

メンタルケアを用いた 「GRIT（継続力）式ダイエット法」 のコンテンツ開発の実践研究報告

デジタルハリウッド大学 | デジタルコミュニケーション学部 | デジタルコンテンツ学科

指導教官 匠 英一教授 | 氏名 岩澤 由秋 | 学籍番号 A15DC020

◆ 目次

1 章...活動の概要

- 1 今年度ゼミでの活動

2 章...自己分担内容

- 1 担当項目
- 2 テーマを選んだ理由
- 3 研究・作成方法概要

3 章...課題点の整理

- 1 食事制限
 - 2 習慣化できない
 - 3 目標が曖昧
-

4 章...活動のプロセス

- 1 初期活動
- 2 合宿プレゼン準備
- 3 夏休みゼミ合宿
- 4 夏休みゼミ合宿：初日 プレゼン
- 5 夏休みゼミ合宿：初日 ストーリーテリング
- 6 夏休みゼミ合宿：二日目 インタビュー
- 7 夏休みゼミ合宿：二日目 ミッションデザイン
- 8 夏休みゼミ合宿：夏休みゼミ合宿の感想
- 9 マインドフルネス瞑想：マインドフルネス瞑想の研究
- 10 マインドフルネス瞑想：マインドフルネス瞑想の実践
- 11 マインドフルネス瞑想：マインドフルネス瞑想まとめ
- 12 二度目のミッションデザイン講座
- 13 コンテンツ作り：意志力の研究
- 14 コンテンツ作り：ダイエット方法の研究
- 15 コンテンツ作り：PowerPointを使ったスライド作り
- 16 コンテンツ作り：運動方法の紹介
- 17 コンテンツ作り：コンテンツ作り通しての感想

◆ 目次

5 章...コンテンツ一部紹介

終わりに

参考文献

1章 活動の概要

◆活動の概要

今年度ゼミでの活動

活動概要

今年度のゼミでは卒業制作ではグループで1つの作品の完成を目指します。グループ制作の内容はセルフマネジメント能力を促進させるWEBサイトの開発です。その中で担当を4つに分け各々で研究をしていき、PowerPointでスライドを作り一つのWEBサイトに集約します。

WEBサイトURL : www.selfup.biz

私が担当したのはメンタルケアを用いた「GRIT（継続力）式ダイエット法」のコンテンツの開発です。心理学の観点から継続する力を養いながら身体力の向上を目指せるコンテンツを目指します。そのためこのテーマを軸に様々な活動をしました。

ゼミ内での活動は本・WEBサイト・動画などを使用し「継続力」やダイエットの研究を重ねました。そして夏休みに行ったゼミ合宿やビジネス心理学会のセミナーに参加し社会人の先生方から様々な話を聞き参考にしました。

個人的な活動はダイエット方法の研究や弟の協力による運動方法の撮影です。また研究をしていった過程で得た方法の実践をしました。

◆活動の概要

今年度ゼミでの活動

研究内容・コンテンツ制作

心理学の研究は夏休みの合宿・日本心理学会のセミナーなどを通じて得た知識を基に知識をさらに深めていくために主に本・WEBサイト・動画などを使用し行いました。特に合宿で井上先生にいただいた「意志力」のプレゼンがとても参考になり、そこから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を基本文献として研究を進めPowerPointのコンテンツ作りをしました。

ダイエットの研究は主に本・WEBサイト・動画から知識を得ました。ダイエット研究では文献は多々ありましたが、私の目指すダイエットを継続するような内容の情報は非常に少ないように思いました。大多数で紹介されているダイエット方法はその場しのぎの方法を教えていて、真に痩せて健康な身体になるという目的には反していると考えたため、参考にしないようにしました。そんな中見つけた3冊はどちらも1生をかけてダイエットをしていくといった内容になっていました。

DaiGo著：ウィルパワーダイエット

山崎潤子著：10キロ痩せて永久キープするダイエット

高稲達也著：美人はキレイな筋肉でできている

この3冊を基本文献として研究を進めPowerPointのコンテンツ作りをしました。

2章 自己分担内容

◆ 担当項目：目的

担当項目

サイト内担当内容：身体力UP（メンタルケアを用いた「GRIT（継続力）式ダイエット法」のコンテンツ開発）

概要：私がセルフマネジメント能力を促進させるWEBサイトで担当するのはダイエット方法のコンテンツ開発です。初級者～上級者まで無理なくできるように豊富な運動コンテンツを用意します。

しかしここまではやり尽くされているような内容でありそれらとの差別化を図るためにメンタル面からのアプローチを重視します。ダイエットは様々な人が取り組んでいるが思うような効果が出なかったり、辛かったりで断念する人が非常に多いです。そのように断念してしまう人の心理をポジティブ心理学で重要な「GRIT（継続力）」「意志力」の手法を応用して継続的なダイエットを促せるようにします。

◆ 担当項目：選定理由

テーマを選んだ理由

ダイエットをテーマに選んだ理由

1. 私はスポーツクラブでのアルバイトをしています。また、就職もスポーツクラブで考えています。競泳の経験がありその経験を活かしての仕事をしているのですが、大人の会員の中に一定数いるダイエットのためにスポーツクラブを利用している人に対してこういったアプローチをしたらいいのか全く分からないという状態でした。その理由として、私が持っているのは競泳の経験から得た速く泳ぐための知識だけだったからです。ダイエットの方法などを学んだ事は一切なく知識量が今のままでは会員のニーズに答えられないままで、将来に不安を感じました。そのためダイエットの知識を研究しようと考えました。

2. 私は競泳をやめて4年程で15キロ程度太りました。また健康面でも軽度ですが不健康という診断が増えてきていました。自分でも痩せて健康になればいいと考え、卒業制作で学びながらそのメソッドを自分にも応用し自分自身も生まれ変わろうと考えました。

◆担当項目：方法

研究・作成方法概要

方法： PowerPointを使いダイエット案・運動方法等の紹介

概要： 私はダイエットの研究をしその内容をPowerPointに落とし込みます。

スライドは生徒と先生の対話形式を意識し、見ている人が感情移入しやすいように工夫をしています。またストーリーテリングの手法を使用し生徒の話の中に自分の実体験を盛り込んだり、先生の話のなかにもダイエット成功者の実体験を盛り込んでいきます。

また運動方法の紹介では実際に撮影をしその画像を使用してPowerPointでスライドを作っていきます。

3章 課題点の整理

◆課題点の整理

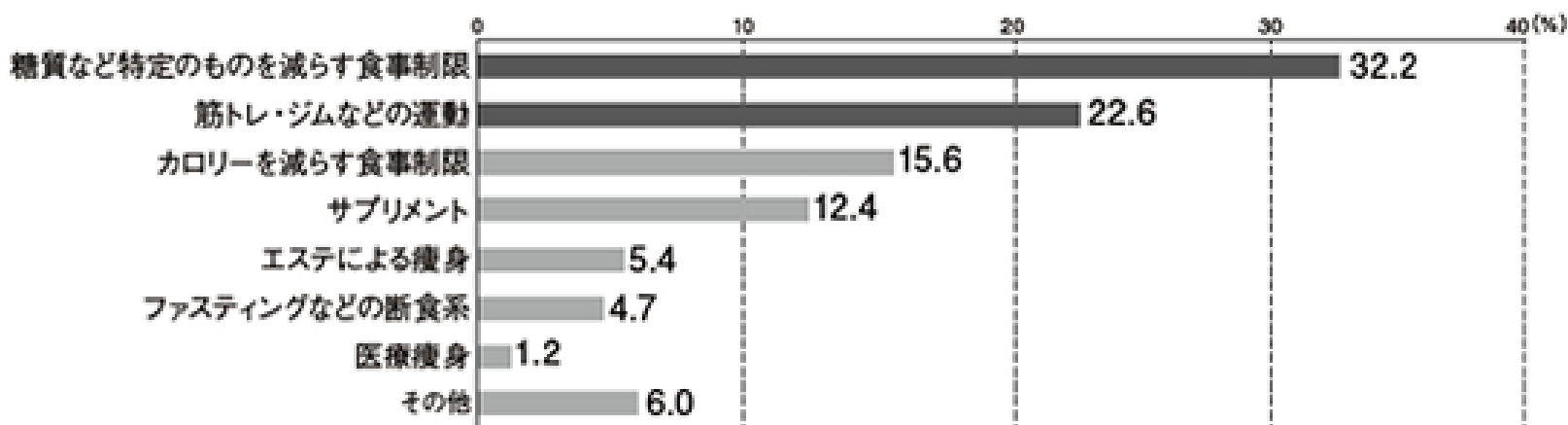
食事制限

研究中に読んだ本・見た動画・見たWEBサイトからダイエット失敗してしまう理由をたくさん見ました。そこから導き出したダイエットが継続できない要因を洗い出していきます。またその要因を解決したコンテンツ制作を目指します。

1. 食事制限のみでダイエットをしてしまう

下の表は10代～50代の女性330人を対象のアンケートでダイエットを諦めてしまった人が行っていたダイエット方法のランキングです。この表では特定のものを減らす食事制限ダイエット方法が1位です。

■ ダイエットは何を試しましたか？ (n=330 複数回答)

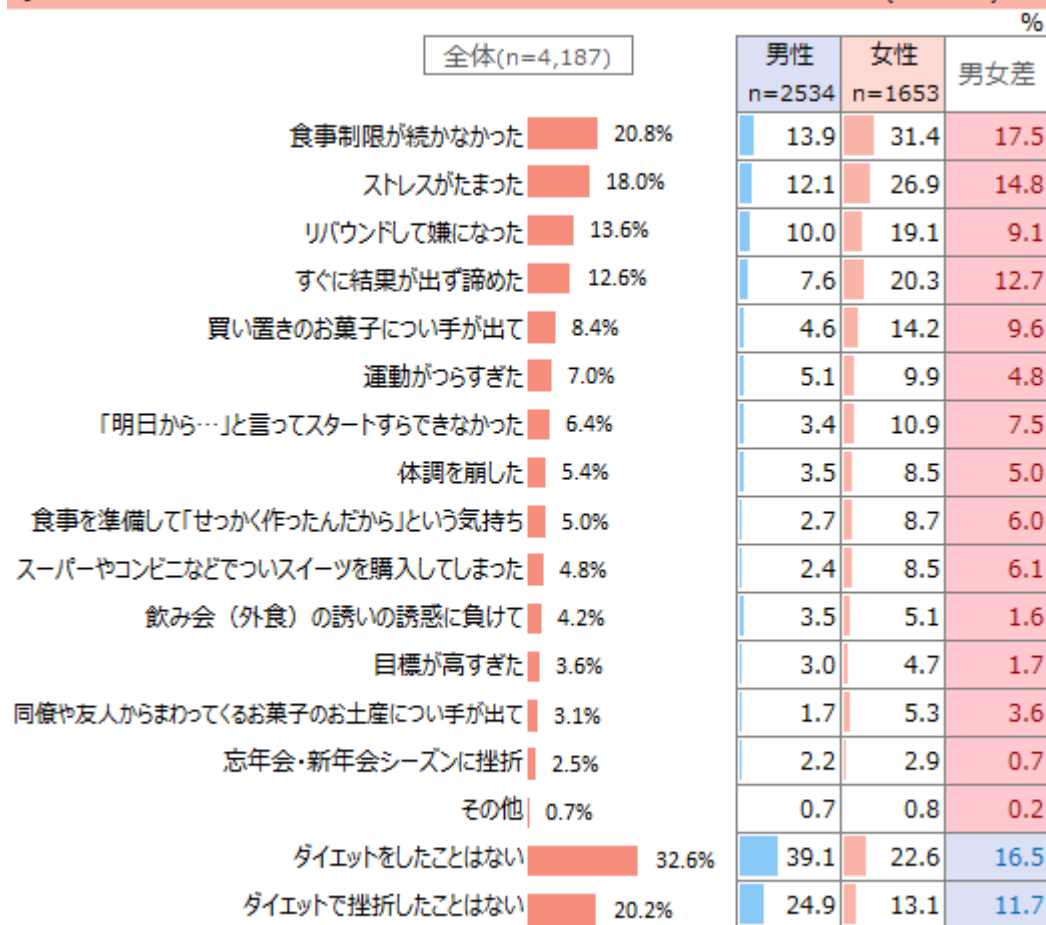


◆課題点の整理

食事制限

回答者：ダイエットについて答えたくない人以外 N=4,187

Q4.ダイエットで挫折したことはありますか。挫折したことがある方は、その理由を教えてください。(複数回答)



男女差青字・・・男性の方が数値が高い

男女差赤字・・・女性の方が数値が高い

こちらの調査結果はダイエットで挫折したことがある人の理由の調査です。

こちらの調査でもやはり1位は食事制限でした。
挑戦する人が多くなおかつ挫折もしやすい方法であることが示されています。

画像引用

<http://www.dims.ne.jp/timelyresearch/2017/170315/>

◆課題点の整理

食事制限

何故食事制限のみのダイエットは失敗してしまうのか？

参考動画<https://www.youtube.com/watch?v=qsYDaDXlyZ0>

動画内容まとめ：食事制限のみのダイエットでは確実に体重は落ちます。しかし落ちているのは体脂肪ではなく筋肉で、これはきれいな身体になりたい人にとっては逆効果です。さらに食事制限で痩せた身体はエネルギーを体脂肪という形で蓄えようとするようになります。そのためリバウンドが起きてしまいます。つまり食事制限は筋肉を減らし体脂肪を増やす原因になってしまいます。しかし食事制限で痩せた後はどうしてもお腹が空くので食べてしまいます。その結果身体は太りダイエット失敗となります。

食事制限のみをしてしまいがちな理由

引用：<https://shibou-bye.com/shokuji-rebound/>

極端な例ですが、1日1000kcalを運動で消費しようとするとき速8kmで100分も走らなきゃいけません。食事制限なら1日3食を1食にすれば1000kcalくらい減らせられます。つまり運動よりも食事制限の方が容易ですぐに効果が現れやすいということです。

◆課題点の整理

食事制限

食事制限のまとめ

食事制限はダイエットをする上でお金もかからない、何も必要ないなどの理由でハードルが非常に低い。さらに体重が簡単に短期間で落ちやすく、ダイエット成功と勘違いをしてしまう。そのため飛びつきやすいダイエット方法として紹介されたり、実践する人が後を絶たない。しかし実際にはダイエットは成功はしない可能性が高い。なぜなら身体を悪くしてしまう可能性やリバウンドによってさらに太りやすくなってしまいう可能性が非常に高いためである。

解決策の考察

飛びつきやすいダイエット方法なので食事制限を薦めるダイエット方法は多々ありますが、リバウンドや身体への負担など食事制限の危険をしっかりと伝えていく必要があると考えます。

◆課題点の整理

習慣化できない

2. ダイエットを習慣化できるまでつづけられない

ダイエットは長い目で見なければ失敗してしまうという理論は様々な本で紹介されています。

「運動は、やり続けること、生活の一部にして習慣にする事が必要」

引用：[メンタリストDaiGo著：「ウィルパワーダイエット」](#)

大切なのは、「習慣化できるかどうか」「一生続けられるかどうか」

引用：[山崎潤子著：10キロやせて永久キープするダイエット](#)

また[高稲達弥著：美人はキレイな筋肉でできている](#)では

ダイエットに失敗する人の法則の中に短期集中特化型のダイエットをしているとあります。

◆課題点の整理

習慣化できない

なぜ中々習慣化できないのか？

習慣化できないことを始めようとする・1度に大きく変えすぎる：ダイエットを始める時のモチベーションは高いため、その際にアクションプランを考えると難しい内容を考えてしまいます。数日はモチベーションの力が強いため続きますが、数日してモチベーションが下がってくると全くやる気が起きずやめてしまいます。

なぜ習慣化できないダイエットを選んでしまうのか

短期的な成果を求めすぎる：目標を決めてその目標を達成した時自分を思い描くとメリットがたくさんあります。そのため早くその状態に近づこうとして結果を焦ってしまう傾向があり、まだダイエット始めたばかりなのに成果が出ない事で「やっぱり無理だったんだ」という思考に陥りダイエットを辞めてしまいます。

引用：<https://conlabo.jp/%E7%BF%92%E6%85%A3%E5%8C%96-3613/#syukan01-1>

◆課題点の整理

習慣化できない

習慣化できないダイエットのまとめ

ダイエット初心者はすぐに効果を出したがる傾向がありそれを叶えるために無理難題をアクションプランにしていまいがちです。モチベーションが高い数日間が続くがモチベーションが下がった時にはきつすぎてやらないという思考に陥ってしまう。またすぐに結果を出そうとすると結果が出ないことに自信を無くしダイエットをやめてしまう原因になる。

解決策の考察

まず目標を遠い未来にする必要があります。近い将来～ではなく数年後自分はどんな姿になっているのかを目標にし結果を焦らない事。

またアクションプランを一生習慣化できるような簡単な内容にする必要があると考えます。結果を急いで難しい事を続けようとするよりも、簡単でも毎日続けられることの方がダイエットは成功しやすいと考えます。

◆課題点の整理

目標が曖昧

3. なぜダイエットをするのか明確じゃない人が多い

アメリカの大手リサーチ会社が6万人を超える男女に行ったアンケートでは、「医師から生活習慣病と診断された」など、深刻な理由からダイエットを始めた人の73%がダイエットに成功しているのに対し、「カッコよくなりたい」「健康のためにもう少しやせたい」等のライトな理由でダイエットをした人の成功率は、たった「8%」とのことです。 引用：<https://blogs.yahoo.co.jp/aoilai1128/63473319.html>

ダイエットの目的は様々だが一体何のためにダイエットをするのか理由をしっかりと考える必要があります。しかし軽い気持ちで始めたダイエットで成功するのは全体の8%だということです。続けるためには具体的かつ明確な目標が必要です。

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でも自制心を発揮するには肝心な時に自分にとって大事なモチベーションを思い出す必要がある。とあります。

◆課題点の整理

目標が曖昧

なぜ目標が曖昧だと失敗しやすいのか？

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では継続するために必要な力に望む力というものがあるとあります。望む力とはダイエットでいうと～さんの様に痩せてきれいになりたい、痩せて憧れのあの人と付き合いたいなどの、目標にあたる部分です。これを達成するためには生活しているうえで襲ってくる「食べたい」「運動をサボって遊びたい」などの欲求に耐える必要があります。目標が明確で望む力が強ければ強いほど欲求に耐える自制心が働き目標を達成しやすいです。しかしこの目標が適当、曖昧で望む力が弱いと自制心が働かず欲求に流されダイエット失敗につながってしまいます。

なぜ曖昧な目標を立ててしまうのか？

ダイエット方法や食事の取り方などの具体的な行動については教えてくれるツールはたくさんありますが、ダイエットを成功させる為の目標設定方法を教えてもらうことは少ないですね。引用：<https://josei-bigaku.jp/1kirodiet3517/>

つまり目標をしっかりと立てる重要性や立て方を教えてくれる機会が非常に少ない。

◆課題点の整理

目標が曖昧

目標が曖昧なダイエットのまとめ

目標が曖昧である場合望む力が弱くなり自制心が働かなくなってしまう。目標は曖昧にするのではなく具体的な内容の濃い物を用意しなければいけないのだが、その目標の立て方を教えてくれるツールなどが少ない、また目標を立てる事の大事さそのものを教えてくれる機会も少ない。

解決策の考察

ダイエット方法としてしっかりと目標の立て方、立てる事の重要性を伝えていく必要があります。

◆課題点の整理

課題点まとめ

ダイエットを続ける上での課題整理

- ・ 食事制限という安易なダイエットに飛びつきがち
- ・ 習慣化できないような無謀なダイエットに飛びつきがち
- ・ 目標が曖昧なままダイエットを始めがち

これらの課題から見てくるダイエット初心者の考え方は、結果を急ぎがちだということです。早く結果を出したいが故に安易なダイエット方法に走ってしまい失敗するのだと考えます。つまりダイエットを本当に決意したのなら長い期間を使ってダイエットをする必要があり、それを念頭にしダイエット方法を考える必要があります。

長い期間ダイエットをするために必要なこと

ダイエットを自分の生活の一部にしてしまう。そうすることによって死ぬまでダイエットが続けられます。生活の一部にしてしまうために自分のライフスタイルに合ったダイエット方法を考える必要があります。以上のことから目指すコンテンツ内容は

- ・ 自宅で簡単にできる運動
- ・ ほとんど我慢しなくていい食事
- ・ メンタルを鍛える手法

この3点を軸にコンテンツを作成していきます。

4章 活動のプロセス

◆ダイエット法の研究

初期活動

2018年6月～8月はまずダイエットにつまずく人の特徴やこういったアプローチができるか主に読書や関連動画、専門サイトなどを見て研究しました。

参考本

- ・ **ウィルパワーダイエット** DaiGo
- ・ **GRITやり抜く力** アンジェラ・ダックワース
- ・ **GRIT平凡でも一流になれる「やり抜く力」** リンダ・キャプラン・セイラー ロビンコヴァル

DaiGoのウィルパワーダイエットは先生におすすめていただいた本で、途中でダイエットをやめてしまう人の特徴や9割もの人がダイエットに失敗して逆に太っているという事が書かれていて、自分の研究内容にぴったりの本でした。
この本を特に読み込み夏休みの合宿でのプレゼンの材料にしました。

◆ダイエット法の研究

合宿プレゼン準備

2018年8月～9月にかけて夏休みで学校が休みでした。その際に行った活動は主に合宿に向けたプレゼン準備です。そのために卒業制作に沿った内容で研究を続けました。この頃一番考えていたことは、ダイエットとは何か？失敗する人の特徴、継続するための手法は何かでした。

ダイエットに失敗する人の例を調べていた時に見つけたある方のブログは、大手リサーチ会社のアンケート結果などを利用しわかりやすくまとまっていたため参考にしました。

参考にしたブログ : <https://blogs.yahoo.co.jp/aoilai1128/63473319.html>

◆夏休みゼミ合宿

初日 プレゼン

夏休み2018年9月15日～9月16日にかけて秩父「リゾートホテルバイエル」にてゼミ合宿に参加しました。ゼミメンバー3名、そして先生と社会人が入れ替わりで6名来ていただき各々色々なコーチングの手法などを発表しあいました。社会人のプレゼンにより卒業制作のヒントをたくさん与えていただきました。

内容

井上先生：意志力、GRITという切り口からみたコーチング

安藤先生：「行動コーチング概論」行動コーチングとは何か、背景理論に関して

成澤先生：ミッションデザイン 書道による創作活動がもたらす心理的・生理的効果

ゼミ生：卒業制作にかかわる研究・活動進捗報告

岩澤：私はGRITの本とウィルパワーダイエットの本から得た知識と夏休み中の研究内容を発表

◆夏休みゼミ合宿

内容

井上先生：意志力、G R I Tという切り口からみたコーチング

井上先生の話は私のテーマである継続力を磨くための土台になるであろう考え方が多分に含まれていました。まずG R I Tと意志力という言葉の使い分けが難しいということ。どちらも目標を成し遂げるために必要な力という点で一緒と言っていました。そして様々なキーワードが出てきました。

意志力は筋肉に似ている：使えば減る 使えば疲れる 鍛えれば強くなる

意志力の量には限界がある：ラディッシュの実験➡ 我慢することで意志力を消耗する

現代を生きる私達は意志力を発揮しづらい：現代は情報過多➡ 色々と考え事をしてしまい意志力を使ってしまう為、肝心なところで意志力が足りなくなってしまう

モラルライセンシング：何かを頑張ると、その後で自分に甘えてしまう➡ バイトをとて頑張った日だが帰って次の日締め切りの大学レポートをさぼってしまう

ザイガルニック効果：課題や終わってない事があるとどこかで思い出してしまい本来やるべき事に集中できなくなる

◆夏休みゼミ合宿

内容

井上先生：意志力、G R I Tという切り口からみたコーチング

マインドフルネス：・今ここに集中する・様々な考えから自分を解放する➡ 意志力を鍛えたり、意志力の消耗を抑える効果あり

プレゼンを聞いて学んだこと

それまでG R I Tという言葉に執着していてあまり進まなかった研究にヒントを与えてくれました。1番はG R I Tと意志力という言葉の使い分けが難しいということ。それを聞いて意志力という言葉も調べてみる事にしました。そもそもG R I Tという言葉がかなり新しい考え方で日本にはあまり浸透していないということでした。またザイガルニック効果という言葉の意味に強く共感しそれを克服することで気が散らなくなりダイエットをするためにも必要そうな考え方であると思いました。そして具体的に克服する方法を教えてくださいました。それがマインドフルネスです。私は実験の意味もこめて合宿翌日からマインドフルネス瞑想を生活のどこかで毎日実践しました。

◆夏休みゼミ合宿

合宿プレゼン内容紹介

私がプレゼンで紹介した内容のまとめです。

ブログ内容のまとめ

目的と目標があってない：例えば「見た目を良くしたい」という目的があった時、目標として体重を減らす事が必ずしも正解なのか？体脂肪を減らして筋肉をつければ同じ体重でも「見た目をよくしたい」という目的は満たすよね？ということでした。

偏った方法の実践：失敗を重ねてきた20～40代の調査で行ってきたダイエット方法のアンケート結果の1位は食事制限、2位は間食を完全に断つ事でした。

大変な事をしなければ痩せられないという考え：ダイエットはきつい事をしなければいけないという考えをもっている人が多いということです。そのためいきなり難しいダイエット方法を実践しがちですすぐ挫折し、結局やめてしまいます。

摂食障害の危険性：周りの目を気にしすぎてダイエットをすると摂食障害を患う危険があります。あまり人の評価を気にしすぎないようにしないといけません。

◆夏休みゼミ合宿

合宿プレゼン内容紹介

私がプレゼンで紹介した内容のまとめです。

GRITやり抜く力を讀んでのまとめ

- **GRITとはやり抜く力の事**
- **情熱×粘り強さ＝やり抜く力**
- 才能やIQが高い人がGRITが強いわけではない
- GRITは簡単に測る事ができる（グリッドスケール）
- **GRITは後天的に伸ばすことができる**
- **目的を強く持つ～ほとんどの人にとってとてつもなく強力なモチベーションの源になる**
- 仕事におけるメガ成功者はやりたくてやっている
- **初心者には優しくて面倒見のよい指導者が必要**
- **初心者に最初から厳しい内容はだめ最初はゲーム感覚でできる事がいい**

※**赤字**の内容は私のテーマであるダイエットにも応用が効きそうだと考えた内容です

◆夏休みゼミ合宿

合宿プレゼン内容紹介

私がプレゼンで紹介した内容のまとめです。

プレゼン内容のまとめ

この時点で考えていたダイエット方法プラン

- 目標の体重は設定しない
- 目的を強くもつ
- なんなら現状維持でもいい
- とにかくやめない
- 超簡単な内容（プランクやタバタ式運動など家の中でできる）
- 1日10分～30分程
- 週に3～5程度続ける

簡単な内容で時間もそんなにかからない、頑張る事は習慣付けてとにかくやめない事。
。そのためのコンテンツを作るということを発表しました。

◆夏休みゼミ合宿

初日 ストーリーテリング

プレゼンの次に自分のこれまでの人生の良かった時期、悪かった時期をグラフにし発表しました。

目的：ストーリーテリングの練習

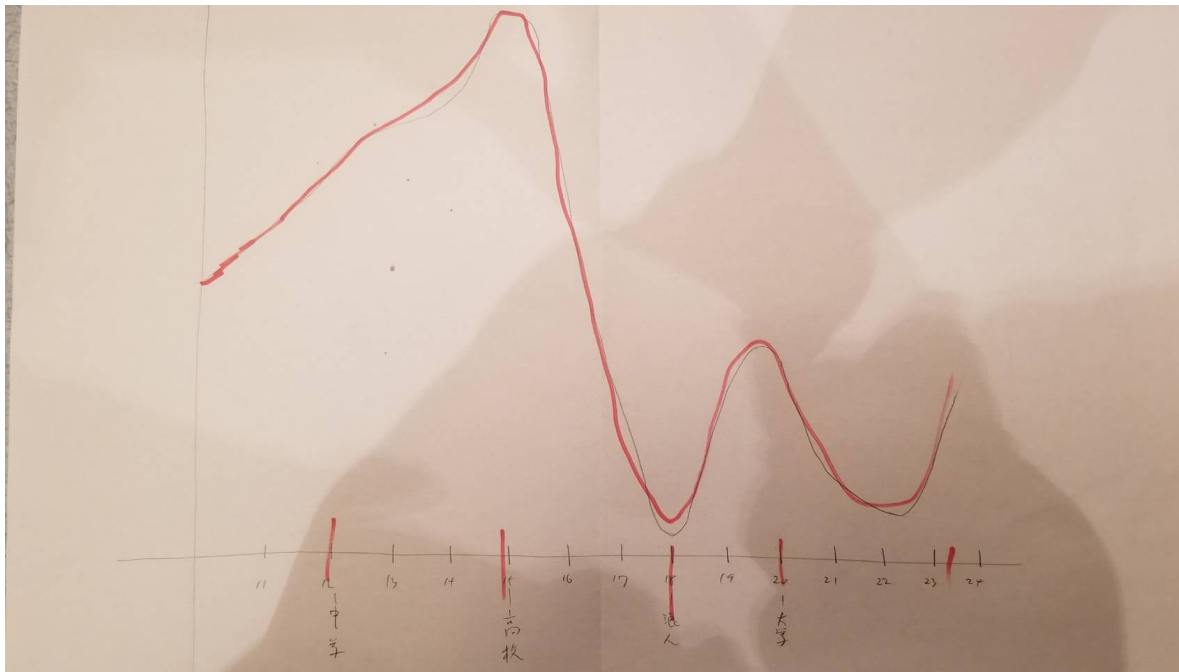
ストーリーテリングとは、伝えたい事を、それを想起させる印象的な体験談やエピソードなどの“物語”を引用して、聞き手に強く印象付ける手法のことです。相手の記憶に残りやすく、得られる理解や共感が深いことから、企業のリーダーが理念の浸透を図ったり、組織改革の求心力を高めたりする目的で活用するケースが増えています。

ストーリーテリングの練習をして学んだこと

私たちのコンテンツ作りではストーリーテリングの要素を多分に含んでいます。合宿で行ったこのストーリーテリングの練習はこのコンテンツ作りに役立ちました。また社会人の方の若いころの話をたくさん聞けました。どなたも非常に苦しい時がありそれを乗り越えて今に至るという話をしてくれました。そして今の自分に満足されているという方が多かったです。私は大学受験に2度失敗し就活にも失敗しあまり先が見えていない時期でしたが、とりあえず目の前の事に全力を尽くそうと前を向くきっかけにもなりました。

◆夏休みゼミ合宿

初日 ストーリーテリング



ストーリーテリングの練習で使ったグラフ（撮影者：岩澤）

実際に練習の際に使用したグラフです。左が若いころで、右に行くにつれて現在になっていきます。

中学生の頃が最も良かった時期で高校に入ってから的人生は楽しくなかったことを示しています。合宿ではその時どんな心境だったのかやどのように立ちなおったのかなど詳しく話しました。

◆夏休みゼミ合宿

二日目 インタビュー

二日目は社会人へのインタビューを行いました。

目的：インタビューの練習、録画機器の動作確認

コンテンツ作りの過程でインタビューを予定している生徒がいたためインタビューの練習をしました。社会人と生徒が1対1で面と向かったインタビューだったため非常に緊張しました。マイクテスト、三脚を使つてのスマホの録画テストを兼ねて行い問題なく録画ができました。



(撮影者：岩澤・二見)

◆夏休みゼミ合宿

二日目 ミッションデザイン

次に成澤先生によるミッションデザイン講座の実践をしました。

目的：自身で決定したミッションを浸透させ思考や行動に変化を起こすため日常的に観察することを目的に手書きでデザインする事

簡単に言ってしまうと望む自分になるためのミッションを自分で考え、それを字に書いて毎日眺める事で行動に変化を起こす事を目的にします。私は「一念通天」という四字熟語をそのままミッションにし文字に起こしました。「一念通天」とは一つの事をやり抜くことでその念は天に届き叶うという意味です。ダイエットの研究をする上で欠かせないGRITの考え方に似ていると思いこれに決めました。この作品を寢床やトイレなど毎日目に入る場所に置くことでミッションを忘れる事なく行動に変化が起きるということでした。私は寢床に飾り毎日眺めました。



撮影者…成澤先生

◆夏休みゼミ合宿まとめ

夏休みゼミ合宿を通しての感想

夏休みゼミ合宿を通しての感想

最初は行きたくない気持ちが強く嫌々な気持ちで行きましたが、始まってみると興味深い話の連続で息つく間もない過密スケジュールでしたが、あれ程集中し続けられたのは久々でした。それだけ内容の濃い2日間だったんだと思います。集中できた要因としては社会人の先生方がいたのが大きいと思います。いつもと違う雰囲気です。私自身気が張り詰めていたし、社会人の先生方の話はどれも濃い物が多かったからです。特にストーリーテリングの練習をした際に聞いた話はどれも興味深いものでした。

また井上先生がしてくれたプレゼンによって研究のヒントを得られて嬉しい気持ちになったのが印象に残っています。

また合宿はゼミの男性メンバー3人と共に参加しました。普段話をほとんどしなかったのですが、同部屋だったこともありお互いの距離が縮まったと思います。グループでの制作なのでこのタイミングで色々話せるようになったのはその後の活動に大きな影響を与えたと感じます。



◆マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想の研究

合宿から帰って来た後、まずマインドフルネス瞑想の研究をしました。井上先生の話聞いて興味を強く持ったためです。

調べた内容

現代はネットやスマホの普及などにより非常に情報が多いです。そのため普通に生活をしていても様々な事を考えてしまいます。日常生活の中で雑念や無駄な思考にとらわれていると、心の休まる時間がとれず、ストレスにうまく対応することができなくなってしまいます。そういった弊害を取り除くためのトレーニングとしてマインドフルネス瞑想があります。

マインドフルネス瞑想とは今この瞬間に集中することです。オーソドックスなやり方としては腹式呼吸をしその呼吸に意識を集中することで他の事を一切考えないようにします。そうすることで一つの事に集中する力を養うトレーニング方法です。また、食事やウォーキングに集中する方法などもあるようです。

期待できる効果は集中力が増すだけではなく、継続する力の向上、ストレス低減、ダイエット効果、免疫力の向上、人間関係の向上など様々です。またDaiGoの本によると、テストの点数の向上や若返りホルモンの分泌量がアップしたりなどの効果も期待できるということです。

◆マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想の実践

合宿から帰ってきた後、マインドフルネス瞑想の研究とほぼ同時に並行して実践もしました。井上先生のプレゼンや研究した内容で意志力の向上、無駄な消耗を避けられるという効果があるということだったので、これはコンテンツの中でも紹介しようと思いました。そのためにまず自分で試して効果を実感する必要があると感じたため行いました。実践にはアプリを使用しました。

使用したアプリ：5分間の瞑想

実践期間

9月～10月：無料版を使用し5分間自分の呼吸に集中しました。

10月～11月：有料版にアップグレード。5分間の瞑想だが応用編になり風景を思い描いたりするため非常に難しくなりました。

11月～12月：再び無料版の呼吸に集中する内容のみ反復しました。

12月～現在：アプリなしでの呼吸法の実践を開始し継続中です。



画像引用

<https://itunes.apple.com/jp/app/%EF%BC%95%E5%88%86%E9%96%93%E3%81%AE%E7%9E%91%E6%83%B3/id871705586?mt=8>

◆マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想の実践

マインドフルネス瞑想の実践記録

初めは5分間の瞑想アプリの無料版を使用して1か月程試してみました。毎晩寝床で行いました。初めはたったの5分でも呼吸以外の事がどんどん頭に流れ込んできて非常に苦労しました。効果としては1か月でなんとなく自分自信の無意識に気が向くようになってきました。例えば何か作業をしていてイライラした時、そのイライラに気づくことができるようになったり、色々な事を考えている時にああ今余計な事も一緒に考えていたなと思えたり、なんとなく感じるようになってきていました。

2か月目からは有料版にアップグレードし1日1回続けました。有料版は呼吸法の応用や風景を浮かべるような内容ですが、難易度が高いと感じました。そのため終わった後に上手くいかなかったモヤモヤが残りました。またこの頃、寝る前の寝床で行うとそのまま寝てしまうことが多発し、瞑想をしている意味が薄れた気がしました。そのため寝る前に行うのをやめ、歯磨き前に統一し行うようにしました。

3か月目からはアップグレードした有料版のコンテンツは使用せず最初の1か月と同じ無料版コンテンツを使用し行いました。この頃には5分間は完全に慣れてなんの苦でもなくなりました。また生活の一部に完全に溶け込みました。効果としては集中している時に別の考えが頭に舞い込んできたときにそれに気づく頻度が増え集中し直すことができるようになった気がします。

◆マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想まとめ

4か月マインドフルネス瞑想を続けて実際に感じた効果

- ・自分の無意識に気づくことができるようになった。
- ・ストレスを感じている事を自覚できるようになった。
- ・余計な事を考えている事に気づくことができるようになった。
- ・集中力が増した。
- ・マインドフルネス瞑想が習慣になった。

マインドフルネス瞑想の効果の考察

マインドフルネス瞑想を始めて現状4か月程経過しています。私が行っている内容は初心者向けの内容であり、たったの5分でとても簡単な内容です。しかしその中で感じられている効果は多々あり、行った意義がとてもあるように感じました。しかし本やWEBサイトなどで紹介されている効果を全て感じられたかということそうではありません。例えば、ストレスの低減や人間関係の向上などは私には感じられませんでした。人によって、また自分の目的によって感じられる効果に差があるのではないかと思います。そのためもしマインドフルネス瞑想を実践する際は目的を強く持って行った方が効果をより引き出す事ができ、効果的であると考えます。

◆ ミッションデザイン講座

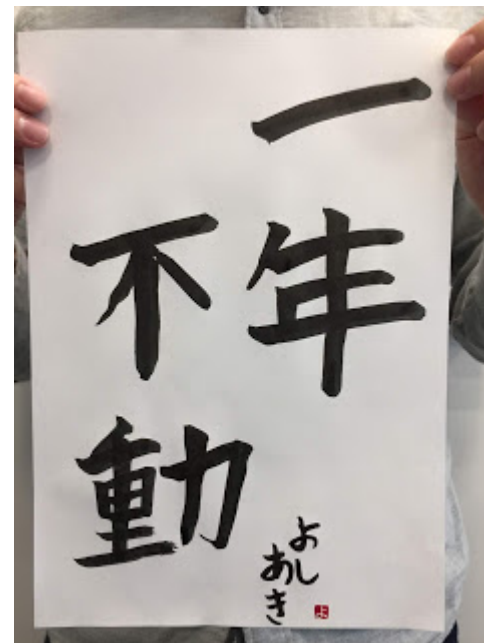
二度目のミッションデザイン講座

2018年11月17日にミッション・デザイン講座を行いました。

目的：自信で決定したミッションを浸透させ思考や行動に変化を起こすため日常的に観察することを目的に手書きでデザインする事

内容は前回ゼミ合宿で行ったものとほとんど同じでしたが、いい作品を作るための用意にかけられる時間が多かったため、いい作品が出来上がりました。

前回書いた内容と多少似ているところがありますが、今回意識したのは就職です。本来存在する四字熟語は「一念不動」ですがこの「一念」を「一年」としています。就職を理由にバイト先をやめて別のバイトを始めるか迷っていた時期でしたが、今のバイト先からもう一年頑張って中途採用を目指さないかと提案があり、それを受けいれました。そのため一年は同じところで頑張るという決意を書きました。非常に重要な決意であるため前回合宿で書いた内容の横に飾って毎日見えています。「年」という感じはただ単に間違えました。



撮影者…成澤先生

◆コンテンツ作り

意志力の研究

2018年9月から意志力という言葉の関する研究を始めました。意志力の研究をするにあたってケリー・マクゴニガル著「スタンフォードの自分を変える教室」という本を基本文献として様々な関連サイト、関連動画等を見て参考にしました。また合宿での井上さんのプレゼン内容も参考にさせていただきました。

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」はダイエットのための本ではありませんが考え方をダイエットに応用することができます。

コンテンツに応用した内容

意志力3つの力：やる力・やらない力・望む力という3つの力があるという考え方で。これはダイエットに必要な力として考えるとやる力は面倒な事を先延ばしにせずやる事。ダイエットでいうと運動です。やらない力は誘惑をはねのけてやらない事。ダイエットでいうと食事をとりすぎないことです。望む力はやる力とやらない力を引き出すモチベーションの事。ダイエットでいうと美しくなりたいなどの目標の事です。

モラルライセンシング：頑張った後に意志力が低下し、良くないことをしてしまう。ダイエットでいうと運動をした後に、運動頑張ったからいいやとご飯を一杯食べてしまう。このモラルライセンシングに打ち勝つ方法をコンテンツに応用しました。

◆コンテンツ作り

ダイエット方法の研究

2018年10月頃から具体的なダイエット方法の研究をはじめました。何冊か本を読んでいるうちに糖質制限や食事制限などの偏ったダイエット方法には必ず落とし穴があり、リバウンドの可能性が非常に高いということを知りました。また研究のテーマでもある継続する力ともしっかりと絡ませられるように継続重視のダイエット方法を研究しました。

参考本

ウィルパワーダイエット DaiGo

10キロ痩せて永久キープするダイエット 山崎潤子

美人はキレイな筋肉でできている 高稲達也

この2冊は共に永久に続けるダイエットというのが大きなテーマです。ダイエット続ける事は非常に重要でやめてしまえばどんなに成果が出ていても、すべて水の泡になってしまうということが書かれていて、じゃあどうすれば続けられるかという答えが書いてあったように思えます。またスライド作りの実践パートでも大いに参考にしています。

◆コンテンツ作り

PowerPointを使ったスライド作り

2018年9月からPowerPointを使ったスライド作りを始めました。研究内容を基に販売するコンテンツを作るのが課題です。コーチングサイトということで先生と悩んでいる方との会話形式の漫画のようなスライドを作りました。そしてグループで同じサイトを作るのでスライドのフォーマットやフォントサイズ、登場人物などを揃える必要がありグループで話し合いや進捗報告を豆に行いすり合わせをしていきました。



撮影者…堀江

◆コンテンツ作り

PowerPointを使ったスライド作り

私が作成したコンテンツは2種類あります。

1. 心理学の観点からダイエットを継続していくノウハウ

こちらは主に先生と生徒の会話と黒板を使用したレクチャーによって説明をしています。本や動画で研究したことをつらつらと書いても読んでいる人は飽きてしまうという考えのもと極力簡潔にする必要がありました。そのため本の内容などをまとめる力が身についたと思います。また生徒と先生の会話という法式をとっているのも読んでいる人を飽きさせないためです。

2. 具体的なダイエット（運動）方法

こちら基本のベースは1と同じ生徒と先生の会話で進みます。しかし運動方法の紹介ページでは弟の写真をベースにして紹介しています。具体的な動きを文字のみで説明することは非常に困難で伝わらないと判断したためです。撮影に協力してくれた弟は仙台に住んでおり直接会うことができないため、連絡で指定した動きを写真にしてメールで送ってもらいました。

◆コンテンツ作り

運動方法の紹介

ダイエットの運動方法は様々ありその中から効果に期待できそうな内容を紹介する必要がありました。さらに継続を強く意識した内容になっているため今回用意した内容は全て家の中で完結できる内容です。この家の中でできる運動でダイエット効果を期待できなかつ無理なくこなせる内容を選ぶのが難しかったです。

また撮影には仙台に住む弟に協力をしてもらいました。

理由：私自身の運動神経の乏しさがあります。私が制作しているのはコンテンツとして人に見てもらう物です。その際にあまりきれいな姿勢で運動ができてなかったりすると間違えた姿勢で運動を行ってしまう可能性があります。そのため私ではないモデルとなる人物にお願いしようと身近な人にあたりましたが、中々顔を出したり、その人も運動神経に自信がなかったりで、受け入れてはもらえませんでした。そして最後をお願いしたのが弟でした。弟は高校2年生の現役体操選手です。運動神経は申し分ないためお願いをしました。

方法：弟は現在仙台で寮生活をしているため一緒に作業をする事ができませんでした。そこで私が運動方法の例を連絡で伝え、その運動をしているところをスマホで撮影してもらい、その画像をメールで送ってもらうという形でお願いしました。

◆コンテンツ作りまとめ

コンテンツ作り通しての感想

コンテンツ作りを通しての感想

具体的なコンテンツ作りが始まってからしばらくPowerPointのフォーマットが決まらず中々前に進まなかった時期がありました。この時期はかなり苦戦しましたが、チームで意見を出し合い最終的に一つのフォーマットを完成させることができました。このタイミングで一気にコンテンツ作りは進みましたが、具体的な運動方法の作成になってまたブレーキがかかりました。運動方法の撮影を様々な人にお願いしましたが中々許可が出ず、苦労しました。そんな中住んでいるところが離れていた弟に断られること覚悟でお願いしたところ、快諾していただきました。やはり家族は頼りになるなと再認識しました。

5章 コンテンツ紹介

◆コンテンツ紹介

コンテンツの基本構造

コンテンツの基本のフォーマットになります。左にいるのが先生、右にいるのが生徒となっています。二人の会話は漫画を意識した吹き出しを使用しています。

場合によっては一人で1ページ使ったり、先生と生徒の位置が入れ替わったりしています。会話の流れを意識したためです。



◆コンテンツ紹介

コンテンツの基本構造

このページは黒板を使用した、レクチャーが中心のページになります。
会話の中で解説をしようとすると、どうしても文字数の関係でページ数が増え過ぎしまうため、難しい説明や文字数が多くなるような説明、またポイントとなるような説明はこの黒板フォーマットを使用しています。

現状を分析しよう



1.現状を分析しよう

なぜ自分は太ったのか？なぜ痩せたいのか？
これまでのダイエットはどうだったのか？
現在の生活リズムはどうなのか？どのくらい食べているか？等々
自分の現状をノートに書きだそう。
書くことによって自分の問題を整理する事ができる。それを見直すだけでもダイエットのモチベーションになるよ。

これができたら次のステップ!!



11

Copyright© 2018 Digital Hollywood Co., Ltd. All Rights Reserved.

◆コンテンツ紹介

コンテンツの基本構造

このページは運動方法の説明になります。左側に難易度、目安回数、動き方の解説、注意ポイントを文字で記し、右に2枚の写真を使い紹介しています。

こちらはスマホで見ながら行う場合を想定しています。運動をしながらスマホのページを移動させるのは大変なため1ページで完結するようにしています。

説明文が長くなり過ぎないようにまとめています。

ハムストリングスクワット

難易度★★☆☆☆

回数:10回～

1. 足を肩幅より少し開き胸の前で手をクロスさせる。手を肩に触れる。

2. 息を吸い膝を伸ばしたまま上体を前傾させる。上体を床と並行になるくらいで止める。

3. 息をすいながらゆっくり元の姿勢へ戻す。

注意ポイント

膝を曲げない。背中を丸めない。



41

Copyright© 2018 Digital Hollywood Co., Ltd. All Rights Reserved.

おわりに

◆まとめ

今回卒業制作でダイエットを選んだ理由は自分の知識を増やして仕事に役立てて、自分にも応用して役立てようという考えからでした。終わってみて本当にこのテーマに決めてよかったと思っています。なぜなら今後の自分に非常に役立てる事ができる知識を手に入れられたからです。

わかった事

ダイエットの基本は摂取カロリーよりも消費カロリーを多くする。そのために様々な方法がネットなどには蔓延しているのですが、非常に多いのはダイエットを急ぐ人のためのメソッドです。しかし私の研究ではこのような方法は全て良い結果を生みません。続けずに簡単に手に入れた身体は簡単に基に戻るところか基以上に太ってしまう原因にもなります。それではどうするのか？それは一生ダイエットをやめない事です。ダイエットは続けることで身体も健康になり見た目も良くなり、真の力を発揮します。そのためには自分のライフスタイルに合った無理のない内容でやり続ける必要があります。またモチベーションになる確固たる目標が必要です。その目標の立て方やプロセス具体的なダイエット方法を知ることができました。

今後の自分への応用

今回私が研究した内容は積極的に私の周りの人へ共有したいと考えています。特にアルバイト先のスポーツクラブで私を頼ってダイエットのやり方を聞かれた時には自信をもって今回の研究内容を伝えてあげたいです。私自身も無理のないダイエット方法を続け、きれいで健康な身体を維持できるように頑張りたいと思っています。

◆ 謝辞

最後に、本研究にご指導・ご協力を頂いた指導教官の匠英一教授、並びにゼミ内で一緒に討論や共同学習などを通して学ばせて頂いたゼミ生の皆さんに深く感謝を申し上げます。

◆参考文献

書籍

DaiGo著 ウィルパワーダイエット

アンジェラ・ダックワース著 GRITやり抜く力

リンダ・キャプラン・セイラー/ロビン・コヴァル著
GRIT 平凡でも一流になれる「やり抜く力」

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

山崎潤子著 10キロ痩せて永久キープするダイエット

高稲達也著 美人はキレイな筋肉でできている

WEBサイト

<https://blogs.yahoo.co.jp/aoilai1128/63473319.html>

<https://kotobank.jp/word/%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%BC%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%86%E3%83%AA%E3%83%B3%E3%82%B0-802216>

<http://shureinarisawa.blogspot.com/>

<https://shibou-bye.com/shokuji-rebound/>

<https://josei-bigaku.jp/1kirodiet3517/>

動画

<https://www.youtube.com/watch?v=qsYDaDXlyZ0>