

言語化で見える
新しい可能性!!

失敗するほど強くなる!

再現できない成功に
価値はない!!

敗北から学ぶ

思考術

《成長マインドセット》



★「自分」というキャラを
キミはどう使うか?

自己紹介



パーソナルトレーニングスタジオVision

代表トレーナー **福島 悠祐** (31歳)

22歳で国家資格を取得して整形外科に勤務。
その後24歳で退職し、スタジオVisionを開業。

2024年で8年目となる当店には
他県からもトップアスリートが集うジムへ成長！
今も尚、急成長を続けている。

成功の裏側

①開業5ヶ月間、毎月10万円以上の赤字経営。

▶貯金が一桁となり**廃業の危機**。

②体軸ストレッチスタジオAxisをOPEN！

▶リピーター獲得できず、時間と広告費を無駄遣い。

③パーソナルフィットネススタジオVisionをOPEN！

▶クレーマー殺到！管理会社と喧嘩して撤退！

▶約半年で**120万円以上の損失**。

などなど、数えきれないほどの黒歴史が... (笑)

成長に失敗は必要！



本当の失敗とは
失敗から何も学ばないこと



「なぜ成功しなかったのか？」 「どうすれば改善できたのか？」

人生というゲームでも攻略法を探す癖をつけよう！

▲簡単に成功できるような負荷では、経験値は貯まらない。



成功の方程式



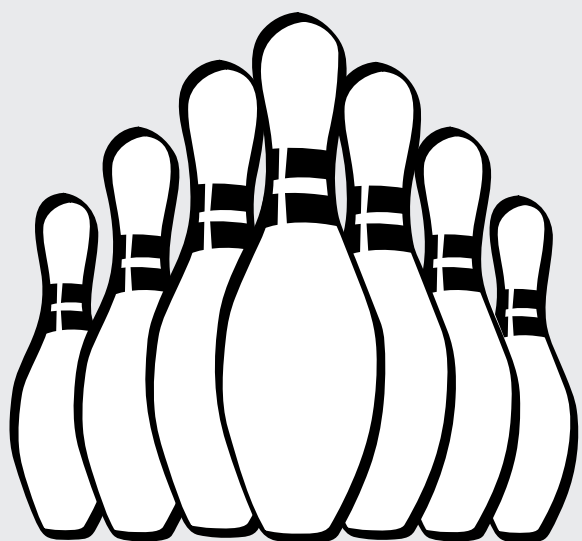
再現できない成功には
何の価値もない



「テキトーに投げたらストライクとれた」「なぜか新しい企画案が通った」

▶ **いくつかの条件が揃ってでた現象**

成功は再現できてこそ「自分のもの」となる。
→なぜ成功したのか？という疑問を常に持ち続けよう。



目次

1. 成長マインドセットの基礎

- ・失敗とはただの「現象」である。
- ・日本人は失敗を責める。
- ・成長と成功に対する2つのマインドセット。

2. 失敗から気づく癖をつける

- ・失敗から何を学ぶか？
- ・失敗は大きな分かれ道。

3. 今日から使える思考術ワーク

- ・最近の自分の失敗を紙に書き出し、打開策を見つける。
- ・ディスカッションとフィードバック。

4. 思考を広げる方法

- ・マインドマップを活用しよう！

4. 自分を育てる視点

- ・ゲームのように自分を育て、プレイしよう！



失敗とは「ただの現象」である



行動した結果に対して発生するもの。

(例) まぐれ当たりのホームラン

▶ バットを振る (行動) に対して
偶然そこに160km/hのボールがきた。

行動

×

運

=

結果

現象



現象の解像度を上げる



“その現象はなぜ起きたのか？”

これを考えなければ、経験値は蓄積されず、何度も同じ失敗を繰り返す。

《悪い例》

- ・ 練習不足だったから負けた。
- ・ 自分より強い選手だったから負けた。
- ・ 走ったから転けた。

《悪い例▶改善例》

- ・ 終盤でスタミナ切れ。体力強化を怠っていた。
- ・ 自分より「パワー」が上の選手に「パワー」で挑んでた。
- ・ よそ見しながら走っていたから、躓いて転けた。



これを見てどう思う？



$$10 - 5 = 5$$

$$8 \times 3 = 24$$

$$9 \times 9 = 82$$

$$11 \times 11 = 121$$

$$250 \times 35 = 8,550$$

日本人は失敗を責める

日本人は「成功の数」よりも
人の「間違い」を指摘する傾向にある。

『分からないコト』は目を背けるか、否定して攻撃する。

Nice Try !

きっと何か考えがあつてのパスだよな？
おもしろい！どんどんやろう♪

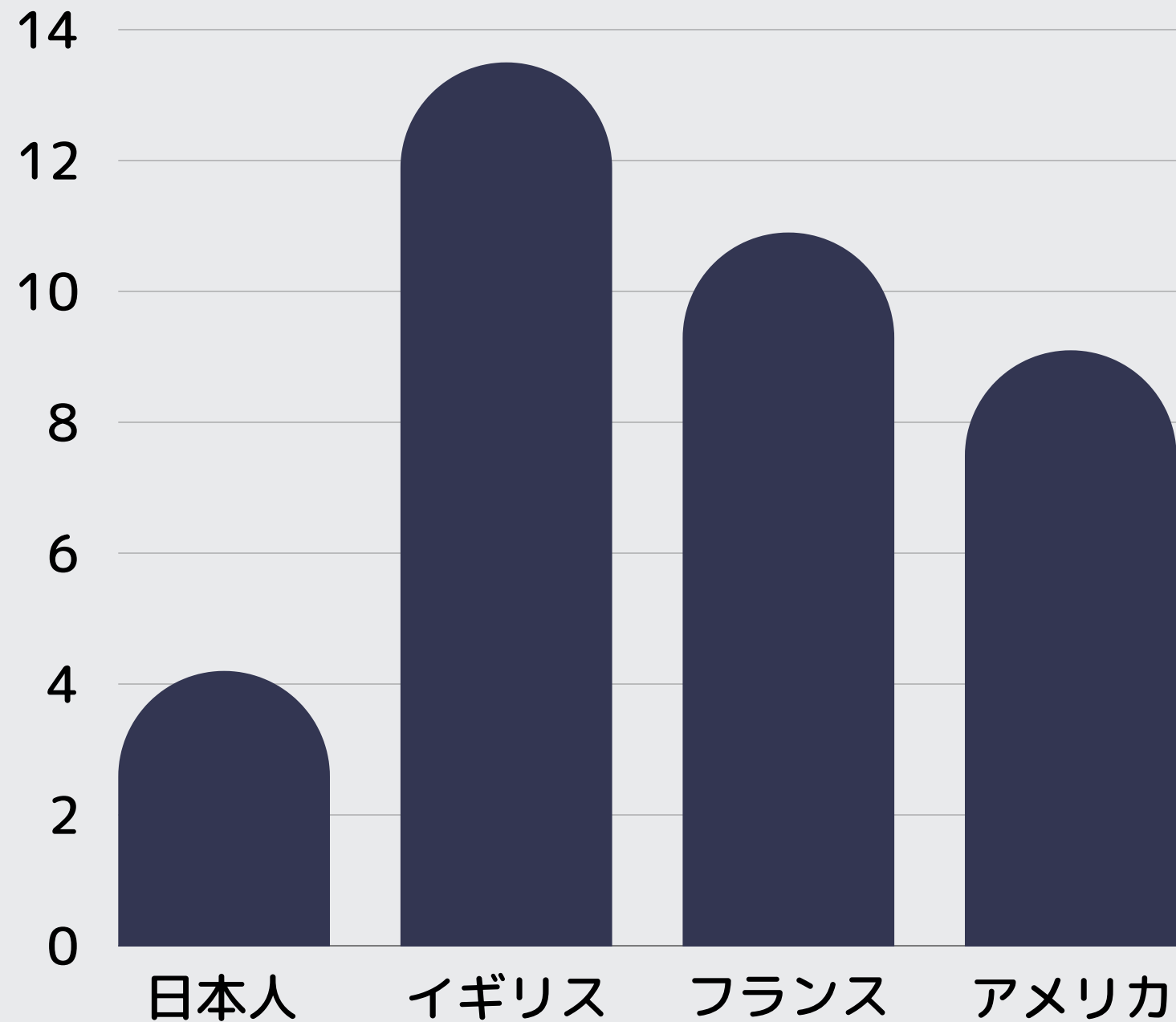


どこにパスしとんじゃー！
バカモンが！交代させるぞ！



デカイ声で怒鳴ることしかできない
無能なコーチは今でも多いですね。

一目でわかる現実



※2019年時点の先進各国の開業率

日本の教育方針や
失敗を責める傾向の影響か、
挑戦する人が圧倒的に少ない。

自分ができないと諦めたことを、身近な人ができてしまうと
「努力（挑戦）してない自分を認める」ことになるため、
それを否定したり足を引っ張ろうとしてしまう。

2つのマインドセット

マインドセット

成長マインドセット

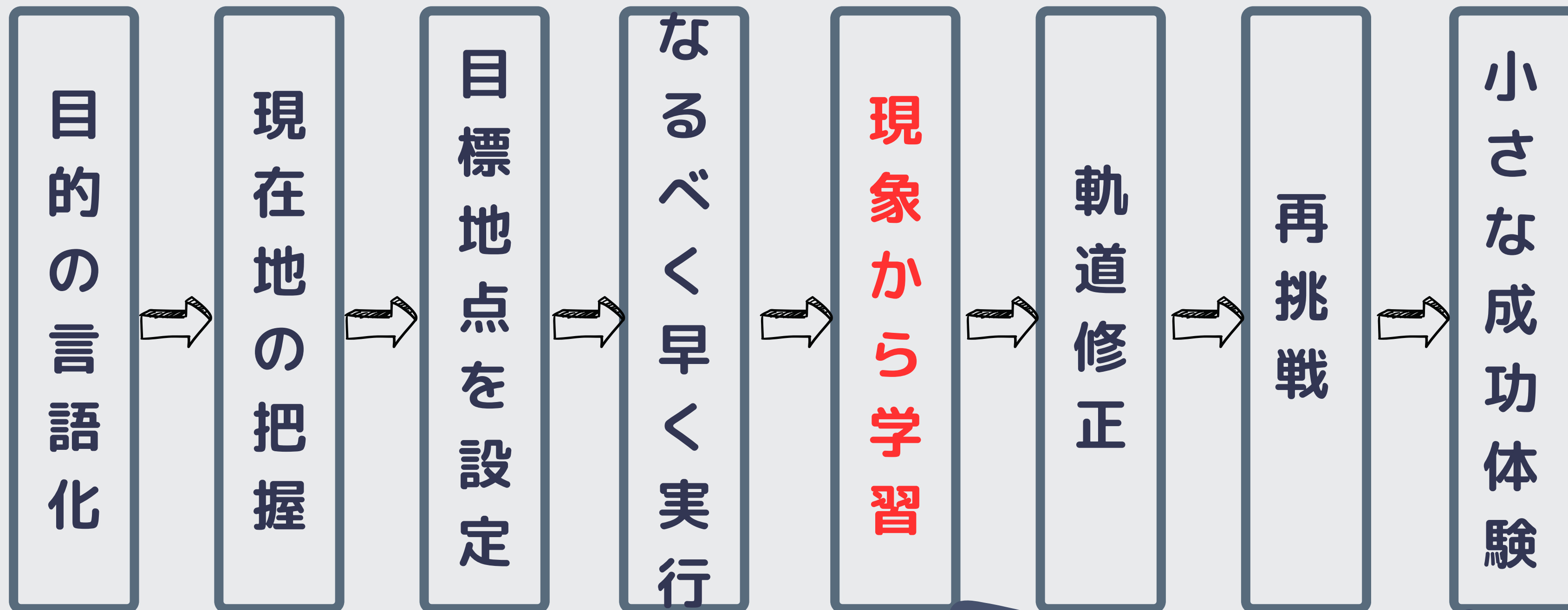
学ぶこと、成長することを非常に大事にしている。
努力することで能力が上がるから、**失敗はただの通過点！！**

固定マインドセット

自分の成長より、他人の評価、賞賛などを重視したり、
今の自分を変えることを嫌う。
「才能がないからできない」で済ませる。

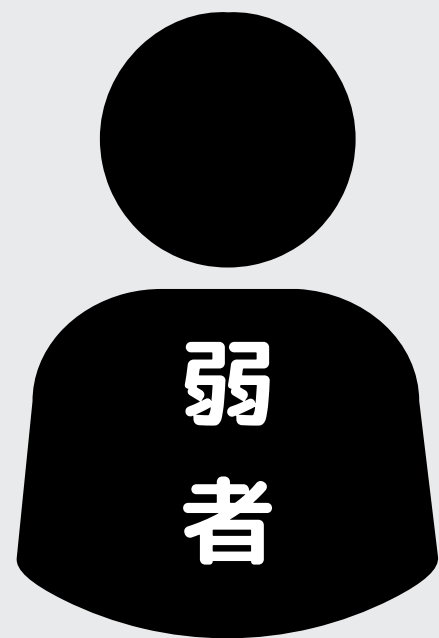
成長マインドセットの習得法

ゲームと同じで何度でもボスに挑戦して負けても
プレイを改善すれば勝てるようになる！！



試行錯誤（トライ&エラー）を楽しもう♪
それにより飛躍的な成長が期待できるぞ！！

失敗から何を学ぶか



今までの努力の方向の
間違いを認めたくない。

固定マインドセット

頑張ればいつか開花すると現実逃避をする。



現実を正しく受け入れて
挑戦を切り替える。

成長マインドセット

一度諦めることから"新しい可能性"を探す！

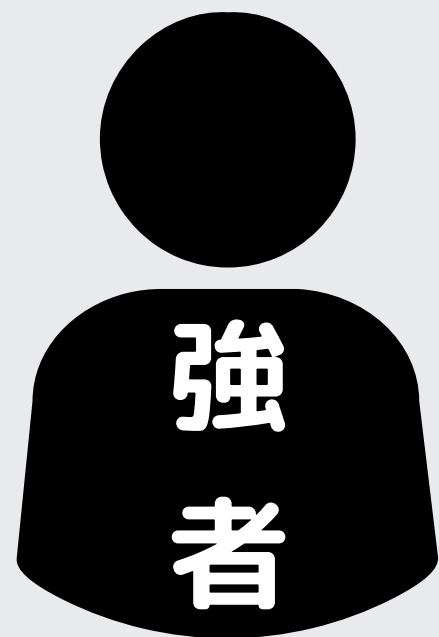
医療業界はミスを隠す傾向にあるため
同じミスを繰り返している。

アメリカでは毎年100万人が医療ミスの被害にあっていて
年間で12万人がそれで死亡している。
参) 失敗の科学【マシュー・サイド】

航空業界は
必ず事故が起きた原因を突き止めて
全ての航空会社に共有して再発を防止してる。



失敗は大きな分かれ道



成長マインドセット

自分より大きい選手にパワー勝負で負けた。

敗
因

- ・相手の得意パターンに持ち込まれた。
- ・明らかにフィジカルで劣っていた。

相手の得意で戦うのではなく
自分が得意な持久戦に持ち込めば良いかも!?

- ・相手の攻撃を避ける技術を習得する。
- ・相手が疲れるまで、耐え凌いでから攻める!

《成長の岐路》



失敗の原因探しに時間を費やしすぎると、
次の挑戦を始められず、結果的に経験値を稼げず成長機会を逃す。

「量」か「質」か 実験

陶芸クラスの生徒を2組に分けて行った実験。

- A) 作品を量で評価すると伝えたグループ
- B) 作品を質で評価すると伝えたグループ。

全ての作品の中で最も質の高い作品を出したのは「量を求めたグループ」だった。



Bグループはとにかくたくさん作品を作る過程で上達して粘土の扱いが上手になっていった。

Aグループは完璧なものを作ろうとするが故に頭で考えることに時間をかけ過ぎてしまった。



実践してみよう！！

“最近の失敗をテーマに書き出す”

脳内に浮かんだことをそのまま全て紙に書き出す「クリアリング」を実施。

(制限時間：8～10分間)

その後、そこから**打開策**を考えてみよう！！

キャリアリングの例

自分の最近の失敗ってなんだろう？うーん。娘をキツく叱ったことかな。
そんなにキツイこと言わなくてもよかったのになら、
後から結構反省した。あとで謝ったけどパパもあれ3回目よ。
自分だって学習していないよね。なんであんなに怒ったんだろう？

まず間違い無いのは「何度も同じことを言わされてる」から。
そりゃこっちだってイライラするよね。けど相手子どもやん。
自分だって怒られ続けてきた。で、それがまた嫌だったやん。

口で言うだけだと、子どもはわかってくれないのだから
絵で見て楽しく覚えられるようにすれば、
もしかしたら改善してくれるかもしれない！！
(これ、あとでやってみよう)

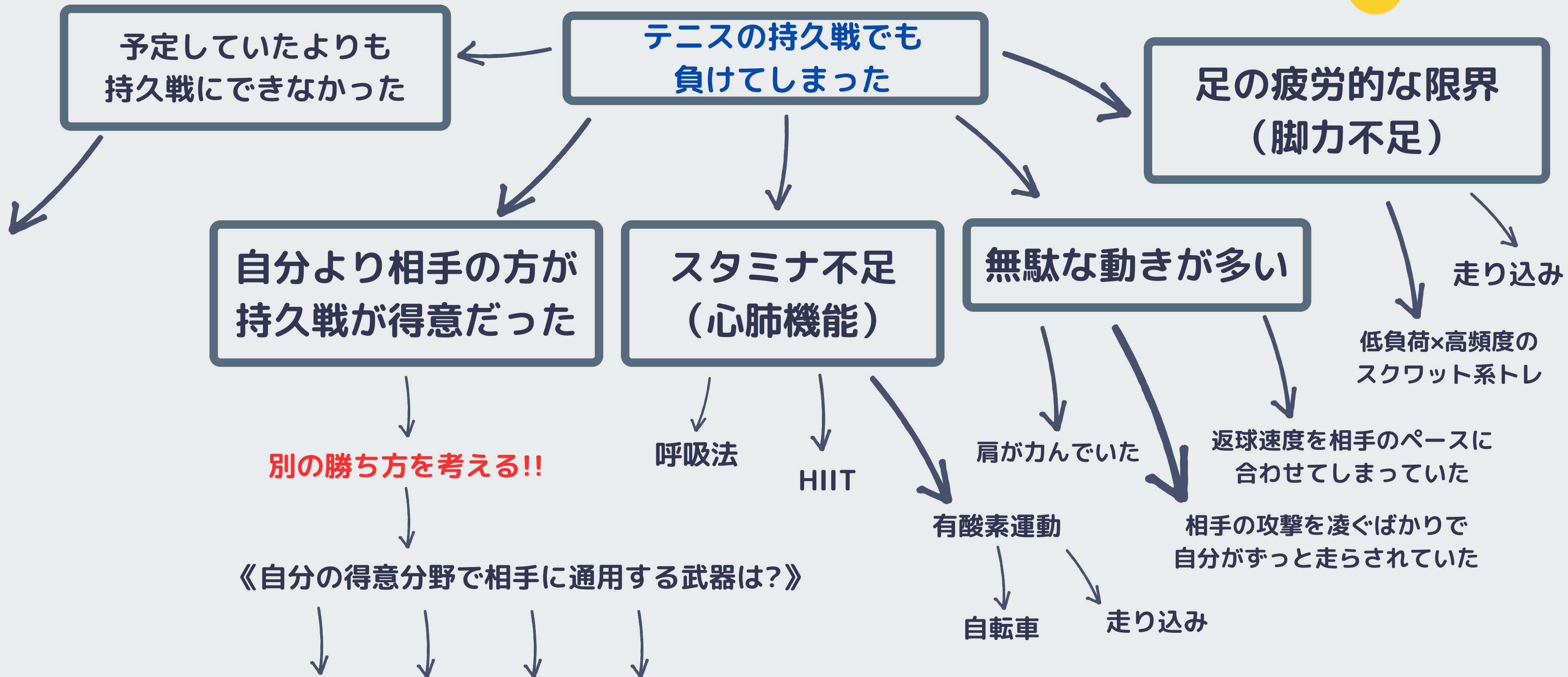
あとは自分が寝不足だったりとか...
完全に自分側のメンタルとか余裕の無さもあったこと。
これはこっちが悪い。
じゃあ...余裕を持つために、どんなことをすればいいだろう？

ディスカッション

参加者全員で
自分のミスと打開策を共有！！

どうすれば成長につながるのか
考えて話し合おう！！

思考を拡げるマインドマップ



自分を育てる視点

“ 自分がゲームのキャラクターだとして
どのように育成すると良いか考えてみよう！！ ”

攻撃：★★

守備：★

知能：★★★

体力：★

技術：★★★★★

《適正》狙撃手

《長所》視力・距離感・命中制度

《短所》ダメージが小さい

遠距離攻撃が通用しないから
接近して拳で戦おうかな...？



人生はゲームと同じ

負けながら、攻略法を探せば良い！

打開策は必ずある。試行錯誤で見つける！



攻撃：★★★★★★
守備：★★★
知能：★
体力：★★★★★★
技術：★



攻撃：★★★★
守備：★★★
知能：★★★
体力：★★★
技術：★★★

まとめ



- ・ 失敗は成長のために絶対に必要。
- ・ 失敗の解像度が低いと経験値は稼げない。
- ・ 敗北は成長のための通過点。
- ・ 敗北から学び、軌道修正して試行錯誤。
- ・ 変化を恐れる者の成長は停滞する。
- ・ 失敗（経験）を書き出して、打開策を見つける。
- ・ マインドマップで思考を広げよう。