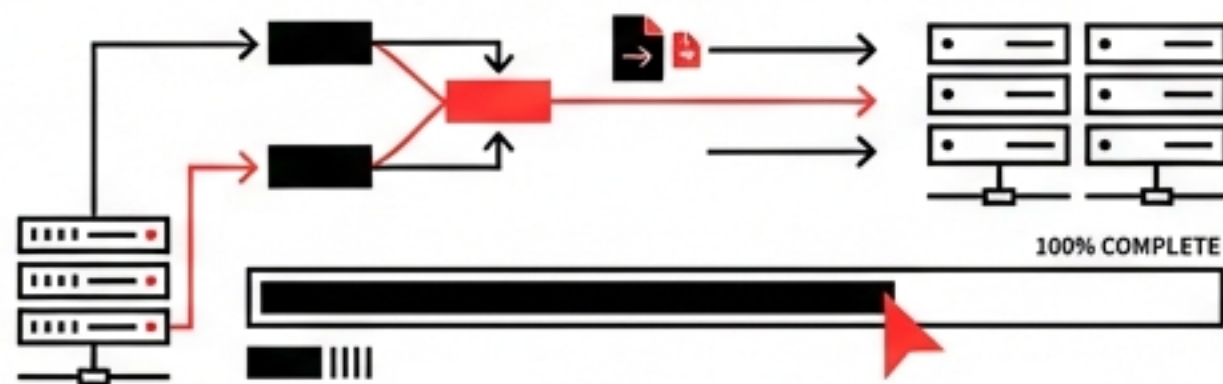


# 恥を避ける者は 成長を避けている

世界一わかりやすい  
「最強の成長法則」



社会人のための  
「システム更新」講座

# 「恥」を避ける = 「変化」を拒絶する人生設計

安全圏 (Comfort Zone)

No Change

変化ゼロ

Stagnation

なぜ成長が止まるのか？ それは無意識に「自分を守る設計」をしているからだ。  
難度を下げる。指摘をかわす。隠れる。その結果、あなたの人生から「変化」が消滅する。

# 恥 ≠ ダメな自分

恥 = 現在の状態が観測された事実

恥は「人格の否定」ではない。それは単なる「データ」だ。  
未熟さがバレることは、あなたの価値を下げるものではない。  
現在地が明らかになっただけだ。

# 露呈なき更新なし

恥とは「更新前のシステムログ」である

[ERROR LOG DETECTED] >> UPDATE REQUIRED

エラーログ（恥）を見ずに、ソフトウェア（自分）をアップデートすることは不可能だ。隠すな。ログを表示せよ。

これが「成長の因果」だ

**成長**

**=**

**露呈回数**

**×**

**修正精度**

**×**

**反復量**

成長 = 露呈回数 × 修正精度 × 反復量

~~成長 = 0~~

掛け算の恐ろしさを知れ。どれだけ修正能力が高くても、どれだけ練習(反復)しても、最初の「露呈」がゼロなら答えはゼロだ。恥を避ける行為は、成長の公式を自ら破壊する行為に他ならない。

恥を避ける(露呈ゼロ) = 成長ゼロ

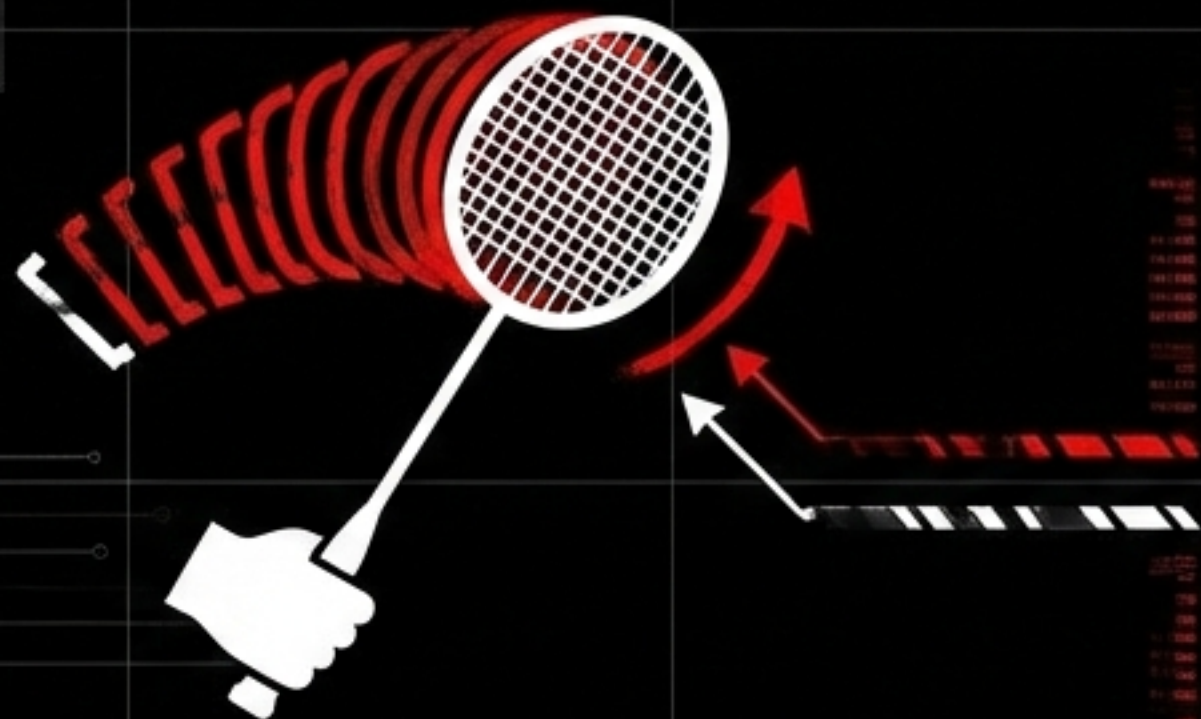
# 「自分は悪くない」という物語を捨てる



"評価回避モードの罠"

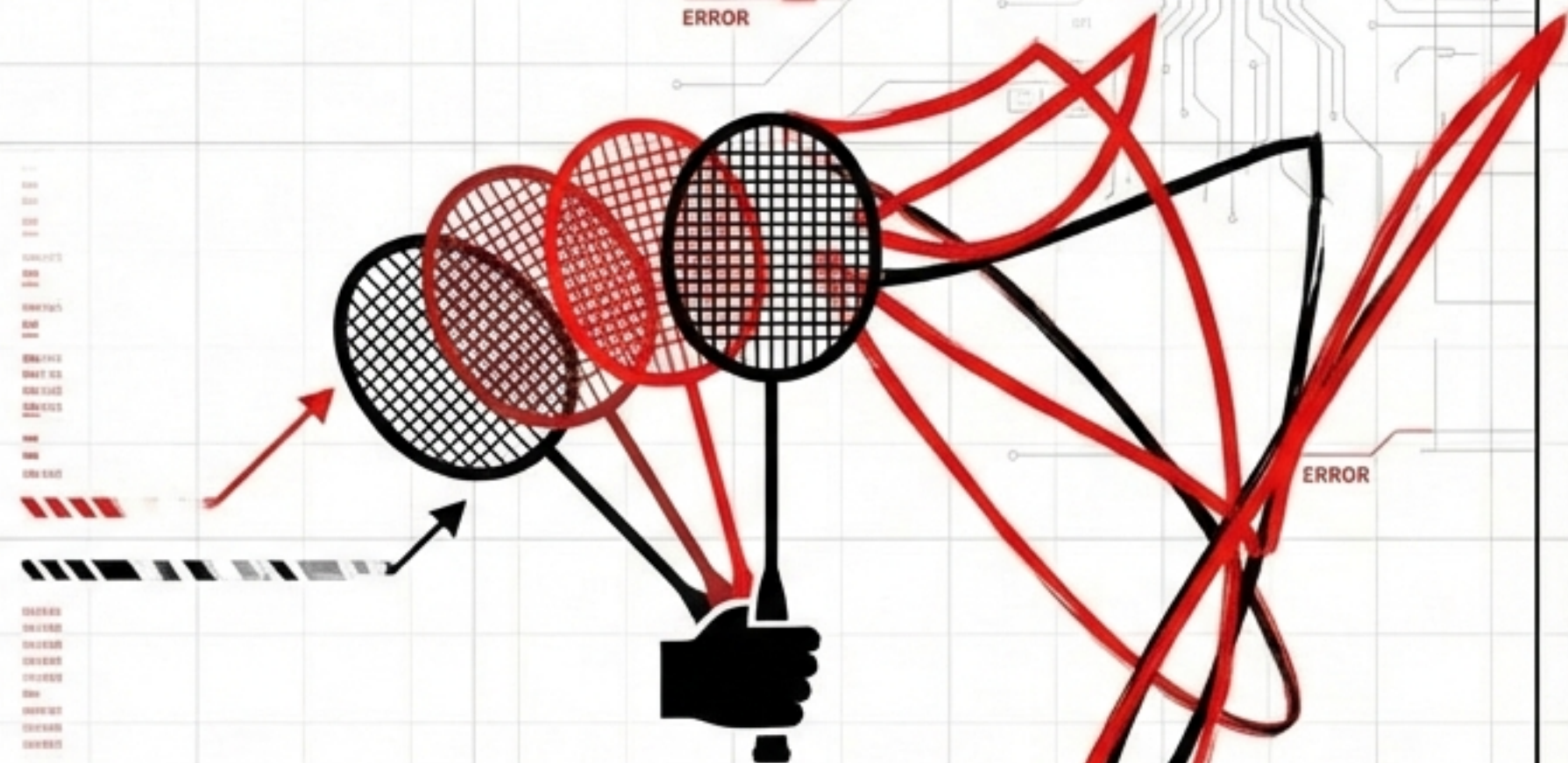
傷つきたくない一心で、  
「挑戦の難度」を下げていないか？  
今ある立場や過去の栄光を守れば  
守るほど、未来の可能性は細くなる。

# 恥を「素材」に変える人だけが勝つ



## 空振りへの恐怖 (Fear)

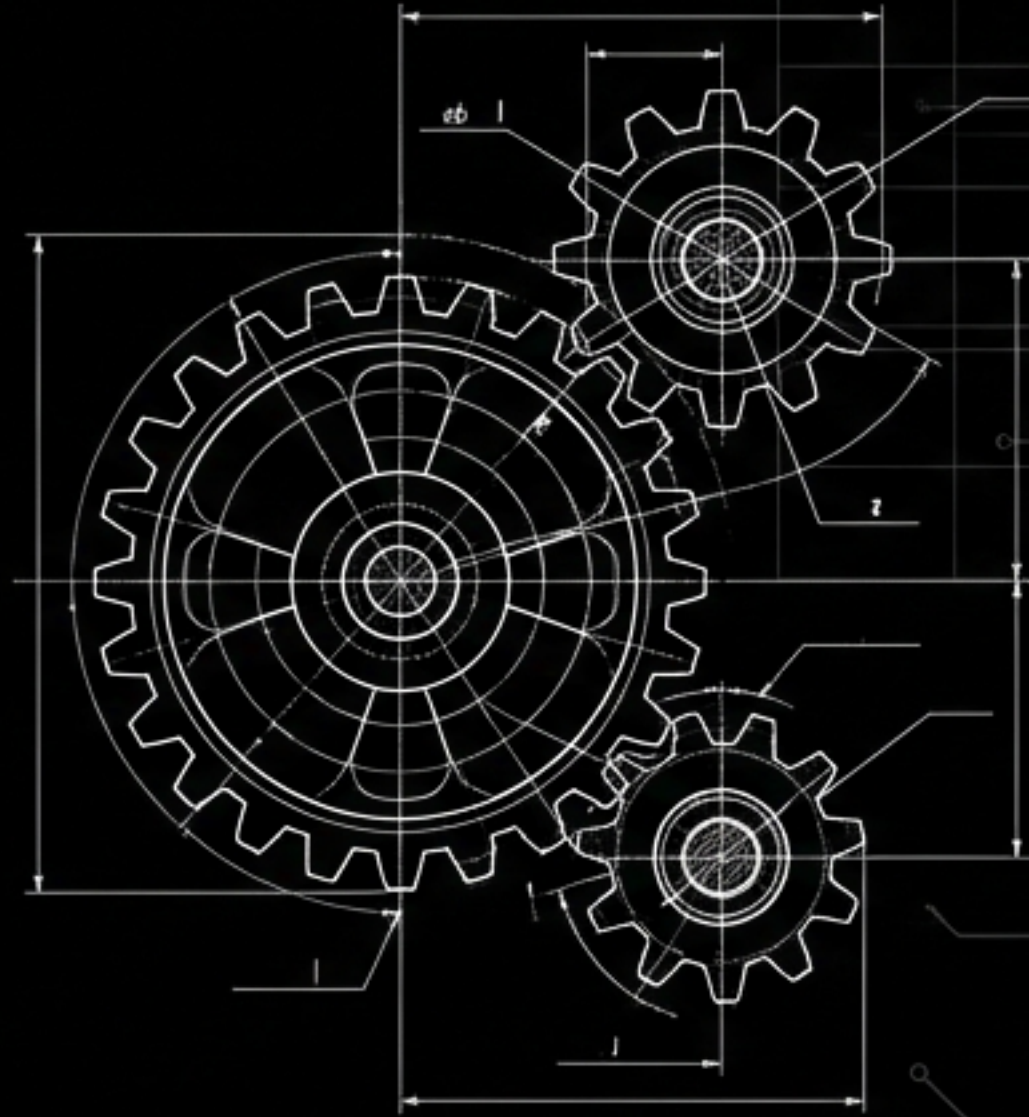
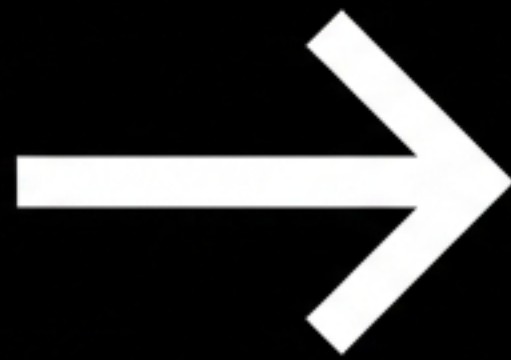
伸びる人は、あえて盛大にミスをする。  
変なフォームを晒し、格上に挑み、  
ボロボロになる。なぜか？



## データの収集 (Data Gathering)

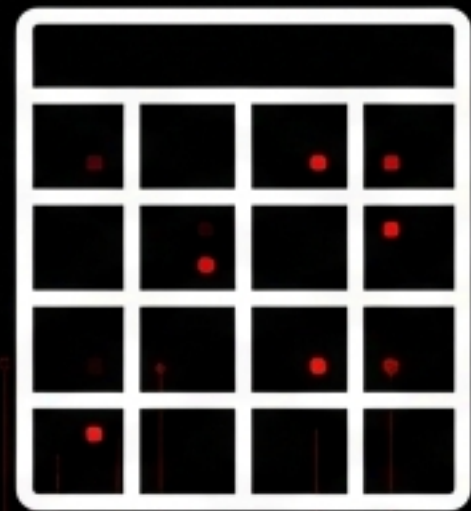
それが最短のフィードバック (素材)  
だからだ。

# 精神論ではない。「設計」を変える



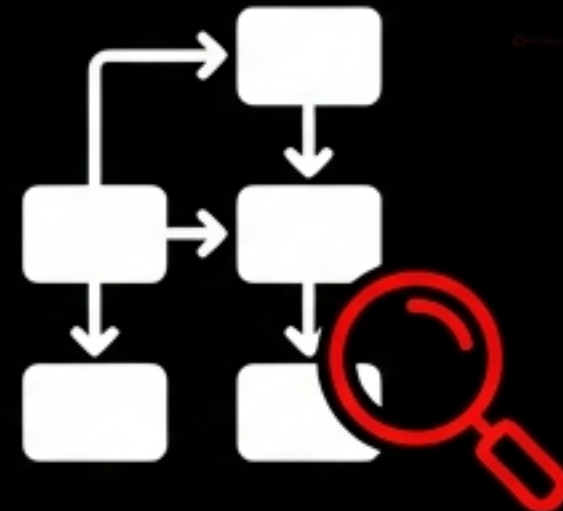
恐怖心は消せない。だが、行動は設計できる。  
恥を「感情」として処理するな。「設計材料」として扱え。

# 恥をハックする設計手順 ①②



## 1. 失敗ログを記録する

隠すな。データとして客観的に残せ。



## 2. 感情ではなく「構造」で分解する

- × 「怒られた、恥ずかしい」
- ◎ 「どのプロセスでエラーが出たか？」

# 恥をハックする設計手順 ③④

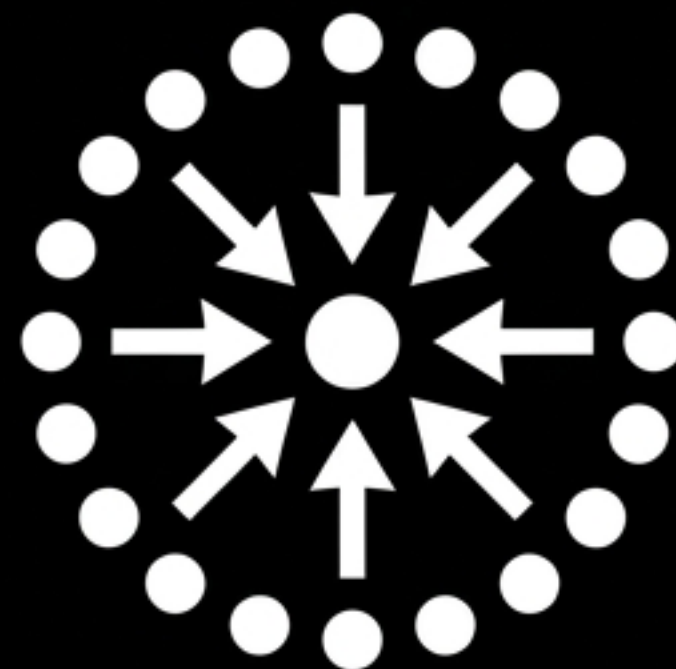
Card 3



## 3. 意図的に難度を上げる

できることだけ繰り返すループから抜け出せ。あえて「背伸び」をする。

Card 4



## 4. 露呈を歓迎する環境を選ぶ

失敗を笑わない場所へ行け。挑戦を称賛するコミュニティに身を置け。

# AIはなぜ賢いのか？

AIは「恥」を感じない。  
だから、何億回ものエラー（誤答）を躊躇なく  
吐き出す。  
そのエラーこそが、進化のためのチケットだ。  
もしAIが「間違えるのが怖い」と思ったら、  
今の進化は絶対にあり得なかった。

# 今、あなたは何を守ろうとしている？

守るのか、更新するのか。成長は、その「一瞬の選択」で決まる。



恥をかかけ。  
そして、  
熱く伸びる。

今日から「露呈」を楽しもう。エラーは前進の証だ。