

中島信頼の考え方

思考OS・人間力

上達の原理

世界一わかりやすい「自己変革」のインストール

改訂決定版 | 2026年2月4日版

これは「理解」するための本ではない。

目的は一つ。中島信頼の「判断原理・行動選択の構造」を、あなたの中に

インストール

読み終えた時に「行動」「判断基準」「迷い方」が変わっていなければ、あなたは何も理解していない。

TARGET AUDIENCE

- ✓ 思考がズレ続けていると自覚している人
- ✓ 初参加の一般生徒

NON-TARGET

- ✗ 共感や安心を求めている人
- ✗ 自分はもう分かっていると思っている人

01

第1章：思考OSの前提



世界は理不尽である。

- 1. 世界は公平ではない
- 2. 努力は報われるとは限らない
- 3. 正解は存在しない

ここから目を背けた瞬間、すべての思考は「幻想」になる。

行動 (ACTION)

行動が先。意味は後。

納得してから動く人間は、
一生動かない。

“意味とは、
行動の「残骸」である。”

第2章：人間力の中核定義

人間力とは、幸福を再現可能な
状態として理解し、人を壊さず
前進させる選択ができる

技術力

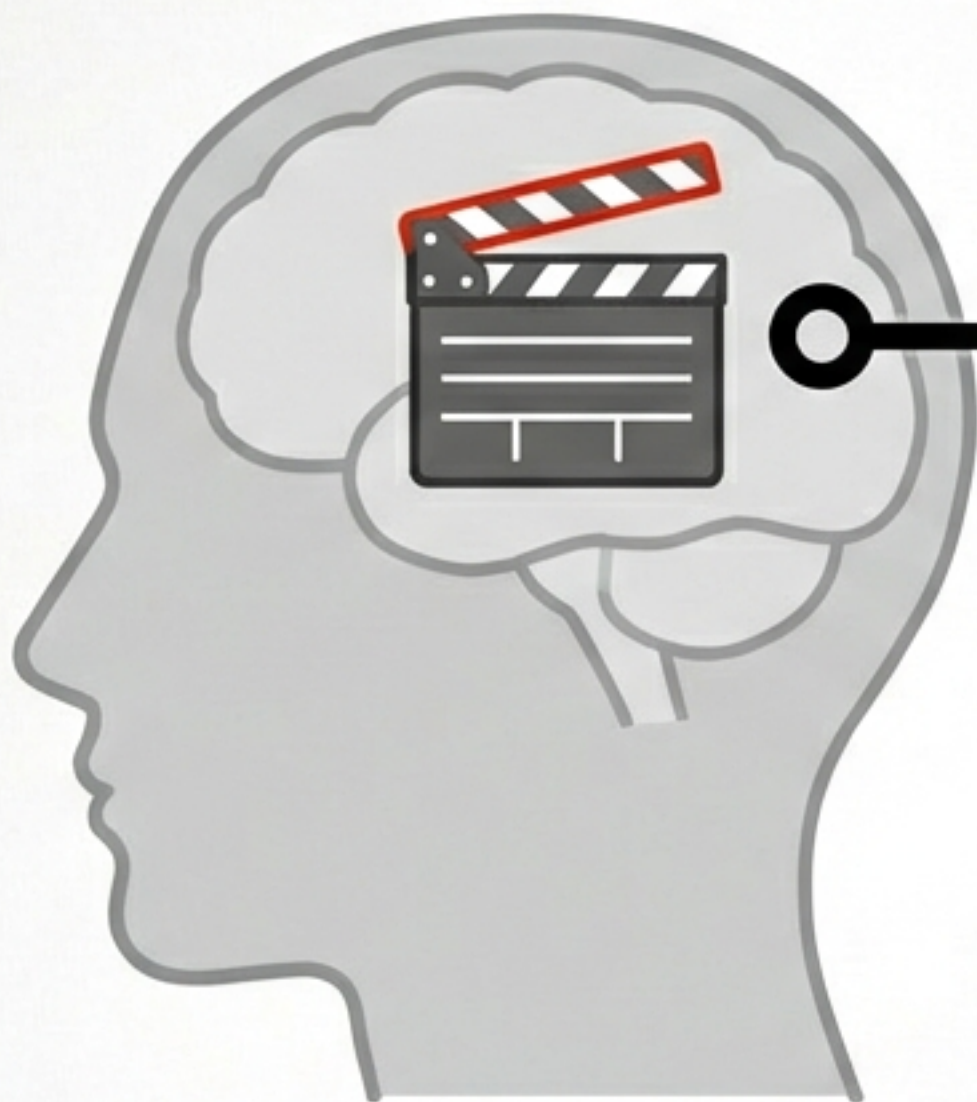
× ~~才能~~
(Talent)

× ~~性格~~
(Personality)

× ~~善悪~~
(Good/Evil)

再現できない幸福は信用しない。説明できない成長はただの偶然である。

第3章：感情の扱い方



脳が後付けで作ったストーリー

感情は事実ではない。

怒り × 制御

= 燃料
(FUEL)

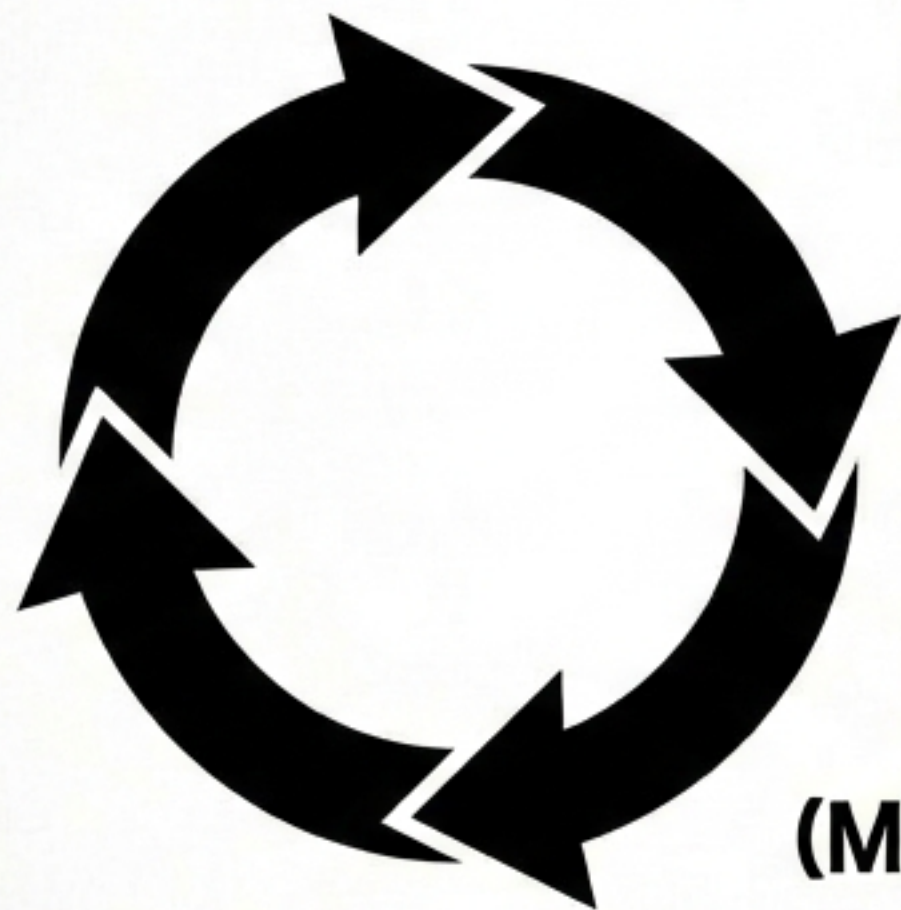
怒り × 放置

= 毒
(POISON)

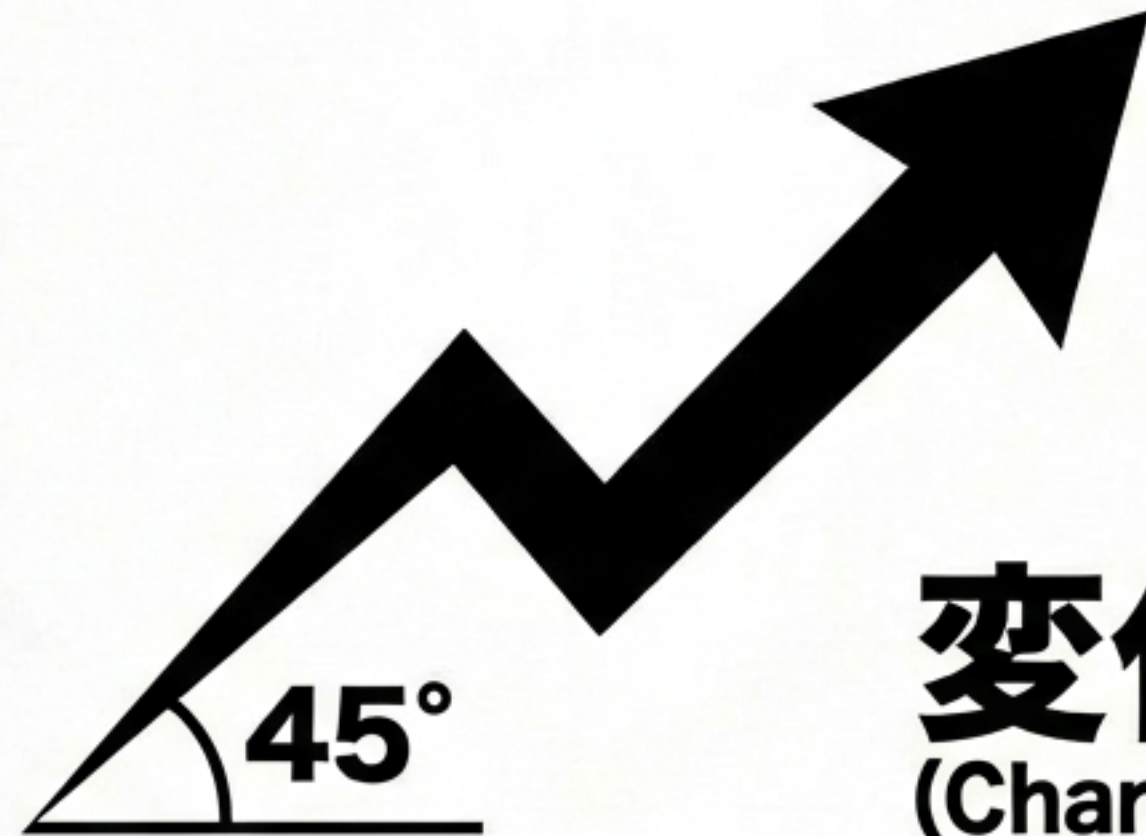
あなたは感情の「乗客」ではなく「パイロット」である。

第4章：上達の原理

変わらない選択 = 停滞の確定



維持
(Maintenance)



変化
(Change)

「上達を目指している」という意味は評価対象にならない。

PHOENIX愛知原則：行動そのものは肯定されるが、「変えない選択」は上達を否定するものとする。

第5章：勝負観

勝ちとは目的ではなく、現象である。

勝ちを奪うものである。

**最後の一点は、
相手のミスで奪う。**

**自分のミスを
制御する。**

**再現可能な選択を
積み重ねる。**

勝ちに行くな。負ける要素を排除せよ。

第6章：努力否定論

努力を語り始めたら負け。

練習とは、自己中心的な上達欲求を、相手に押し付ける行為である。

設計
(DESIGN)

配慮
(CONSIDERATION)

技術
(TECHNOLOGY)

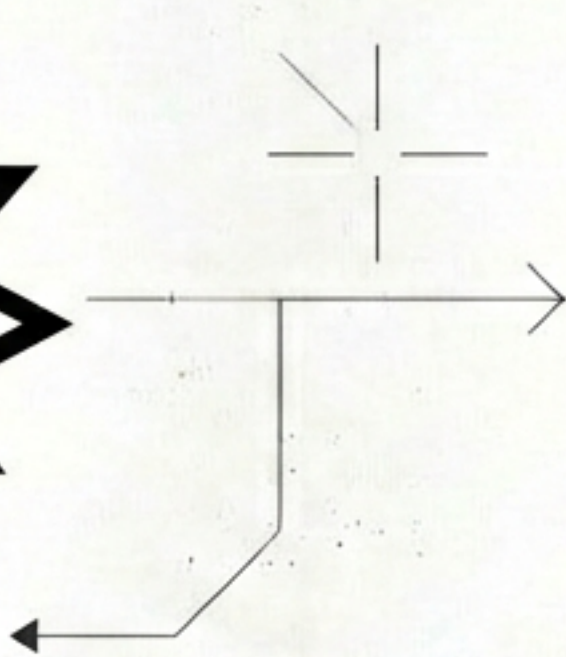
汗ではなく、設計を示せ。

第7章：指導論

背中で語るな、言葉で導け。



感情/Emotion



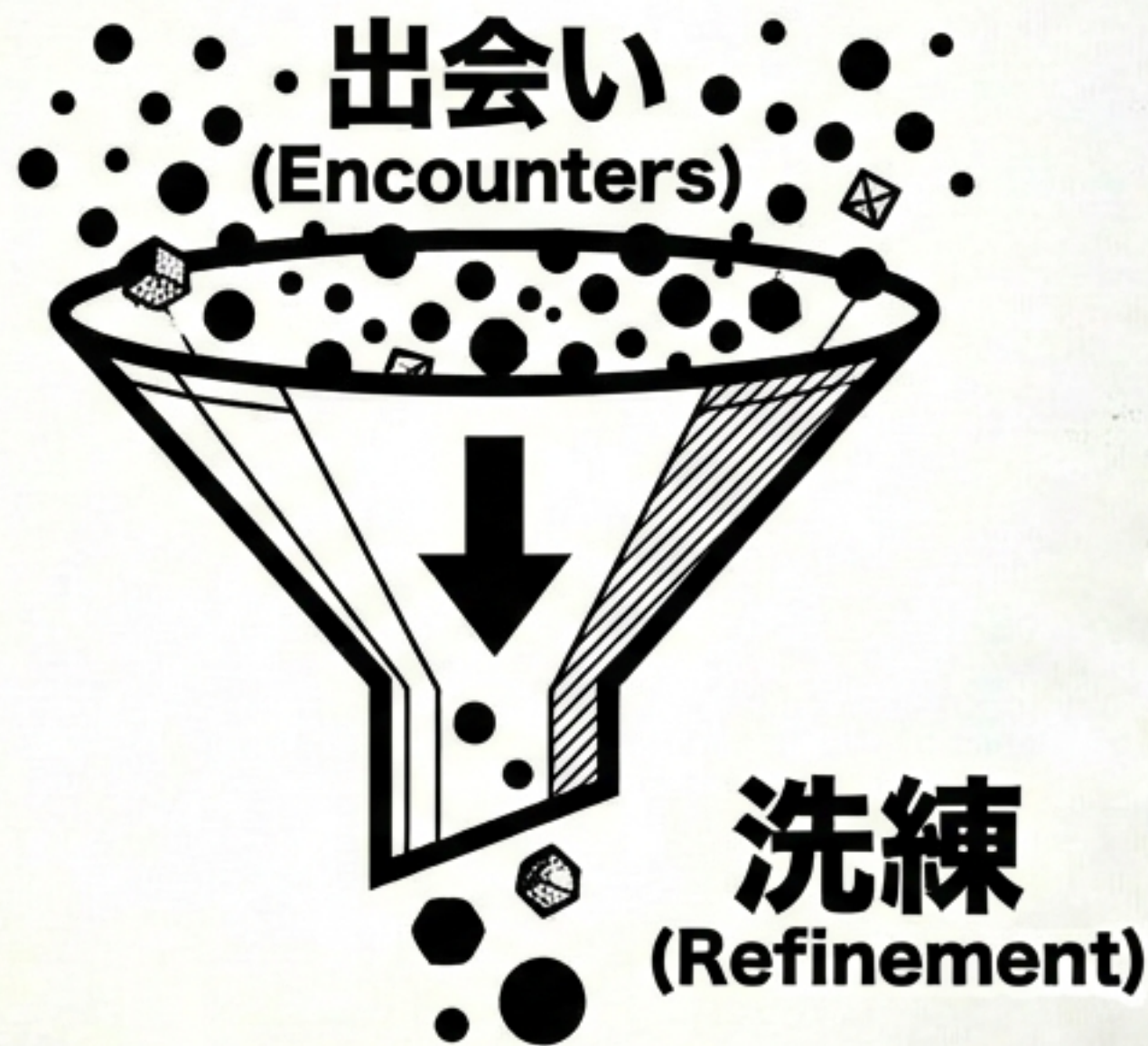
論理/Logic



本気で叱るとは、相手の未来を守るために、嫌われる覚悟を持つことである。

第8章：人間関係と信頼

信頼は感情ではない。実績である。



人が離れることは失敗ではない。
それは環境が洗練された結果である。

Trust is built on results, not vibes.

終章：最後の問い

今の自分は、
上達しているか？

—

YESと即答できないなら、次にやることは一つしかない。

行動を変える。

JUST DO IT.