

申し訳ないから、  
やらない

それは感謝ではなく、  
**「停止」**である。

脳の「美しい言い訳」を破り、未熟な自分を晒して上達を掴む方法

# 脳はものすごい速度で「やらなくていい理由」を作る

## 雑な言い訳

- 面倒くさい
- 怖い
- 恥をかきたくない

Status: 逃げている自覚があるため、まだ対処可能。

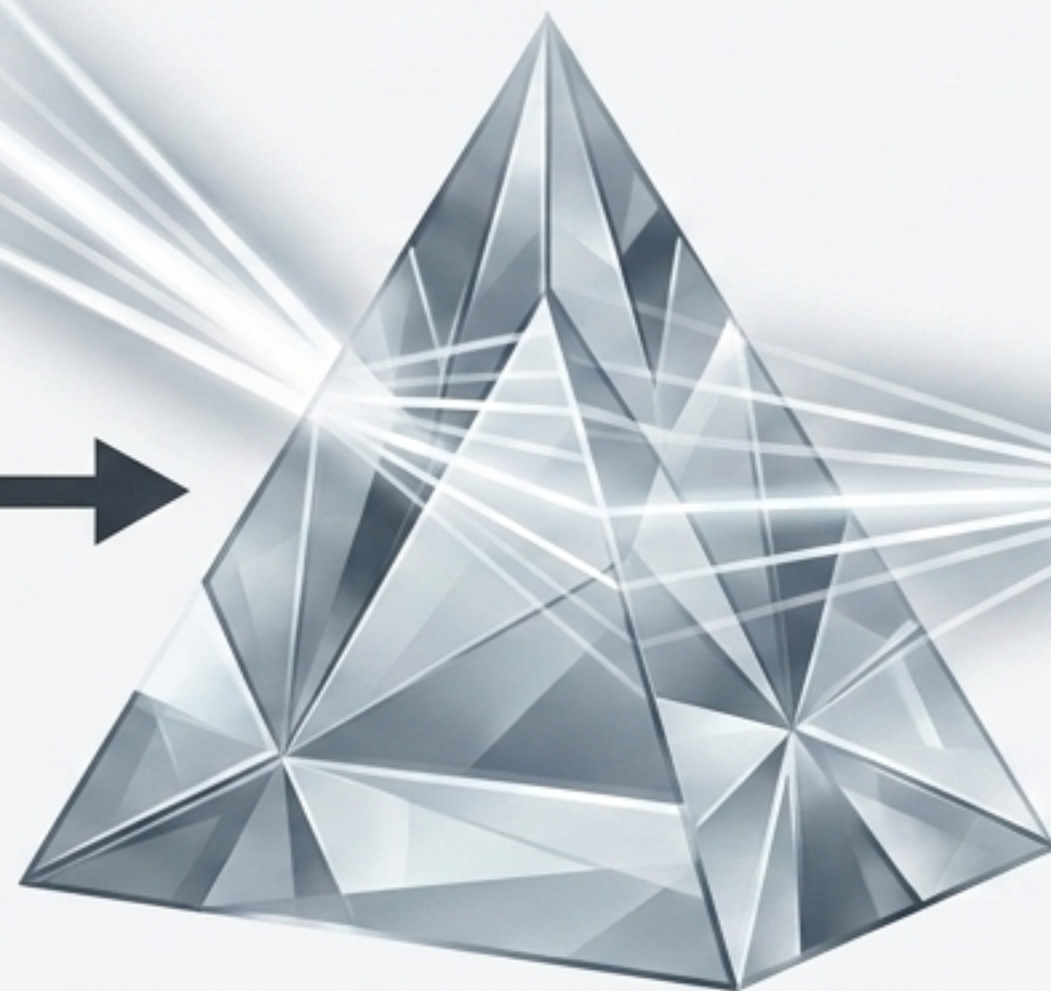
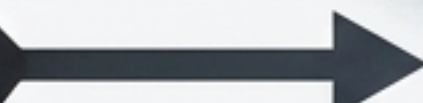
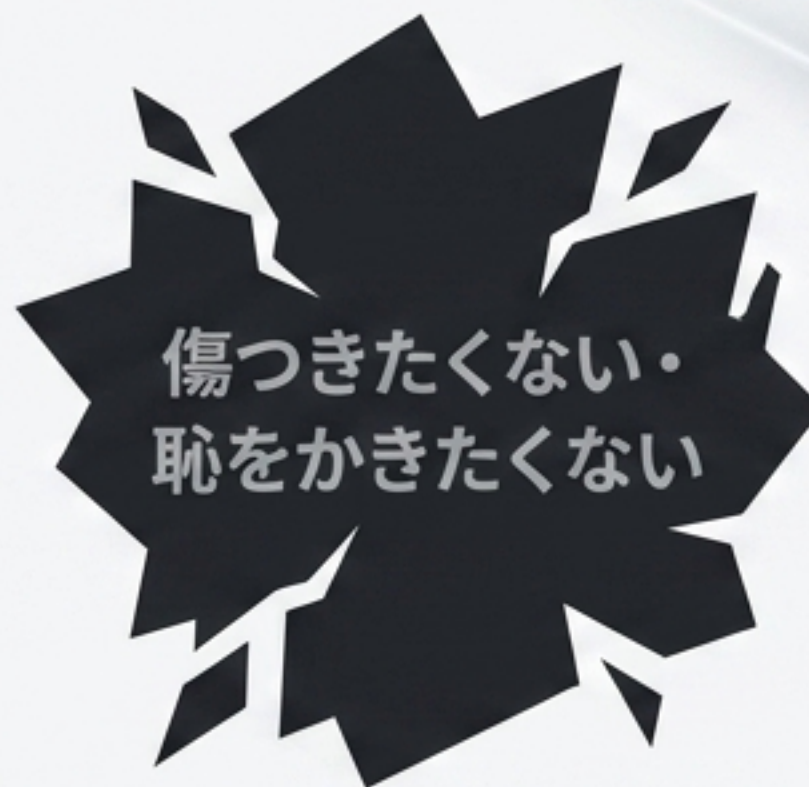
## きれいな理由

**相手の時間を  
奪うから申し訳ない**

Status: 極めて危険。

# 「配慮」というラベルに隠された自己防衛

脳の自己防衛システム



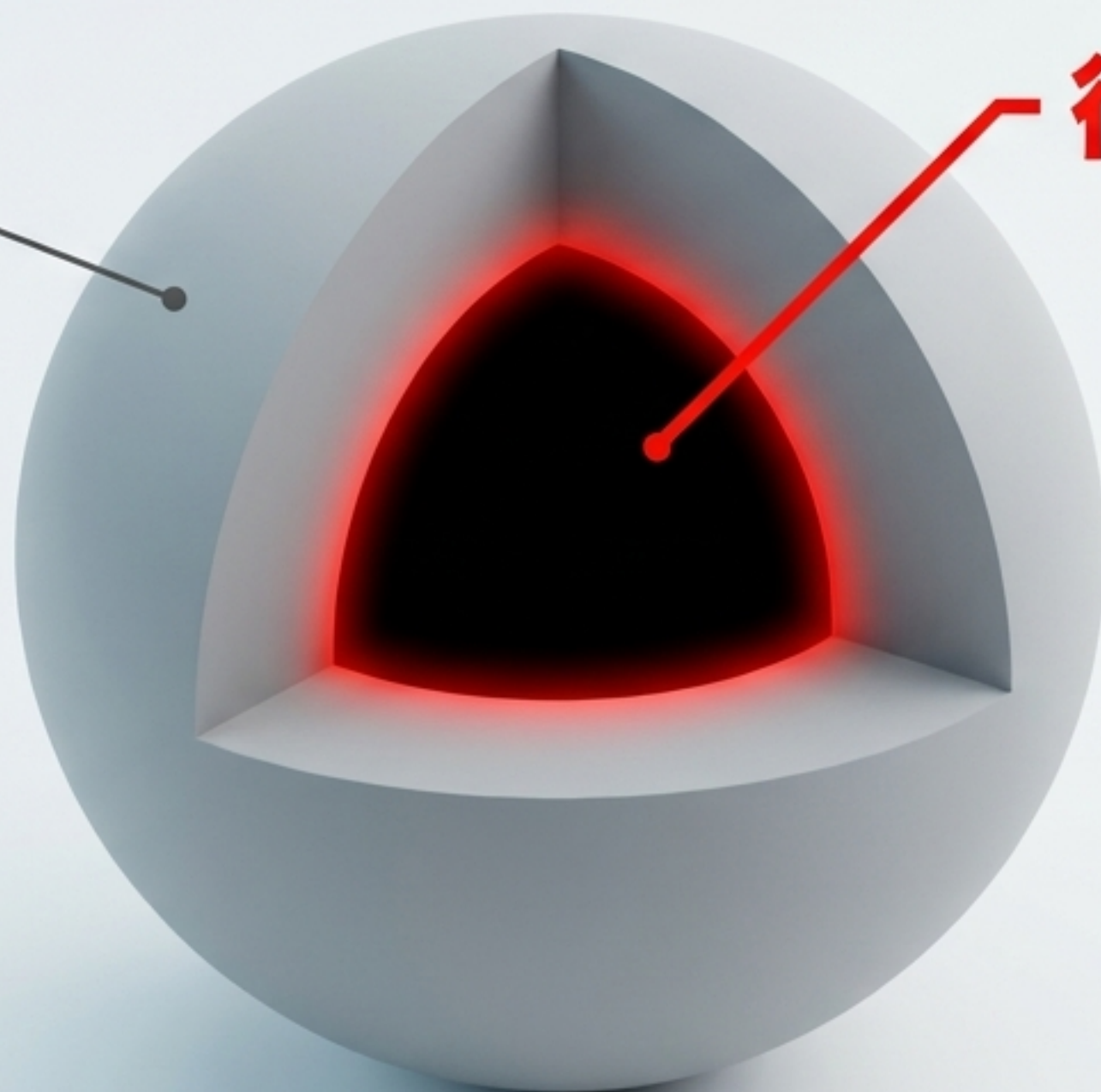
配慮・感謝

「相手に迷惑を  
かけたくないから  
遠慮しよう」

# そこにある唯一の事実「0%の行動」

## 大人の配慮

一見すると丁寧で、優しく、社会的に正しい配慮



## 行動していない事実

- × 試合相手をお願いしていない
- × ペアを組んでほしいと言っていない
- × 自分の未熟さを晒していない
- × 断られる可能性を引き受けていない

「感謝」や「配慮」という美しいラベルを貼ることで、逃避の正当化が完了してしまう。

# 診断マトリックス：「美しい言葉」の裏側

美しいラベル	隠された動機	実際の結果
もっと上手くなってからお願いします	未熟な自分を晒す恐怖 / 断られる痛みの回避	成長率 0% (永遠に上手くならない)
相手の時間を奪ってしまうから申し訳ない	足を引っ張りながら学ぶ責任からの逃亡	行動の完全停止
お世話になっている人だから無理を言えない	心理的バリアによる自己防衛	恩を返す機会の喪失

# 最も恐ろしいのは「逃げている自覚」がないこと

本人が自分を「配慮のできる人間」「感謝を忘れない人間」だと思い込んでいるため、成長の入口は静かに閉ざされていく。



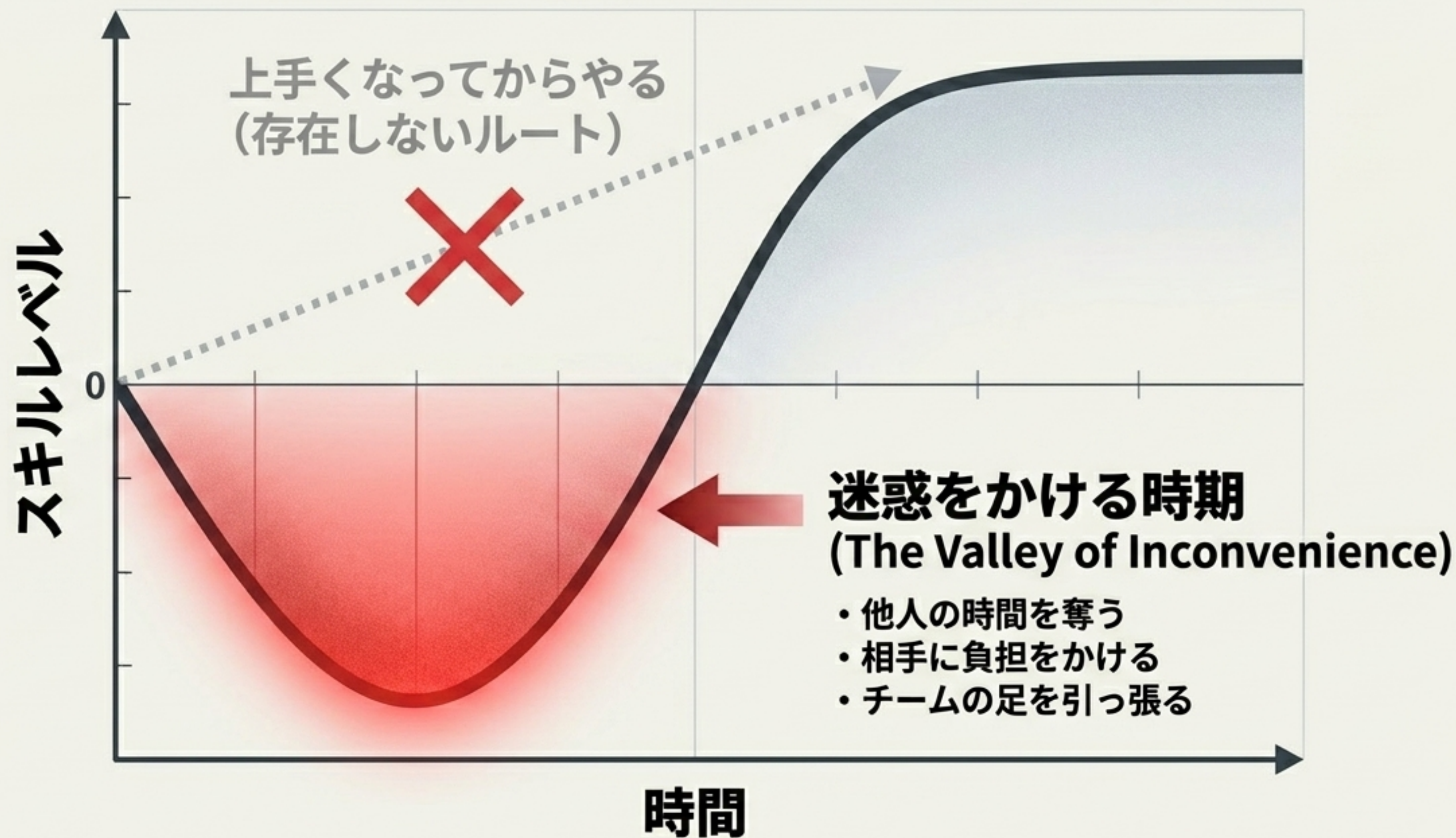
迷惑をかけない人間



圧倒的に成長するプレイヤー

**迷惑をかけずに強くなることなど、不可能である。**

# 上達の真実：下手な状態のまま、飛び込むしかない。



# 本当の問題は「迷惑をかけること」ではない



**変わらないこと**

迷惑をかけたのに、自分が変わらない



**学ばないこと**

足を引っ張った事実から、何も学ばない



**雑に扱うこと**

相手の時間を奪ったのに、その時間を雑に使う



**結果で返さないこと**

お世話になったのに、上達で恩返ししようとししない

**下手な自分を出さない人は、下手な自分を更新できない。**

## マインドセットの完全な転換

申し訳ないから、  
やらない

↓  
停止

申し訳ないから、  
変わる

↓  
着火

# 感謝の2つの顔：盾にするか、燃料にするか

## 偽物の感謝

(機能)

行動を止める言い訳

(心理)

自分が傷つきたくない

(結果)

相手の時間を奪わない  
代わりに、恩も返さない

## 本物の感謝

(機能)

行動の密度を爆発的に上げる燃料

(心理)

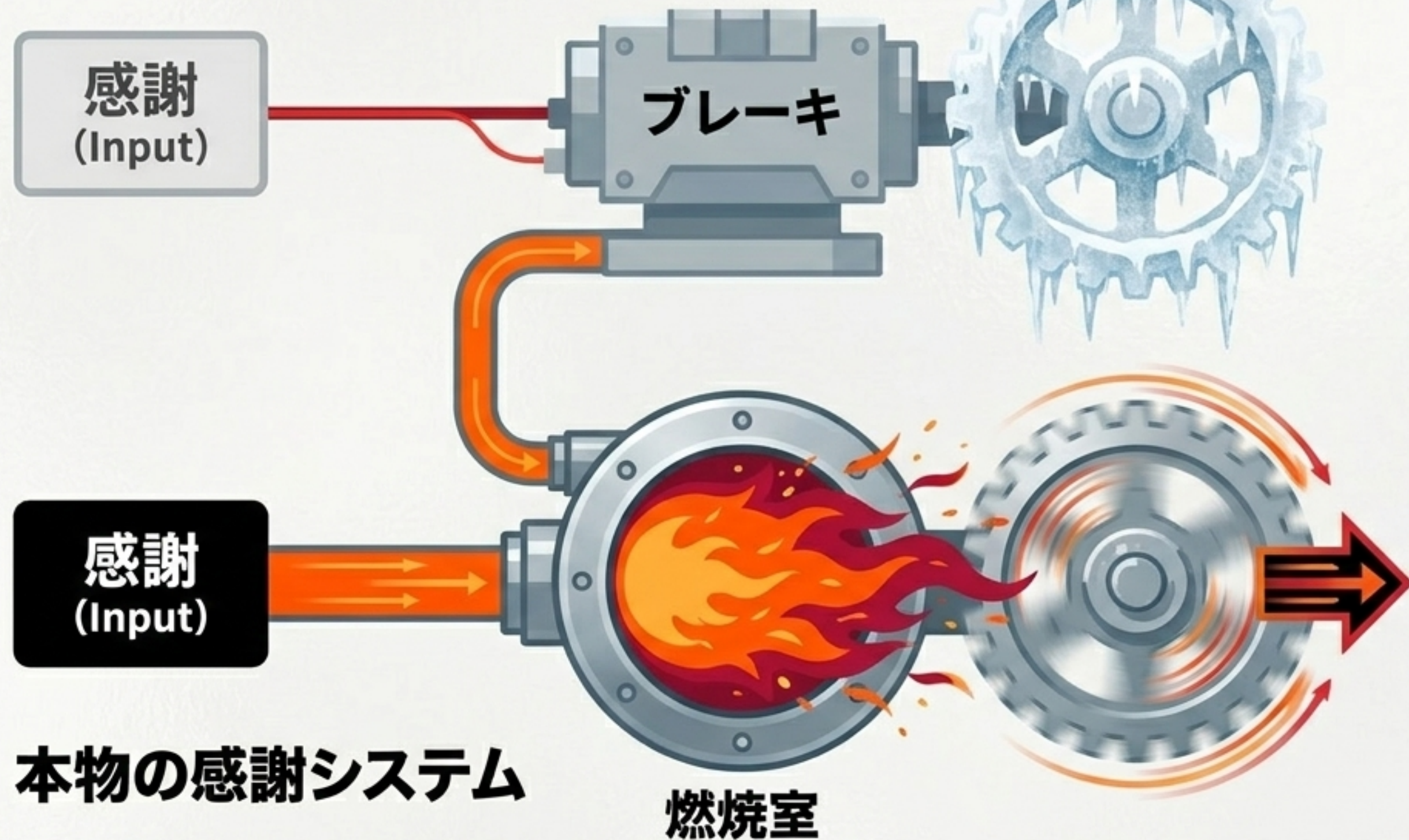
未熟さを晒す覚悟

(結果)

時間を奪うが、圧倒的な  
「上達」という結果で恩を返す

# 感謝とは「行動の密度を爆発的に上げる燃料」である

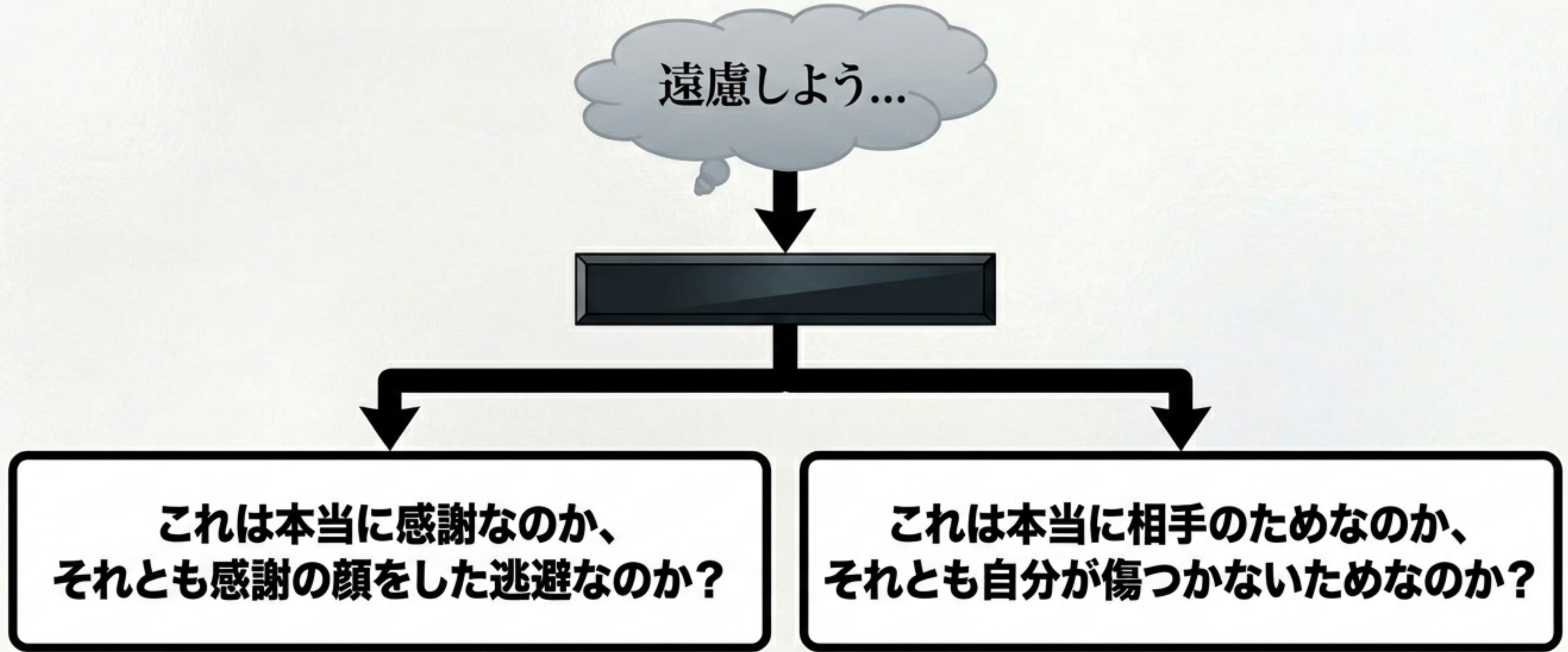
## 偽物の感謝システム



## 本物の感謝システム

**行動の密度**  
死ぬ気で何かを回収する

# 脳の言い訳を見抜くセルフコーチング



きれいな理由が浮かんだときこそ、脳の高機能な防衛システムを疑え。

**「言葉の美しさに逃げな。」**

**泥をすすってでも  
その場に居座れ。**

足を引っ張った分の痛みを、  
成長のエネルギーへと変換しろ。

見るべきは、自分の行動が  
**『前に進んでいるか、止まっているか』**の事実だけだ。

遠慮して消えるな。上達で恩を返せ。

**申し訳ないから、変わる。**

**この強烈な覚悟を持たたとき、**

**私たちは初めて、**

**ただの「空気を読む人」から**

**「圧倒的に成長するプレイヤー」へと生まれ変わる。**