人って本当に変われるもの？

著者：首藤瑞未　（トランセンド日本校責任者）



「同じことを繰り返しながら、違う結果を望むこと。それを狂気という。」

これはよくアインシュタインの言葉として紹介される有名な一節です。

多くの人が、その通りだと理解しています。

それでも私たちは、なかなか変われません。

なぜでしょうか。

それは変化を望んでいないからではありません。

モチベーションが低いわけでも、アクションプランが不十分なわけでも、時間が足りないわけでもありません。

むしろ私たちの脳は、昨日と同じ選択を繰り返すようにできているからです。

人間の脳は、生存のためにできるだけエネルギーを使わないよう設計されています。

そのため、慣れた行動、慣れた考え方、慣れた感情のパターンを繰り返す傾向があります。

私たちは日常の多くの選択を、自覚しないまま行っています。

言い換えれば、人生の多くを「デフォルト設定」で生きているのです。

そして、そのデフォルト設定は人によって異なります。

育った環境。

経験。

成功体験。

失敗体験。

信念。

価値観。

それらが複雑に絡み合い、その人特有の思考や行動のパターンを作り上げています。

だからこそ、人からアドバイスをもらっただけでは変われないことが多いのです。

他人には有効だった方法が、自分には機能しないことも少なくありません。
まず必要なのは、自分自身のデフォルト設定を理解することです。

どんな時に不安になるのか。

どんな時に挑戦を避けるのか。

どんな思い込みを持っているのか。

どんな時に力を発揮できるのか。

その理解が深まるほど、自分が無意識に繰り返しているパターンが見えてきます。

その理解を深める方法の一つが、コーチングです。

コーチングでは、答えを与えるよりも、問いを通じて気づきを促します。

なぜなら、人は自分で気づいたことしか本当には変えられないからです。

コーチングの対話を通じて、自分自身を客観的に観察し、新しい選択肢を見つけていく。

それは、一度作られた神経回路に気づき、少しずつ新しい回路を育てていくような作業です。

だからこそ、自己認識が高まるほど、自分が望む変化を創り出せる可能性も高まります。

変化に必要な最初の一歩は、行動ではありません。

そして気づいた時、
私たちは初めて違う選択ができるようになります。

今の人生で繰り返しているパターンの中に、
本当はもう卒業してもいいものはありませんか？