

JLPT N3/N4 文法解説

～ようにしている

習慣と努力を表す表現



日本語学習者のためのガイド

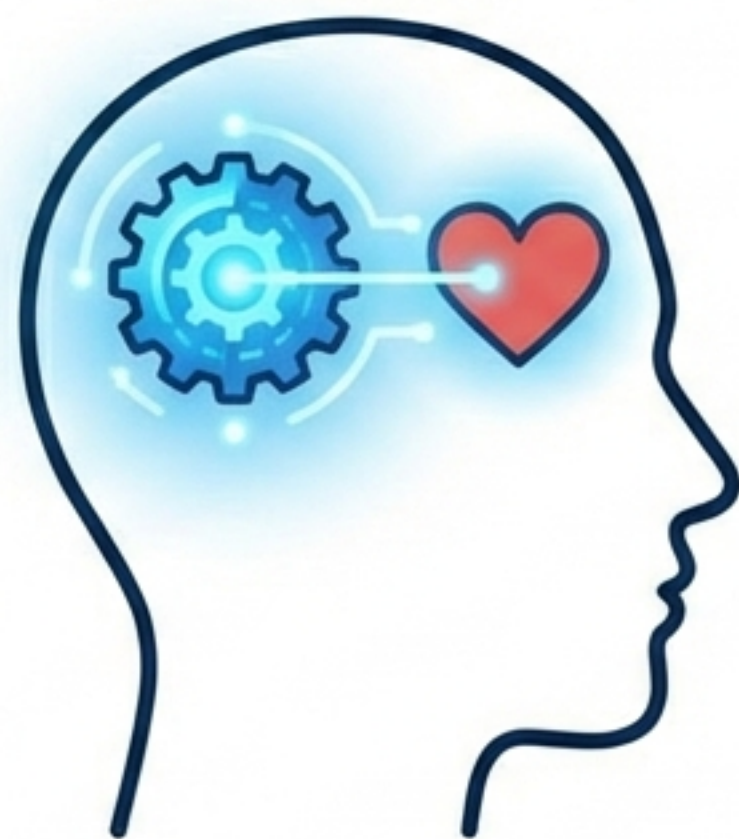
毎日、続けていることはありますか？



- 健康のために、運動していますか？
- 将来のために、勉強していますか？
- 「いつも気をつけて、何かをしている」と言いたい時、この文法を使います。

意味：継続的な努力

ある目的のために、いつも努力して
続けていること。



Klee One

キーワードは
「心がけ」です。

ただの習慣ではありません。「頑張って」続けていることです。

動詞 (辞書形) + ようにしている

例：食べる → 食べるようにしている

動詞 (ない形) + ようにしている

例：吸わない → 吸わないようにしている

例文：良い習慣をつくる

家に帰ったら、授業の復習をするようにしています。

(Study Habit)



健康のために、毎日野菜を食べるようにしています。

(Health Habit)



例文：悪い習慣をやめる

ダイエット中なので、甘いものを食べないようにしています。



寝る前に、スマホを見ないようにしています。



「努力」のニュアンス

「～ようにしている」には、
「頑張る」という気持ちが入っています。

時には疲れている日もある
かもしれませんが。でも、意
識して続けています。



「時々とても疲れています。でも、
でも、頑張ってストレッチをす るようにしています。」



似ている文法に注意！

どう違いますか？

- 🧩 1. ～ようにする
- 🧩 2. ～ようにしている
- 🧩 3. ～ことにしている

違い①：これから vs 習慣

～ようにする

Start

これからの決意 (Start / Future)

明日から早く起きるようにします。



～ようにしている

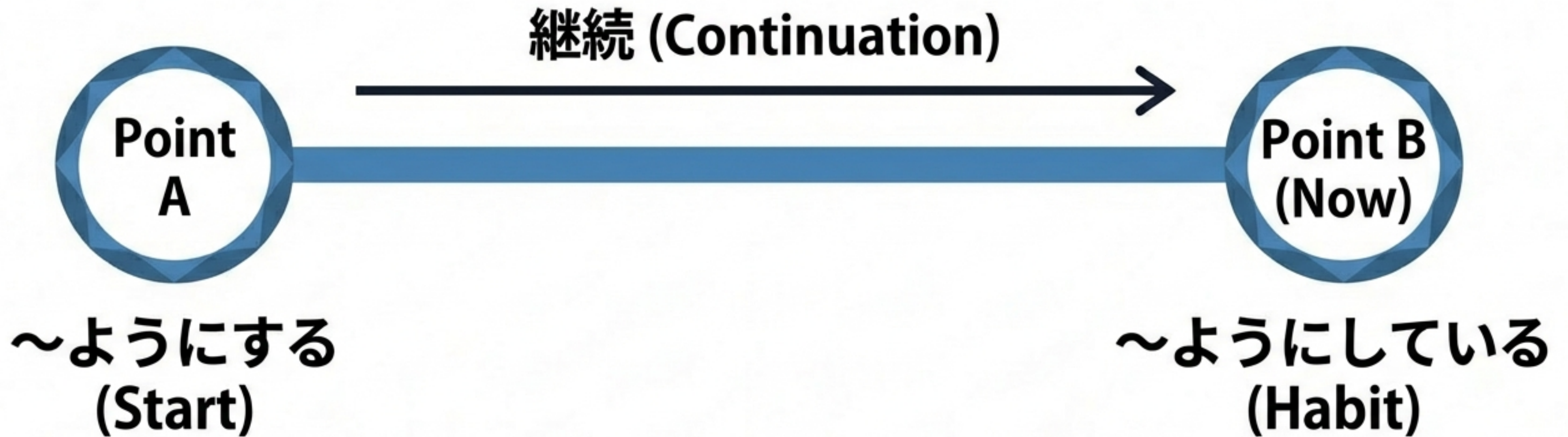
Habit

継続・習慣 (Process / Habit)

先月から、毎日早く起きるようにしています。



時間の流れ



「~ようにする」が続くと、「~ようにしている」になります。

違い②：努力 vs ルール

～ようにしている

努力 (Effort)

- ・ 目標に向かって頑張っている。
- ・ 「できない時もあるかもしれないが、心がけている」

～ことにしている

決まり (Rule / Decision)

- ・ 自分との約束。強い意志。
- ・ 「必ずする！」と決めている。

ニュアンスの比較

A: 毎日走るようにしています。



健康への意識 (Mindfulness)

B: 毎日走ることになっています。



固定されたルーチン (Fixed Routine)

よくある間違い

「～ようにしている」は1回だけの行動には使いません。



明日は早く着くようにしています。

(Incorrect: One-time future event)



明日はできるだけ早く着くようにします。

(Correct: Future intention)

まとめ (Summary)

- **意味:** 習慣的な努力
- **形:** 辞書形／ない形＋ようにしている
- **キーワード:** 「心がけ」(Mindset) & 「継続」(Continuation)
- **ポイント:** 「～ようにする」(スタート) が習慣になった形。

日本語の勉強を続けるようにしてください！

応援しています。

