

こんな「ためらい」、身に覚えはありませんか？



大事な会議で、的はずれかもしれないと発言をためらう。



新しいプロジェクトで、失敗を恐れて一歩前に出られない。



圧倒的な相手を前に、無意識に「やる気のない構え」をとってしまう。

それは、傷つけないための「賢い」自己防衛術。

なぜ、私たちは「本気」を
ためらうのか？
それは、無意識のうちに
自尊心(プライド)を守るための
「言い訳」を用意している
からです。



「本気じゃなかったから、
仕方ない」

「今回は準備不足
だったただけだ」

「全力を出せば、
本当はもっとできる」

その「見えない鎧」の正体：セルフ・ハンディキャッピング

定義

成功への自信がない課題に直面した際に、あえて自らに不利な条件（ハンディキャップ）を課すことで、たとえ失敗しても「能力不足」のせいにせず、自尊心を守ろうとする心理的行為。

本質

「本気でやって失敗する」という、最も自尊心が傷つくシナリオを回避するための予防線。



しかし、その鎧はあなたを蝕む「呪い」だった。

一時的に心を守るその鎧は、代償としてあなたの最も大切なものを奪っていく。

- それは「挑戦しなかった自分」という小さな自己否定の積み重ね。
- それは「成長」という翼をもぎ取る、重い鎖。



最強の鎧は、「懸命さ」という名の”熱”だった。



逆説の真理。自尊心を守る唯一の道は、「本気」の中にあった。

- 手を抜くから、傷つく。
- 懸命だから、傷つかない。

なぜ「懸命さ」は、あなたを無敵にするのか？

答えは、「**自意識**」が入る隙間がなくなるから。

人間が何かに懸命に打ち込む時、脳の処理リソースは100%「**目の前のタスク**」に注がれる。



〜〜自分はどう見られているか？〜〜

〜〜失敗したらどうしよう？〜〜

——そんな思考は、意識から消え去る。

「中途半端」と「懸命」。心の状態は、こう違う。

中途半端にやると…

- 「失敗した自分」を客観視する余裕が生まれる。
- 「カッコ悪い」「情けない」という感情に襲われる。
- 自尊心が傷つく。



懸命にやると…

- 意識が「行為そのもの」に向かう（フロー状態）。没頭は忘我。
- 結果がどうあれ、全力を尽くした清々しさが残る。
- 自尊心は、むしろ守られる。



『懸命にやると自尊心に意識が
向かなくなるので、結果として
自尊心が低下しなくなる』

全力こそが、最強の防具。

さあ、重い鎧を脱ぎ捨て、泥臭い一步を踏み出そう。

次に「無理かもしれない」「失敗しそうだ」と感じる場面が来たら、騙されたと思って、あえて一步前に踏み込んでみてください。

- 「結果的に失敗してもいい。」
- 「やりきった」という感覚が、必ずあなたを支えてくれる。



今日からできる、「懸命さ」の実践リスト



会議・授業で

「間違っているかも」
と思っても、一番に挙
手してみる。



人間関係で

挨拶を無視されるかも
と恐れず、自分から笑
顔で声をかける。

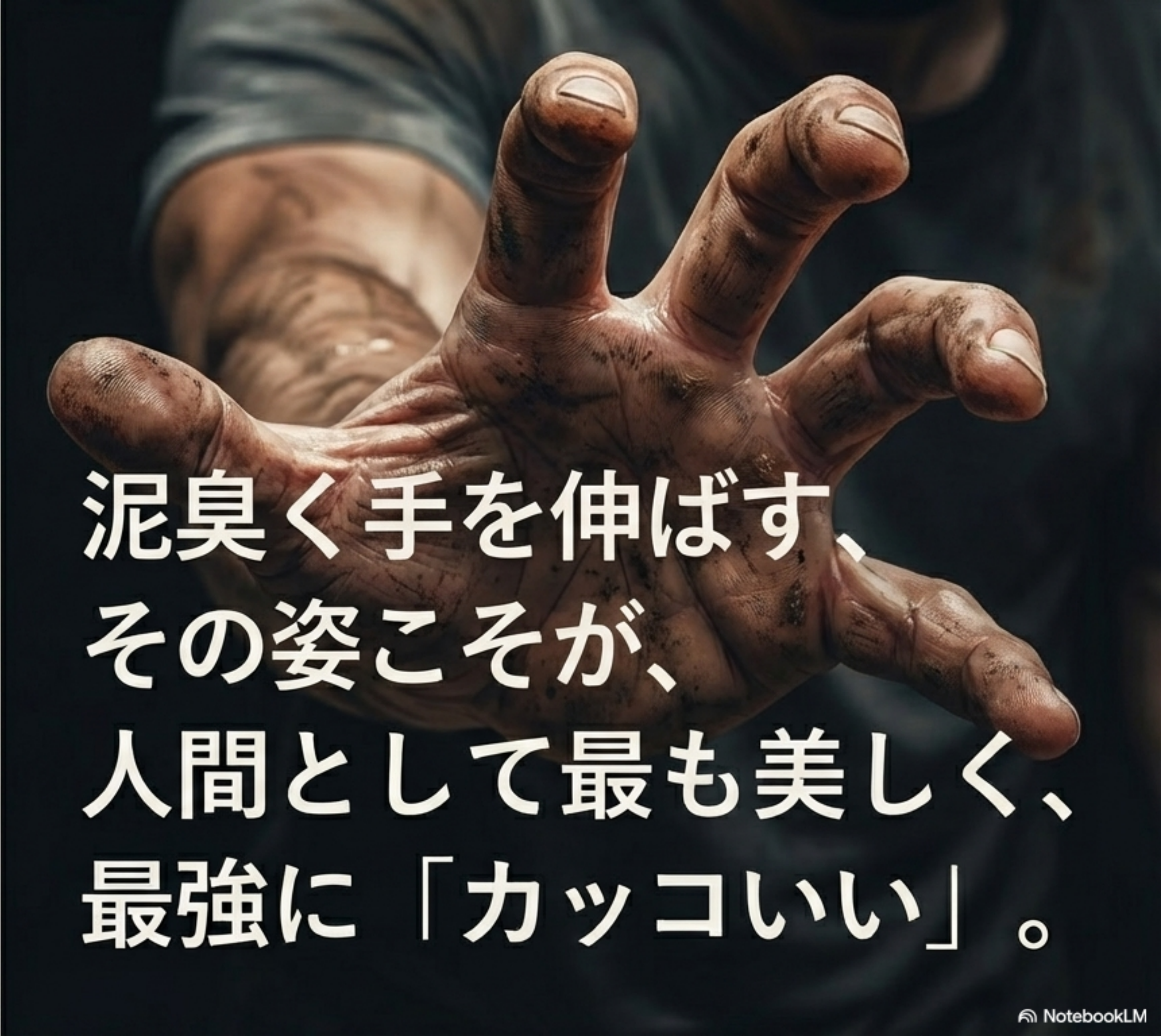


仕事・スポーツで

到底間に合わない、取れ
ないと思っても、最後ま
で泥臭く手を伸ばす。

本当の 「カッコよさ」 とは何か？

- 賢く予防線を張ることではない。
- カッコ悪くてもいい。



泥臭く手を伸ばす、
その姿こそが、
人間として最も美しく、
最強に「カッコいい」。

Source & Inspiration

この記事は、バドミントン教室 PHOENIX愛知のブログ記事『格言：『懸命さ』こそが心の鎧。』に着想を得て制作されました。

