習慣は「21日」で完成しない――2,601人の研究から考える、続くルーティンの設計図

FORWARD BASIS｜自己啓発・行動科学｜CORE

公開日：2026年11月7日

> **この記事の問い** 早起き、読書、運動、勉強。成功者のルーティンを真似しても続かないのは、意志が弱いからなのか。習慣が成立するまでの日数を追った研究と、行動の「きっかけ」を比較した実験から、コピーできるものとできないものを分けて考える。

1　「続ければ成功する」の前に、何を成功と呼んでいるか

朝起きて水を飲み、ノートを開き、仕事前に読書をする。画面の向こうの誰かが無理なく繰り返しているように見える行動は、たいてい短い動画や箇条書きで紹介される。「まず21日」「とにかく66日」「成功者は朝の時間を使う」。こうした言葉には、複雑な生活を整理する力がある。一方で、明日から実行する人にとって最も必要な説明が抜け落ちている。

たとえば、同じ「毎朝10分の読書」でも、毎日ページを開いたのか、読んだ内容を理解したのか、机に向かうのが苦ではなくなったのかは別の結果だ。読書を始めやすくなっても、仕事の成果や人生の成功が証明されるわけではない。時間を確保できる環境も人によって異なる。習慣について考える第一歩は、成果を一つの単語に詰め込まないことだ。

心理学の研究が「習慣形成」としてよく測るのは、一定の状況に出会ったとき、行動が比較的自動的に始まる性質である。研究によっては、参加者が自分で回答する質問票を使う。これは実際の行動や仕事の成果を直接、全面的に測るものではない。「自動的に始められる」と「高い結果を残す」の間には、検証すべき距離がある。[1][5]

そこで本記事では、成功者の生活を再現する手引きではなく、**自分の生活に残せる行動をどう設計し、その設計が成功したかを何で確かめるのか**を中心に考える。数字は出す。ただし、その数字を万能な締切にはしない。

2　「66日」という有名な数字は、誰の何を測ったのか

習慣化には66日かかる、という説明には原典がある。Lallyらが2010年に公表した研究は、96人のボランティアに、食事・飲み物・活動に関係する行動を自分で選んでもらい、たとえば「朝食の後」のように同じ文脈で毎日実践するよう求めた。観察期間は12週間、84日である。参加者は行動を実行したか、自動的にできる感覚がどの程度あるかを繰り返し記録した。[2]

ここから先が重要だ。96人の全員に対して、66日で習慣が完成したわけではない。十分なデータを出したのは82人であり、個人別の非線形モデルを当てはめられたのは62人、良好な当てはまりを得たのは39人だった。自動性が各個人の推定される到達水準の95%に達するまでの期間は、適合したケースで18〜254日と幅

広い。よく紹介される66日は、この研究での**条件付きの中央値**であって、全人類共通のタイマーではない。[2]

「95%」も誤解しやすい。これは人生の目標の95%を達成したことでも、習慣を一生やめなくなることでもない。研究者が自動性の推移を曲線として推定したとき、その漸近的な水準の95%に届くという分析上の定義だ。12週間の観察から254日という推定値が現れることも、モデルによる外挿を含むためである。カレンダーに66日と書き込んだだけで同じ結果を保証できない理由が、ここにある。

この研究の面白さは、実は「平均的には何日か」だけではない。人が繰り返すほど、自動性が一直線ではなく、上がり方を変えながら増すという捉え方だ。初日の抵抗が大きくても、それを何度か越えると次の実行が容易になる可能性がある。ただし、飽和する水準や速度には差がある。途中で伸びが鈍くなったことを「努力が無駄」と判断するのは早いし、反対に、自動性が上がったことを「内容の質まで上がった」とみなすのも早い。[2]

3　2024年の20研究・2,601人をまとめると、数字はどう変わるか

一つの研究だけでルールをつくるのは危うい。そこで、2024年12月に公表されたSinghらの系統的レビューとメタ分析を見る。この研究は6つのデータベースを調べ、健康に関する習慣形成を扱う介入研究20件、計2,601人を収集した。対象は運動、食事、水分摂取、フロスなどの日常行動で、研究内の平均年齢の範囲は21.5〜73.5歳だった。[1]

レビューが示したのは、「21日では短すぎる」という単純な逆張りではない。習慣が形成されるまでの期間を示した研究は20件中4件で、報告された中央値が59〜66日、平均値は106〜154日だった。個人差は4〜335日と大きい。ここで中央値と平均値を混ぜて「一般人は何日」と言うと、元の研究の意味が崩れる。短い日数で形になる行動と、長期の反復を要する行動が同じ表に並んでいる。[1]

また、20研究のうち11研究はバイアスのリスクが高いと評価された。運動と食事など特定領域の研究が中心で、仕事内容や学習法、クリエイティブな仕事まで幅広く実験したわけではない。総合した習慣得点の変化は標準化平均差0.69（95%信頼区間0.49〜0.88）と報告されているが、これは「習慣をつくる介入に関連して得点が改善した」ことを要約した値である。あらゆる人に同じ大きさの実生活上の利益が出ると保証する数字ではない。[1]

もう一つ、期間の数字には選抜の問題がある。ある行動を十分に繰り返して自動性のしきい値に達した人の期間を取り出すと、そこに達しなかった人の経過は見えにくくなる。「達成者の中央値」は「始めた人全員がその日数で達成できる確率」ではない。成功者のルーティン紹介も、同じ落とし穴を抱える。続いた人の生活だけを集めれば、続かなかった大量の試行は画面から消えるからだ。

このレビューは大切な方向性を与えてくれる。「短期で形になる可能性はあるが、必要な時間には広いばらつきがあり、行動の種類や状況によって変わる」。まずはこの大きさで結論を受け取ることが、精密な研究の使い方だ。[1]

4　時間を決めるのか、日常の出来事に結び付けるのか

続く行動を設計するとき、「朝7時に本を開く」と決める方法と、「朝食の食器を片付けた後に本を開く」と決める方法がある。前者は時計、後者はすでに毎日起きる出来事を合図にする。どちらが優秀なのか。答えを思い込みで決めずに、直接比較した試験がある。

Kellerらによる2021年のランダム化比較試験では、18〜77歳の成人192人が、日常の栄養に関する行動を特定の時刻か既存のルーティンに結び付ける2条件に無作為に割り当てられた。参加者は84日にわたり、計画した行動を実際に行えたか、自動性がどう変わったかを日々回答した。[3]

結果は、時計に基づく計画と既存ルーティンに基づく計画の**どちらでも自動性と計画実行が改善し、群間に明確な差は見られなかった**。成功した参加者の自動性が高まるまでの中央値は59日だった。研究者たちは、合図の形式そのものより、選んだ合図が現れたときに行動を反復できるかを重視している。[3]

この結果は、ありがちな二択を崩す。「絶対に時間を固定すべき」と「絶対に既存の習慣にひも付けるべき」のどちらにも、この記事からは軍配を上げられない。決まった時刻に自由がある人もいれば、授業や勤務が毎日変わる人もいる。同じ人でも、平日と休日では合図の信頼性が変わる。**重要なのは、合図の美しさではなく、その合図で実行が起きる確率**だ。これは原著から直接測定された「確率」という数値ではなく、結果を現実の設計に翻訳したFORWARD BASISの解釈である。

ただし、研究の対象は栄養行動だ。毎朝の短い学習やメール整理などに応用する仮説は立てられるが、難しい数学の問題を解く力や売上を伸ばす力まで実験が証明したわけではない。合図が役立つのは「始めること」であり、行動の品質を保証する装置ではない。

5　「やる気が出たら」を「もしAならBする」に変える

習慣は、初めから自動的に動くわけではない。始めるまでの段階では、予定を具体化する方法が研究されている。心理学でいう実行意図（implementation intention）は、単に「運動する」「勉強する」と目標を述べるのではなく、**「もし、ある状況が起きたら、特定の行動をする」**という条件付きの計画をつくる方法だ。[4][6]

2006年のGollwitzerとSheeranによるメタ分析は、94の独立した検証をまとめ、目標達成への効果量をd＝0.65と報告した。その後、2024年に発表されたSheeranらの分析は642の独立した検証を対象とし、認知・感情・行動などの結果に対してd＝0.27〜0.66の効果を報告した。条件付きのif–then形式、目標への意欲、計画のリハーサルなどが効果の差に関係すると整理している。[4][6]

ただし、古い研究と新しい研究の数字を単純に並べて「技術が進歩して効果が小さくなった」と推論することも適切ではない。研究の集め方、対象、アウトカムが違う。どちらも、意図だけに頼らず、実行のきっかけと行動を明確に結び付ける発想に検討の価値があることを示す資料として読むべきだ。

例を三つ挙げる。これらは研究で直接検証された個別メニューではなく、原理の応用例である。

- 「朝食の片付けが終わったら、机の上に置いた本を2ページ読む」
- 「授業の開始前に机に着いたら、スマートフォンの通知を切って最初の問題だけ解く」
- 「帰宅して鞄を置いたら、翌日の作業を一つだけメモする」

共通しているのは、行動の開始条件が外から観察できることだ。「やる気が出たら」は、その時刻が分からない。「余裕ができたら」も曖昧だ。対して食器を片付けた瞬間や机に座った瞬間は判定しやすい。もっとも、生活が不規則な人に同じ合図が毎日訪れるとは限らない。だから一週間の記録で、合図が実際に何回生じたかまで見る意味がある。

6　続く行動と、目的に近づく行動は同じではない

ここからがFORWARD BASISの重要な論点になる。「続くこと」は価値がある。しかし、続いたという事実だけでは、目的に近づいたことにはならない。

ある人が毎日30分「勉強した」と記録したとする。習慣化の指標としては、勉強を始めやすくなったことを確かめられるかもしれない。しかし目標が試験で問題を解けることなら、必要なのは理解度や正答率の検証だ。手を動かす時間だけが伸びても、誤答の原因が修正されていなければ、取り組みの価値を過大評価する可能性がある。

反対に、目的に効果がある行動でも、初めから快適に続くとは限らない。負荷が高い行動を「まだ習慣にならない自分の弱さ」と解釈すれば、設計の問題を個人の性格へ誤帰属する。習慣の自動性と成果の品質は、別々のものさしで検査した方がいい。2024年のGardnerらの理論レビューも、習慣は行動を支える一因ではあるが、実世界の変化を維持するための必要条件でも十分条件でもない場合があると指摘した。[5]

たとえば作家の仕事には、机に向かう、資料を読み直す、批判的に推敲する、という異なる段階がある。「決まった時間に席へ着く」行動を自動化できれば、開始の負担を減らせる可能性がある。しかし文章が正確か、読者に価値があるかを決めるのは、検証や編集判断の工程だ。習慣の機能は、高品質な判断を代行することではなく、判断が必要な作業に取りかかる足場を安定させること、と捉えられる。

成功者のルーティンを参考にするときも、同じ区別が有効だ。人物Aが朝に運動していることと、人物Aが優れた業績を残したことが両方事実だとしても、運動がその業績を生んだと証明されたことにはならない。仕事の機会、才能、支援、健康状態、過去の経験など、多くの別の説明が残る。人の習慣を「成功の原因」として売り込むのではなく、「試す価値のある行動候補」として扱う方が、証拠に忠実だ。

7　反証：合図と反復があれば、すべて解決するのか

ここまでの議論は、合図を決め、同じ場面で繰り返すことに価値を置く。では、それが万能の方法なのか。答えは明確に違う。

第一に、合図が安定していない場合がある。夜勤、育児、介護、通学・通勤の変動など、生活の予定が一定ではない人に「毎日同じ時刻」という方法を課すと、行動を行える機会自体が少なくなる。時間固定とルーティン連結の比較試験で差が見られなかったことは、両者があらゆる生活条件で同等という保証ではない。[3]

第二に、行動が複雑すぎる場合がある。水を飲むのと、60分の高度な学習や問題解決では、必要な準備や負荷が違う。レビューが主に対象とした健康行動を、創造性・経営判断・芸術制作の成果へそのまま一般化しない。[1]

第三に、本人の意思が変わる場合がある。毎日実行できることが、いつまでも続けるべき理由にはならない。目標が変わった、行動の効果が小さいと分かった、健康や生活に悪影響が生じた。そんなときに必要な

のは「もっと頑張る」ことではなく、習慣を修正・中止する判断である。Gardnerらのレビューは、意図と習慣が行動に及ぼす力は状況により変化し、習慣を強めるだけでは変化を維持できない局面があると論じている。[5]

第四に、研究の多くは質問票による自動性の測定である。日々の自覚には有用だが、脳内で自動化が完了した瞬間を直接撮影したわけではない。人数や期間、測定の仕方に限界があり、研究参加者が選択した行動に偏りもある。「科学的に証明された最強のルーティン」といった見出しは、この証拠の範囲を超える。

こうした反証は、習慣研究を否定しない。むしろ、**いつ役に立ち、いつ役に立たないか**を指定することで、実際に使える知識へ近づける。

8　Master Insight：「続ける日数」ではなく、三つの接続を設計する

資料を横断して見えるのは、習慣形成が単一の努力量では説明しにくいという構造だ。FORWARD BASISはここから、実践のための整理として**「三つの接続」**を提案する。これは原著論文にそのまま載っている理論名ではなく、複数研究を参考に編集した独自フレームである。

接続A：状況から行動へ。 きっかけが起きたとき、実際に最初の一動作が始まるか。時間でも既存ルーティンでもよいが、本人の生活で生じる合図を選ぶ。これはKellerらの比較試験と実行意図研究が示す考え方に近い。[3][4]

接続B：行動から反復へ。 その一動作を、無理なく何度も再現できるか。複雑な長時間作業なら、始める部分を小さく切り出す。ただし「小さくすれば必ず習慣が完成する」と証明されたわけではない。反復が自動性と関連するという証拠から考えた、現実的な設計仮説である。[1][2]

接続C：反復から目的へ。 続けている行動は、当初の目的に本当に貢献しているか。勉強なら理解度、運動なら安全性や継続可能性、仕事なら成果物の質といった別のものさしを置く。ここは習慣研究だけでは埋められない領域であり、目的に合った検証を追加する必要がある。[5]

Aだけなら「始めたが続かない」、Bまででも「続いているが意味が薄い」、Cまで見て初めて「続ける価値を判断できる」。この三段階は、成功者のルーティンから生活習慣を借りるときにも有効だ。特定の人の起床時刻ではなく、どの行動を何のために、どんな条件で実施しているのかを分解する。人ではなく構造を観察するのだ。

9　四週間の試行計画――「達成」ではなく「判断材料」を集める

研究から一般化できる範囲には限界がある。そこで、以下は「効果が実証された四週間プログラム」ではなく、読者が自分の状況を観察するための試案として示す。目標は四週間で習慣を完成させることではない。**続ける可能性と、続ける意味を見分ける材料を得ること**だ。

第1週：一つだけ選び、開始条件を書き出す。 例は「夕食後に食器を下げたら、10分だけ本を読む」。合図が実際に何回起きたか、そこで行動を始められたかを記録する。既存ルーティンが不規則なら「午後9時」など時間型を試してもよい。どちらかを信仰する必要はない。

第2週：失敗を性格ではなく摩擦として観察する。 本が見つからなかった、机が使えなかった、眠気が強かった、予定が重なった。何が始まりを妨げたかを一行で記録する。Lallyらの研究では、機会を一度逃した

ことは形成過程に大きな悪影響を及ぼさなかったと報告されている。だから「一日抜けたらすべて無駄」という評価をする根拠は乏しい。ただし、休んでも必ず同じ結果になるという保証でもない。[2]

第3週：行動と結果を別々に測る。 読書を行った日数だけでなく、何を理解し、どの疑問が残ったかを書く。作業なら「机に座れた回数」と「納品物の品質」を別にする。成果の変化がなければ、習慣の合図よりも行動の中身を見直す。

第4週：継続・修正・終了を決める。 実行率だけでなく、生活への負荷、楽しさ、目的との一致を振り返る。続ける価値が高ければ合図を維持する。重要だが続かない行動は時間帯や最初の一動作を変える。目的に寄与しない行動は手放してよい。「日数の連続記録」を守るために、価値のない行動を抱え続ける必要はない。

実務上の記録は五列で十分だ。「日付／合図が起きたか／開始したか／障害／目的への手応え」。厳密な研究尺度ではないため、この記録から「自動化が完了した」と科学的に判定することはできない。それでも、ただ自分を責めるよりは、改善すべき変数を明確にできる。

10　結論：成功者から借りるべきなのは、時刻ではなく検証の姿勢

21日という数字に期待した人が、22日目に大きな変化を感じられなかったとしても、それは失敗の証拠ではない。66日が過ぎても始めるのに抵抗があれば、研究に反した人間というわけでもない。先行研究の中央値は、一人の生活の締切ではない。そもそも研究が計測したのは主として健康行動の自動性であり、成功や才能の発生ではなかった。[1][2]

いま手に入る証拠が支持するのは、もう少し控えめで、しかし使い道のある考え方だ。行動と合図を結び、同じ文脈で繰り返すと、自動性が高まることがある。時刻型とルーティン型のどちらかが必ず勝つとは言えない。具体的なif–then計画は実行を助ける可能性がある。一方、習慣だけでは成果も人生の成功も保証できない。[3][4][5]

だからルーティンを真似るとき、最初に問うべきなのは「何時に起きれば成功できるか」ではない。**「その行動を始められる条件は何か」「繰り返せる条件は何か」「続ける価値を何で確かめるか」**。この三つを自分の現実で調べ直すことが、他人の成功談を自分の判断材料に変える。

FORWARD BASISを応援する
独立した調査・検証型の記事制作を続けるための応援はこちら： https://ofuse.me/98334e0a

出典・検証資料

1. **Singh, B. et al. (2024).** Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants. Healthcare 12(23):2488. 20研究・2,601人、形成期間とバイアス評価。https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11641623/ （2026年11月7日確認）
2. **Lally, P. et al. (2010).** How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology 40, 998–1009. 96人募集、82人分析用データ、18–254日の個人差と一日の欠落の解釈。https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674 （2026年11月7日確認）

3. **Keller, J. et al. (2021).** Habit formation following routine-based versus time-based cue planning: A randomized controlled trial. British Journal of Health Psychology 26, 807–824. 192人、84日、両合図条件に群間差なし。https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33405284/ （2026年11月7日確認）
4. **Sheeran, P. et al. (2024).** The when and how of planning: Meta-analysis of the scope and components of implementation intentions in 642 tests. European Review of Social Psychology 36(1), 162–194. if–then計画の効果範囲と条件。https://doi.org/10.1080/10463283.2024.2334563 （2026年11月7日確認）
5. **Gardner, B. et al. (2024).** What is habit and how can it be used to change real-world behaviour? Narrowing the theory-reality gap. Social and Personality Psychology Compass 18(6), e12975. 習慣の必要条件・十分条件についての批判的レビュー。https://doi.org/10.1111/spc3.12975 （2026年11月7日確認）
6. **Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006).** Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes. Advances in Experimental Social Psychology 38, 69–119. 94検証、効果量d=0.65。https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1 （2026年11月7日確認）

編集注記：本文中の「三つの接続」と四週間の試行計画はFORWARD BASISの独自整理・実践提案であり、そのままの形式が上記研究で検証されたものではない。研究の平均・中央値を個人に保証するものとしては扱わない。

サムネイル写真： Shixart1985、CC BY 2.0、Wikimedia Commons 原典。写真をトリミング・階調調整・文字入れして使用。記事内容を示すイメージ写真であり、掲載企業の公式写真や学習成果の証拠ではありません。