



## 2025年5月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	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

住所: 東京都中央区日本橋大伝馬町13-8  
 メディカルプライム日本橋小伝馬町3階  
 TEL:03-3639-3110 FAX:03-3639-3112

## 2025年6月 診療カレンダー

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	1	2	3	4	5

診療時間  
予約システム  
変更しました

健康診査  
始まります



↑  
WEB予約

### 「今月の言葉」

人は繰り返し行うことの集大成である  
 だから優秀さとは、行為でなく、習慣なのだ  
 ~アリストテレス (ギリシャの哲学者)~

### 診療時間変更

【変更後】午後15:00~18:30 (火曜日~金曜日)

予約システム変更しました  
 中央区健康診査始まります

### 三日坊主を克服するコツ

~習慣化のヒントをお届けします~

一般診療	月	火	水	木	金	土	日
10:00-13:00	●	●	●	●	●	●	×
15:00-18:30	×	●	●	●	●	×	×

●9:00-12:30

### 2. 日常の“ついで”に組み込む

次に有効なのが、「既にやっている行動とセットにする」方法です。  
 たとえば「夕食のあとに3分だけ筋トレ」「お風呂の前に日記を一行だけ書く」など。私は夕食後にスクワットや腕立て伏せをする習慣をつけています。

毎日行っているルーティンに組み込めば、意志の力に頼らず、「やるのが当たり前」になってきます。

ちなみに、食後のスクワットは血糖値の急上昇を防ぐ効果もあり、健康にも一石二鳥です。

### 3. 「できなかった日」のためのルールを用意しておく

どんなに順調でも、体調が悪い日や急な用事で「今日はできなかった…」という日は必ずあります。

そんなときは、「今日はだめだった。もうやめよう」と投げ出してしまいがちですが、それを防ぐのが“簡易版”のルールです。

「スクワットを10秒だけ」「英単語を1語だけ」「日記は天気だけ書く」といった“最低限のやった感”を残せる仕組みを用意しておく、続ける意欲が保てます。

大事なものは「ゼロにしない」こと。小さな積み重ねが、やがて大きな習慣になります。

私自身、こうした工夫で筋トレや日記を毎日続けることができるようになりました。「昨日より腕立て伏せが1回多くできた」といった小さな成功が、自信と前向きな気持ちにつながっていきます。

### 続けるための“もう一工夫”

もしさらに本格的に習慣を深めたいなら、次の2つも効果的です。

ひとつは、専門家の指導を定期的に受けることです。

ピアノやヴァイオリンなどの音楽レッスンもそうですが、週1回30分のレッスンがあるだけで、「次のレッスンまでに少しでも練習しておこう」と思えるものです。筋トレでもパーソナルトレーナーがいれば続けやすくなりますし、勉強なら家庭教師や講座の受講など、外部からの刺激がモチベーションになります。

もうひとつは「仲間の存在」です。

一人でコツコツ続けるのは大変ですが、同じ目標に向かう仲間がいると、お互いに励まし合い、継続しやすくなります。

私も大学時代、医師国家試験の勉強を数人のグループで行い、科目を分担して教え合ったり、確認し合ったりしながら取り組みました。孤独を感じずに進められたことが、大きな力になったと今でも思います。

いかがでしたでしょうか？

「続けるコツ」は意外とシンプルです。

小さく始めて、生活の中に組み込み、できない日もゼロにしない。そして必要に応じて、人とつながる。

ぜひ皆さまも、今年立てた目標を思い出して、「三日坊主卒業」に挑戦してみてください。まずは「3分」から、気軽に始めてみましょう！一緒に頑張りましょう。