

怖くても、進む理由。 ～変化の途中にいる私たちの物語～

完璧を待たずに一歩を踏み出すためのマインドセット・プレイブック

Based on the live session by:
小宮山さとみ (Photographer / Communication Instructor)
もぎえみ (Beauty Therapist / Salon Owner)

“

「成功者の完成された言葉よりも、
変化の最中にいる人間の葛藤こそが、
私たちの背中を押す。」

本スライドは、経験ゼロ・自信ゼロの不安な状態から、
どのように自己評価を変え、新たな才能を見つけたのかを
抽出した「行動の指南書」です。

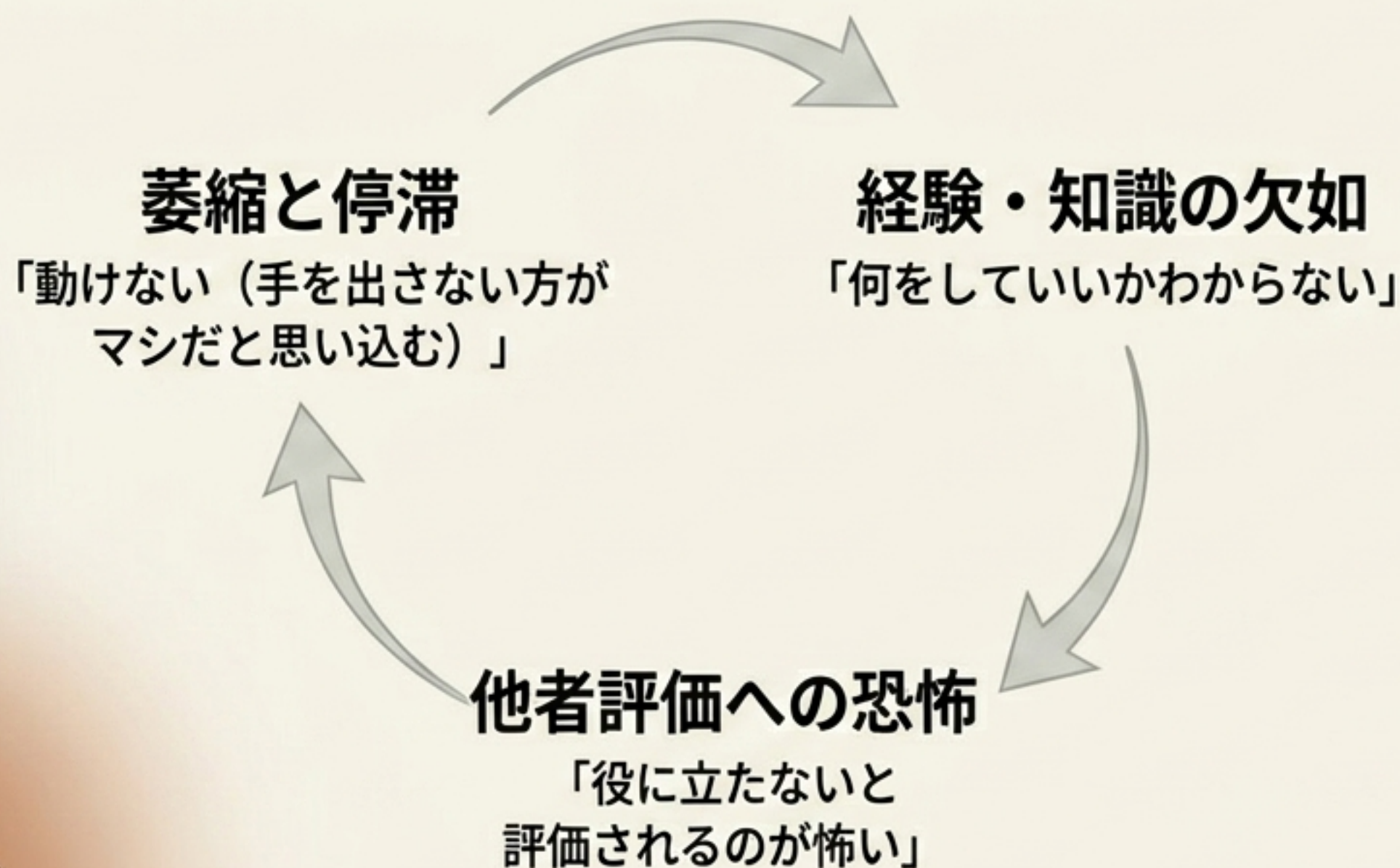
もぎえみ (Emi Mogi)

美容セラピスト。不安と葛藤を抱えながらも「見切り発車」で行動し、独自の才能を開花させた過渡期の体現者。

小宮山さとみ (Satomi Komiyama)

フォトグラファー/発信力アップ講師。プロセスそのものが人を魅了する構造を紐解くストーリーテラー。

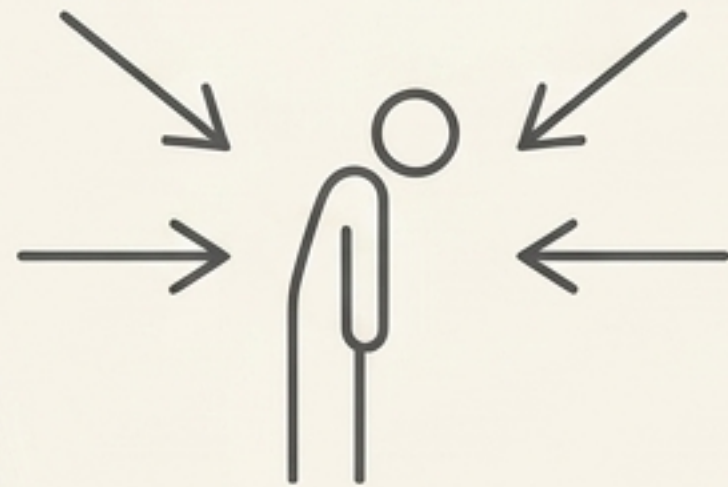
普遍的な壁： なぜ私たちは動けなくなるのか？



【実例】
医療事務で採用されたはずが、突然美容皮膚科へ配属。成分も分からず、経験豊富な先輩の邪魔をしたくないという恐怖から完全に動けなくなった過去。

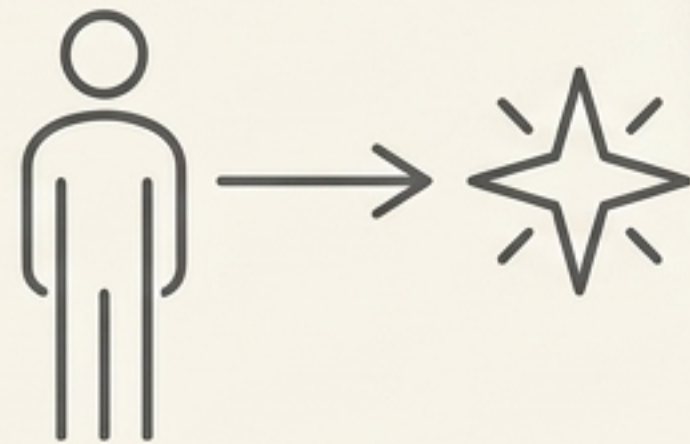
ターニングポイント：評価の軸をズラす

【自分ベクトル】



「私には能力がない」
「役に立てる場所がない」 =
根拠のない自信を探して苦しむ。

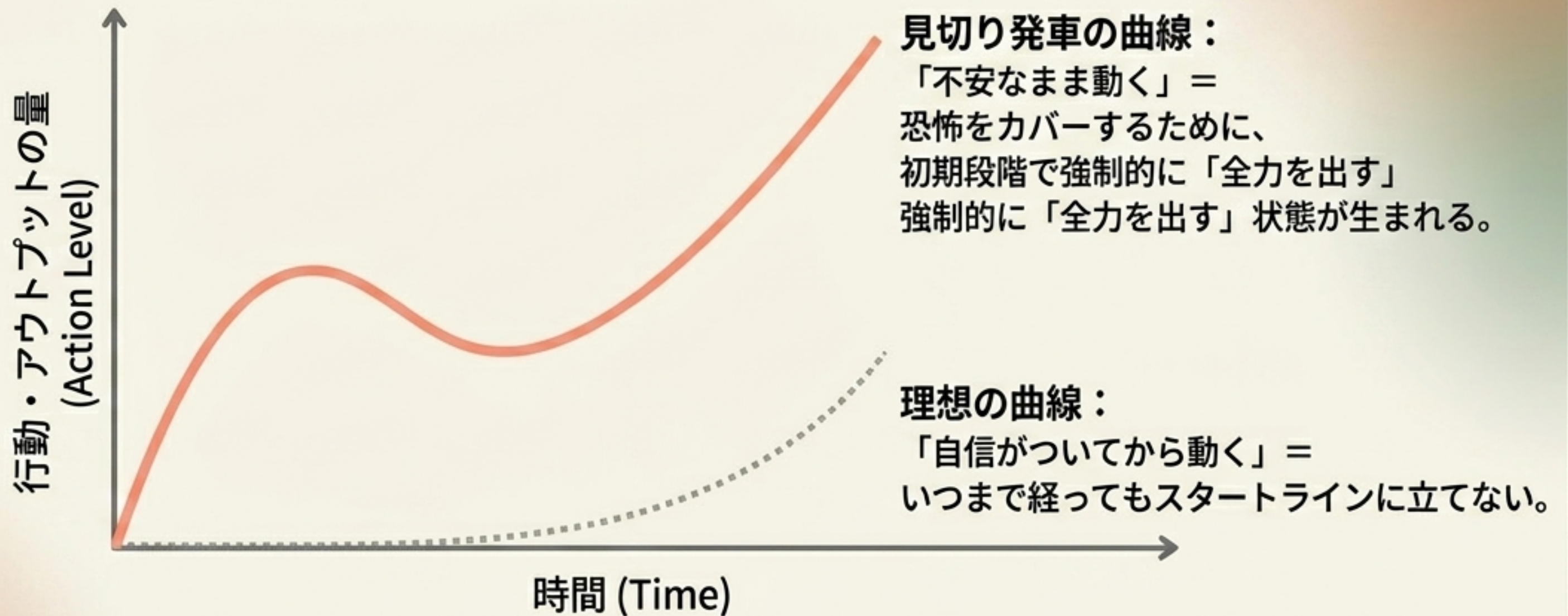
【他者ベクトル】



「私を選んでくれた人の目を信じる」 =
自分の能力ではなく、「選ばれた事実」
を希望の光にする。

Key Takeaway: 評価の軸をズラす。自信がない時は、自分を信じなくていい。
自分を引き上げてくれた人の「判断」を信じれば、覚悟は決まる。

「見切り発車」のメカニズム



不安だからこそ、がむしゃらに全力を出す。準備が完了するのを待たず、未知の領域に飛び込むことで、自分でも気づかなかった「隠れた特技」が強制的に発現する。

隠れた才能の発見：左斜め上角度の視点

Wide View (全体俯瞰)

全体のバランスを瞬時に把握し、「なんとなくの違和感」をキャッチする。





Micro View (ミリ単位の観察眼)

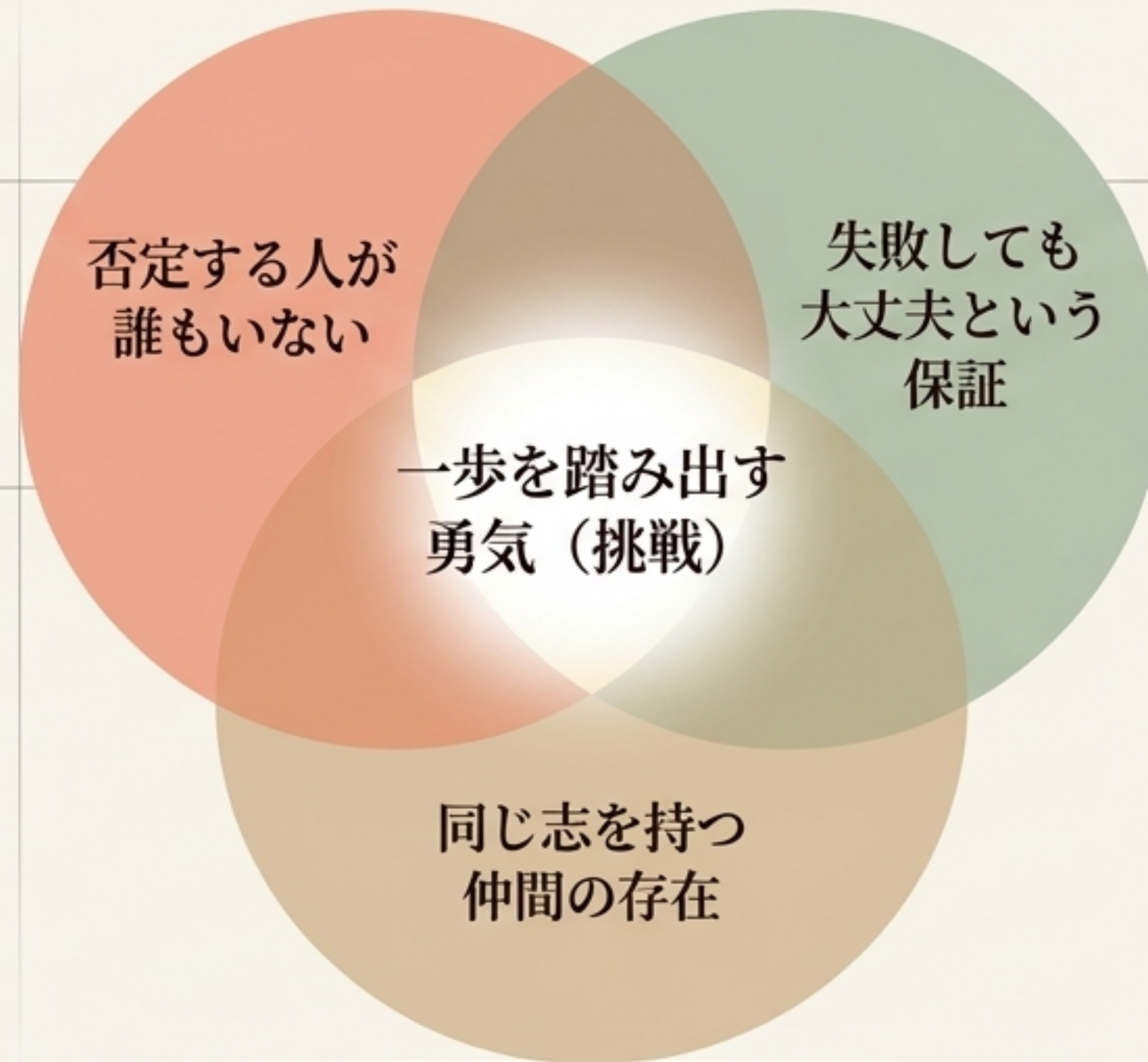
言葉の綾、余計な句読点、微細な矛盾を逃さない。(※美容セラピストとして毛穴の黒ずみまで見逃さない職業病とのリンク)

**自分の「当たり前」は、他人の「当たり前」ではない。
無我夢中で目の前のことに集中した結果、周囲が気づかない
エラーを見抜く独自のポジションが確立された。**


マインドセットのBefore / After

	Before (停滞)	After (成長)  
行動の条件	完璧に準備してから動く	不安なまま、見切り発車で動く
主語の置き方	「私」は何ができるか (孤立)	「私たち」はどう動くべきか (チーム)
比較の対象	他者と比べて落ち込む、萎縮する	他者の頑張りを自分の燃料にする
評価の基準	他者からの承認をひたすら求める	まず自分で、自分の頑張りを認める

行動を促す「環境の力」



「怖いと感じる時は、大抵ひとりで抱え込んでいる時。環境の力が、見守られる安心感を生む。」



「失敗はない。
起こることは常にベスト。」

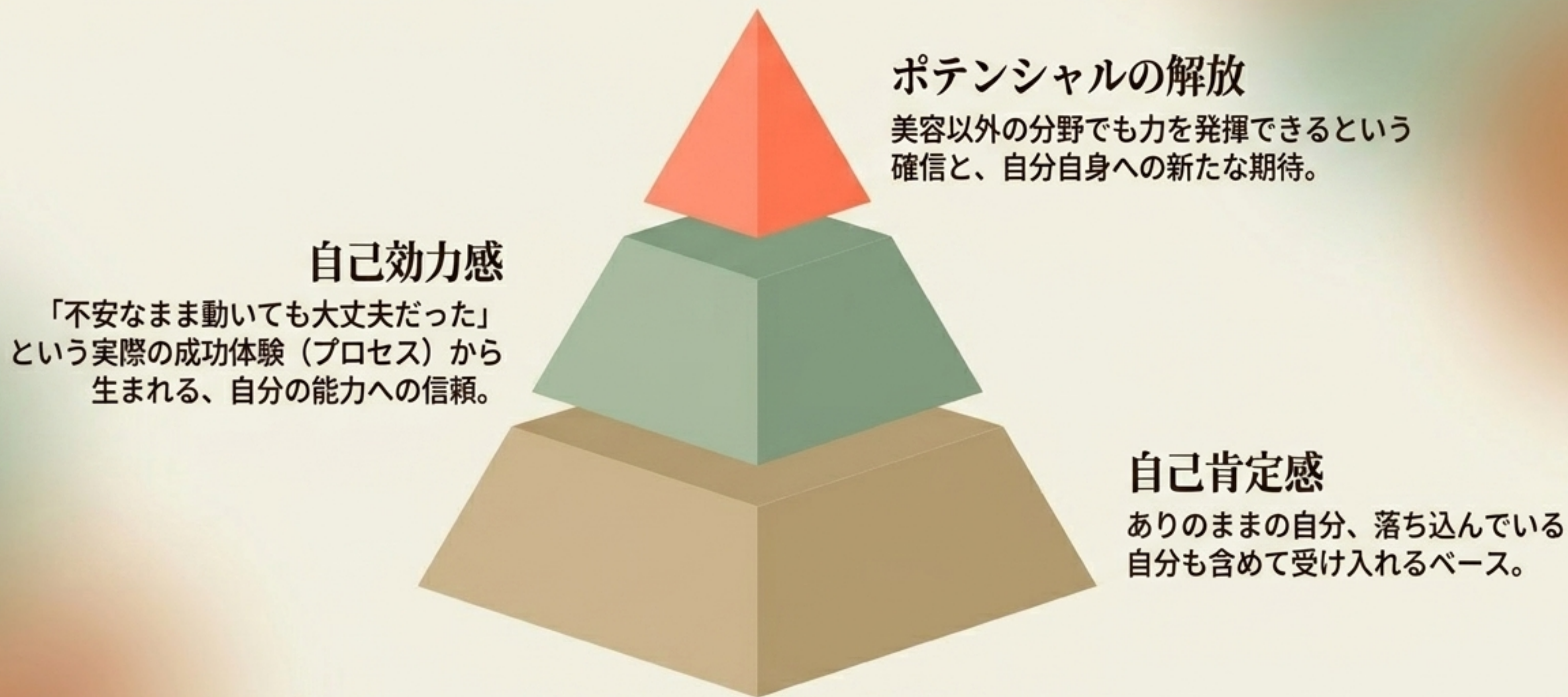
【エジソンの法則】

失敗したのではない。
上手くいかない方法を
発見しただけだ。

【マインドシフト】

失敗しても「美味しい」と思える境地。
恐れていた「他者からの低い評価」は、
挑戦の過程においては存在しない。
成功か、成長の二択のみ。

自己評価のピラミッド構造

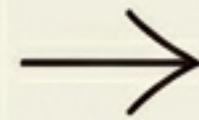


Key Insight: 自己効力感は、頭で考えるのではなく「不安なまま動いた経験」からしか構築されない。

他者比較の罟から抜け出す3つのステップ

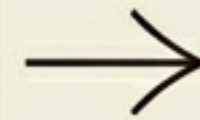
Step 1: 他者に承認を求めない

満たされない欲求を外に求めると、得られなかった時に永遠に苦しむことになる。



Step 2: 現状の自分をそのまま受け入れる

「人と比べて動けなくなっている自分」を否定せず、まずはその状態を認める。



Step 3: 自分の「頑張り」を自分で認める

誰かの許可を待つのではなく、自分で自分を承認し、強固なベース（土台）を作る。

プロセスこそが人を魅了する

[弱み]
悔しくて泣く姿



[不安]
完璧ではない
過渡期の状態

[葛藤]
「助けて」と言える素直さ

プロセスこそが、 人を魅了する。

「成功した美しい結果」だけを見せても人は応援しない。不安や弱みを包み隠さず見せながら、それでも前へもがく姿（プロセス）にこそ、人は共感し、心を奪われ、強烈な応援の種が生まれる。

新たなビジョンへ

表面

美容の提供 (マイナスからゼロへ)

物理的な違和感や悩みを解消し、フラットな状態に戻すアプローチ。



根本

マインドの構築 (ゼロからプラスへ)

えみ氏の新たなビジョン。内面と向き合い、根本的に人生を主体的に楽しむ女性を増やしていく挑戦。

Takeaway: 自分の評価軸が変わることで、提供できる価値のスケール (水面下) が劇的に拡大する。

怖くても進む理由は、決して一人ではないから。

そして、不安のまま踏み出したその先でしか、
『新しい自己評価』という光には出会えないから。

完璧な準備など永遠にこない。他者との比較を手放し、今の葛藤をプロセスとして愛した時、あなたの物語は誰かの背中を激しく押す力となる。

もぎえみ (Emi Mogi)

高崎市の小顔と毛穴の専門サロン/
心と顔を整える美容セラピスト

Instagram: @emi_kogao_ecru



小宮山さとみ (Satomi Komiyama)

フォトグラファー/
出会った人の心を奪う発信力アップ講師

Instagram: [Account Handle]



Next Live Announcement

次回：子供英語コーチ 佐々木かよこ氏をお迎えし、さらなる「変化の物語」を紐解きます。