

意志力ダイエット

A15DC020 岩澤 由秋



- 登場人物の紹介
- 第1章 意志力とは
- 第2章 意志力を上げる方法
- 第3章 マインドフルネス瞑想
- 第4章 心理学を用いた食事ダイエット
- 第5章 モラル・ライセンシングに打ち勝とう

登場人物の紹介



大学生
鈴木さん



大学生
万城目君



一の谷先生

意志力とは

第1章



一ノ谷先生
私痩せたいです
でもダイエットはなか
なか長続きしないで
す。



ダイエットを続
けるのはしっか
りとした知識と
それを継続する
力がなければ
難しいですよ。



先生意志力という言葉
をたまに見かける
のですがダイエットす
るのになにか役立ち
ますか？



意志力か～
いい質問だね



意志力とはあらゆる
誘惑に負けずに自分を
コントロールし
物事を成し遂げる力の事



人間関係や健康、仕
事の成功などに大きく
かかわってくる力であ
るんだけどダイエット
の成功にも大いに関
係のある力だね。

なるほど
意志力が強ければ
ダイエットだけでなく
人生においていい事
だらけなのね。



- やる力
- やらない力
- 望む力



意志力は三つの力に分けることができる
もう少し細かく見てみよう。

運動面倒だなあ
やる時間も今日は
あまりないし今日
の分も明日まとめ
てやろう。

このように人は誰も**先延ばし**にする**習性**があるんだ。
しかし仕事やダイエットに
おいて先延ばしはいい結
果を生まない。しっかりと
計画を立てたことは実行し
続けることが重要なんだ。
これを**やる力**と呼ぶんだよ。





食べたいな～

そして誘惑をはねのける必要もあるよ。ダイエット中にあまり必要のない物食べたくなる事あるよね？でもダイエット中だからこれを我慢する必要があるよね？これをやらない力と呼ぶんだ。



こんな風にな
りたいな～



やる力、やらない力、この二つの力は何かモチベーションがなければする必要がないよね？君は何か理由があってダイエットをしたいはずだ。例えば将来を考え健康のため、スラっとした服を着たい、モテたいなど。この**モチベーションの事**を望む力と呼ぶんだ。



言葉では簡単そう
だけど継続するの
も誘惑に打ち勝つ
のもそんなに簡単
じゃないよ～

それはそうだね。
意志力は筋肉に似ていると
言われているんだ。使えば
疲れるし、上限もある。しか
し鍛えて増やすこともできる
んだ。これから簡単にでき
る意志力アップの方法を紹
介していくから是非参考に
してダイエットをしてみてね。



1

意志力とは人間関係や健康、仕事の成功などに大きくかかわってくる力であり**ダイエット成功のカギ**も握っている。

2

意志力は大きくわけて3つの力に分けることができる
やる力・やらない力・望む力。

3

意志力は鍛える事が可能。



参考文献

ケリー・マクゴニガル著
スタンフォードの自分を変える教室
第1章 やる力、やらない力、望む力



意志力ダイエット

第2章



早速意志力の上げ方を教えてほしいです。

うん。でもその前にもう少し意志力の説明をするよ。意志力は筋肉に似ていると言ったよね？
筋肉は使いすぎると疲れて動けなくなるのと一緒で意志力も使い過ぎれば、とてもつらい思いをしてしまうからまずそこを理解しておいてね。



意志力を鍛える方法一覧

- 「～しなければいけない」という考え方をやめる
- 睡眠で意志力を回復させよう
- 行動を習慣化して意志力の消耗を抑える
- 軽い有酸素運動をしよう



1. 誘惑を先延ばしにしよう

食事などを我慢をしなくてもいいと言いたいけど、それではダイエットは失敗してしまう。だから「～してから食べよう」「何時になったらお酒を飲もう」などしたい事を少し先延ばしにしてみよう。一気に我慢するのでは意志力が足りなくなってしまうから、回復させながら少しずつ我慢してみるんだ。先延ばしの期間は、「～時間後」から「～日後」そして「～週間後」といった具合にどんどん増やしていこう。無理なく我慢できるようになるよ。



嫌な事はよく先延ばしにするけど、自分にマイナスな誘惑も先延ばしにするといいのね。

最初はほんとに少しでいいから先延ばしにしよう。先延ばしを習慣にする努力をしよう。



2. 睡眠で意志力をしっかりと回復させる

睡眠をしっかりとすることは意志力の回復には絶対に欠かせないよ。睡眠不足の時は、食べる必要がない物をどんどん食べてしまう。身体からストレスホルモンが分泌されいつも以上に空腹を感じてしまうんだ。

寝不足は意志力の敵でダイエットの敵なんだ。1日7時間の睡眠時間は確保しよう。



確かにやりたい事があつてついつい睡眠時間は減らしがちになつた。睡眠不足も太る原因なのね。

そうだよ。しかも太るだけじゃあなく意志力低下によって様々な判断力が鈍くなるんだ。



3. 行動を習慣化して意志力の消耗を抑える

歯磨きをする事やシャワーを浴びる事などに意志力は必要かな？しんどい人もいるかもしれないけどほとんどの人は習慣としてやっているよね。でも勉強や運動は皆嫌いで無理にやろうとすれば意志力をとっても消耗してしまう。だからそれらの事を習慣化してしまえば意志力を節約できる。

嫌な事を習慣化するのは難しいから、何か新しくできそうな事を習慣化してみよう。習慣化する事自体に喜べるようになり嫌な事も習慣化してみたいという考えになるんだ。



習慣化はなかなか
難しいわ。きっとでき
ない気がするわ。

例えば食事をよく噛む癖をつ
けるというのはどうかな。食べ
物の味を極限まで楽しんでし
かも満腹中枢を刺激するから
過食を抑えられる効果がある
よ。



行動を習慣化して意志力の消耗を抑える



それくらいなら意識して
ればできるかもしれないですね。
やってみます。

本当に簡単な事から始めれば
いいよ。あまり難しいことから
やってしまうと結局続かない
からね。



4. 軽い有酸素運動をしよう

医学者のジョン・J・レイティ博士によれば軽い運動をすると脳由来神経栄養因子(BDNF)の分泌が増えるんだ。神経細胞の成長を調整する脳細胞を増加させる神経系のたんぱく質なんだ。これによって脳細胞が増えると意志力が増えるんだ。

何か食べ物を食べたくなくなった時に少し身体を動かすだけできっとその食べたい欲求が抑えられるよ。オーストラリアの

心理学者、ミーガン・オートンによれば

1日15分の軽いジョギングで十分な効果が期待できるそうだ。



15分の運動といってもこれ
は大変かもしれないね。で
も効果がただカロリーを消
費するだけでなく意志力も
鍛えられると知れたからモ
チベーションは上がったよ
ね。



確かにダイエットする
には絶対に必要なこ
とだし、それによって
意志力も鍛えられる
ならやってみたくなり
ました。



1

- ・「～しなければいけない」という考え方をやめる
- ・睡眠で意志力を回復させよう
- ・行動を習慣化して意志力の消耗を抑える
- ・軽い有酸素運動をしよう

2

無理な事をいきなりやる必要はない。できる簡単な事から始めれば習慣になり効果が期待できる。



参考文献

DaiGo 著
ウィルパワーダイエット
第3章 ダイエットが続くこの心理学



マインドフルネス瞑想

第3章



先生さっき習慣化の
話の時にマインドフ
ルネス瞑想がおスス
メとっていましたよ
ね？



そうだね。
マインドフルネ
ス瞑想の事は
知っているか
な？



なんとなく聞いたことあるような気がします。瞑想とか呼吸法みたいな言葉が思い浮かびますね。でもそれって本当にダイエットと関係あるんですか？



マインドフルネス瞑想とは？



ダイエットに直接効く
また意志力を鍛えるのに
大きく効果アリ



マインドフルネス瞑想を
行うとまず意志力を鍛え
ることができるんだ。
これが一番の目的。
でもやるだけで直接痩せ
る効果もあるんだ。

意志力を鍛えてダイ
エットを続ける力が身
について、
おまけにマインドフル
ネス瞑想自体に痩せる
効果があるのね!!



マインドフルネス瞑想をする事で意志力をつかさどる**前頭前皮質**への血流が増加すると言われているよ。これにより意志力が強化されるんだよ。

1日5分瞑想をするだけで早い人だと数週間で効果が現れるんだ。具体的には誘惑に打ち勝つ事ができるようになったりやるべき事にしっかりと取り組む姿勢が出来上がる。

ダイエット目的だけでなくなりたい自分に
一歩近づくためにやったりしてもいいんだよ
ビルゲイツやスティーブジョブスなどの著名人
また一流企業でもマインドフルネス瞑想は
とりいれられてるんだ。



いいことだらけ!!
早くやってみたい!!

少しだけどマイ
ンドフルネス瞑
想は直接ダイ
エットの効果も
あるからそれも
説明するね。



まず簡単なことだけど瞑想で心を落ち着けると自律神経が安定して過食をしにくくなるんだ。

そして肥満ホルモンと呼ばれる「コルチゾール」を抑える事ができる。これはストレスを感じると分泌されるホルモンで内臓脂肪の蓄積を助長してしまんだ。出ないほうがいいよね？

そして最後は深く**腹式呼吸**をする事による**代謝アップ**が見込める。代謝が上がれば身体は痩せやすい身体に変わっていく。運動と合わせて行えば運動の効果もより上がるようになるよ。



もうやりたくて仕方ないです。先生早くやり方教えてください。



やる気满满だね。それじゃあやり方の説明をしていくよ。



1. 背筋を伸ばし脚はあぐらをかきじっと座る

きつければ椅子に座っても寝転がっても大丈夫です。リラックスしてなるべく動かない事を心がけましょう。ただじっとしているだけでも意志力のトレーニングになります。



2. 呼吸に意識を集中する

鼻から吸って口で吐きます。この時心の中で「吸って」「吐いて」といいます。以外と大変で最初の内は気が散り別の事を考え出してしまう。気が散っていることに気が付いたら再び呼吸に意識を戻しましょう。そして何に気が散ったのかを認識しましょう。



3. 最初は頑張って5分は続けましょう

説明1. 2の内容を初めはたった5分で大丈夫です。慣れてきたら10分15分と時間を延ばすように心がけます。

とにかく毎日の習慣にする事が大切です。無理に一回を長くして、毎日継続できないのはよくありません。自分に集中する時間を作りましょう。



マインドフルネス瞑想の効果色々

- 若返りホルモンの増加
- 白髪が減る
- 心臓病のリスクが減る
- 共感力が上がる
- ポジティブ思考になる
- テストの成績が11%向上

他にもマインドフルネス瞑想の効果は色々あるよ。



1

マインドフルネス瞑想は意志力を高める効果があり**ダイエット中の誘惑や倦怠感に打ち勝つ効果**がある

2

マインドフルネス瞑想は**直接的にダイエット効果**がある

3

マインドフルネス瞑想は**継続することで力を発揮する**



参考文献

ケリー・マクゴニガル著

スタンフォードの自分を変える教室

第1章 やる力、やらない力、望む力 P52.5分で脳の力を最大限に引き出す

DaiGo著

ウィルパワーダイエット

第3章 ダイエットが続くこの心理学 P126.瞑想でウィルパワーが格段にアップする

WEBサイト

https://www.cocokuri.com/blog/mindfulness_diet/



心理学を用いた 食事ダイエット

第4章



先生ダイエットといえ
ば食事制限ですよ
ね？何か簡単に瘦
せられる制限方法
はありますか？

ダイエットに食事制限はど
うしてもつきものだね。簡単
にはいかないかもしれない
けど心理学を使って少しで
も簡単にダイエットを成功さ
せる技を教えるね。



食事制限というと食べるのを一生懸命我慢しなければいけないって気がするよね？

制限というくらいだから我慢はしますよね？



ネットなどで方法を調べると大体無理難題な方法が記載されているんだ。
男性で1日の摂取カロリーを1000キロカロリーにするなんて事が書いてあったりするんだ。



一日1000キロカロリーの食事例

朝食	ご飯	味噌汁	納豆
昼食	サラダ	サンドイッチ	
夕食	冷ややっこ	サラダチキン	

1日1000キロカロリーダイエットは確かに体重は落ちる。けれどもとてつもない我慢が必要だし、極端なダイエットはリバウンドの可能性が大きいんだ。

確かに私がこんな食事量で我慢できるとは思えないですね。とはいえ、なるべく我慢なんてしたくないですけど、そんな方法あるんですか？



我慢という感覚を抱かない程度に我慢をしてみよう。

無意識の我慢と呼ぶよ。1日の食事制限で100キロカロリーまでなら人は我慢という感覚を抱かない。



我慢って大変だよ
ね？

でも1日100キロカロリーの摂取を減らすのは大変かな？

100キロカロリーの食事例

食パン 2/3枚	バナナ 2/3本	クロワッサン 半分
ポテチ 10枚	ご飯 お椀半分	大学芋3個

無意識の我慢で100キロカロリー減らすのが習慣化するとその量が自分の中の普通になる。そしたらまたそこから100キロカロリー減らせば食べる量がどんどん減っていく。



最初は間食などを減らせばOK。100キロカロリーは意外と簡単に減らすことができるよ。肝心なのは習慣化すること。焦らず長い目でダイエットを考えるんだ。



本当に成功させるにはやっぱりある程度期間は必要なのね。でもとっかかりやすいととてもいい方法ですね。

1日に必要な年齢別エネルギー必要量



推定エネルギー必要量(kcal/日)

年齢区分	男性	女性
15～17	2850	2300
18～29	2650	1950
30～49	2650	2000
50～69	2450	1750

※注意

左の表は人それぞれの体格などによっても差はあるが大まかな日本人の食事摂取基準で、これを大幅に下回るような急激なダイエットは心身共に健康に悪いのでおすすめしません。
100キロカロリーずつ減らしていき最終的に超小食になってしまうのにも注意しよう。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版抜粋)

無意識の我慢で食べる量を減らす方法を紹介したけど、好きなだけ食べたい人におすすめの方法も紹介しようかな。

そんなのあるんですか？ぜひ教えてください。



リーングエイズ
1日の内食べるのを8時間の枠内
に収める方法。



1日8時間の枠を自分の
生活スタイルに合わせて
決めてその時間内な
ら好きなだけ何を食べて
もいいんだ。
12時～20時が比較的取
り組みやすいと言われ
てる。

1日1食法

1日の食事を朝・昼・晩のどれか
1つに限定する方法。



1日1食

ただしその1食は好きな
だけ何を食べてもいい
んだ。おすすめは朝昼
を我慢して晩を少し早め
にとると続けやすいよ。

どちらの方法も決めた時間ならいくらでも食べていい。とはいえ1食で食べれる量はそんなに多くないからカロリー過多になることはほとんどないよ。



確かに1食ではそんなに食べれないですね。でも他の時間に食べてしまわないか心配です。



1食もしくは8時間になんでも食べれるというのはダイエットをしている人にとっては強烈なモチベーションになるんだ。だから意外と続けやすい方法と言われているよ。

確かに3食ヘルシーな食べ物に比べると1食でも思いっきり食べれるのはいいですね。



自分のライフスタイルに合わせてどれかの方法を実践してみよう。

リーンゲインズ法は少し気になります。早速明日から試してみます。



参考文献

DaiGo ウィルパワーダイエット
2章 食心理学で「食べたい」を制する



モラル・ライセンシング に打ち勝とう

第5章



ダイエットをしているとどうしても色々な欲に駆られるよね。何か失敗談はあるかい？



先生私運動した後の食欲にとっても弱くてどうしても食べてしまいます。



なるほど。運動後によく
陥りがちな心理状態だね。
きっと運動頑張ったから少
し贅沢に食べてもいいや
って感じかな・・・？

まさにその通りです。
でも運動後は筋肉に
栄養も必要だって聞
いたからお肉を食べ
ています。



それはよくないね。
ダイエットの運動では、正
直筋肉に栄養が必要な程
の強度ではないはず。

それよりも今日は頑
張った。また明日も
頑張るためのご褒
美みたいな考え方に
なっていないかい？



なっているかもしれませんが。自分へのご褒美……。その言い訳で栄養補給とか考えていたかも。

人は誰も良い事をした後は悪い事をして大丈夫と勘違いするんだ。これをモラル・ライセンシングと呼ぶんだ。



善い行いをした後頑張ったから少しだけと悪い事をしてしまう事。
例えば、運動した後ご褒美にハイカロリーな物を食べたりテストが終わった後遊びほうけたりなど。



食べるお肉のカロリーと運動で消費したカロリーどちらが多いだろう。多分お肉のカロリーのが高いと思うよ。

牛肉ステーキを200g食べると約600kcalになるんだ。運動で消費しようとするとしてジョギング12キロもしくは平泳ぎ1時間程度の運動が必要なんだ。

※50キロ程度の成人女性の目安消費カロリー

そんなに運動してないです。

そうだよね。こんなに運動できていればそもそもダイエットに苦しんでいないはず。つまり運動後のお肉は痩せるためには完全に不要なんだ。



でもどうしたらこの頑
張ったから少しだけ
ご褒美を与える習慣
を脱却できますか？

鈴木さんはなぜダイエット
をしているのか思い出して
みてね。



何故を考える事で姿勢が変わる。
運動するのは何故なのか、今
一度考えてみよう。



ダイエットの場合運動するのは運動後に美味しい物を食べるためにするのではないよね？痩せたいからしてるはずだ。それを運動後に毎回考えてほしい。

そうすることで自分を甘やかすご褒美への考え方が変わってくるんだ。もし本当にダイエットがしたいなら、ご褒美がダイエットの邪魔になることは明白なはずだよ。それをしっかり思い出そう。

なるほど。確かに思い出す事は大切ですね。意志力の「望む力」の出番ということですね。

そういうことだね。「望む力」が強ければきっとご褒美が目標を妨げる脅威に思えてくるはずだよ。



1

モラルライセンシングとは良い事をした後自分へのご褒美にと自分を甘やかす事。

2

運動後にモラルライセンシングが働き美味しいものを食べてしまうのはダイエットにとってNG

3

モラルライセンシング回避の方法として自分が良い事をするのは何故かをしっかりと思い出す



参考文献

ケリー・マクゴニガル著
スタンフォードの自分を変える教室
第4章 罪のライセンス

DaiGo著
ウィルパワーダイエット
第3章 ダイエットが続くこの心理学 P126.瞑想でウィルパ
ワーが格段にアップする

WEBサイト

https://www.cocokuri.com/blog/mindfulness_diet/