

【はじめに】同じ失敗から抜け出すために——感情知能(EQ)がもたらす変化

誰もが一度は感じたことがあるのではないでしょうか。「また同じ失敗を繰り返してしまった…」 「なぜ私はいつも同じところでつまづくのだろう」と。

企業コンサルタントとして、1000件以上の案件に関わってきた私が確信していることがあります。人生の多くの悩みや困難は、無意識のうちに繰り返してしまう「自己パターン」から生まれているのです。

この本で登場する短編小説の主人公・真奈のように、「自分ばかりが苦勞している」「どうせ失敗するに決まっている」という思い込みに囚われ、周囲に助けを求められず、結果として同じ失敗を繰り返してしまう……。こうした悪循環は、ビジネスの現場だけでなく、プライベートの人間関係においても頻繁に見られます。

この気づきを深めるため、私はSix Secondsの国際認定資格(EQAC・EQPC・BP C)を取得し、TOCや免疫マップなど様々なアプローチも学んできました。

シックスセカンズジャパン (<https://6seconds.co.jp/>)



私が関わってきたクライアントには、「同じような失敗やストレスのパターンを繰り返している」と感じていることがわかりました。しかし、その多くが「なぜそうなるのか」「どうすれば変わるのか」を具体的に理解できていないのです。

例えば、あなたにも心当たりはありませんか？

- ・締め切り直前になって焦って作業し、いつも時間に追われる。
- ・頼まれると断れず、結局自分が疲弊してしまう。
- ・チームでの会議で思ったことを言えず、後で後悔する。
- ・人に任せられず、すべて自分でやろうとして忙しさに埋もれる。

これらの多くは、無意識の「自己パターン」が引き起こしている現象です。でも、安心してください。この本では、EQ（感情知性）の視点から自己パターンを認識し、変化への一步を踏み出すための具体的な方法をお伝えします。真奈の物語を通して、あなた自身のパターンにも気づき、新たな選択肢を見つけることができるようになってほしいのです

私たちの多くの行動は、自分で意識的に選んでいるのではなく、過去の経験や思い込みによって「自動的に」選ばれているのです。それは、小説の中で吉岡が真奈に伝えた「自動操縦」そのものです。

しかし、この「自動操縦」のスイッチを見つけ、意識的に別のルートを選ぶようになれば、人生は大きく変わります。二十年以上にわたる私のコーチング経験から言えることは、自己パターンに気づき、それを変える選択をしたクライアントは、仕事の効率、人間関係、そして何より自分自身への信頼を取り戻していくということです。

この本を読み終える頃には、「自動操縦」のように繰り返してきた自分のパターンを客観的に捉え、強みに変える視点を手に入れているはずです。

さらに、本書をお読みいただいた方には特別な特典をご用意しました。Webサイトから無料でダウンロードできる「自己パターン診断シート」「強みリフレーム・プランシート」です。あなた自身のパターンを記録し、可視化するためのツールと

して、日々の気づきを深めるのにお役立てください。また、オンライン講座『E.O実
践プログラム』もあり、読者特典を用意しています。

この本の物語は、生成AIからお手伝いをして作成した物ですが、単なるフィクションではありません。真奈のストーリーは、私がこれまでカウンセリングやコーチングで関わってきた多くの方々の実体験をもとに作られています。きっと、あなた自身や身近な誰かの姿が重なって見えるはずです。

人生は繰り返しの連続かもしれませんが、しかし、その繰り返しを意識的に選べるようになったとき、あなたの前には新しい景色が広がっていくでしょう。本書で紹介するシンプルな「気づきのプロセス」は、複雑なテクニックや特別な才能を必要としません。真奈が始めたように、小さなメモ書きから始められるのです。

真奈のように、あなたも今日から小さな一歩を踏み出してみませんか？同じパターンから抜け出す力は、すでにあなたの中に眠っています。この本を通して、その力を目覚めさせ、活かす方法を一緒に探っていきましょう。

心から、あなたの新しい一歩を応援しています。

【第一章】 嘆きだけでは変わらない——あなたの「自動操縦」に気づくとき

「また同じミスを・・・」

今朝も、パソコンの画面を前に深いため息をついていませんか？私も研修やワークショップの現場で、よく似た悩みを耳にします。

「どうしても私はいつも同じことを繰り返してしまうんだろう」「気をつけようと思っているのに、結局同じパターン・・・」

面白いことに、この「同じパターンを繰り返す」という悩みには、実はとても興味深い理由があるんです。

ある研修で、参加者の方がこんな言葉を漏らしました。「私、要領が悪いからダメなんです」と。でも、本当にそうでしょうか？むしろ、私たちの脳が「自動操縦モード」で動いているからかもしれないんです。

たとえば、締切が近づくとかパニックになる、指摘されると必要以上に落ち込む、困ったときは一人で抱え込む。こういった反応が「いつものパターン」として定着していると、どんなに「次は気をつけよう」と思っても、知らず知らずのうちに同じループに陥ってしまうんです。

でも、この「自動操縦」に気づくことができれば、実は大きな変化のチャンスが訪れます。

これから始まる物語は、広告代理店に勤める林真奈という女性が、自分の中の「自動操縦モード」を発見し、少しずつ変化を生み出していく過程を描いています。

研修の現場で私がよく伝えるのは、「変化は気づきから始まる」ということ。まずは自分の中の「自動操縦モード」を、優しく観察することから始めてみませんか？

実は私たちには、気づいていない可能性がたくさん眠っているんです。それを見つけるヒントが、この物語の中にあります。

さあ、真奈の「自動操縦モードの気づきと変化」の物語を、一緒に読み進めていきましよう。

◇小説【第一章…同じことで落ち込む朝】

朝の通勤電車で、林 真奈は何度目かのため息をついた。ぎゅうぎゅう詰めの車内、周囲はスマホや新聞を手にしたビジネスパーソンだらけ。みんな考えることは同じなのか、今日も同じ時刻に同じ路線で揺られている。

（また今日も、繰り返し…）

そう思ったとき、ふと自分の姿も「同じことを繰り返している」ように感じて、わずかに胸が痛んだ。ここ数ヶ月、彼女はなぜかモヤモヤした感情を抱えながら会社に向かうことが増えていた。

会社は広告代理店。営業チームに所属してもう五年目になる。業務にも慣れ、先輩社員の吉岡にサポートされつつも、後輩の指導を任されるようになった。順調と言えば順調なのかもしれない。

それでも、真奈は毎日のように「また同じ失敗を繰り返してしまうんじゃないか」「どうせうまくいかないんじゃないか」という不安から抜け出せずにいた。スマホの画面をちらりと見れば、クライアントの松浦から昨夜届いたメールが目に入る。

『明日の打ち合わせですが、もう少し具体的な見積りを提示していただきたい…』
こういう依頼は日常茶飯事だが、真奈にはなぜかいつも負担が大きく感じられる。「またギリギリに間に合わなくなるんじゃないか」とか「追加で言われたらどうしよう」と、必要以上に心配してしまう。

電車が最寄り駅に着き、改札を出たあとも、彼女の足どりは重かった。オフィスビルに入り、エレベーターを待つ間にも頭の中はぐるぐると同じ不安が渦巻いている。

（もっと余裕を持って仕事を進めたいのに、結局いつも切羽詰まる…私、何度同じこと繰り返してるの？）

苦い思いが胸を突く。毎朝こんなふうに考えては沈みがちになる自分に気づきつつも、その原因が何なのか、どう対処すればいいのかがわからない。

■冒頭のイライラ

オフィスに着いても、真奈の不安はすぐ形となって表れた。チームメンバーが集まるミーティングで、早速話題にのぼったのは昨日のクライアント対応。先輩の吉岡が資料を配りながら口を開く。

「真奈ちゃん、昨日送った企画案の件だけど、松浦さんから追加の要望が来てたよね。対応できそう？」

「ええ、なんとか……」

声が自信なさげに震える。要望といってもそこまで大変ではないはずなのだが、

「またバタバタして余裕がなくなるのでは」と恐れている自分がいる。

それを察したのか、後輩の榎本が口を挟む。

「先輩、今回の修正点ってそんなに難しいんですか？　もしよければ私も手伝いますよ」

「いや、大丈夫…。自分でやるから」

思わず拒否してしまい、榎本は「あ、すみません」と引き下がった。すぐに「いや、悪気はないんだけど」と言いかけたが、もう遅い。彼女の中には「自分がみつともない姿を見せたくない」というプライドと、「人に仕事を頼むと迷惑をかけるんじゃないか」という遠慮が同居している。結果として、いつも一人で抱え込んでしまう。

吉岡が小声で「何かあれば言つてよ」とフォローしてくれるが、真奈は曖昧に笑うだけ。心の中では「何やつてるんだろう、私…」と苛立ちがこみあげていた。

■抜け出せない繰り返し

午前中いっぱいかけて見積りを調整し、パソコン画面に向かってメール本文を打ち込む。ふと時計を見れば、もうすぐお昼を過ぎる。急いで仕上げなければ、午後に予定していた別の作業がまた圧迫されてしまう。

（やっぱり毎回同じパターンだ…）

頭では「もう少し余裕あるスケジュールを組めばいい」とわかっているのに、実際にいつも土壇場で焦る。そして焦るあまり、周りに当たったり、ヘトヘトに疲れたりしてしまう。

そういえば、大学生の頃からこんな調子だった。レポートの提出期限ギリギリになって徹夜、部活の試合前に慌てて練習量を増やす…そのたびに「次こそ早めにやろう」と思うのに、結局また同じ失敗を繰り返す。自分で自分に呆れつつ、何も変わらないまま今に至る。

「またやつてる、私…」

思わず独り言が漏れる。そんな真奈をちらりと見た後輩の榎本は声をかけようとしたが、彼女がピリピリした雰囲気をもっているのを感じ取ったのか、そっと席を立った。その様子に真奈はさらに落ち込む。

（私、周りに気を遣わせてばかりだ…どうにかしなきゃって、ずっと思ってるのに）

■先輩からの問いかけ

昼過ぎになって、ようやく松浦宛てのメールを送り終わると、真奈は持参したサンドイッチを片手にデスクで昼食をとり始めた。食欲はないが、空腹で倒れるわけにもいかない。そんな彼女の元へ吉岡が近寄ってくる。

「真奈ちゃん、ちょっと屋上で休まない？ 顔色悪いよ」

「…そうですね、少し気分転換したいかも」

ビルの屋上は社員が憩いに使うスペースになっており、自販機やベンチが設置されている。平日の昼下がり、冬の風は冷たいが、ビルの合間に青空が覗く。そこに立ってみると、部屋の中の圧迫感から少し解放される気がした。

「…正直、なんで私って同じことで悩んでるんでしょうね。毎回ギリギリになって、周りにも気を遣わせて…もう情けなくて」

真奈はベンチに腰を下ろし、うつむく。吉岡は自販機で買った缶コーヒーを手渡ししながら、穏やかに話し始めた。

「うーん、そうだね。僕から見ても、真奈ちゃんは何度も同じ悩みを抱えてるように見えるよ。でも、それには必ず理由があるんじゃないかな」

「理由…なんでしょう。私が単に要領悪いだけ、ってことですか？」

「いや、要領の悪さだけじゃないと思う。ほら、人って無意識に「あるパターン」を繰り返すことが多いから。それを自覚してないと、一生同じところでつまずいちゃうんだよ」

「あるパターン」。その言葉が妙に胸に刺さる。

「それって…私が同じことでイライラしたり、同じピンチを招いてることと関係あるんですか？」

「うん、あると思う。たとえば「いつもギリギリ」になるのも、頭では直したいって思ってるのに変えられないんだよね。そこにはきっと真奈ちゃんの中の「自動操縦」みたいなものが働いてるんじゃないかな」

自動操縦——言い得て妙だと真奈は思った。なぜか自然に同じ道を歩んでしまうような感覚。それは決して望んでいるわけではないのに、気づいたら同じ失敗を繰り返している。

「…もし、その「自動操縦」を止める方法があったら、私はもっと楽になれるのかもしれないですね」

「そうかも。大事ななのは、まず自分のパターンに「気づく」ことだよ。でないと、またいつか同じループに陥るから」

真奈は何度も頷く。吉岡はさらに穏やかな声で続けた。

「僕も前に「急に振られた仕事にイライラする」ってパターンがあったけど、そこに気づいてからは少しずつ余裕ができた。自分で「あ、またこのパターンに入ってる」って思えるだけで、対処が変わるんだ」

真奈は驚いた。いつも落ち着いていて頼りがいのある吉岡にも、そんな時期があったのか。

「私もそうになりたい…。でも、どうやって気づけばいいんだろう？」

「まずは『いつも同じ状況で同じ反応してる』ってことを、もっと客観的に振り返ってみるといいよ。今までは漠然と『まただ…』って嘆くだけだったでしょ？」

「…はい。それしかしてなかったかも」

確かに思い当たる。今までは「なんでこうなるの？」とイライラするだけで、深く原因を分析したことがない。だが、それは「自分のパターン」を知らない限り、改善できないということでもある。

■小さな光

屋上を後にし、デスクに戻ってパソコンに向かう真奈。その胸には、先ほどの吉岡との会話がぐるぐると巡っていた。

「自分のパターンに気づく」——言葉だけなら簡単だが、具体的にどうすればいい？

午後の仕事に取りかかりながらも、彼女は意識の一部を「自分の行動観察」に向ける。たとえば「メールを打つとき、どんな気持ちになっているか」「後輩に声をかけられたとき、反射的にどう反応したか」。

意外にも、そこには細かい感情の揺れが潜んでいた。『また面倒ごとが増えた』『どうせ時間が足りなくなる』——そんなネガティブな声が自分の中で小さくさやいているのだ。

（もしかして、私が「どうせ失敗する」ってどこかで思いこんでるから、行動も焦ってギリギリになるのかな。そういう思い込みが、自動操縦を生んでるのかもしれない…）

少しずつ点と点が繋がっていくような感覚。それは真奈にとって、「長年続いてきた思考癖」という闇を照らす小さな光だった。

■帰り道の決意

いつもより少し遅い時間に、真奈はオフィスを後にした。夜の街はネオンと車のヘッドライトでごった返している。ビルの角を曲がると、冷たい風が頬を打ち、薄いコートの中に忍び込む。

（同じ失敗を繰り返す自分が嫌だったけど、まずはそこに「パターン」があるってことを認めてみようか）

明日から、ほんの小さな観察でもいいから自分の行動を記録してみよう——そう考える。例えば、イライラした時刻やシチュエーションを書き留めるだけでも、自分の「自動操縦」に気づけるかもしれない。

ビル街を抜けて駅へ向かう途中、ふと上を見上げると、都会の夜空には星がちらりと光っていた。気づけば、心の奥にも少しだけ希望の星がまたたいているように感じる。

（同じミスでも、今度は少し変わった結果になるかもしれない。私、そんな気がする）

いつも同じサイクルでぐるぐる落ち込むのではなく、新しい行動の糸口を探る。ほんの少しの前進かもしれないが、それがきつと彼女の未来を変えていくきっかけになるはずだ。

ガタンゴトンと電車の音が遠くから聞こえる。その音を聞きながら、真奈は自分の足取りを確かめるように改札へ歩を進めた。

◇【第一章】の問い

13

● あなたは日常の中で、「どうしてもいつも同じ失敗をするんだろう」と思う場面はありますか？

○ どんなときにそう感じ、どんな感情が湧いてくるか、具体的に挙げてみましょう。

● 「自分は同じパターンを繰り返しているかもしれない」と気づいたとき、まずどんな行動や意識の変化を起こせそうですか？

○ 例：日記やメモで振り返る、友人や同僚に客観的な意見を求める：など、自分の第一歩を考えてみてください。

「自分のパターン」を知る——なぜ私たちは同じことを繰り返すのか

真奈さんの朝の通勤電車での場面、どこか当たりがありませんでしたか？「また同じことを」という思いに苛まれ、モヤモヤとした気持ちを抱えながら出社する。そんな経験、私にもたくさんあります。

実は、この「同じパターンの繰り返し」には、とても興味深い理由があるんです。私たちの脳は、効率的に働こうとする特徴があります。同じような状況に遭遇すると、過去の経験をもとに「いつものパターン」で反応しようとするんです。まるで、私たちの中に「自動操縦モード」が組み込まれているような感じですね。

例えば、締切に追われると必ず焦ってしまう、チームメンバーから意見をもらうと必ず反発してしまう。こういった「いつもの反応」は、実は私たちの無意識の中で作られた「感情↓思考↓行動」のループなんです。

ここで大切なのが、自分の感情や自己パターンに気づくことなのです。それは、変化は「気づき」から始まるからです。自分の中の「自動操縦モード」に気づかないうちは、新しい選択肢も見えてきません。

真奈さんも、先輩の古岡さんに「自分のパターンに気づくことが大事だよ」と言われるまで、自分の中の「いつものループ」に気づいていませんでしたよね。でも、それに気づいた瞬間から、少しずつ変化の可能性が見えてきました。

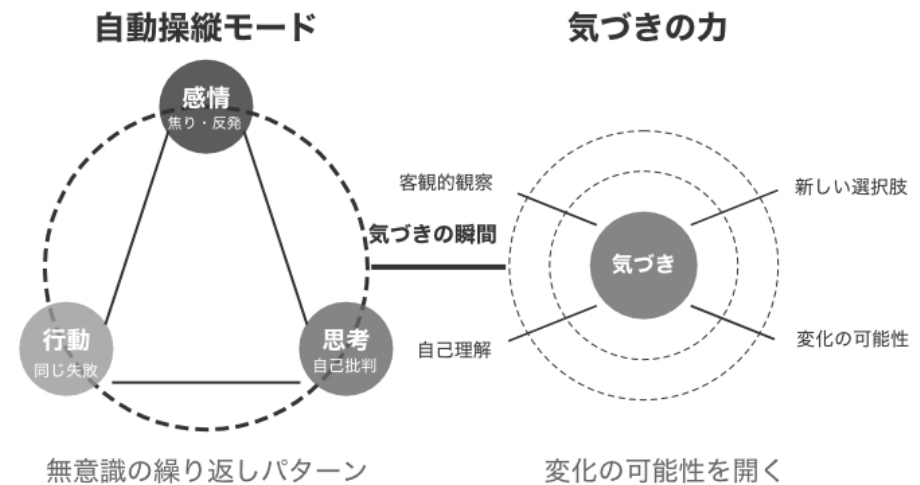
この章のポイントは、まず自分の中の「自動操縦モード」を優しく見つめ直すこと。「ダメな自分」を責めるのではなく、「ああ、また同じパターンだな」と、客観的に観察してみるところから始めてみませんか？

次の章では、そんな「気づき」をどう活かしていけるのか、具体的なヒントをお伝えしていきます。その前に、まずは今日一日、自分の「いつものパターン」を少し意識してみてください。きっと、新しい発見があるはずです。

自分のパターンを知る

「また同じことを…」という思いに苛まれる真奈さんのように
私たちは無意識のうちに同じパターンを繰り返している

なぜ私たちは同じことを繰り返すのか



学びのポイント

- 自分の「いつものパターン」に気づく
- 「感情・思考・行動」を認識する
- 自己批判ではなく、客観的に観察する
- 気づきから始まる変化の可能性を信じる

「変化は気づきから始まる」

【第二章】過去の記憶と新たな視点

意外なルーツが「今」を縛る——過去の体験がもたらす感情のクセ

「どうせうまくいかない」「また失敗するに違いない」

こんな思いを抱くとき、その根っこには意外な記憶が潜んでいるかもしれません。研修の現場で私がよく出会うのは、「なぜ自分はこんな反応をしてしまうんだろう」と悩む方々。でも、その原因を探っていくと、思いもよらない過去との繋がりが見えてくる人が多いんです。

例えば、こんな経験をした方がいました。仕事で新しいプロジェクトを任されるたびに強い不安を感じ、ついつい「私には無理です」と断ってしまう。よく話を聞いてみると、学生時代のイベントで失敗をして、クラスメイトの前で厳しく叱られた記憶が残っていたそうです。

実は、私たちの感情や行動は、意外なほど「過去の記憶」の影響を受けているんです。特に強い感情を伴う体験は、私たちの中に深く刻み込まれ、今の行動パターンを作り出しています。

物語の主人公・真奈も、「なぜ私はいつも同じパターンを繰り返すんだろう」と悩んでいました。でも、自分の思考パターンを掘り下げていくうちに、意外な発見に出会います。

私たちの感情のクセには、必ず理由があります。その「ルーツ」を優しく見つめ直すことで、新しい選択肢が見えてくるかもしれません。

さあ、真奈と一緒に、あなたの中にある「感情のルーツ」を探っていきましょう。

◇小説【第二章…過去の記憶と新たな視点】

翌朝、真奈は少し早めに目を覚ました。

いつもならギリギリまで布団の中でまどろみ、飛び起きるように家を出ていたのに、今日は不思議と体が自然に動いた。ベッド脇の小さなテーブルに置いてあるメモ帳が視界に入る。そこには昨夜、思いつくままに書き留めた数行の文字があった。

「今日のイライラや焦りを、時間と理由と一緒に書いてみる」

「どんなときに『ただだ…』と思ったか記録する」

まだ眠気が残る頭で、真奈は軽く背伸びをする。昨夜、帰り道に決めたとおり「自分の行動を客観視する」ための小さなチャレンジを今日から始めるのだ。何か特別な道具は要らない。手元にあるメモ帳とペンで、気づいたことをざっと書き留めるだけでいい。

（いつまで続くかわからないけど、とりあえずやってみよう…）

そう思うと、朝の冷えた空気が少しだけ心地よく感じられた。キッチンでお湯を沸かし、簡単に紅茶を飲んでからスーツに着替える。いつもより十分早く家を出ると、通勤ラッシュもやや緩和されていて、電車の中でわずかな余裕を確保できた。

朝のオフィスで見つけた「最初の引っかけり」

会社に到着したのは午前八時半。定時の三十分前だが、ちらほらと人の気配がある。デスクへ向かうと、先輩の吉岡が驚いたように顔を上げた。

「珍しいね、真奈ちゃんがこんなに早く来るなんて。何かあったの？」

「いえ、ただ早く出ただけです。昨日、吉岡さんに言われた「自分のパターン」っていうのが気になって…少し余裕を作ってみたくて」

正直にそう伝えたと、吉岡は満足げに頷いた。「いいね。少し変えてみるだけで、案外気分も変わるもんだよ」と微笑む。その言葉は思いのほか力強く聞こえ、

真奈は内心でほっとする。

PCを立ち上げ、前日にクライアント・松浦宛てに送った見積りメールの返信が来
ていないか確認する。まだ着信はなかったが、代わりに別の取引先から書類提出の
依頼が届いており、早速やるべきことが増えているのを感じた。

（まずはこの書類を確認して、九時すぎに先方へ連絡かな。：あ、時間かかりそ
う）

そう思った瞬間、真奈は小さくため息をつきかけた。しかし、ふと「メモ帳」の
存在を思い出す。まだ始業前だし、落ち着いて「今の気持ち」を書き留めてみよう
——そう考え、こっそりペンを走らせる。

「8:45 新しい依頼メールを見て『やばい、また仕事増えた』と焦りかけた」

「原因…時間内に終わるか不安。対処…とりあえず優先度をつける」

たったこれだけの記録だが、自分の中で「焦り」が芽生えたタイミングを確認で
きるのが新鮮だった。メモに書き出すと、頭の中のぐるぐるが少しだけ整理される。
（こういう形で気づけるだけでも、ちょっと余裕が持てるのかも。いつもなら一
日中イライラを引きずるところだし）

キーボードに向かう前に、真奈は深呼吸をひとつする。そして、「まずは書類提
出の詳細を確認してから、作業の順番を考えよう」とプランを立て、午前中のタス
クに向かった。

昼下がりの会話と「思い込み」の正体

午前の作業は思いのほかスムーズに進み、昼休みに入る頃には書類の準備が一通
り整っていた。真奈は自席でコンビニサンドイッチを食べながら、先ほどまでの作
業を振り返る。

（あれ、今日っていつもよりイライラしてないかも。ちゃんと段取りできたから
かな。それとも朝早く来たから？）

そんなことを考えていると、後輩の榎本が「ご一緒していいですか？」と声をかけてきた。隣の席に移動してきた榎本は、遠慮がちに切り出す。

「先輩、最近ちょっと雰囲気が違うように見えるんですけど、何かあったんですか？」

「え、そんなに違うかな…？ 自分ではよくわからないけど」

真奈が首を傾げると、榎本は軽く笑って言葉を続ける。

「いや、悪い意味じゃないです。なんていうか、いつもより落ち着いて見えるんです。前は急ぎの仕事があるとき、ピリピリして「近寄りがたい」感じてましたから」

「え…近寄りがたいって、そんなふうに思ってたの？」

思わず声を上げると、榎本は苦笑いしつつ「すみません」と頭を下げる。

「もちろん、先輩にはお世話になってるし尊敬もしてるんですが、話しかけるタイミングを間違えると怒られそうで…。特に、追加作業が来たときは顔がこわばってることが多くて」

「そっか…。そう言われると、自分でも思い当たるところがあるよ。私、ほんと余裕なかったんだなあ」

自分のイライラが周囲に伝わっていた現実をあらためて痛感する。榎本の言葉に悪意はなく、むしろ素直な意見としてありがたい。真奈は落ち着きを取り戻すと、正直に口を開く。

「実はね、最近「自分のパターン」に気づいたかもしれないと思って。いつも同じところでイライラして、同じように焦って…それが自動的に起きてるんじゃないかって」

「へえ、パターン…ですか」

うん。私、多分「また大変なことになる」「どうせ失敗する」って思い込みが強い。そう感じると、一気に苛立ちや不安が押し寄せてきて、周りにも八つ当たりしちゃう。…本当はそんなふうに思われたくないんだけど」

告白するように語る真奈に、榎本は素直に目を丸くした。

「なるほど。でも、そういう思い込みがあるってことに気づいただけでも大きいですよ。前はそれに気づかないまま突っ走ってたってことでしょ？」

「そう：そうなんだよね。いまメモをとるようにして、どんなときに不安が出てくるのかをチェックしてるの。そしたら意外と、ちょっとしたことでも「どうせうまくいかない」って考えてる自分がいるってわかってきた」

榎本は「面白いですね！」と興味を示し、「参考にしたいです」と言ってくる。

真奈は思わず顔をほころばせる。

（そうか。こうやって自分の状態を言葉にして伝えるのも、大事なステップなんだな）

いつもなら昼休みも無駄話せず、ひたすら仕事を急かすように過ごしていたかもしれない。だが今日は、後輩との会話にわずかな温かさを感じる。それは「今までにない視点」が生まれている証拠だろう、と真奈は思った。

■過去からの手紙

昼食を終え、午後の業務を始めようとしたとき、真奈のスマホが振動した。ディスプレイに表示された名前は、懐かしい友人のものだ。学生時代のサークル仲間、最近はまだ連絡を取っていなかった。

「久しぶり！　急で悪いんだけど、来月のOB会、真奈も参加できそう？」

そういう趣旨のメッセージが短くまとめられている。OB会——サークルの卒業生や在校生が集まる定期的な集まりだが、真奈は就職してから一度も顔を出していない。

（あのころ、私、いつもイベント前にバタバタしてたなあ…）

大学時代の記憶がよみがえる。サークルの合宿やイベント運営を任されたとき、彼女はいつもギリギリになって準備を詰め込んでいた。その結果、周囲に助けを求められず、最後に体調を崩した苦い経験がある。

（そうだ：あの頃から何も変わってない。いつも「もう少し早く取り組みればよかった」って後悔してたのに）

一人で抱え込み、追い詰められ、そのストレスから周りに当たってしまう——そんな「同じパターン」が学生時代から続いていたのだ。

ふと、机の端にあるメモ帳に目をやる。今朝始めたばかりの記録が目に入り、真奈は「ここに書いてみるか」とペンを走らせた。

「13:05 大学時代の友人からメッセージ。合宿前にいつもバタついてたことを思い出す」

「当時も今と同じ『ギリギリ焦る→人に頼れず→イライラ』パターンを繰り返していた」

書き出してみると、意外なほど当時の感情が鮮明に蘇る。合宿の運営を任されたとき、周囲が楽しそうにしている横で、彼女は「どうせ私が全部やらされるんだ」と不公平感を抱いたり、一人で夜中まで作業したりした。その結果、最終日には倒れ込むように寝込んでしまい、結局他のメンバーに迷惑をかけた。

（あのときから、私：「私ばかり損してる」って思うと、カッとなる性格だったんだな。きつと、それが今でも続いている）

大学卒業から数年経っても、同じ根っこの思い込みが自分を動かしている。改めて自覚すると、不思議と少し気分が軽くなる。理由もわからずただイライラしていたときより、はるかに「じゃあどうしようか」と前を向ける気がした。

■社内ミーティングと交渉の練習

午後の業務は、チーム全員での定例ミーティングがまず控えていた。プロジェクトごとの進捗を共有しながら、タスクをどう割り振るかを話し合う場だ。いつもは報告を受ける側が多い真奈だが、今日は意識的に発言してみようと心に決めていた。

（私ばかり損してる…って心の中で嘆く前に、必要なら周囲に協力を頼んでみる。きつと、言わなきゃ伝わらないよね）

そう自分に言い聞かせる。会議室には先輩の吉岡、後輩の榎本のほか、経理チームから佐久間も参加している。各人が担当案件を順番に報告し、最後に真奈の番が回ってきた。

「えーと、クライアントの松浦さんから追加要望が来るかもしれない、まだ情報待ちなんです、すでに別の書類作成も抱えています。もし急ぎで修正が来たときに、私一人だと厳しいかもしれません」

そうはつきり言葉にするのは初めてで、胸がどきりとする。だが、吉岡や榎本はすぐに「わかった、対応できる準備をしておく」と前向きに返してくれた。さらに佐久間も「経理処理の面なら自分がサポートできますよ」と言ってくれる。

「じゃあ、もし急ぎで追加作業が来たら、先に私に連絡ください。デザイン修正が必要なら森下さんにも声をかけましょう。いっぺんに抱え込むより手分けしたほうが早いですしね」

吉岡のまとめを聞いて、真奈は心の底から「助かった」と思う。今までは「どうせ助けてなんてくれない」と勝手に思い込み、お願いする前に諦めていたことに気づく。もちろん、みんな忙しいから簡単ではないにしても、最初から「頼れる可能性」を検討すれば、あのギリギリの焦りやイライラは減らせるはずだ。

（私ばかり…なんて、結局は言い出さなかった私が一人で勝手に抱え込んでただけなのかも）

ミーティングを終え、会議室を出る頃には、真奈の表情にわずかながら明るさが戻っていた。頭の中で「次に何かが起きても大丈夫そうだ」という安心感が芽生え始めている。

■夕方に訪れる「小さな事件」

定時も近い夕方、真奈が事務処理を進めていた矢先、クライアント・松浦から電話が入る。何か嫌な予感がして、彼女は一瞬身構えたが、すぐに頭を切り替える。

「もしもし、林です。お世話になってます」

「林さん、すみません。実は社内でデザインの方向性をもう少し変えたいって意見が出まして…。来週のプレゼン用に、追加で資料を用意できないでしょうか？」

出た、追加要望。いつものパターンなら、ここで「ああ、やっぱり来たか…！」と心臓がバクバクし、思考が混乱するだろう。だが、今日はすぐにメモ帳へ手を伸ばす。

「…ええと、具体的にはどういう方向で変えたいんでしょう？ それによって作業量が変わると思うので、まずは詳しく伺えますか？」

松浦が説明するところによると、ビジュアル面の修正はそれほど大きくなく、コピー案の追加が中心らしい。真奈の頭の中で、必要な工程がざっと思いつく。描かれる。

（これなら、森下さんに依頼しても二、三日でいけるかな。でも、書類のフォーマットも変わるかもしれない…となると、一人じゃ厳しいかも。よし、さっきのミーティングどおり相談しよう）

「承知しました。では、具体的なレイアウト案をメールで送っていただけますか？ 急ぎで対応する必要があるのなら、うちのチームでも分担して進めます」

電話を切ると同時に、真奈はいつもなら感じていたはずの強い苛立ちが不思議と薄れていることに気づく。その代わりに、「次に何をすればいいか」を考える自分がいる。

メモ帳にはさっそく書き加えた。

「17:10 松浦さんから追加要望。以前なら『最悪!』とイライラしたが、今は『どう分担するか』を考えられた。アドレナリン爆発せずに済んだ」

わずかな成長かもしれないが、真奈には大きな手応えがあった。結局、その日のうちに榎本と話し合い、翌日から追加作業に着手する準備を整える。こうして「イライラの渦」を起こさずに一日を終えられた経験は、彼女の自己肯定感に大きな影響を与えた。

■帰り道、そして一つの決心

退社後、夜の街を歩きながら、真奈は大学時代の友人からのメッセージを再度思い出した。OB会への誘いをどう返事しようかと迷っていたが、今なら少し気が変わりそうな気がする。

（あのころの私も、要領が悪くてギリギリになって、結局周囲に迷惑をかけてきた。でも、もし今の私であの合宿をもう一度やり直せるなら、「皆に手伝って」って言えるかもしれない）

そんな想像をすると、心がすっと軽くなる。もちろん過去は変えられないが、今の自分ならその経験を活かしてOB会にも前向きに参加できるのではないか——そう思えるだけで少しだけ嬉しかった。

その足で帰宅し、スマホのメッセージを開いて返事を書く。

「久しぶり! 日程にもよるけど、たぶん行けそう。私もちょっと話したいことがあるし、みんなの近況も知りたいから」

送信ボタンを押すと、いつもより早い反応で「まじで! 来てくれたら嬉しいよ!」と返ってきた。彼女はその画面を見つめながら、ほんのりと笑みを浮かべる。（「同じパターン」でぐるぐる悩んでるだけじゃなく、一歩行動してみるのも悪くないな）

廊下の蛍光灯をつけ、部屋のドアを開ける。狭いワンルームの空気は冷え切っているが、心にはわずかな温かさが残っている。コートを脱いでソファに腰を下ろし、メモ帳を取り出して今日の出来事をざっと書き足す。

- ・朝早く来たおかげで焦りが少なかった

- ・昼休みに後輩と話をして、自分の思い込みを整理できた

- ・追加作業の連絡が来ても、ミーティングの段取りを思い出して落ち着けた

すべてを客観的に振り返ると、一日のストレスがかなり軽減されるのがわかる。最後に大きく「今日の自分、よくやった」と書き、軽く笑いがこみ上げる。こんなささやかな記録が、少し前の自分には想像もできなかった「変化」をもたらしてくれそうな気がする。

（明日はどんな形で「パターン」が出てくるかな。怖いけど、もうちょっと試してみよう）

明日の行動を軽くイメージしながら、彼女は温かいシャワーを浴びる準備をする。大学時代からずっと付きまどってきた「同じ失敗」や「不公平感」は、一朝一夕には消えないかもしれない。けれど、パターンに気づき、新たな行動を選ぶようになったのは大きな前進だ。

夜の静まり返った部屋の中で、真奈はわずかに膨らむ期待を胸に眠りにつく。次の朝、どんなトラブルや仕事が待ち受けていようと、もう「自動操縦」のままイライラし続けるだけの自分ではなくなれるかもしれない——そんな予感を抱きながら。

◇【第二章】の問い

26

● あなた自身の「同じパターン」は、いつ・どんな場面で始まったと思いますか？

○ 学生時代、子どもの頃の家庭環境など、何かきっかけとなる体験やエピソードを思い出せるでしょうか。

● もし過去の「失敗」や「思い込み」に気づいたら、それをいまの行動や選択にどう活かそうですか？

○ たとえば、「以前は人に頼れなかったから、今は早めに協力を仰ぐ」といった具体的な変化を考えてみましょう。

思い込みのルーツを探る——過去の記憶が織りなす現在の感情パターン

真奈さんは大学時代の苦い経験を思い出しながら、「ああ、これが今の私の原点かもしれない」と気づきました。皆さんも、ふと立ち止まって考えてみると、「今の自分」の行動パターンが「過去の経験」とつながっていることに気づくかもしれません。

実は、私たちの感情や行動は、意外なほど「過去の記憶」の影響を受けているんです。例えば、学生時代に大きなプレゼンテーションで失敗した経験があると、「人前で話すのは苦手」という思い込みが、知らず知らずのうちに形成されていきます。

これは、私たちの脳が「感情記憶」を大切にしているからなんです。特に強い感情を伴う出来事は、私たちの中に深く刻み込まれ、似たような状況に遭遇したとき、無意識のうちにその記憶が呼び起こされます。

「どうせうまくいかない」「また失敗するに違いない」。こういった思い込みの裏には、たいてい何らかの過去の経験が隠れています。でも、面白いことに、この「気づき」自体が、実は大きな一歩なんです。なぜなら、自分がどんな信念を持っているのかを知ること、初めてそのパターンを見直すチャンスが生まれるからです。

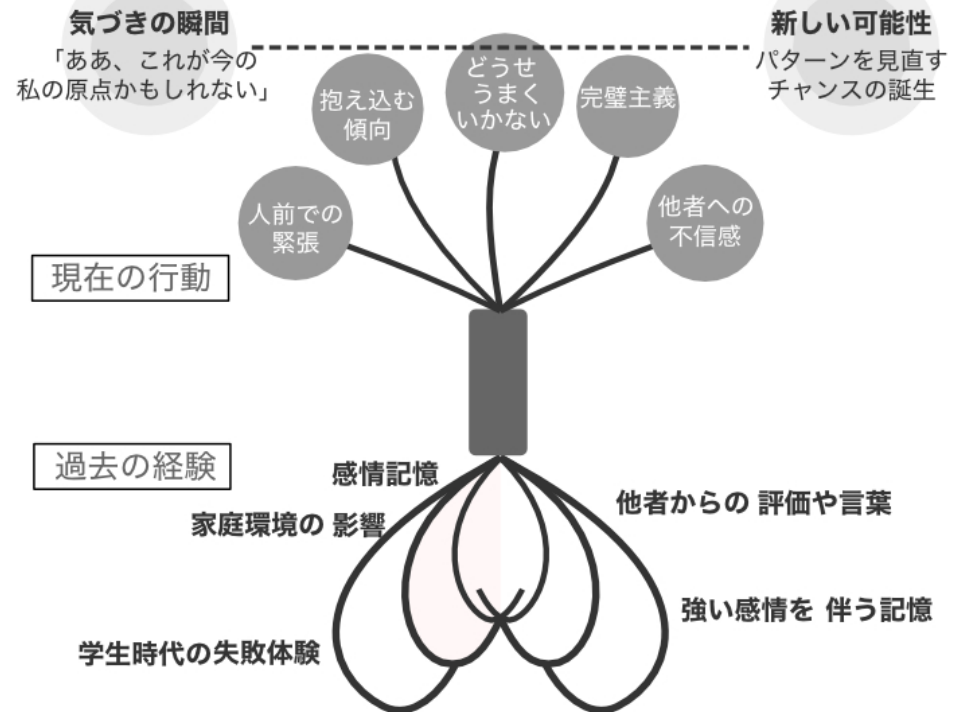
真奈さんも、「いつもギリギリまで抱え込んでしまう」という自分のパターンが実は学生時代からの習慣だったことに気づきました。この「気づき」は、決して後ろ向きなものではありません。むしろ、新しい可能性への扉を開く、大切な一歩なのです。

次の章では、この「気づき」をどう活かして、具体的な行動の変化につなげていくのか、そのヒントをお伝えしていきます。その前に、少し立ち止まって、あなたの中にある「思い込み」のルーツを、考えてみませんか？

思い込みのルーツを探る

過去の記憶が織りなす現在の感情パターン

真奈さんは大学時代の苦い経験を思い出し、現在の自分との繋がりに気づいた



学びのポイント

- 過去の経験が現在の思い込みを形成している
- 強い感情を伴う記憶は特に影響力が大きい
- 思い込みに気づくことが変化の第一歩
- ルーツを知るのは後ろ向きではなく可能性への扉