LIBRARY NEWS

桜の聖母短期大学図書館情報センター報
No.49　2025 年 8 月

『努力は仕組み化できる　自分も・他人も「やるべきこと」が無理なく続く努力の行動経済学』

（著者：山根承子、出版：日経 BP）

図書館情報センター長　和田賢一

『努力は仕組み化できる 自分も・他人も「やるべきこと」が無理なく続く努力の行動経済学』
山根承子著
日経ＢＰ
請求記号：331.04／Ｙ36

皆さんは、もう少し努力していれば、テストでもっと良い点数が取れたはずなのに・・・などという経験をこれまでしたことがないでしょうか？テストの点数や資格取得、就職など目標とすることは様々ですが、持っている能力がどんなに高くても、どんな目標であっても、一朝一夕に目標を達成することは困難であり、目標を達成するには自分の持っている能力を引き出す努力を継続することが求められます。しかしながら、行動経済学者である著者が示す研究結果によると、努力を継続できる人とできない人の違いは、目標達成や努力に対する考え方の違いが関係しているということです。すなわち、目標達成が「自分の能力を向上させたい」という内発的動機づけの人や「人生は自分の努力次第で決まる」と考えている人は努力を継続させることができ、目標達成が金銭報酬や他人からの称賛などの外発的動機づけの人や「人生は運次第で決まる」と考えている人は努力を継続させることができないというのです。

そこで、目標達成や努力に対する考え方を変えるには、本書のタイトル「努力は仕組み化できる」という話になります。努力を仕組み化する取り組みの１つ目は目標設定と結果のフィードバックです。結果の見える化が努力の継続につながるということです。２つ目はコミットメントです。コミットメントとは、例えば「禁煙できなかったら、頭を坊主にする」などと宣言して自ら退路を断つことです。３つ目は実行意図です。実行意図とは、「どこで、いつ、どのように行うか」を予め決めておくことで、漠然と「できるだけジムに行こう」ではなく、「火曜日と金曜日の仕事帰りにジムに行く」と決めることです。そして、この３つのことを心掛けながら、最低２カ月間、努力を続けることができれば、それが習慣となり、努力を意識せず自然に行える状態である「努力の自動化」が図られるということです。

卒業や就職という大きな目標を抱える皆さんに、ぜひご一読いただきたい一冊です。この本を読んで、目標に向けた努力を２カ月間続けてみてください。きっと、道は開けます。

夏休み長期貸出(図書)を行っております

対象期間：７/２２（火）～９/１２（金）

返 却 日：１０/１（水）

■8・9月は開館日・開館時間に変更があります■

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

8:45～17:00　平日開館
8:45～11:00　土曜開館
9:00～16:00　夏休み中の短縮開館①
9:00～11:00　夏休み中の短縮開館②
13:30～16:00
休館日

※ 開館日・時間は図書館ホームページでも
ご確認いただけます！

桜の聖母　図書館

Library News No.49　桜の聖母短期大学図書館情報センター
https://www.sakuranoseibo.jp/library_information_center/

＊図書館ホームページにて Library News のバックナンバーを公開中です！
新着図書などもご覧いただけます。

HP も
見てね♪