変え、自分の人生に対して自分自身がどれだけ大きな力を持っているかを見直すきっかけになった、という人々からのメッセージが毎日のように届く。子どもの頃からの友人は『複利で伸びる1つの習慣』を読んだ後、45キロ以上ものダイエットに成功し、禁酒できたそうだ。クライアントにこの本を「宿題」として読ませている、というセラピストや心理学者からのメールもあれば、自分のチームの手術の準備方法を変えたという外科医もいる。そして、たくさんの親や教師、コーチから、子どもや生徒、選手たちに「最小習慣（アトミック・ハビッツ）」の概念を伝えたという話を聞いている。本のタトゥーを写真で送ってくれた人もいたほどだ。

素晴らしい話だが、わたしの心を動かすのは、全国制覇とか、減量できたとか、タトゥーとか、そういったことではない。それよりも、自分に対する印象がいかに変ったかを聞いたとき、涙が出そうになる。自身の体験を聞かせてくれ、「子どもたちはわたしのことを誇りに思ってくれています」と打ち明けてくれる人たち。「本のおかげで暗闇から抜け出して、もう一度人生と向き合うことができました」と読者に言って

もらえたとき。あるいは、「久しぶりに鏡を見て、変わろうとしている自分に満足できた」と聞いたとき。そうした話に胸を打たれるのは、それこそがテーマだからだ。つまり、習慣を「なりたい自分」になるための手段として利用する、ということだ。

こうした話を聞くと、わたしが本書を書こうと思った最初の理由を思い出す。それは、誰かを助け、力づけることだ。行き詰まりを感じている人が、現実的で持続可能な変化への道筋を見つけられるよう、サポートすること。自分の人生の運転席に座っていると感じられるよう、力を貸すこと。それが、このワークブックの目的でもある。

読者は『複利で伸びる1つの習慣』に愛情を抱いてくれている（習慣がテーマの本のなかでは史上最高の評価を得ている）が、新しい習慣を実践するには、人々はつねに、より具体的なサポートを必要としていることもわかっている。理解と実践の間には大きな隔たりがあり、その隔たりを埋めるのは難しい場合もある。環境デザインの重要性について書かれた文章を読むことはできても、実際にリビングルームをデザインし直すのはとても大変で、複雑に感じるかもしれない。習慣の積み重ねについて学ぶことはできても、忙しい朝に時間を割いて、習慣を効果的に積み重ねようとしても、くじけてしまうかもしれない。アイデンティティーに根ざした習慣の力を理解はできても、どうやって始めたらいいのかわからず、行き詰まりを感じるかもしれない。読んだときはすべてが簡単に思えても、実行に移すには後押しが必要なこともあるのだ。

そんなとき、このワークブックが役に立つ。「最小習慣」の考え方とエクササイズを、誰でもできる簡単で実用的なステップに分解している。「行動変化の4つの法則」を自分の習慣にどう取り入れるか悩まなくても、エクササイズに取り組むことで適用方法が明確になるはずだ。

このワークブックは、『複利で伸びる1つの習慣』を補足するものとして作られているので、併用するのがもっとも効果的だ。だが、ワークブック単独で使用する場合や、本を読んでから少し時間が経っている場合でも、心配はいらない。このワークブックには「最小習慣」の核となる考え方を復習できる内容も含まれているので、わざわざ読み返さなくても使用できる。

パートⅠは「習慣の科学」という章から始まり、「最小習慣」のもっとも重要な考え方をおさらいする。次に、自分の現在の状況とニーズを評価し、何に取り組みたいのか、人生のどのような要素を考慮する必要があるのかを見きわめる。パートⅡの「行動変化の4つの法則」では、習慣を身につける、あるいは断つときに、4つの法則を実践し、組み合わせるためのエクササイズを段階的に説明する。4つの法則をマスターしたら、パートⅢ「習慣とともに生きる」が、長期的に習慣を支える思考を構築するのに役立つ。最後の「ツールボックス」には、重要なポイントを1ページにまとめた一覧表、習慣を身につける・断つためのクイックスタート・ワークシートと早見表、そして、習慣トラッカーが含まれている。

本書を読み進めれば、習慣を身につけるための章と、習慣を断つための章が別々になっていないことに気づくはずだ。この形式にしたのは、習慣を身につける方法と断つ方法は、基本的に表裏一体だというシンプルな理由からだ。ほんの少し調整すれば、ほとんどのエクササイズがどちらにも応用できる。良い習慣をつくることだけ（あるいは悪い習慣を断つことだけ）に集中したいというなら、それでもかまわない。自分に合った方法でこのワークブックを活用してほしい。

本書を最大限に活用するには

読者の話やわたし自身の経験から言うと、行動を変えたいと思ったときには、何もかも一度に変えたいという衝動が強くなるものだ。だが、わたしの目標は、成功につながる方法で行動変化に取り組めるよう、みなさんを手助けすることだ。そのため、各エクササイズには2つの習慣に取り組めるようなスペースが設けられている。一度に1つの習慣に取り組むことをお勧めするが、新たな習慣に取り組むために本書を再度活用したいときや、今すぐ取り組みたい習慣が2つある場合に備えて、スペースを2つ分設けている。

わたしが力を貸すのが難しいとすれば、タイミングを予測することだ。物事の習得には、焦りと忍耐の両方が必要になる。行動を起こすことを優先し、時間を無駄にせず、日々危機感を持って取り組むための「焦り」。満足を先延ばしにし、行動が積み重なるのを待ち、プロセスを信頼する「忍耐」。このワークブックは、今日実践することと、長期的な成果を獲得することの両方が実現できるように作られている。わたしの仕事がうまくいっていれば、本書のエクササイズは、みなさんが時間をかけてじっくりと習慣を身につけ、そうしなかったときよりも長く継続させるのに役立つはずだ。

最後に、このワークブックを最大限に活用する方法について話しておきたい。良い習慣を身につける方法はひとつではなく、たくさんある。わたしのアプローチは指図することではなく、力を与えることだ。ある人にとってはプラスになる習慣が、別の人にとってはマイナスになるかもしれないし、習慣を身につけるためのある戦略が、友人には効果的でも、あなたには役に立たないかもしれない。

わたしはどんな習慣を身につけるべきか、どんな選択をすべきかを指示するつもりはない。そうではなく、みなさんが自分自身で選択し、やりたいことが実現できるよう、その考え方と戦略を身につけるのを後押しするのが望みなのだ。

だからこそ、本書ではさまざまな戦略を紹介している。最終的にすべてを実践する必要はない。本書のエクササイズを半分飛ばしてもかまわない。わたしが願うのは、みなさんが選択肢の詰まったツールボックスを身近に置いたような気分になり、自分にぴったりのツールを見つげられることだ。自分の役に立つものを選んで、残りは放っておけばいい。

どうやって始めればいいのか

みなさんに伝えたい知恵がひとつあるとしたら、それは「自分の人生とつねに向き合う」ということだ。人生は静的ではなく、動的なものだ。自分に合った方法は、時とともに変化するかもしれない。わたしたちは絶えず進化していて、かつてはうまくいっていた習慣や戦略が通用しなくなる可能性もある。

引っ越し、恋愛、新しい仕事、出産など、人生の変化はライフスタイルを劇的に変化させ、古い習慣を時代遅れにしてしまうことがある。過去の習慣にとらわれないでほしい。無理に古い習慣を続けようとするのではなく、今の自分のライフスタイルに本当に合った、新しい習慣を身につけることにエネルギーを使おう。

わたしの好きな言葉に、「急ぐな、だが待つな」というものがある。誰も、人生で成し遂げたいことがあるはずだ。もし何かやりたいことがあるなら、行動を起こそう。死は忙しい人のところにも訪れる。立ち

どまって、もっと都合の良いときに戻って来てくれるわけではない。タイミングが完璧に思えることは滅多にない。今この瞬間を受け入れ、適応する意志を育み、最初の小さな一歩を踏み出すのだ。

今日こそが、行動を起こす絶好のチャンスかもしれない。待つ時間が長くなればなるほど、現在のライフスタイルに深く根づいてしまう。習慣は固定化し、信念は柔軟性を失い、そこに落ちついてしまう。決して簡単なことではないが、今よりも楽にできる日も来ないかもしれない。大切なことを先延ばしにするのは、より良い未来を遅らせるということなのだ。

このワークブックは変化が始まる場所だ。さあ、スタートしよう。

ジェームズ・クリアー

2025年10月20日