「目標を立てても動けない」のはなぜ？ WOOPで障害を行動に変える方法

FORWARD BASIS｜自己啓発・行動科学｜2026年11月9日

「明日こそ勉強する」「今週から企画を進める」。目標は本気なのに、気づけば一日が終わっている。問題は意志の弱さなのだろうか。

行動科学には、目標を立てるだけでなく、**何が邪魔をするか**と**そのとき何をするか**まで決める方法がある。WOOP（ウープ）と呼ばれる手法だ。ただし、科学的な裏付けがあることと、誰にでも確実に効くことは同じではない。研究結果を確かめながら、使える範囲を考えたい。

目標は「願い」と「動作」に分けられる

「英語を上達させたい」は、目指す方向を表す。一方「夕食後に机に座ったら、単語帳を開いて5問解く」は、実際にできる動作を表す。この二つは似ているようで違う。

心理学では後者のような「もしAが起きたら、Bをする」という取り決めを**実行意図（implementation intention）**と呼ぶ。Aは行動を始める合図、Bはそのときの行動だ。「頑張る」ではなく、合図を見たら迷わず次の動作に移れるようにする。

GollwitzerとSheeranによる2006年のメタ分析（複数の研究結果を統合する方法）は、94の独立した検証をまとめ、実行意図が目標達成に与える効果を標準化した指標で $d = 0.65$ と報告した［1］。ただし、これは「成功率が65%上がる」という意味ではない。異なる課題をまとめた平均的な効果の大きさを示す数字だ。

WOOPが加えるのは「邪魔するもの」の発見

実行意図だけでは、どの場面を合図にすればよいか見当違いになることがある。そこでWOOPでは、次の四つを順に考える［4］。

段階	意味	具体例（勉強）
Wish（願い）	かなえたい、現実的な目標	今週、英語の復習を進める
Outcome（結果）	かなったときの望ましい状態	次の授業の英文が読みやすくなる
Obstacle（障害）	自分の中にある主な妨げ	夕食後、スマホを見続ける
Plan（計画）	障害が起きたときの対応	スマホを開きたくなったら机から離して5問解く

単に「成功した姿」を思い浮かべるのではない。望ましい未来と、今の自分がつまずく場面を並べて考える。これを**メンタル・コントラスティング（心の中での対比）**という。そこに実行意図を組み合わせたものが、研究ではMCIIと呼ばれる［2］。

仕組みを文章で表すと、**願い → 望む結果 → 実際の障害 → 障害に出会ったときの具体的な動作**、となる。最も重要なのは最後の矢印だ。障害を見つけるだけで終わらず、行動に接続する。

研究では、どのくらい効いたのか

2021年に発表されたWangらのメタ分析は、21件の実証研究から24の独立した効果量、合計15,907人のデータを統合した。MCIIの平均効果は g = 0.336、95%信頼区間は 0.229〜0.443。統計的には小〜中程度の改善が見られた［2］。

検証した条件	報告された効果量	読み方
MCII全体	g = 0.336	小〜中程度の平均効果
研究者とやり取りする介入	g = 0.465	比較的大きい
文書中心の介入	g = 0.277	比較的小さい
出版バイアス補正後	g = 0.242	効果の見積もりは小さくなる

ここでの g も「達成率が33.6%増える」という意味ではない。異なる測定方法を比較するための標準化指標だ。研究者とのやり取りがある場合に数値が大きかったが、介入方法以外の違いもあり、**人に教えてもらえば必ず効果が高くなる**とは結論できない。

さらに論文は、結果が出た研究ほど公表されやすい**出版バイアス**の可能性を指摘している。補正すると推定値は g = 0.242 に下がった。つまり「有望だが、宣伝文句ほど万能ではない」が、数字に忠実な読み方だ。

「障害を書けば必ず動ける」わけではない

ここで重要な反証がある。WOOPの対象は、そもそも自分が実行可能だと考えられる願いだ。時間、費用、体調、家庭の事情など、本人の小さな工夫だけでは解決できない壁があるとき、計画を細かくするだけでは十分ではない。

また、2019年の健康行動に関する別の系統的レビューでは、メンタル・コントラスティング単独に短期の小〜中程度の効果が見られた一方、実行意図を加えたMCIIが常に上乗せの改善を示すとは確認できなかった［3］。対象や成果指標が異なる研究を、そのまま2021年の総合値と比較して優劣を決めることもできない。

ここから分かるのは、方法の名前より**どの障害を扱い、どの行動を測るか**が重要だということだ。目標の達成を「努力した気分」で測るのではなく、具体的な行動と結果で確かめる必要がある。

実際に使うなら、七日間の小さな検証にする

例えば、資料を読む習慣を作りたい場合。「毎日1時間読む」ではなく、まず現実にできそうな量を決める。障害が「夜、疲れて動画を見てしまう」なら、「動画アプリを開いたら、先に資料を1ページだけ読む」と書く。

ここで七日間、①合図が起きた回数、②実際に動作した回数、③目的に近づいた証拠を記録する。これはFORWARD BASISが提案する**個人用の確認方法**であり、七日間で習慣化できるという研究結果ではない。

例えば合図が10回あり、行動できたのが3回なら、計画を守れない自分を責める前に、合図が曖昧だったのか、行動が大きすぎたのか、障害を見誤ったのかを見直せる。反対に10回中9回できても、目標に近づいていなければ、行動そのものを選び直す必要がある。

大切なのは、計画を守った回数と、目標が進んだ度合いを分けて見ることだ。

結論：意志の強さより、障害と行動の接続を設計する

WOOPの研究は、願いを具体的な障害と行動へつなぐ方法に、平均的な改善効果があることを示している。しかし効果の大きさには幅があり、出版バイアスや適用条件もある。強い意志を持つだけで結果が決まるわけでも、四つの項目を書けば成功が保証されるわけでもない。

FORWARD BASISの独自の整理は、**「目標の良し悪し」と「実行の仕組み」を別々に検証する**ことだ。WOOPは後者を助ける。だからこそ、行動が続いているかだけでなく、その行動が本当に目標へ近づけているかまで見て初めて、役に立つ道具になる。

FORWARD BASISを応援する： https://ofuse.me/98334e0a

出典

[1] 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. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

[2] Wang, G., Wang, Y., & Gai, X. (2021). A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment. Frontiers in Psychology, 12, 565202. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8149892/

[3] Cross, A., & Sheffield, D. (2019). Mental contrasting for health behaviour change: a systematic review and meta-analysis of effects and moderator variables. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30879403/

[4] WOOP公式：Practice WOOP. https://woopmylife.org/en/practice