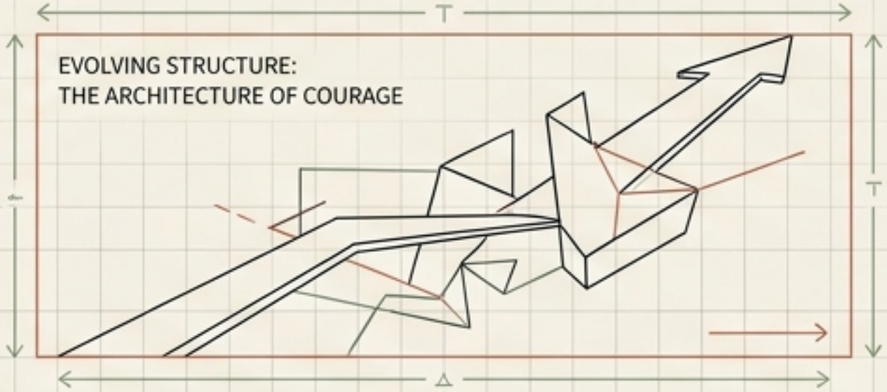
REF: 001/A - COURAGE FRAMEWORK

怖くても進む理由

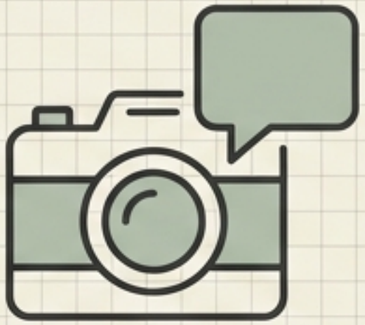
変化の途中にいる私たちの物語

SCALE 1:50



Words by 小宮山さとみ & 山本友加里
Visual Synthesis: The Architecture of Courage

NotebookLM



小宮山 さとみ (Satomi Komiyama)

Role: フォトグラファー / 発信力アップ講師 (The Facilitator)

言葉と見せ方を引き出し、人と人を深く繋ぐプロフェッショナル。

山本 友加里 (Yukari Yamamoto)

Role: 空間プランナー (The Architect)

インテリアデザイン歴20年。「どうありたいか」を空間に落とし込む専門家。

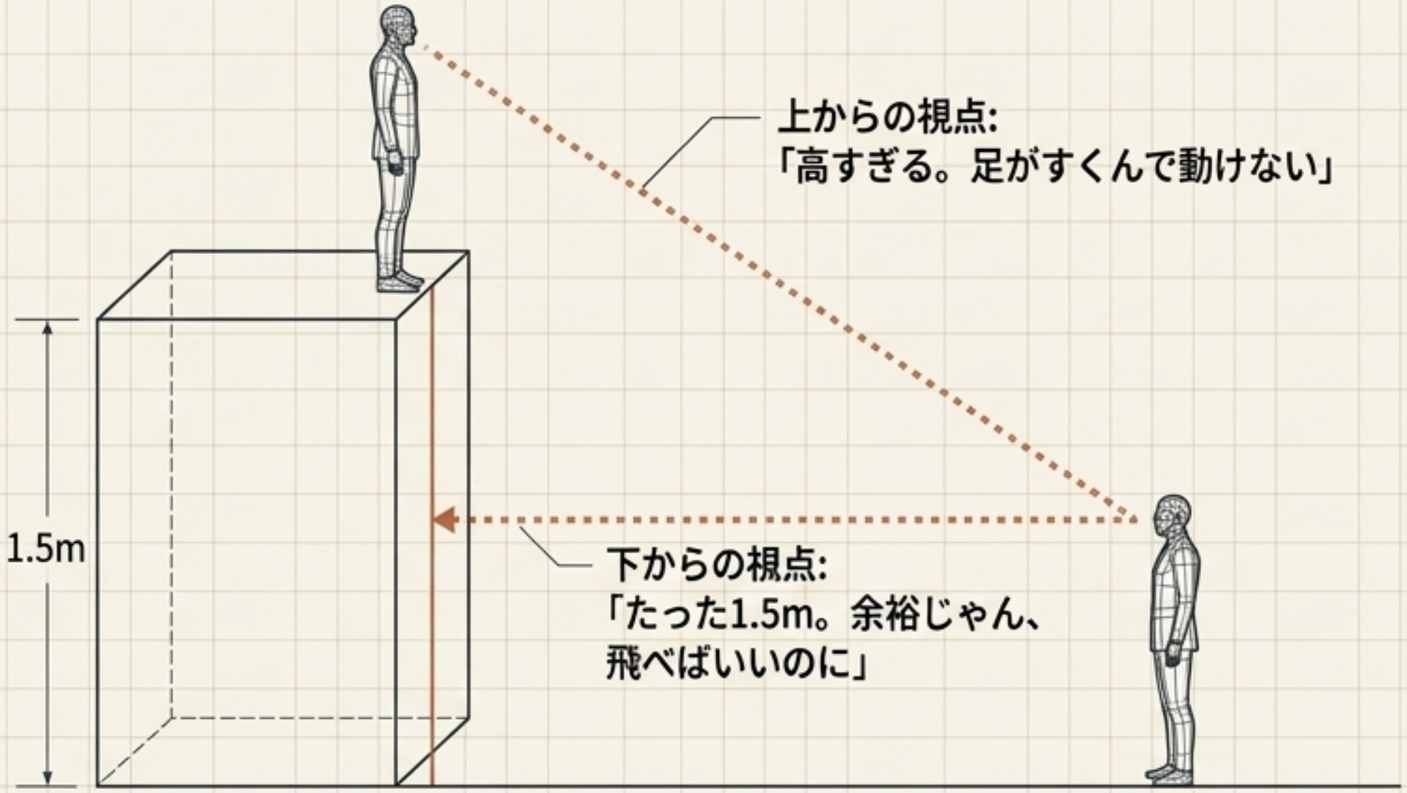
The Catalyst:

二人は8ヶ月間、経営者向けビジネス講座の過酷な運営スタッフとして、極限のプレッシャーの中で共にプロジェクトを完遂。
本資料は、その実体験から紐解く「恐怖と挑戦のメカニズム」である。

NotebookLM

1.5mの錯覚

The Illusion of the 1.5m Jump



なぜ、次のステージへ進むのは これほど怖いのか？

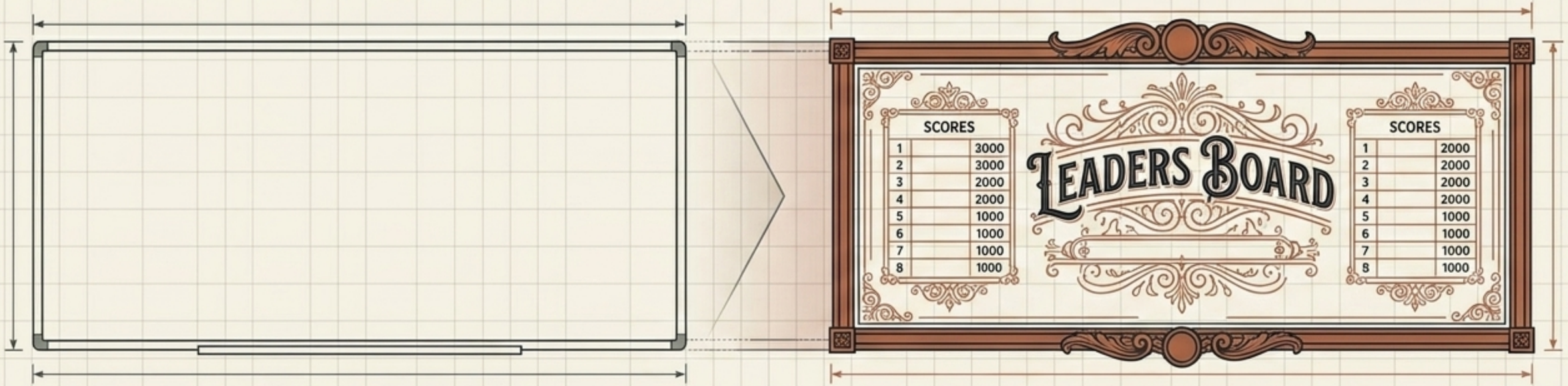
外から見れば些細な挑戦（1.5m）でも、当事者として縁（エッジ）に立つと、景色は一変する。

Insight: 恐怖を感じているのは、あなたが自分の限界の縁（エッジ）に確実に立っている証拠である。

NotebookLM

Case Study 1: 未知への恐怖

The Casino Project



普通のホワイトボード

ラスベガス風 カジノ・リーダーズボード

Mission

ありふれた会議室を、本格的なカジノ空間へと変貌させる。

Time Limit

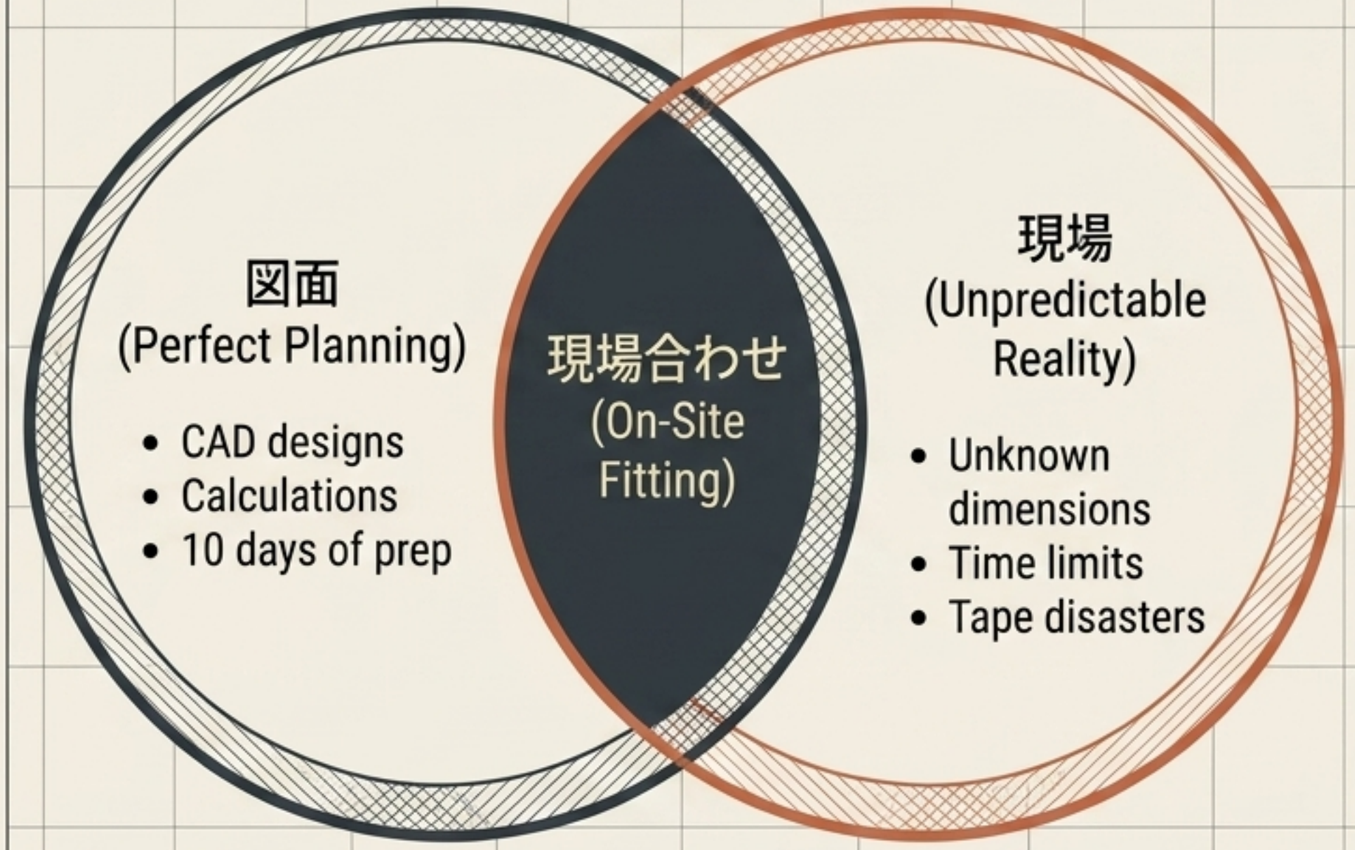
わずか22日間。

The Fear

圧倒的な情報不足。ホワイトボードの実物サイズも、縁の厚みも「当日」まで分からない。文化祭のハリボテレベルには絶対にできないという極限のプレッシャー。

NotebookLM

「現場合わせ」の恐怖と魔法



20年のキャリアを持つプロにとって、最も恐ろしい言葉、それが「現場合わせ」。

どれだけCADで図面を引き、完璧な準備をしても、最後の1%は予測不能な「現場」でしか完成しない。

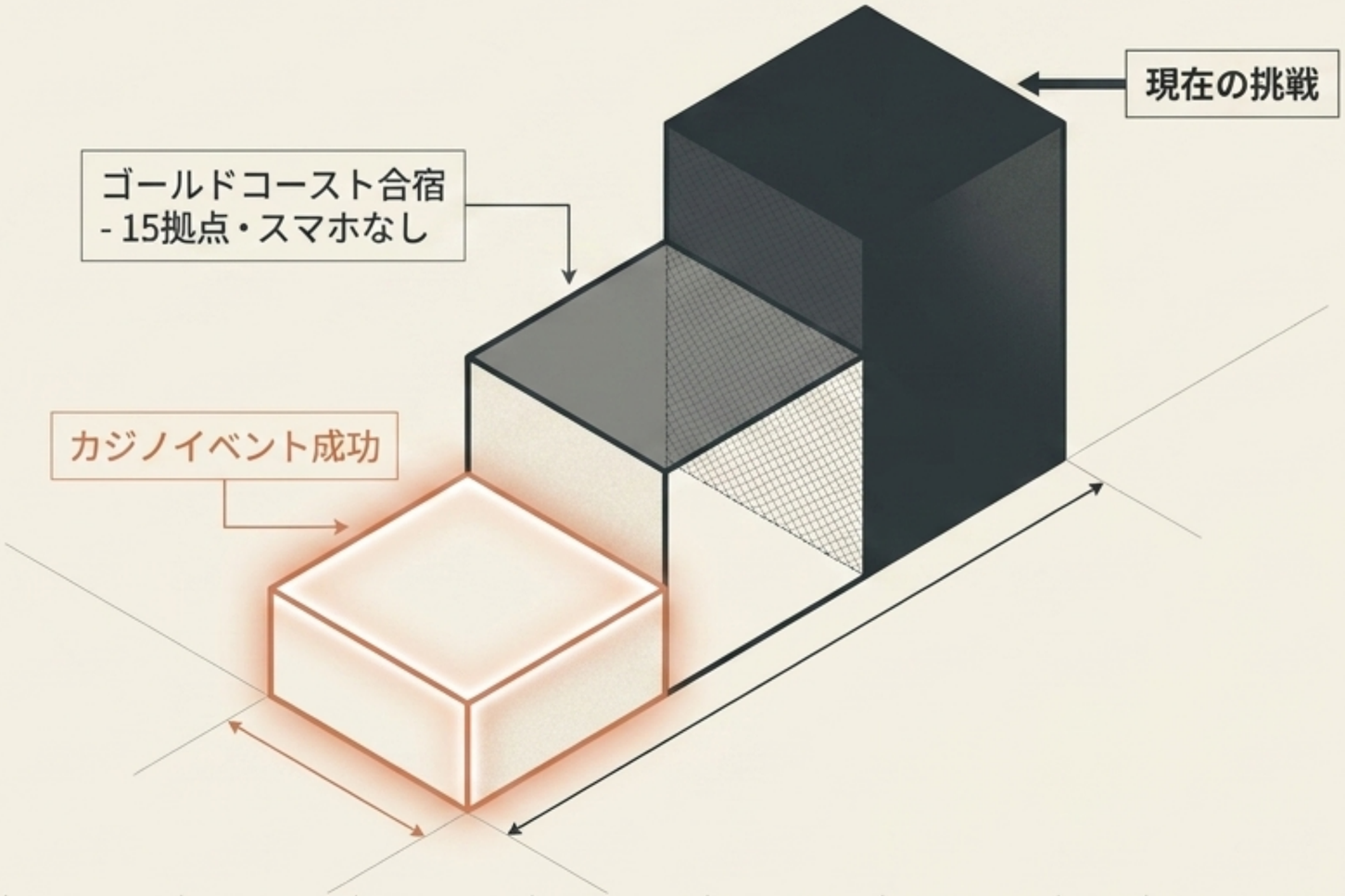
The Reality:
当日、震える手でボードを切り出し、チームの力で組み上げた時、恐怖は「圧倒的な熱狂」へと変わった。

Insight:
完璧な準備は必要だが、本当の能力は「不確実な現場に身を投じた瞬間」にのみ解放される。

NotebookLM

成功のパラドックス

The Paradox of Success



恐怖を乗り越えれば、
恐怖は消え去るのか？

答えはNO。

カジノの成功を経て任された次のミッション（ゴールドコースト合宿）は、さらにハードルが高かった。

Insight: 恐怖を乗り越えた報酬は、
「さらに大きな恐怖（＝挑戦）」である。
成長する限り、恐怖の総量は拡大し続ける。

NotebookLM

Case Study 2: 未来への恐怖

The Home Renovation

他人のためには3,000万円のフルリノベーションを完璧に提案できるプロが、自分の家のリノベーションとなると一歩も動けなくなる理由。

期間の長さ

数日で終わるイベントではなく、
約1,000日に及ぶ長期プロジェクト。

自責の重さ

誰に頼まれたわけでもない。
完全に自分自身の欲求と決断。

The Fear

「本当にやり遂げられるのか？」
「途中で気が変わったらどうしよう？」
という、未来の自分への不信感。

NotebookLM

The Fear vs. Reality Matrix

実行の恐怖 (Fear of Execution)	決断の恐怖 (Fear of Commitment)
カジノプロジェクト (The Casino)	自宅のリノベーション (Home Renovation)
短期的・予測不能 (Short-term, unpredictable)	長期的・1000日単位 (Long-term, 1000 days)
外部からの期待 (External expectations)	完全に自己完結 (Self-imposed)
現場合わせ (On-site fitting)	未来の確定 (Locking in the future)
チームを信じ、その瞬間の熱量に身を委ねる。	公言すること。未来の自分を信じ抜くこと。

NotebookLM

現状維持でも、生きてはいける。

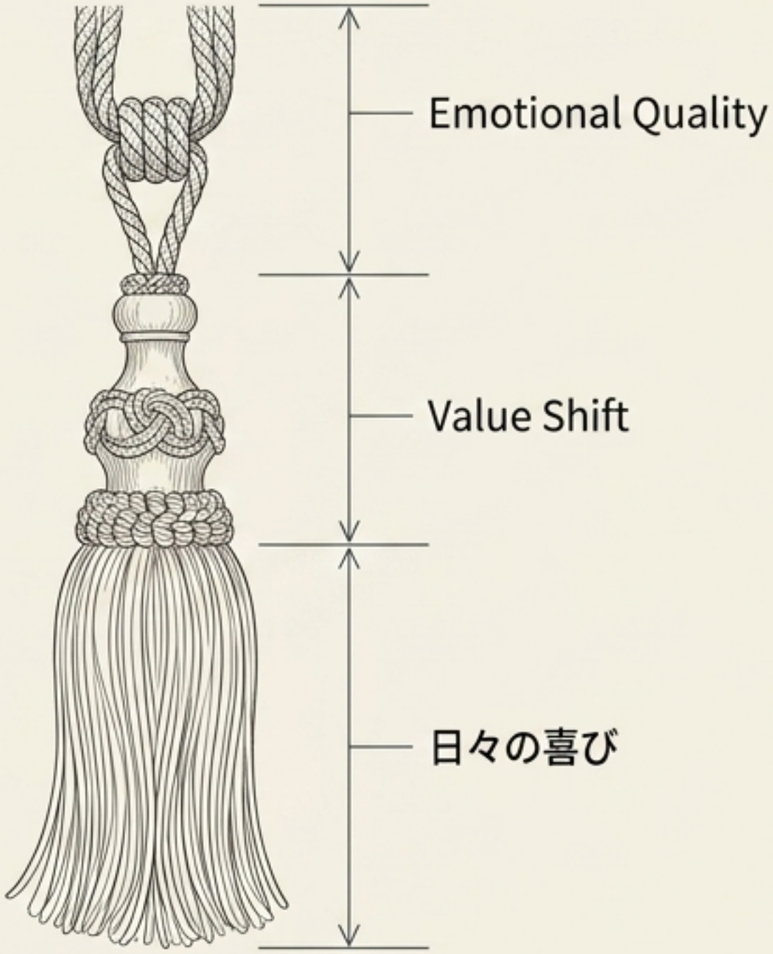
ではなぜ、

私たちはわざわざ恐怖に飛び込み、
「より良い空間」や「新しい挑戦」を
求め続けるのか？

NotebookLM

5万円のタッセルが教えること

The 50,000 Yen Tassel



カーテンを留める「機能」だけなら、無料のタッセルで十分。
しかし、５万円のタッセルを選ぶ人がいる。なぜか？

Value Shift:

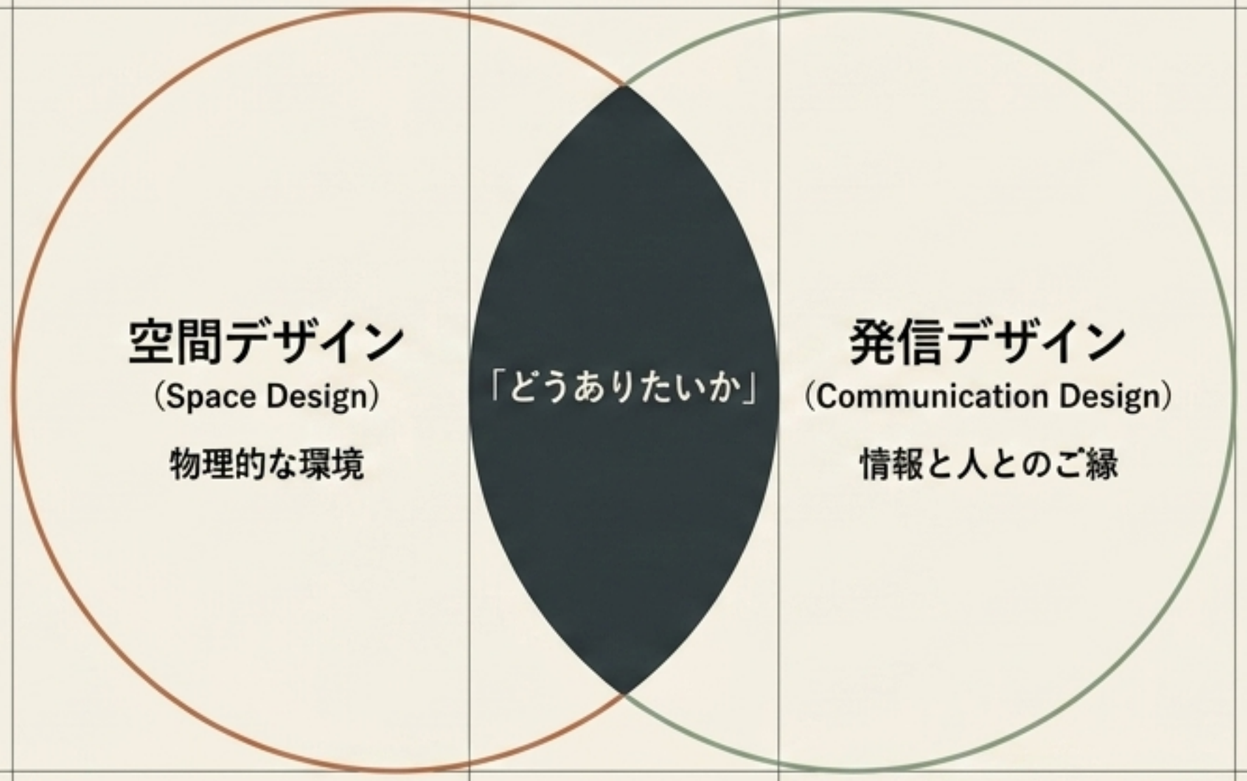
毎朝カーテンを開ける時、毎晩閉める時。
そのタッセルに触れるたび、言葉にならないほどの「日々の喜び」が押し寄せるから。

Insight:

私たちが恐怖の先へ進むのは、ただ生き延びるためではない。日常の感情の質を劇的にアップデートするためである。

NotebookLM

空間を整えること ＝ 発信を整えること



美しく整えなくても、最低限の生活や発信はできる。
しかし、自分が「どう生きたいか」「誰と深く繋がりたいか」を定義した瞬間、
選ぶべきタッセル（空間）も、選ぶべき言葉（発信）も自ずと決まる。

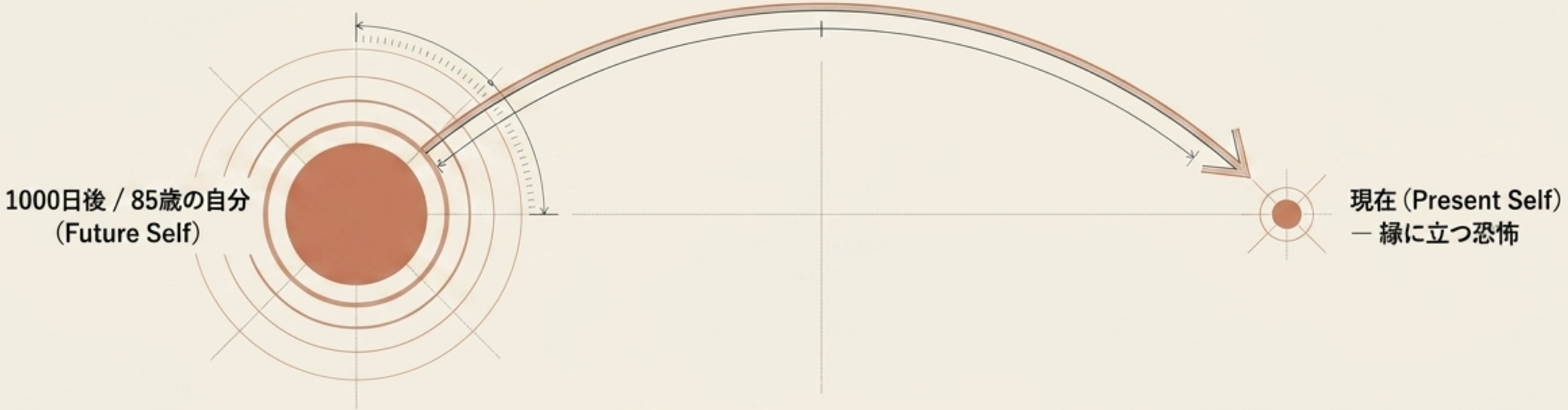
恐怖と向き合うことは、自分の内なる「どうありたいか」を具現化する作業そのものである。

NotebookLM

未来からのメッセージ

A Message from 1000 Days Ahead

「だから言ったじゃん、やれんじゃん。」



未知の期間や金額の大きさに震え、踏み出せない今の自分へ。
1000日後（あるいは85歳）の未来の自分は、今のあなたに何と声をかけるだろうか？

NotebookLM

恐怖は、次の進化への設計図にすぎない。

外から見ればたった1.5m。
でも、その縁に立つあなたにとっては途方もなく高い壁。
今日、あなたが飛ぶべき「1.5m」は何ですか？

さらに深く「自分を設計」したい方へ。

この対談の続きは、各Instagramにて。
- 小宮山さとみ（言葉と見せ方の設計）
- 山本友加里（空間と人生の設計）

NotebookLM