

Synopsis: THE FAST TRACK GUIDE TO LOSING WEIGHT AND KEEPING IT OFF
Using Creative Time Management Principles to Meet Your Weight Challenge
Created on 22 Mar. 2015 by Jan Yager, Ph.D.

シノプシス

1. 概要

原書名： THE FAST TRACK GUIDE TO LOSING WEIGHT AND KEEPING IT OFF
Using Creative Time Management Principles to Meet Your Weight Challenge

仮邦題： キレイに痩せて、しっかりキープ ～クリエイティブに体重管理する方法～

著者： Jan Yager, Ph.D.

出版社： Hannacroix Creek Books, Inc.

刊行年： 2015 年 3 月 ISBN: 978-938998-33-1 (E book)

言語： 英語

分野： 健康

総頁数： 196 ページ

2. 著者略歴

ジャン・イェーガー博士 (Jan Yager, Ph.D.)、社会学者、受賞作家。ニューヨーク市立大学大学院センターにて社会学博士号、バーモント州ゴダード・カレッジで刑事司法の修士号を取得。院生時代にハーネマン医科大学でアート・セラピーに関する研究をおこなったほか、コネチカット大学、セント・ジョーンズ大学、ニューヨーク工科大学で「健康の社会学」に関する講義をおこなったり、長年におよび体重関連の調査をおこなったりもしている。時間管理や職場環境の問題について多くのビジネス関連書を執筆し、これまで 46 冊の著書が世界 32 言語に翻訳されている。受賞作品には『グズに効く!時間管理術』(イーストプレス)、『一日 24 時間を最高に生かす法!』(三笠書房) などがある。

3. 内容要点

これまでダイエットに失敗し、リバウンドを繰り返してきた悩み多き読者の心を癒やし、励まし、応援する動機付けの書。「キレイに痩せて、しっかりキープ」するのがなぜ難しいのかを社会学・心理学の面から考えるとともに、食事や運動など生涯にわたる健康的な生活を手に入れることの重要性を説く。本書自体はダイエット本ではないので、具体的な減量方法は紹介していない。かわりに筆者が専門とする時間活用術が体重管理にも応用できるとして 8 つの方法を提唱し、読者自身が専門家の意見を仰ぎながら減量プランを選択し、遂行し、目標を達成し、理想体重をキープする、という一連の取り組みを成功させるためのコツやヒントを数多く提案する。筆者みずからの体験談のほか、減量と体重維持に関する研究リサーチなども紹介する。

5. 各章のあらすじ

1章 新たなスタート！

ダイエットや減量、エクササイズ、リバウンドなどについて書かれた本はたくさんありますが、本書はいわゆるダイエット本ではありません。あなた自身の考え方を変えること、そして時間管理術を応用することで、体重にまつわるさまざまな悩みを解決しようというものです。モチベーションを維持しながら、心身共に健康に、無理なく、繰り返すリバウンドとの戦いに終止符を打つのです。筆者みずからの体験と膨大な研究リサーチをもとに、「キレイに痩せて、しっかりキープ」するための新しいアプローチを紹介します。

2章 時間管理術に学ぶ、クリエイティブに体重管理する方法

筆者は著書『グズに効く！時間管理術』のなかで、①自分から動く！ ②ゴールをつくる！ ③「先にやること」を決める！ ④ひとつのことだけをやっつける！ ⑤現実的な期限を決める！ ⑥すぐやる！ ⑦ほどほどにやる！という能率を上げるための7つ習慣を紹介しています。そして、ある時ふと閃いたのです。「同じような習慣を取り入れれば、体重だって落とせるのでは？」そこで考えたのが、本書で紹介する「クリエイティブに体重管理する8つの方法」なのです。

3章 心理学からみる 食べすぎ・太りすぎ

〈クリエイティブに体重管理する方法1：太り過ぎ・食べ過ぎの原因をはっきりさせる！〉

そもそもあなたが太ってしまった背景には、悲しみや怒り、心配やストレスなど何かしらの原因があり、それらを解決しないことにはいくら体重を落としてもリバウンドを繰り返してしまうもの。完璧を求めず、自己肯定感を高めるのが成功のカギ。まずは、食べ過ぎの原因となる心の問題をはっきりさせましょう。それから、毎日の食事日記をつけ、これまでの体重変化の記録を書きだしてみます。すると、あなたの摂食パターンが見えてきます。むちゃ食い障害、大食症、拒食症、過食症などの摂食障害が疑われる場合は、専門家の助けを求めましょう。虐待や心的外傷後ストレス障害、スランプやストレスが原因となっている場合もあるのです。

4章 社会学からみる 体重の問題

地域や人種によって程度の差こそあれ、肥満人口は世界的に増加傾向にあり、死亡リスクや医療費の増加は見逃せぬ問題となっています。その文化的・社会的要因には運動不足や栄養不足だけでなく、目先のダイエット効果を求めたがる、健康食品の値段が高い、教育が足りない、などさまざまな問題があります。もっと多くの職場が職場環境を整え、家庭でもやけ食い以外のストレス解消法を教えることが望まれます。また、太っていたり

痩せすぎていたりすると、人からジロジロ見られたり、ダメ人間のレッテルを貼られたりするなど嫌な経験をすることもあるでしょう。でも、本来は誰もが大切な存在として認められ、敬意をもって接してもらえるべきなのです。どうぞ、あなた自身も、見た目の容姿ばかり気にするのではなく、健康体になることを目的として減量に励んでください。

5章 体重管理の成功を邪魔する壁

ダイエットに成功する人と失敗する人、リバウンドを繰り返す人、ダイエットをしようとしてもしない人、しようとしてもすぐに挫折してしまう人。その違いはどこにあるのでしょうか？ 本章では、「ネガティブ思考」「計画性のなさ」「失敗する恐怖」など、18のよくある障壁を取り上げて、そのひとつひとつについて対策法を紹介します。

6章 さあ、始めましょう！

〈クリエイティブに体重管理する方法 2：体重と食習慣の改善を最優先事項にもってくる！〉

これまで減量や体重維持に失敗してきた人も、どうかあきらめないで。クリエイティブに体重管理する方法をしっかりと活用して、一生続く健康を手に入れるのです。

〈クリエイティブに体重管理する方法 3：健康診断を受けて、医学的な減量プランを実践する！〉

本書で紹介するセルフチェックやあなたが書きだした体重の記録を振り返り、かかりつけ医や栄養士、専門家と相談しながら減量プランを選びましょう。プランを選んだら、時間をつくって、いよいよ行動開始です。肥満はさまざまな病気のリスクを高めますが、ほんの5~10キロ痩せるだけでも健康を改善できるものです。定期的な運動をおこない、より健康で効果的な食べ方を学ぶこと。ただし、体重を落としてキープするには努力が必要です。たとえ過去に失敗した経験があっても自分を責めないでください。今回の成功を信じて、新たな一歩を踏み出そうとしている自分を褒めてあげましょう。

7章 開始日

一時的なダイエットではなく、健康的な食生活を心がけ、理想体重をキープして、新しい習慣を身に付けることが大事です。新たなスタートに向けて実践するプランを見直したら、年末年始や特別な行事とかぶらない、開始日にぴったりの日を設定しましょう。

〈クリエイティブに体重管理する方法 4：毎日の食事とおやつのために～計画・買い物・準備をする！〉

成功する可能性を高めるために、自分の性格や環境をじっくりと見直して、それぞれを一番いい状態にするとよいでしょう。健康的な食事のために必要な調理器具や香辛料、飲み物は用意しましたか？ 継続することで新しい生活が日常になります。なりたい自分をイメージして、初心を忘れず、具体的な長期目標と現実的な短期目標に向けて進みましょう。

う。3週間続けられたら、一生続けられますよ！

8章 空腹でもないのに食べてしまう～その代わりになる 50 のこと

ストレスや暇、寂しさ、怒り、拒絶、恐怖、罪の意識などを感じた時に役立つ、食べ物以外の対処法を 50 通り紹介します。それでも、「食べずにはいられない」という衝動にかられた時は、極力ダメージが少なく済むように、少しでも体によい食べ物を選ぶようにしましょう。ただし、計画性がないのはよくありません。かかりつけ医や減量プランのカウンセラー、栄養士と相談して、あらかじめ低カロリーの食べ物やヘルシーなおやつをリストアップしてもらいましょう。

9章 日記を書く

〈クリエイティブに体重管理する方法 5：毎日の食事・おやつ・飲み物を日記に書く！〉

口にした物やその時の気持ちなどを日記に書きましょう。「〇〇キロ痩せる」という気の遠くなるような目標も、「一回の食事」とか「一日」という小さい単位で見ることができるようになります。本章では、日記を書くことで「衝動的な食欲をコントロールできるようになる」「モチベーションを保ちやすくなる」など、さまざまな効果を紹介합니다。日記を書くことで「ストレスを解消する」「文章力をアップさせる」なんていう効果を期待して取り組むのもいいですね。

10章 目標に向かって

〈クリエイティブに体重管理する方法 6：実現可能な目標を立てる～0.5 キロ、1 キロ、3 キロ、5 キロ…少しでも減量できたら自分を褒めてあげよう！〉

ダイエット、つまり食事制限をするという概念を捨て、クリエイティブに体重管理ができるようになります。たとえ何度か羽目を外してしまっても、自分を強く責めないこと。大食いたくなくなった時は、その背景にある感情を分析して、目標達成に向けて何ができるのかを考えるのです。プランに沿って継続すれば減量は必ずうまくいきます。とは言え、体重を落としてキープするのは簡単なことではありません。本章ではモチベーションをさらにアップさせる 15 の方法や、健康的な食事や運動を続けるための 10 のヒントを紹介します。

11章 運動する時間をみつける

〈クリエイティブに体重管理する方法 7：食べ物以外でストレス解消～日々の生活に運動や瞑想、日記の習慣を取り入れる！〉

体を動かすことは、より健康的な生活に欠かせません。摂取カロリーよりも消費カロリーが上回れば減量になるし、気分をリフレッシュさせたり病気を予防したりするなどさまざまな効果もあります。まずは、あなたにとって運動することの意義を認識して、優先事

項にすること。長年運動していない人なら、日常生活のなかで体を動かすことを意識するだけでも十分です。多くの人は時間がないことを言い訳に運動をしないけれど、ほとんどの人が持っている「隠れ時間」をよりクリエイティブに活用すればよいのです。運動する時間を予定に入れて、楽しむ気持ちで、毎日の生活に着実に取り入れていきましょう。

12章 あと5キロ！

経験からして、最初と最後の5キロを減量するのはなかなか手強いものです。ゴールが見えてきたからといって、急いで返って失敗のもと。我慢強く、減量プログラムを続けることです。晴れて理想体重に達した暁には、是非とも自分にご褒美を！そして、理想体重になった今と昔で何が変わったのかを改めて振り返ってみましょう。学業や仕事上の目標などで、これまで太っていることを言い訳にやらずにいたことも、今ならできるのでは？「クリエイティブに体重管理する方法」のうち最初の7つを実践し続けることで、理想体重をキープしましょう。

13章 理想体重をキープする

〈クリエイティブに体重管理する方法8:理想体重に達したら、その体重をキープすることを第一優先にする！〉

減量よりもキープする方が難しいもの。体重が落ちていく時のような喜びはなくなり、目標を達成した後の虚脱感に襲われて、再び過食になっていく…なんていうことが起こりがちだからです。そこで、生涯に渡りクリエイティブに体重管理することを新たな目標に据えましょう。過去何回失敗したかは関係ありません。誰に何と言われようと「今回はキープできる」と自信をもって！本章では、それでも体重が逆戻りしてしまった時のための10のコツも紹介します。

14章 減量のススメ！

減量に成功したあなたは、肥満に悩む人たちを助けたいという気持ちになるかもしれません。でも、やり方によっては、相手を傷つけてしまったり、モチベーションを下げてしまったりするので注意が必要です。なりたい体重になるには、なにも食事制限をしたり空腹に耐えたりする必要はありません。前向きな姿勢で食事や運動をおこない、自分自身と向き合えばよいということを体現したあなたなら、周囲の人にとって良いモデルになれるはず。今や、肥満は女性だけではなく、男性や子どもにとっても問題となっている時代です。揺るぎない決意をもって、体重管理を継続し、より健康的で充実した生活を送りましょう！

文体：平易な口語体。読者に優しく、ポジティブな語り口。

Synopsis: THE FAST TRACK GUIDE TO LOSING WEIGHT AND KEEPING IT OFF
Using Creative Time Management Principles to Meet Your Weight Challenge
Created on 22 Mar. 2015 by Jan Yager, Ph.D.

訳の難易度：原書の文体は平易だが、まちがっても読者の気持ちを害したり、やる気をそいだりするようなことがあってはならないので、言葉や言い回しのチョイスには慎重を期す必要がある。また、動機付けの本であるため、ポジティブでモチベーションが上がる表現を工夫したい。巻末の参考資料のほか、本文中で多数の書籍や論文が紹介されているため、それらの邦訳版の有無の検索は必須。また、日本人読者のための参考資料の必要性についても検討する必要がある。

感想・分析：

本書は、いわゆるダイエット本とは異なり、読者自身が専門家の指導の下で実践する減量プランを実践し、体重を維持し続けられるようになるための動機付けを主眼に置く。したがって、単純に理想体重を目指すのではなく、よりよい食事や運動の習慣を継続することで生涯にわたり健康的な生活を手に入れることを最終目標に掲げている。読者は、これまで繰り返してきたリバウンドの背景にある心理的・社会的要因を理解し、自分を見つめ直し、クリエイティブに体重管理をおこなうことで、目標達成への可能性を高めることができるというわけだ。

対象読者は男女問わず減量に興味がある人、肥満体型で病気のリスクが心配な人、摂食障害がある人、肥満児をもつ親など。手っ取り早くダイエット方法が知りたいという人や美ボディを目指したい人に必要な情報はないが、これまで何度もダイエットに失敗した経験がある人や、わりと深刻な体重の悩みを抱える人にとっては心の拠り所になり得る一冊。

著者みずからの経験談と研究リサーチも盛り込まれており、著者は終始一貫して読者に理解を示し、寄り添い、沢山のコツやヒントを提案し、励ます。くじけそうな時、停滞期、自暴自棄になりそうな時、不安や恐怖を感じる時…など、読者がさまざまな問題に直面した時にこそ、本書が大きな心の支えとなって輝かしい成功に導いてくれることだろう。