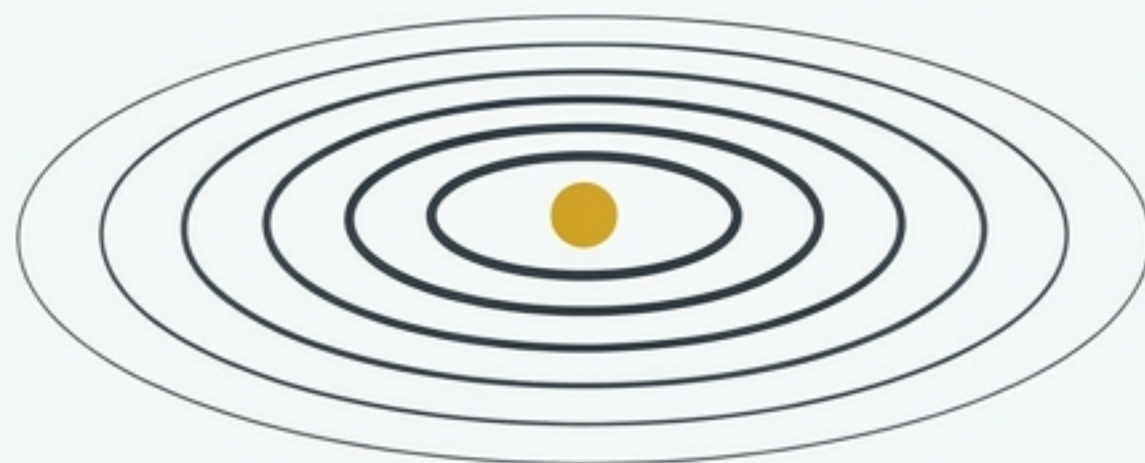




『無事故』の静寂にこそ、真の成果が宿る。

過去の忘却を防ぎ、日々の経験を「知恵」に変える思考法



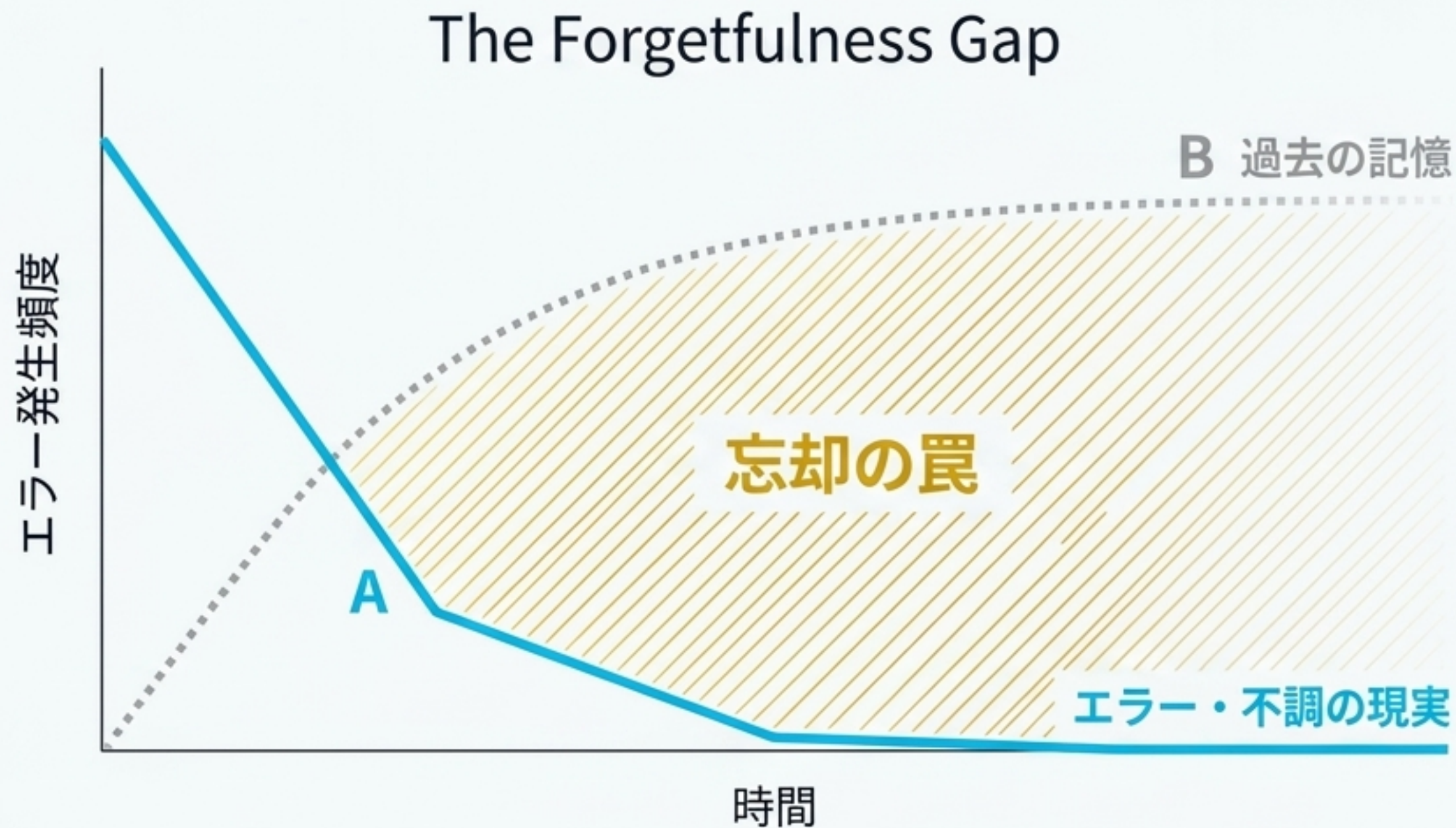
「コロナ禍を経て、
風邪をひきづらくなった」と
実感する人は多い。



しかし、「では、以前はどのくらいの
頻度でひいていましたか？」と問われると、
驚くほど多くの人が答える。

「以前の状態がどうだったか、全く覚えていない」

「今の状態」と「変化のプロセス」は別次元である

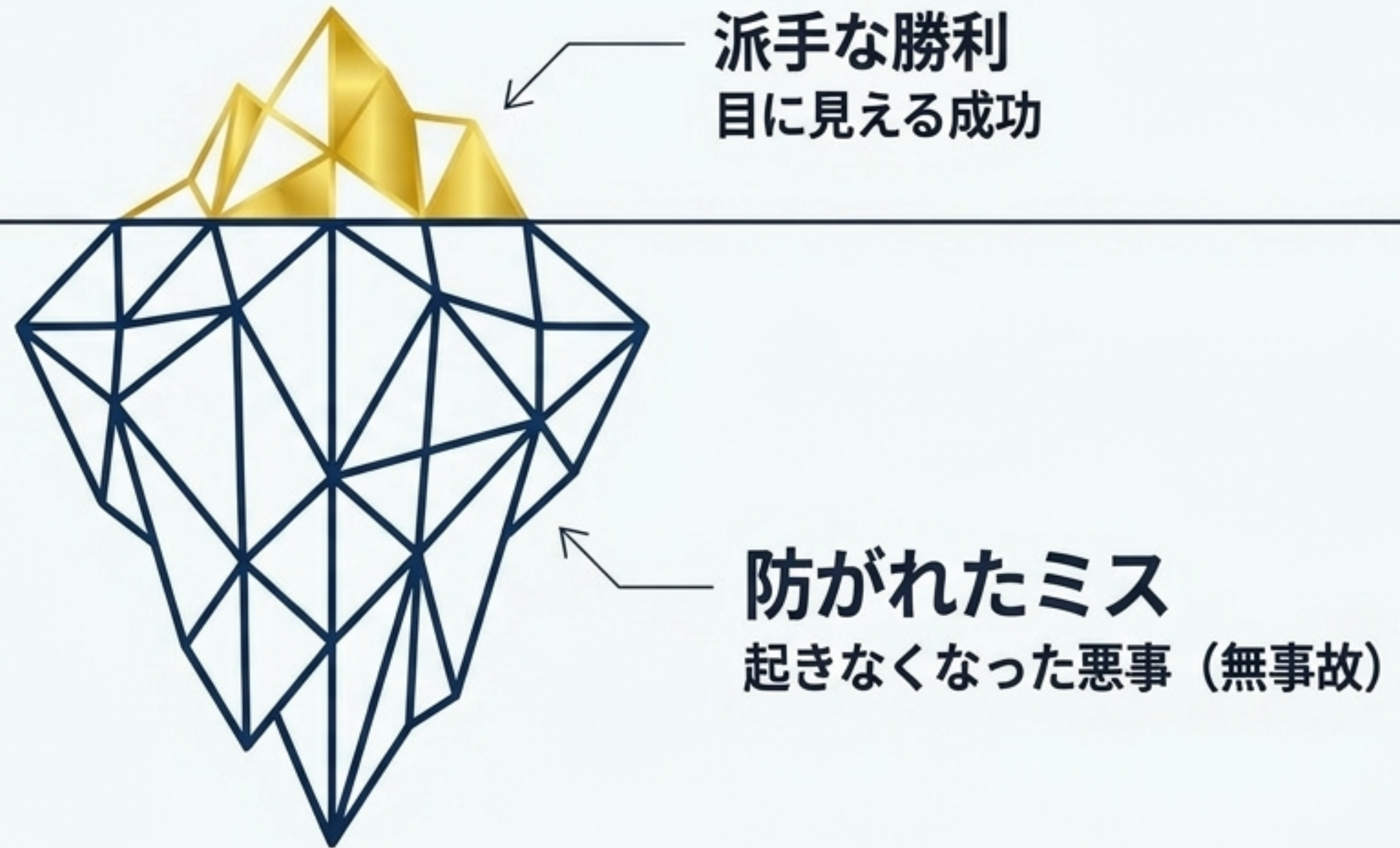


過去の記憶が薄れるのは人間の自然な認知特性。

しかし、基準となる過去（ベースライン）を失うと、「自分の工夫が成功した」という因果関係を検証する術が消滅する。

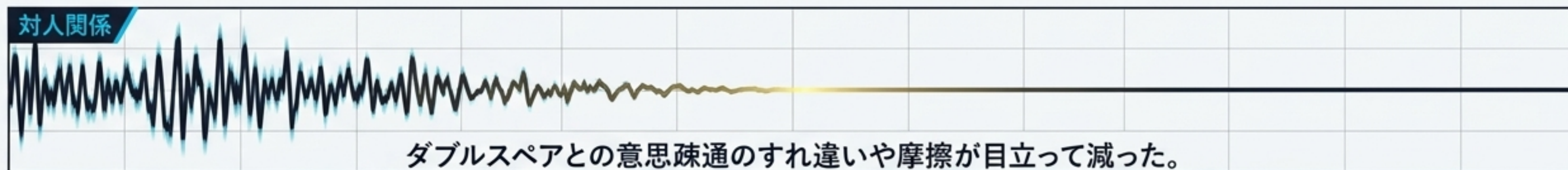
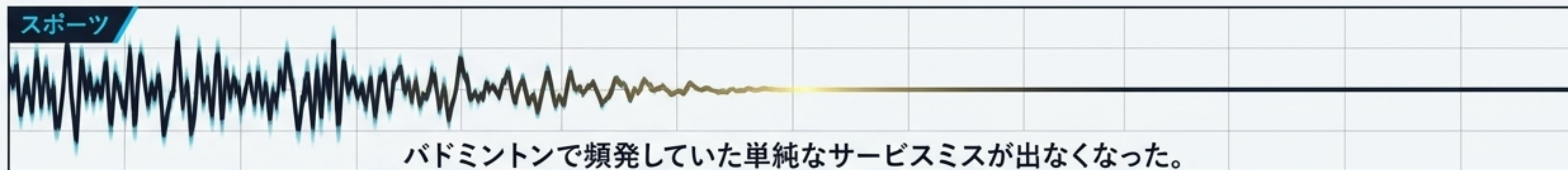
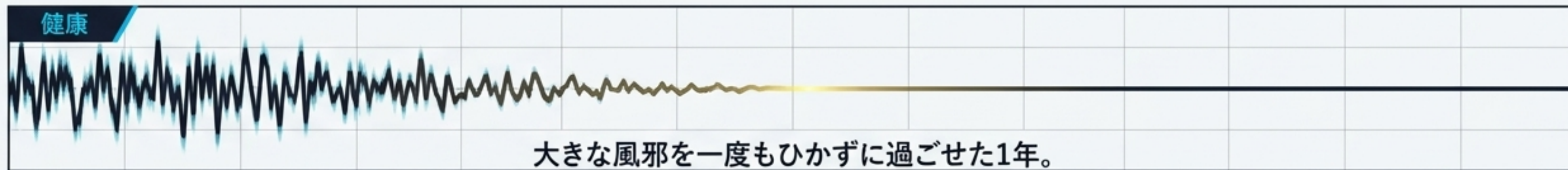
自らの手で掴み取った成長の証拠を、自ら消し去ってしまう罠。

人間が最も見落としやすい成長は「見えない」



成長＝目に見えるポジティブな成果（加点）だけではない。最大の進歩とは、「悪いことが起きなくなった」というネガティブな事象の消失にこそ隠れている。

「何もない平穏」は、偶然の産物ではない



トラブルが起きない状態を「普通の日常」と錯覚してはいけない。
それはあなたが意識を変え、工夫を重ねて勝ち取った「最高レベルの成果」である。

2つの自己評価：あなたはどちらのレンズで世界を見ているか？

減点方式のマインド

まだできないこと（未達成）

何も起きていない無の日常

過去の自分を忘却し、自己否定

フォーカス
する対象

平穏（無事故）
の解釈

結果の処理

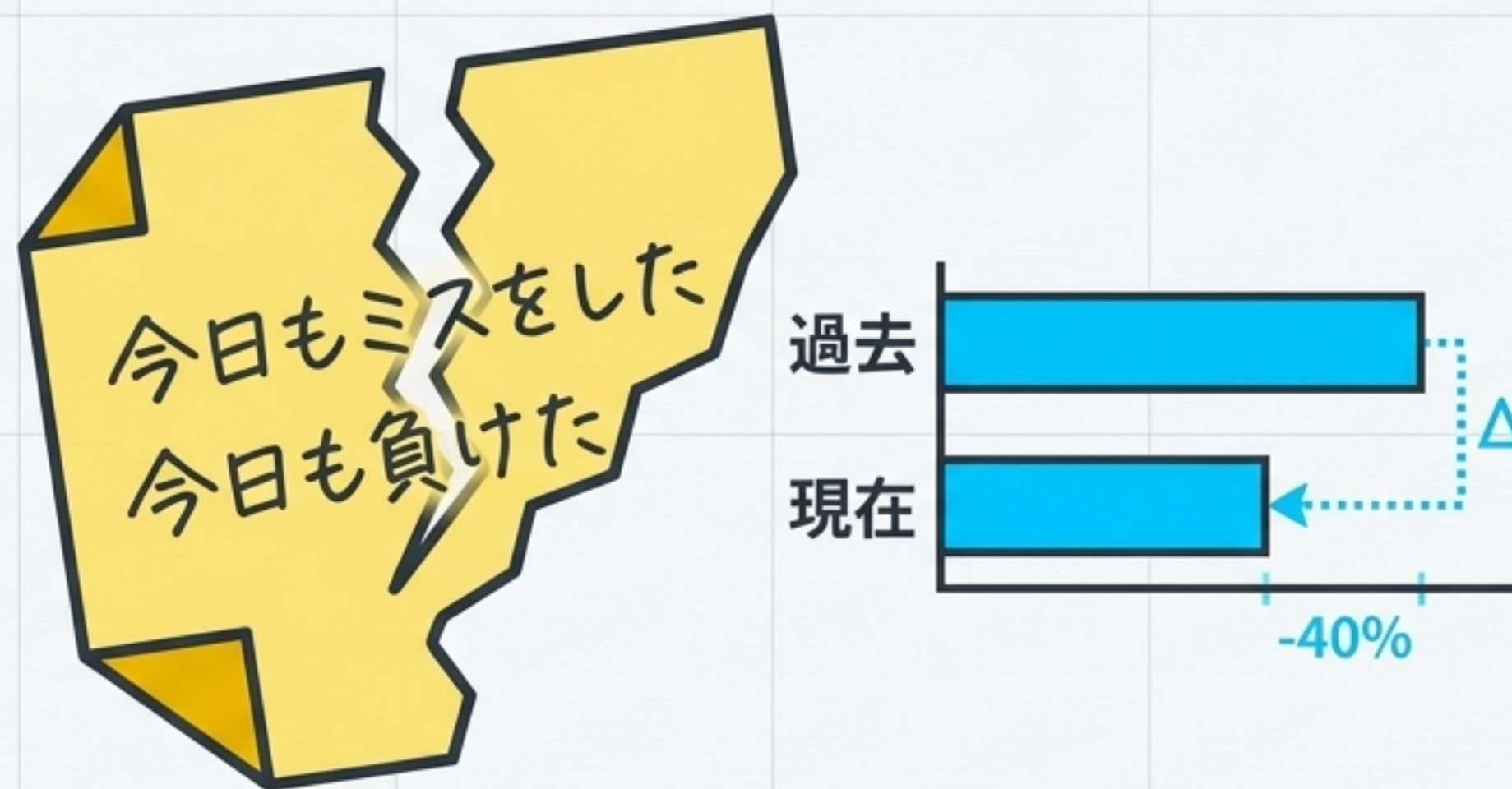
加点方式のマインド

防げるようになったこと
（回避したリスク）

工夫の末に勝ち取った静寂

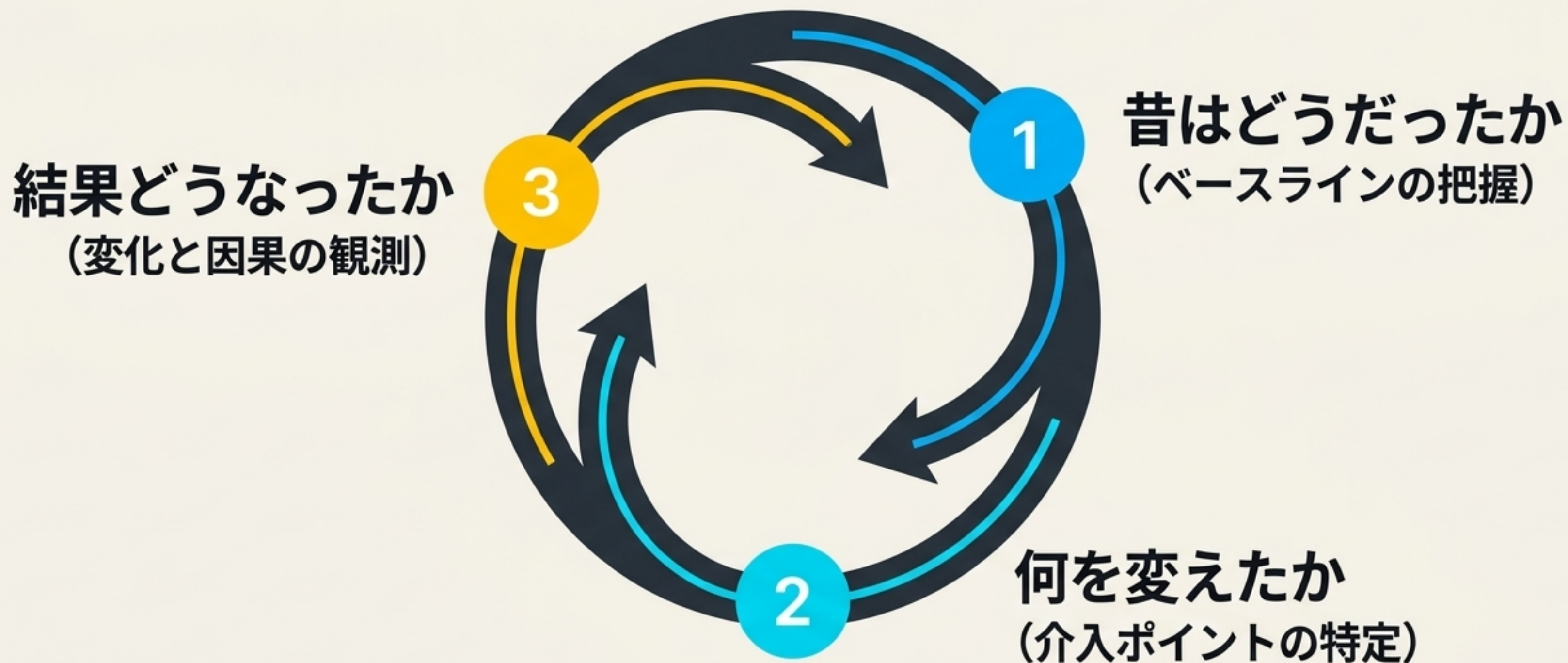
過去の未熟さを記録し、自己承認

単なる「結果報告」を「学び」へ変換する



日々の出来事を感情的な箇条書きにするだけでは、経験は自動的に力にならない。
過去との対比を行って初めて、経験は再利用可能な「知恵」へと結晶化する。

経験を「知恵」に変える3段階の比較スキーム

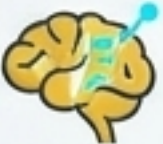


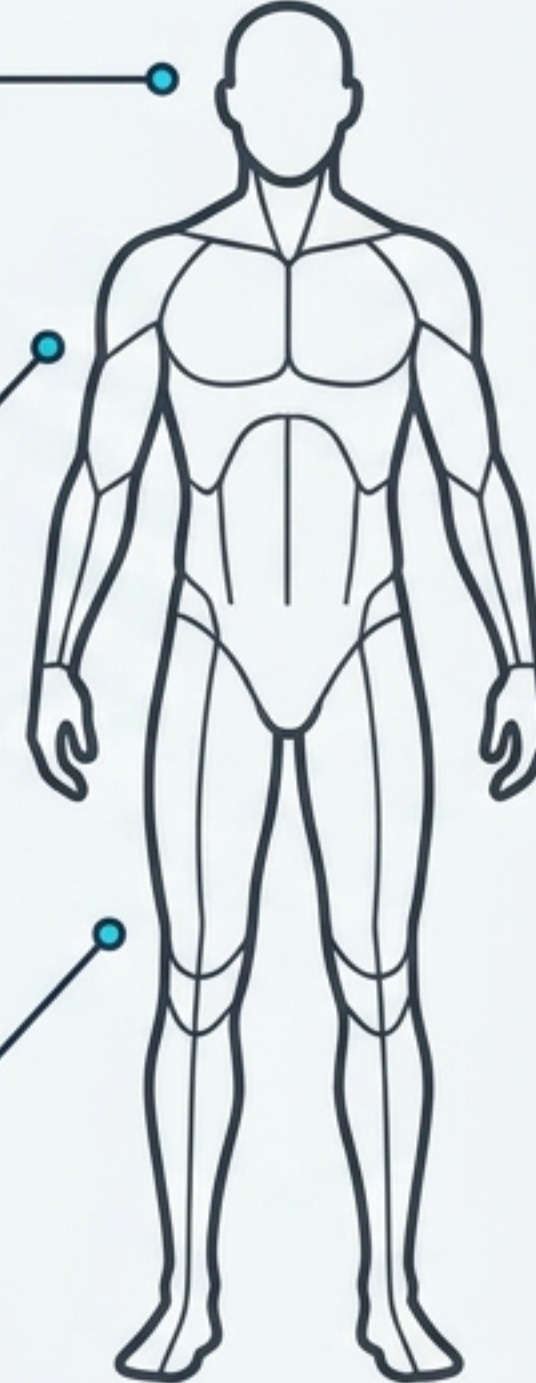
Step 1 & 2: 基準点の固定と、介入の解剖

【1. 昔はどうだったか】

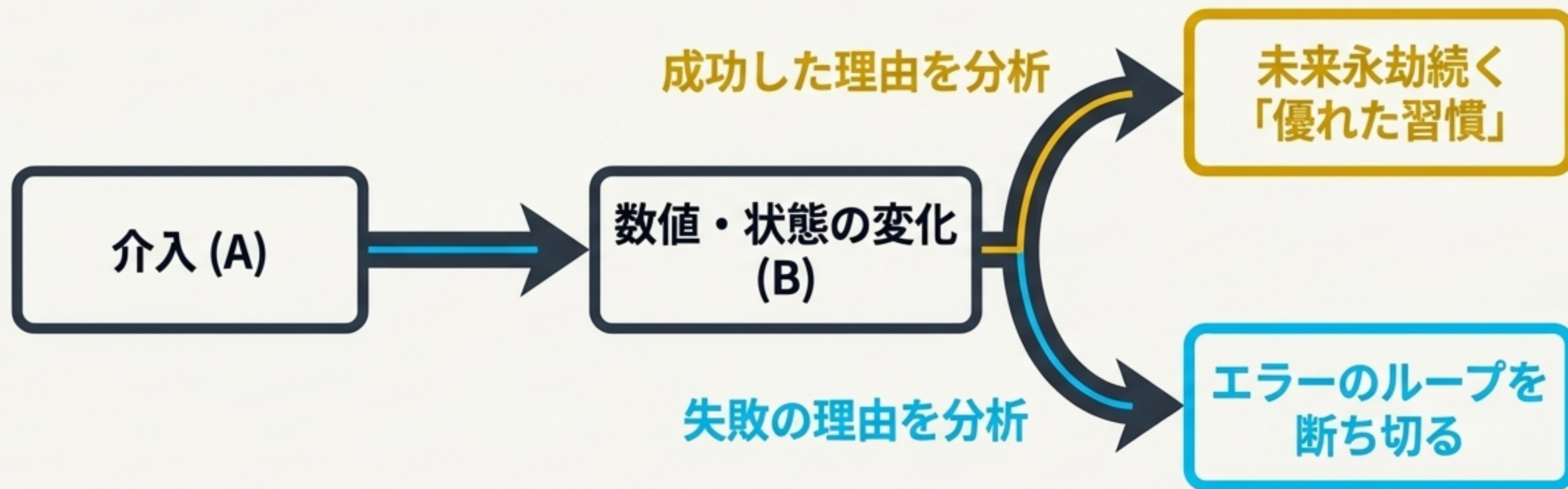
改善に着手する前のエラー頻度、不調の傾向、その時の感情を正確に記録（固定）する。

【2. 何を変えたか】 具体的な介入を分解する

-  思考: 意識の置き所
-  身体: フォームやルーティン
-  環境: 準備手順や生活習慣



Step 3: 因果関係の観測と「優れた習慣」への定着



介入によって数値や状態がどう変化したのか？

成功した理由を分析しなければ、手に入れた「優れた成果習慣」を無自覚に捨てることになる。失敗の理由を分析しなければ、同じエラーを未来永劫繰り返す。



努力に対する最高の責任とは。

「派手な勝利に酔い痴れることではない。
何が効いたのかを客観的に見届け、次の世
代や未来の自分に使える『再現可能な知恵』
へと育て上げることだ。静かに防がれたり
スククの陰に、あなたの気高き挑戦と
工夫があったことを忘れてはならない。」

【実践セルフチェック】今すぐ経験を『知恵』へ変える3つの問い

☐ 1. 今「何も変わっていない」と感じている領域で、実は『起きなくなった悪事(ミスや体調不良)』はないか？

☐ 2. 3ヶ月前の自分と比べて、具体的に行動や意識の何を変え、どんな変化が生じたか？

☐ 3. うまくいった場面において、「なぜ成功したのか」という因果関係を言語化して他人に説明できるか？



**『無事故』という静寂の裏に、自らが重ねた工夫の足跡を読み解け。
過去との対比を放棄した者に、進化の梯子は現れない。**