

# 新年の抱負はなぜ 失敗するのか？

心理学とサイバネティクスで  
人生を劇変させる  
「究極の行動変容ゲーム化戦略」

# 失敗の根本原因 — 「行動」ではなく「土台」の腐敗

多く人は二次的要素（行動）だけを強制しようとする。

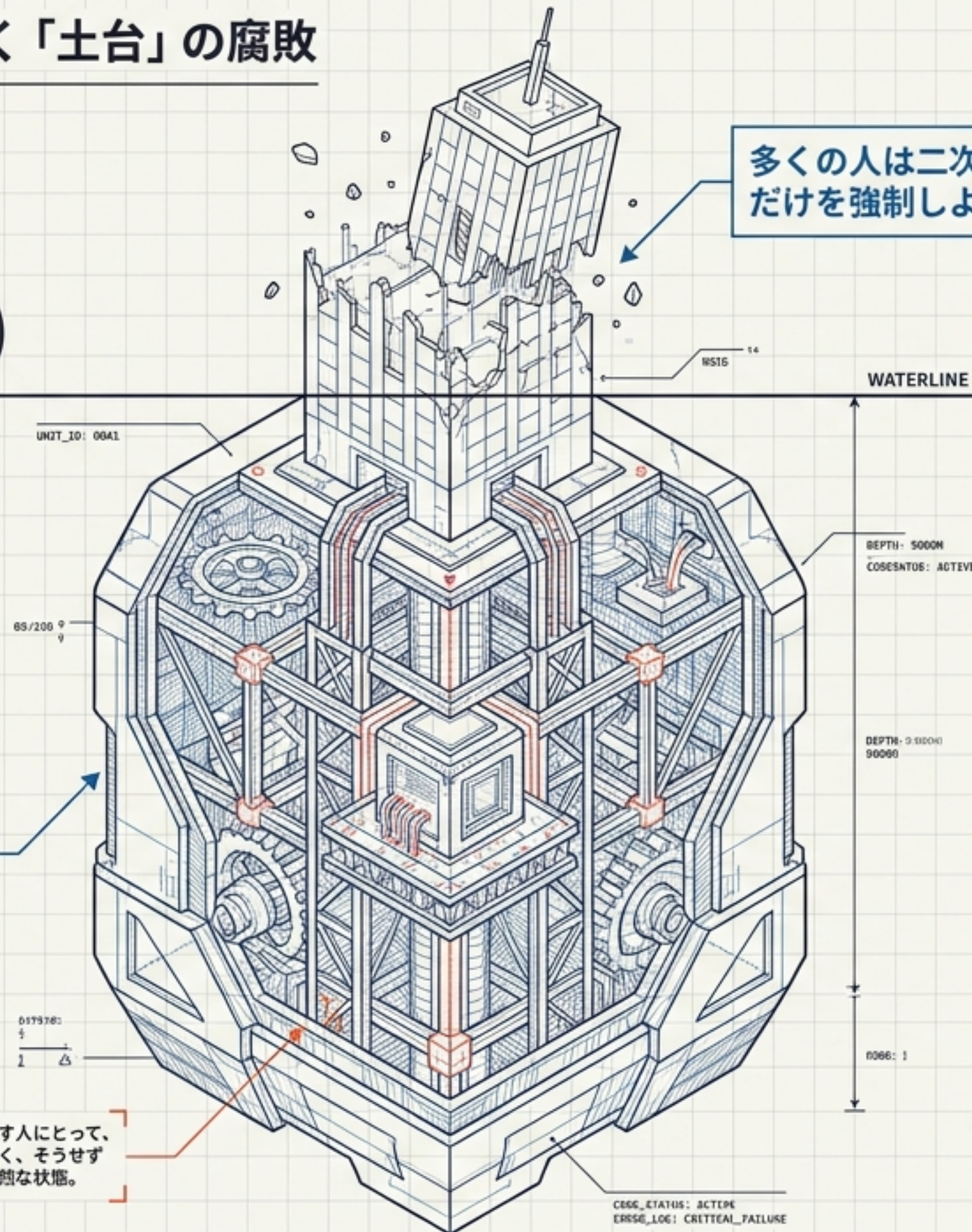
## 行動 (What to do)

## アイデンティティ (Who I am)

真の変革は一次的要素（アイデンティティ）の書き換えから始まる。

圧倒的な成果を出す人にとって、努力は我慢ではなく、そうせずにはいられない自然な状態。

絶対法則：「望む成果があるなら、それが達成される運か前から、そのライフスタイルを体現していなければならない。」



# アドラーの目的論 — あなたの無意識は「そこにいきたくない」



人間のすべての行動には例外なく「目的」がある。  
しかし、そのほとんどは無意識下で機能している。

## 表面上の悩み

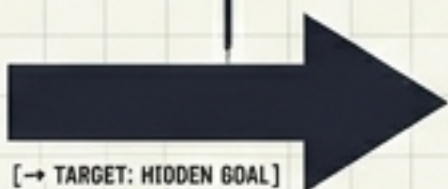
## 無意識の真の目的

「やる気が出ない」「規律がない」と先延ばしにする。



成果を出して評価・批判される恐怖から自分を守るため。

「勇気がない」と不満だらけの職場に居座り続ける。

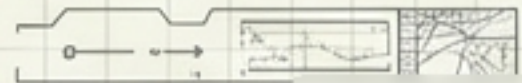
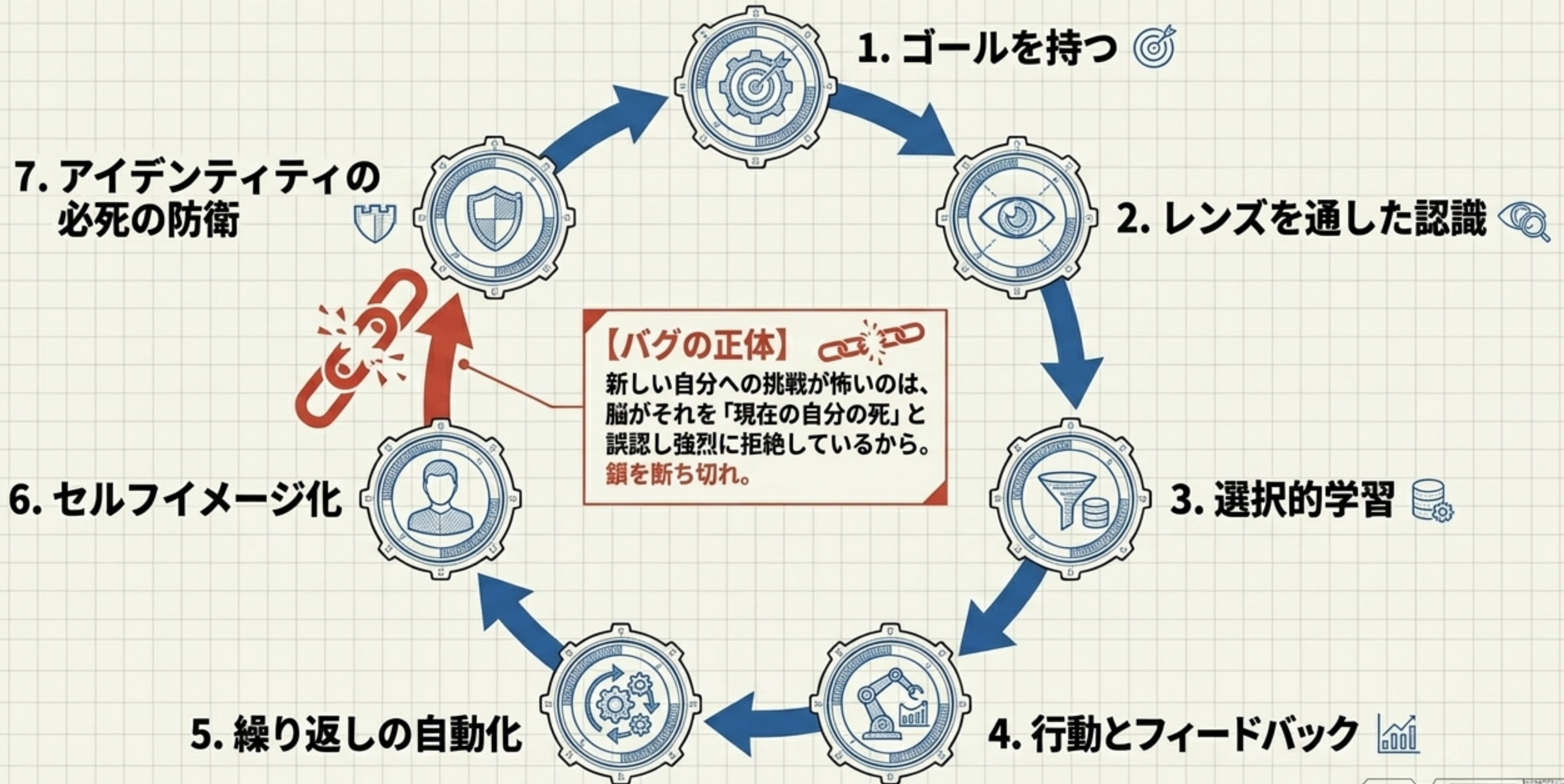
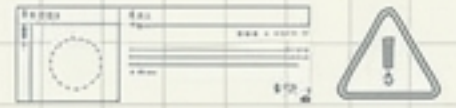


予測可能な安全を確保し「無様な挑戦者」にならないため。



教訓：本当の変革とは、無意識レベルのゴール設定（世界の認識レンズ）を根底から変えること。

# アイデンティティの構造解剖 — 脳を縛る「7つの循環ループ」

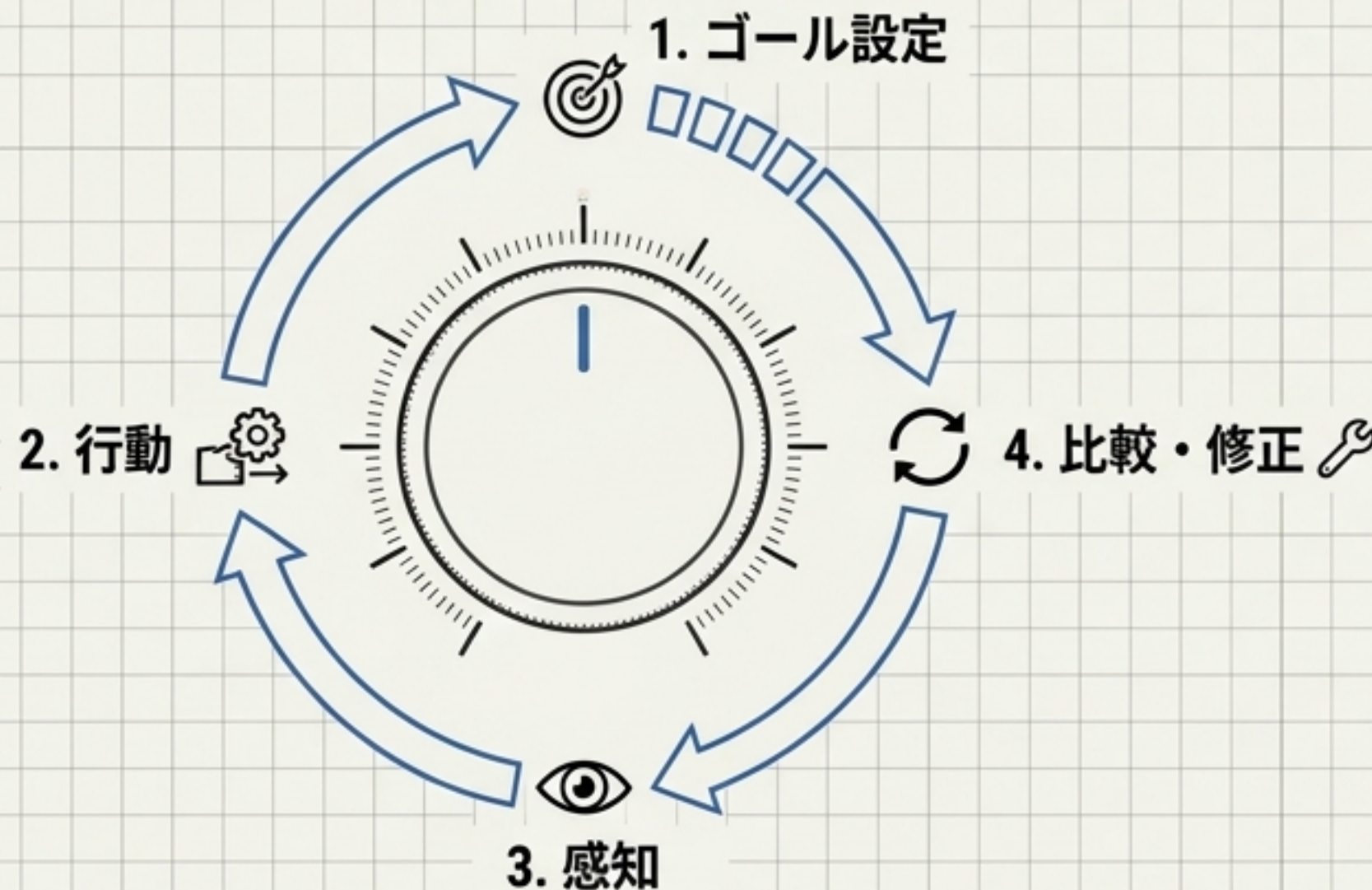




# サイバネティクスの「知性」の再定義 — 現実を操縦するOS

**Success = Agency(主体性) × Opportunity(機会) × Intelligence(知性)**

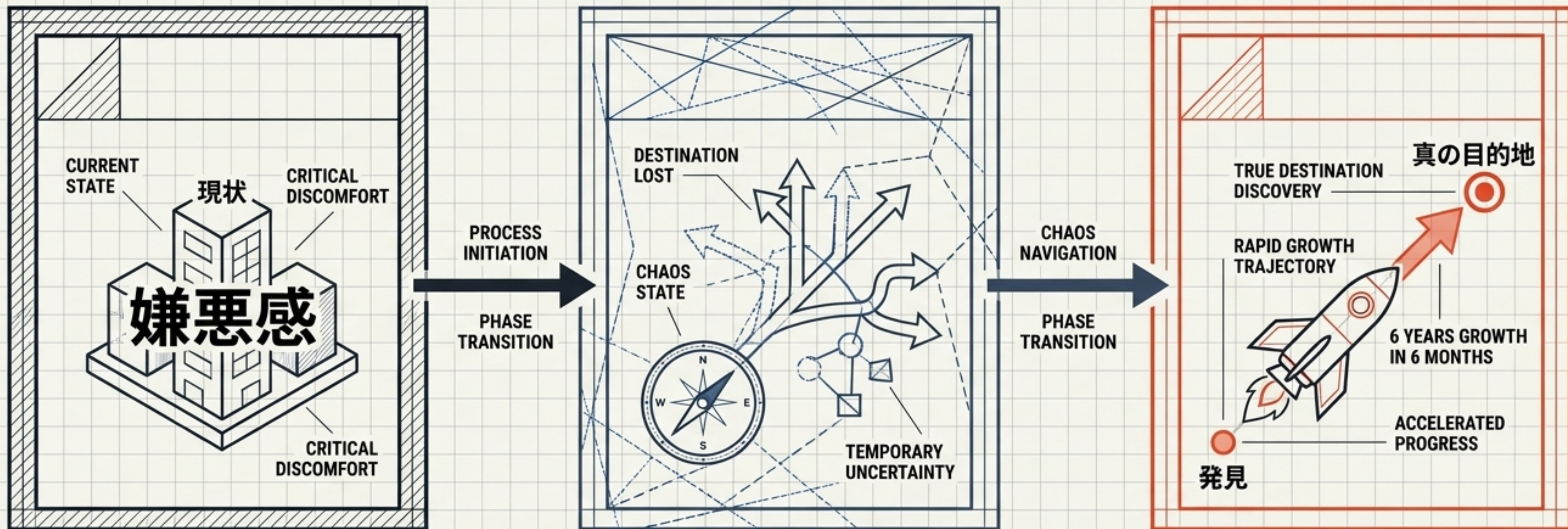
知性とはテストの点数ではない。人生から「望むものを手に入れる」操縦能力である。



**知性の極意:**  
十分な時間軸さえあれば、あらゆる問題はプロセスと選択の組み合わせによって必ず解決できる。

# 究極の自己変革プロトコル — 軌道を180度変える「3つのフェーズ」

古い条件付けを破壊し、新しいOSをインストールする丸1日の実践ワーク。



## Phase 1: 不協和

現状の生ぬるい生活への致命的な嫌悪感。

## Phase 2: 不確実性

目的地を見失い、一時的に混沌とするカオス期。

## Phase 3: 発見

真の目的地を発見し、他人の6年分の成長を6ヶ月で駆け抜ける。

# 【朝の部】 心理的掘り起こし — アンチ・ビジョンと最小ビジョン



## アンチ・ビジョン (最悪の未来)

- 現状維持のまま5年、10年経過した最悪な火曜日を描写せよ。
- 安全な道を選んだ対価として支払う「究極のコスト」は何か？
- 目的: 強烈な不快感を燃料に変換する。

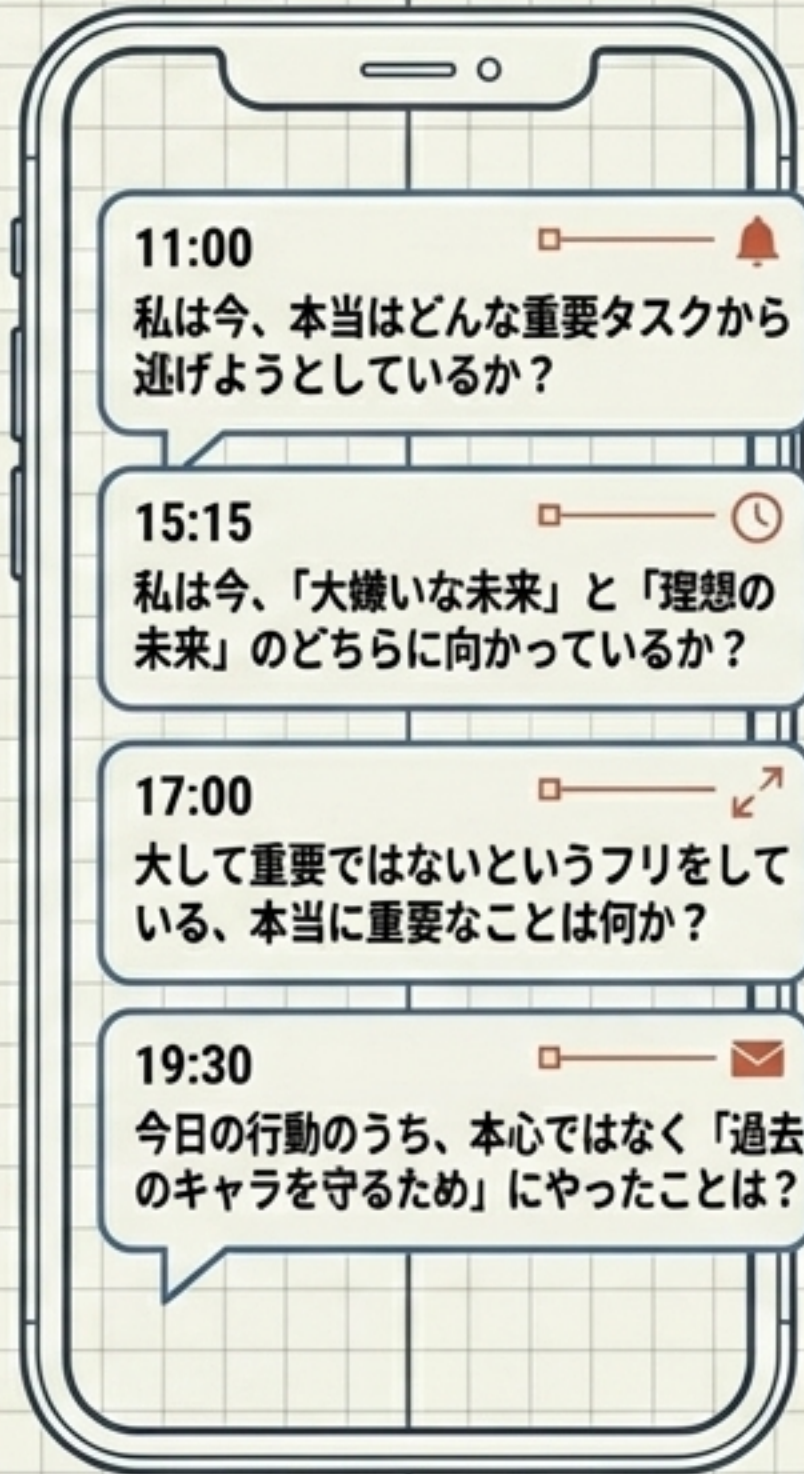


## ミニマム・ビジョン (理想の未来)

- 制約を完全に無視した3年後の「最高の火曜日」の描写。
- その生活を当たり前にするために、自分はどんな人間だと信じる必要があるか？
- アクション: 「私は〇〇な人間だ」という新しいアイデンティティの設定。

# 【日中の部】オートパイロットの強制遮断 — パターンを破る楔

日常のルーティンに埋没しないよう、タイマーをセットし「強制的な自問自答」を行う。



# 【夜の部】 インサイトの統合 — 明日への架け橋となる「3つのレンズ」

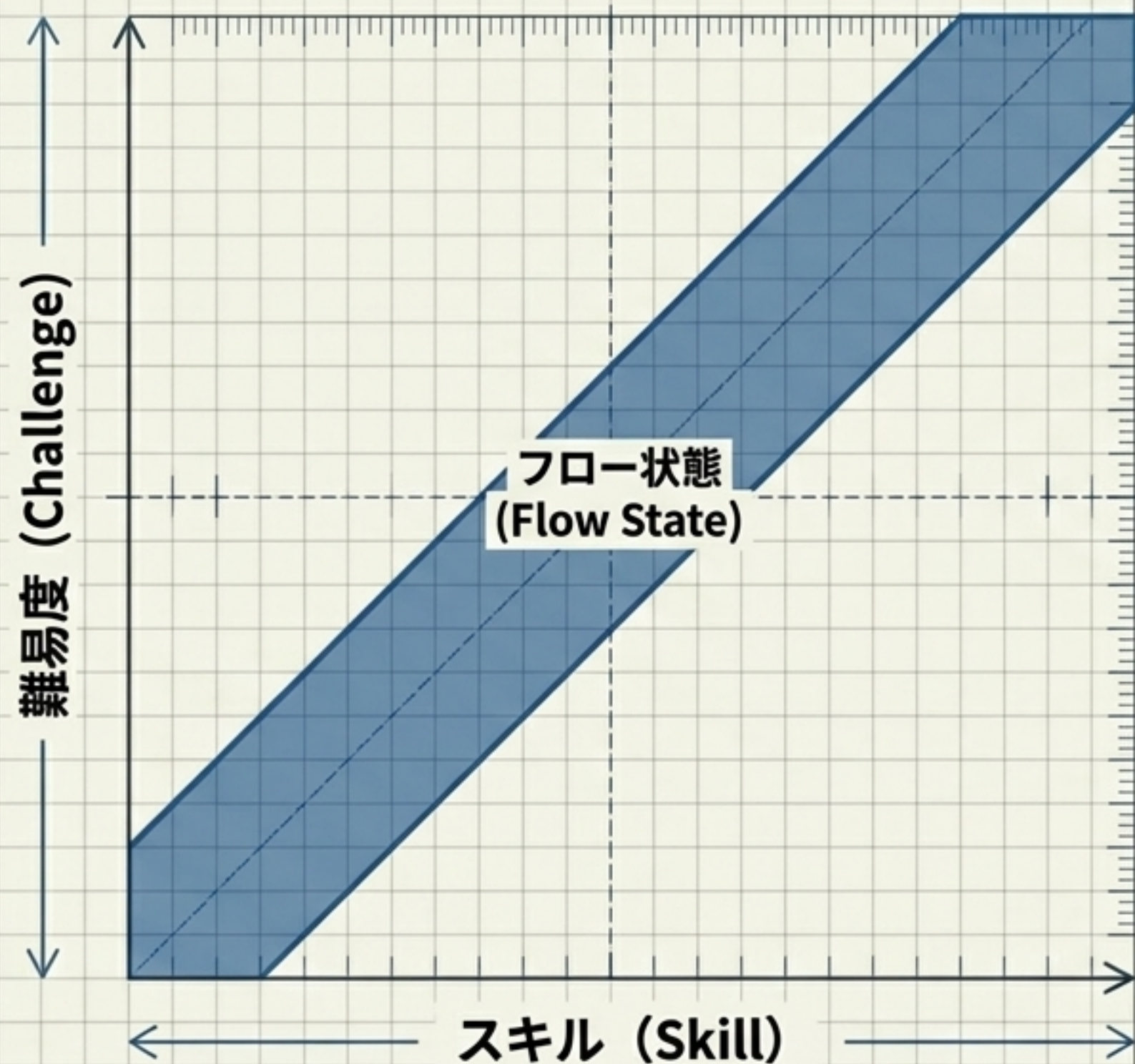
※今日見つけた「真の敵」に名前をつける

**【1年レンズ】**  
古いパターンを完全に破壊したと  
証明できる客観的成果。

**【1ヶ月レンズ】**  
1年後のためにクリアすべき中ボス  
(プロジェクト・スキル)。

**【1日レンズ】**  
新しい自分なら「明日、当たり前のように  
実行する」2~3のアクション。



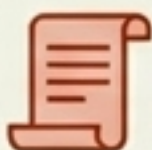
# 意識に秩序をもたらす — 人生を「神ゲー」にコンバートする



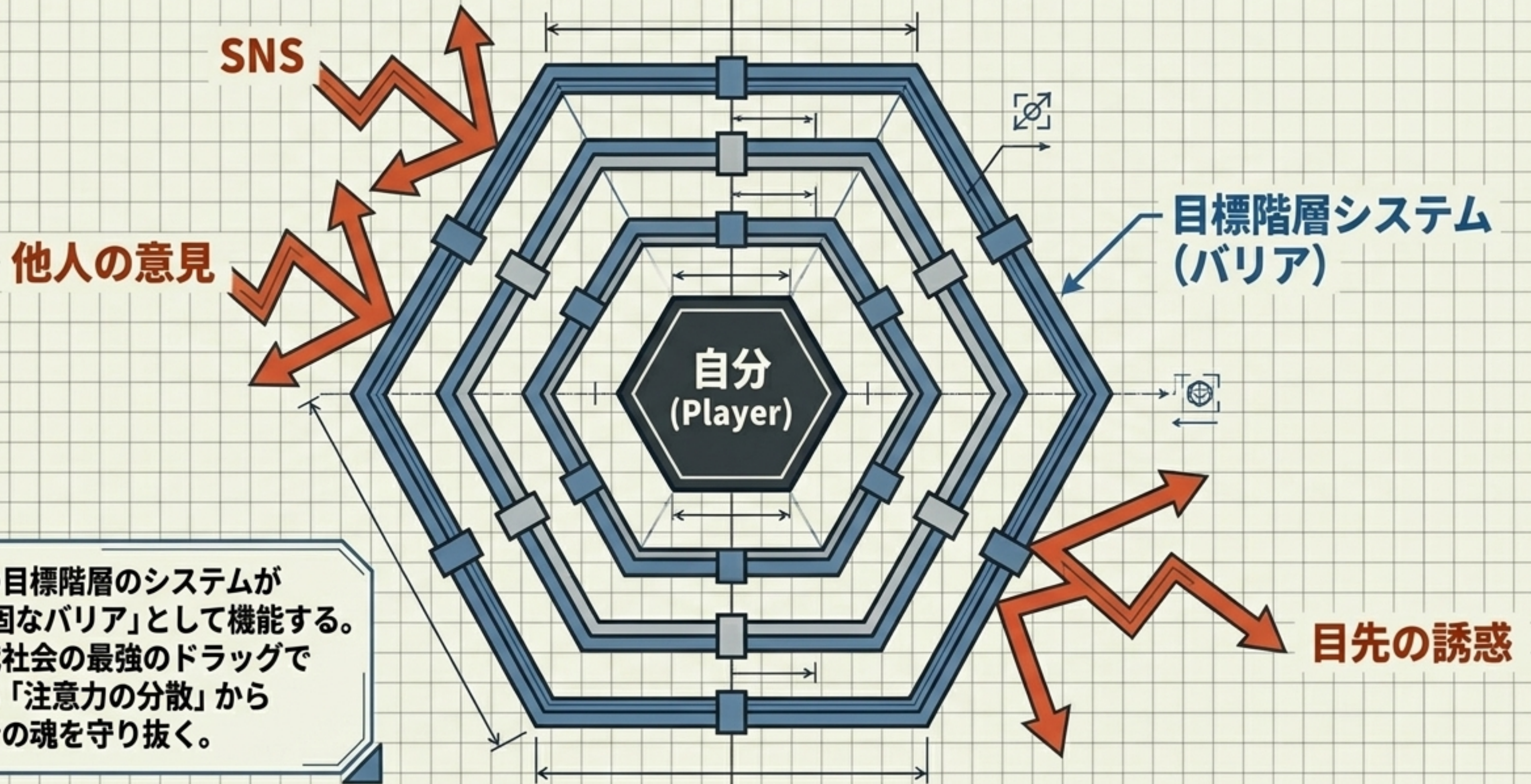
「目標を追い求めることは、意識に秩序をもたらす。タスクに全集中を傾けることで、余計な心配事を忘れられるからだ。」

なぜゲームには没頭できるのか？  
「明確な目的」「進捗の可視化」  
「適切な難易度設定」という、  
脳がフォーカスせざるを得ない  
最強のフレームワークがあるからだ。

# 人生ゲーム化・対応マトリクス (The Gamification Matrix)

現実 (Reality)	ゲーム置換 (Game Element)	効果 (Impact)
アンチ・ビジョン	 ゲームオーバー条件	強力な回避モチベーション
ビジョン	 全面クリア画面	進むべきコンパス
1年の目標	 メインクエスト	リソースの1点集中
1ヶ月のプロジェクト	 中ボス戦	実践とスキル獲得の場
日々の優先タスク	 デイリーミッション	レベルが上がる習慣の最小単位
制約 (譲れない条件)	 縛りプレイ	クリエイティビティの刺激

# 究極のサイバー防衛戦略 — ノイズを弾くフォースフィールド



**他人が作ったクソゲーのコントローラーはゴミ箱に捨てる。**

行動変容は「努力」ではなく「ただの楽しい習慣」へと昇華する。

[ ▶ PRESS START ]

**これからは、あなたが主役の、あなただけの最高のゲームを始めよう。**