

継続の本質は意志ではなく構造である

TAOISMから紐解く、頑張らずに続く自己設計のブループリント



「習慣化＝意志の強さ」という残酷な思い込み

~~続けられる人は意識が高い。~~

~~続かない人は根性がない。~~

~~三日坊主は甘え。~~

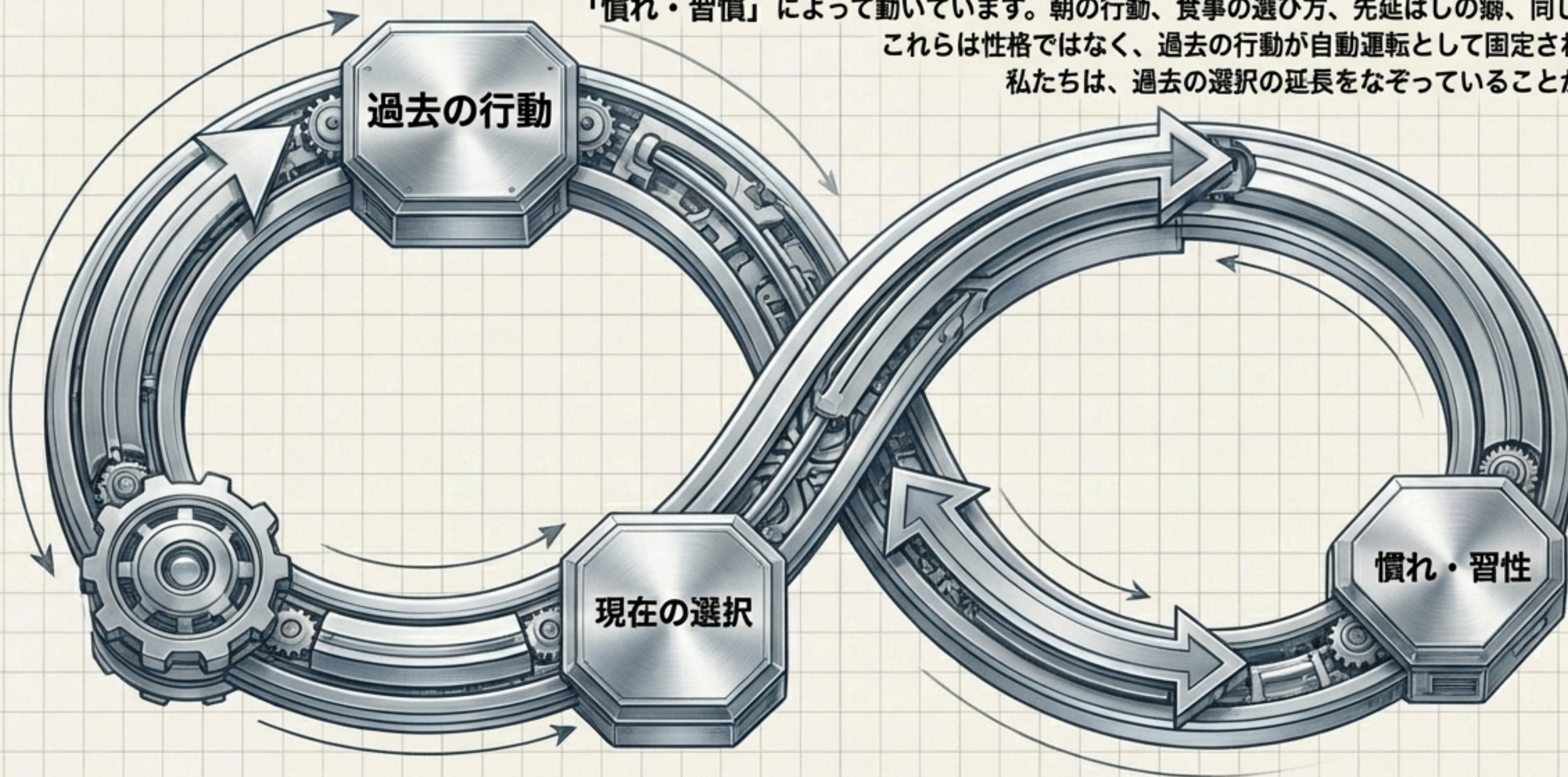
これらは一見もっともらしく聞こえます。しかし、本質は違います。

習慣化とは「頑張って続けること」ではありません。

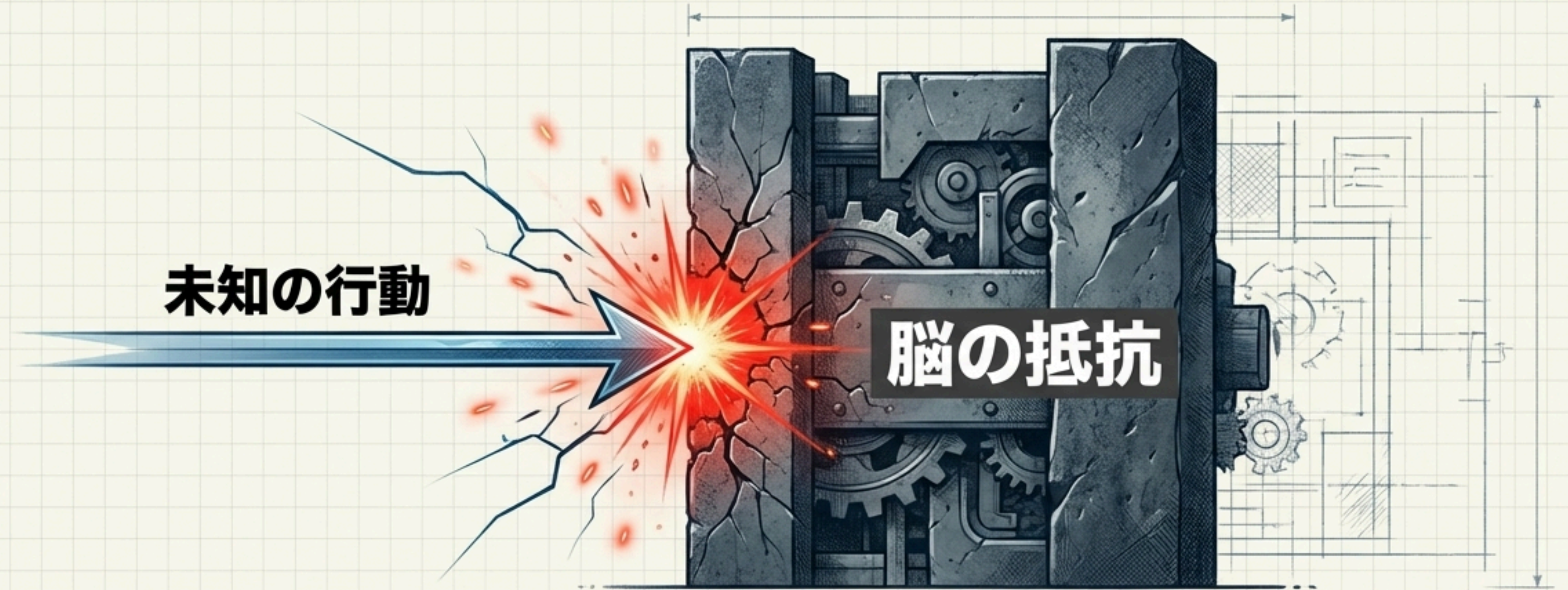
本当の習慣化とは「頑張らなくても続いてしまう状態を作ること」です。

私たちは「自動運転」で生きている

人は意志で生きているように見えて、実際には多くの時間を「慣れ・習慣」によって動いています。朝の行動、食事の選び方、先延ばしの癖、同じ種類の後悔。これらは性格ではなく、過去の行動が自動運転として固定された状態です。私たちは、過去の選択の延長をなぞっていることが多いのです。



なぜ続かないのか？「意志の弱さ」ではなく「設計の敗北」

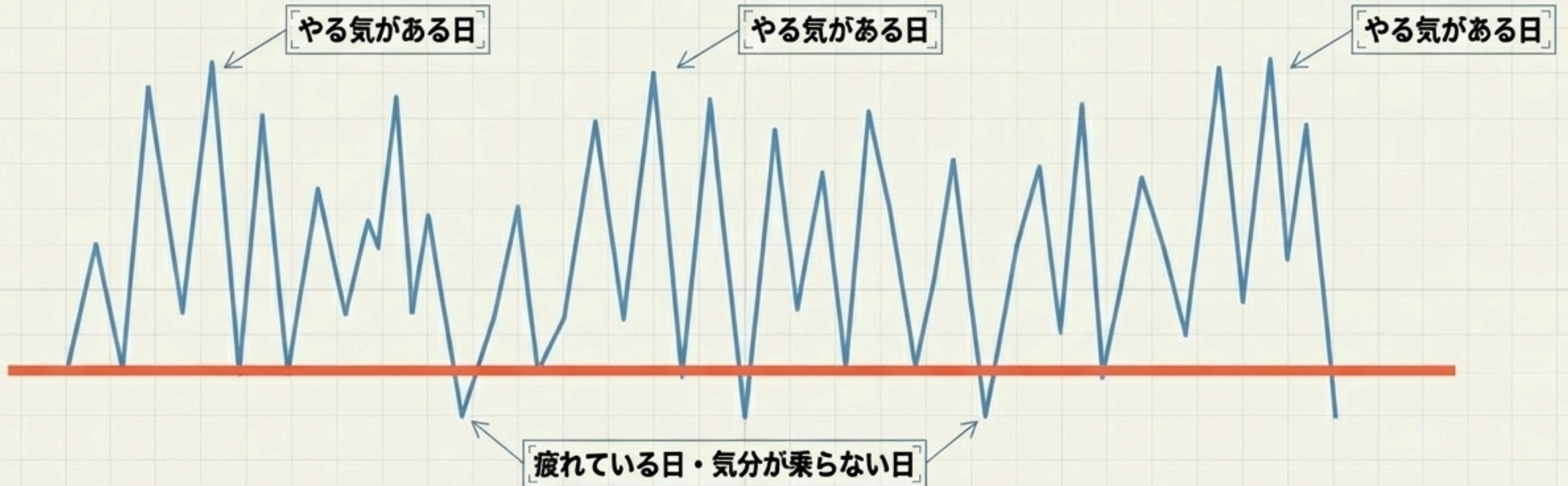


習慣とは「過去の自分が作った自動運転を書き換える作業」です。
しかし、人間の脳は「変化そのもの」を嫌います。未知の行動はそれだけで負荷になり、脳はあらゆる理由をつけて現状を維持しようとしています。
続かないのは、あなたが弱いからではありません。設計が負けているだけです

意志力 vs 構造化のパラダイムシフト

	意志で頑張る人	継続できる（構造化する）人
基準点	「できる日」の自分を基準にする	「できない日」の自分を基準にする
目標	成果の最大化を狙う	「自己認識の連続性」を維持する
対処法	崩れてから根性で立て直す	崩れる前兆を察知し、流れを消す
結果	脳の変化への抵抗に負ける	過去の自動運転の書き換えに成功する

継続の達人は「できない日」を基準にする



本当に継続力がある人は、自分の崩れる条件を正確に把握し、崩れない設計を作っています。
やる気がある日は誰でも動けます。問題は、疲れている日や気分が乗らない日です。
「その日でも続いてしまう形があるかどうか」が、継続を分ける決定的な違いになります。

習慣が壊れる、本当の瞬間

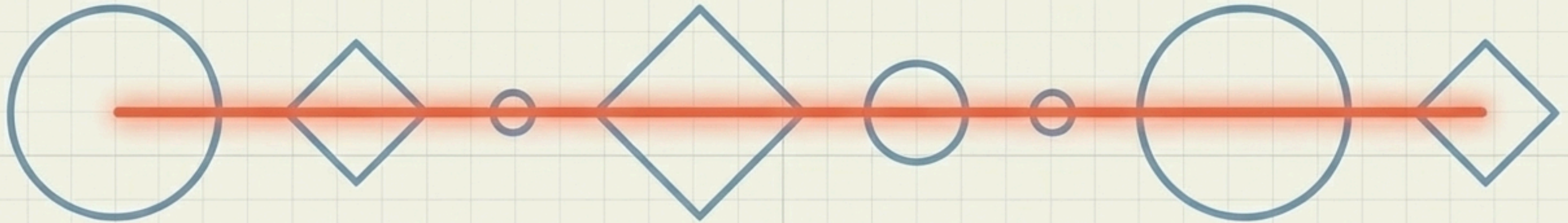
自分は今もう続ける人間ではないと
内側で定義し直した瞬間



習慣が壊れる瞬間とは、行動が止まった瞬間ではありません。

「自分は今もう続ける人間ではない」と自己定義が変わった瞬間にこそ、真の崩壊が訪れます。

「自己認識の連続性」だけを守り抜く



継続できる人は、行動量で自分を評価しません。

見ているのは「自分は続けている人間かどうか」という認識です。

たとえ予定より短い時間しかできなくても、「今日も続けたという事実」を大切にします。

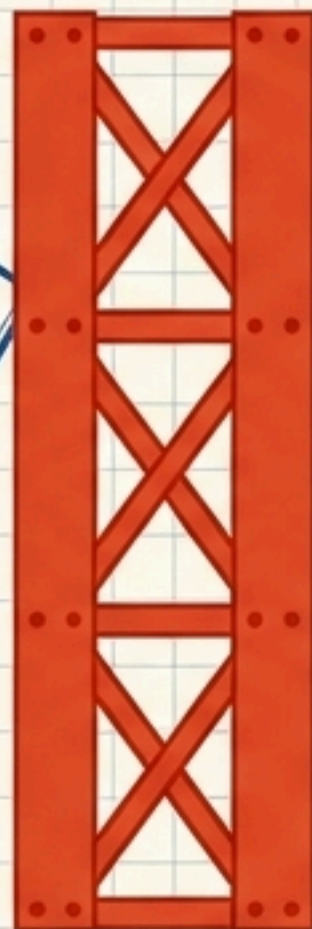
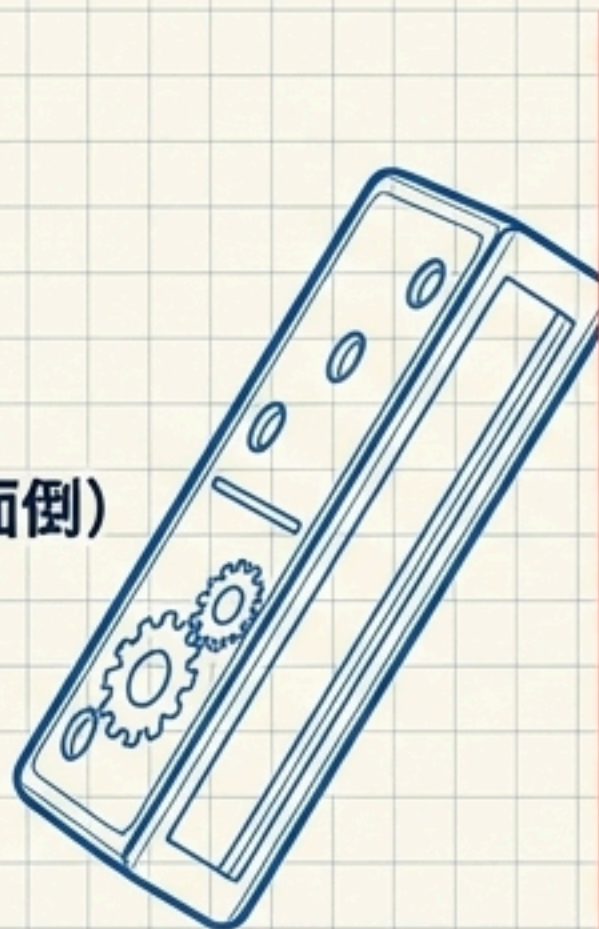
守り抜くべきは成果ではなく、自己認識の連続性です。どれだけ小さくてもいい。

事実を切らさないことがすべてです。

意志を捨て、環境と前兆を設計する

前兆のサイン

(スマホを触る・疲れ・面倒)



行動の停止



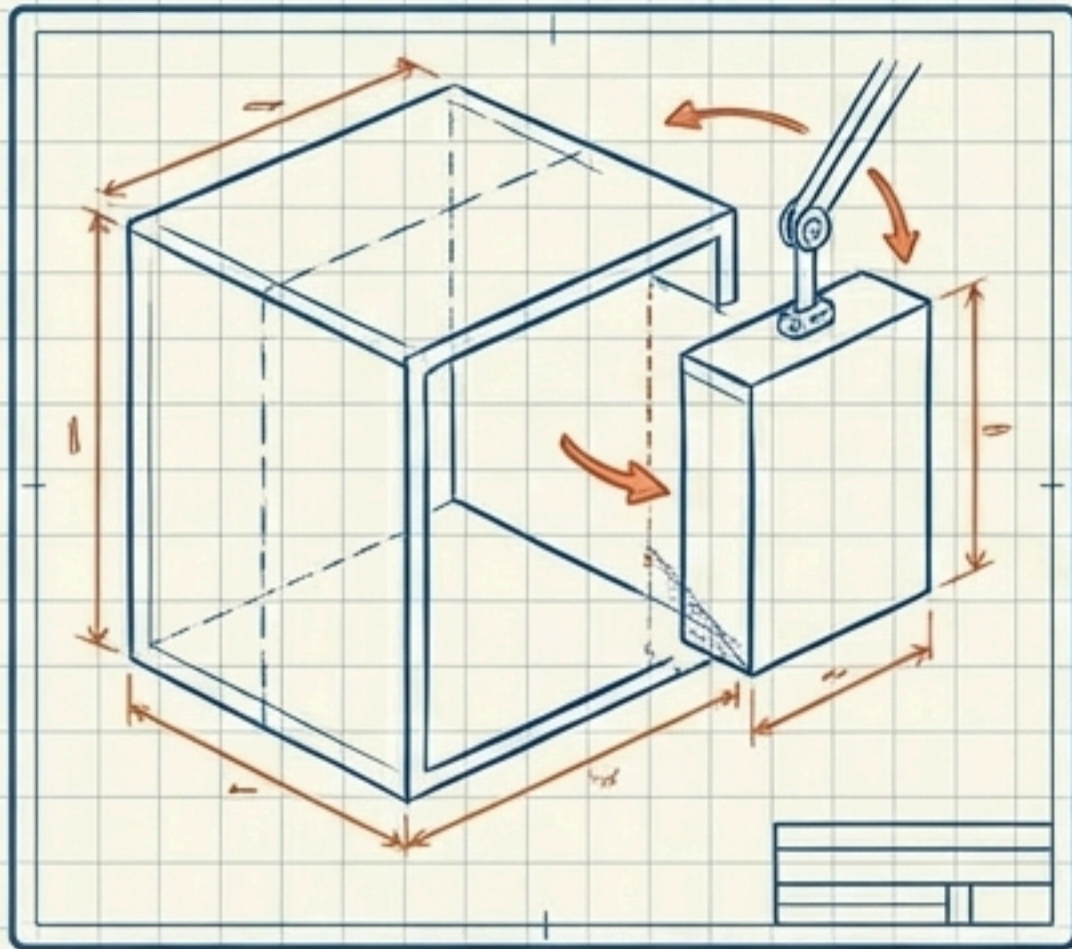
習慣の崩壊



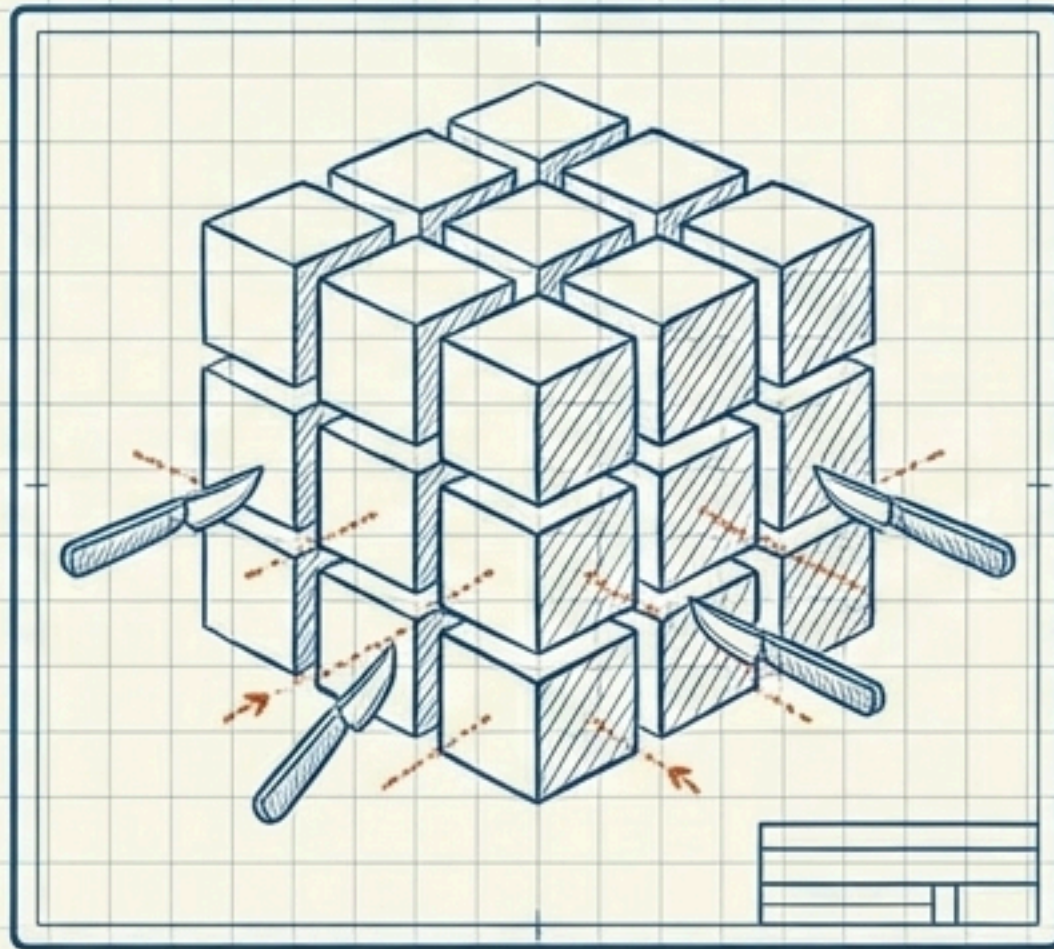
継続できる人は、崩れてから立て直すのではなく「崩れる流れそのもの」を消しています。やる気がなくなる前には、必ずサインがあります。この前兆を察知し、意志に頼らず、その段階で物理的に手を打ちます。

崩れる流れを消す3つのアクション

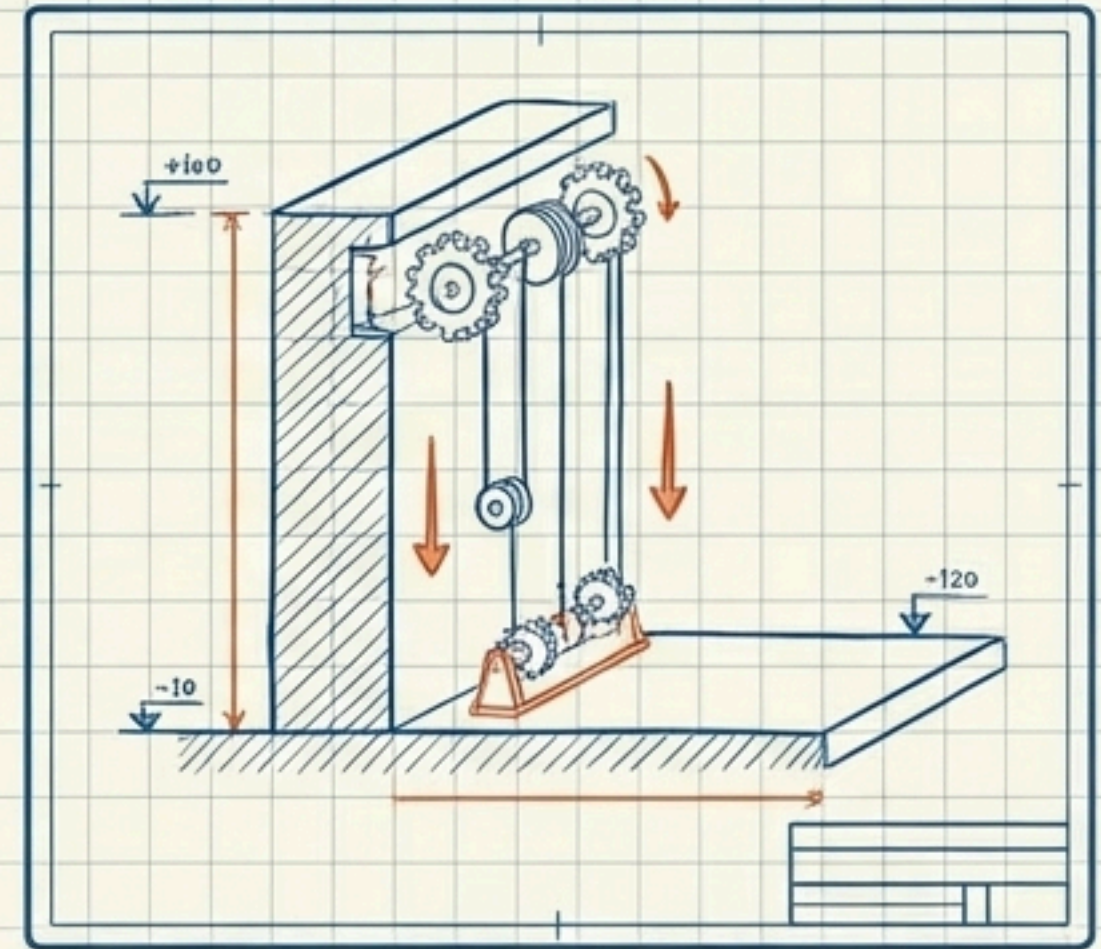
環境を変える



行動を分解する



ハードルを下げる



意志でどうにかしようとはしない。この3つの設計を前もって組み込んでおくことで、自然と続く状態が作られます。

TAOISMの視点 | 継続は努力ではなく「構造」である

$\left[\text{環境} \right] + \left[\text{きっかけ} \right] + \left[\text{小さな報酬} \right] = \text{自動的な行動}$

人の行動は、意志だけで決まるものではありません。

環境、きっかけ、小さな報酬によって、ほとんどが自動的に決まっています。

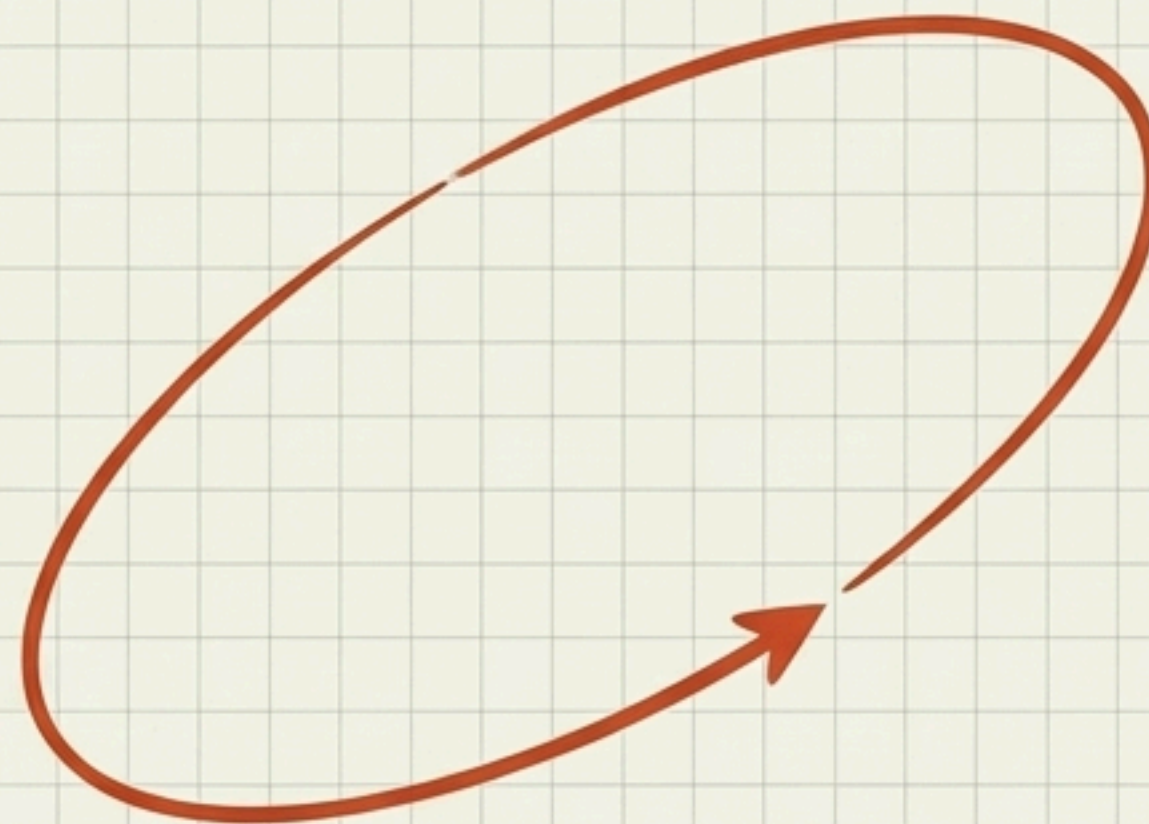
だからこそ、気合いや根性ではなく「崩れない構造を先に作ること」が、

最も現実的で自然な方法論となります。

頑張り続ける人ではなく「一周して戻ってこられる人」



頑張り続ける

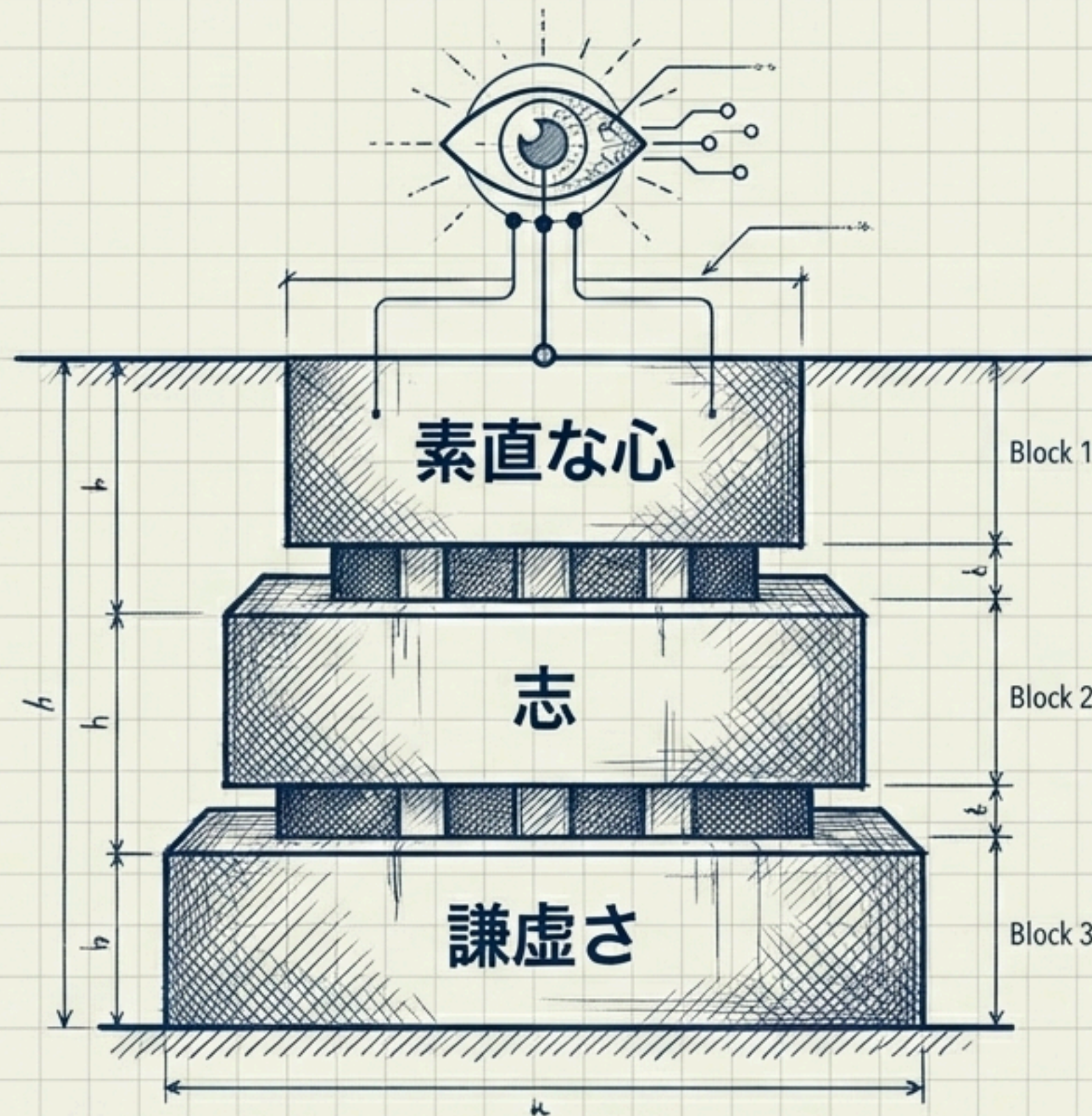


一周して戻ってくる軌道

継続できる人の正体とは、歯を食いしばって頑張り続けられる人ではありません。

「頑張らなくても、一周して戻ってこられる形（軌道）を作っている人」です。この発想に変わった瞬間、継続は努力という精神論から、構造という物理法則へと変わります。

自己理解のコードを解読する（メタ認知）

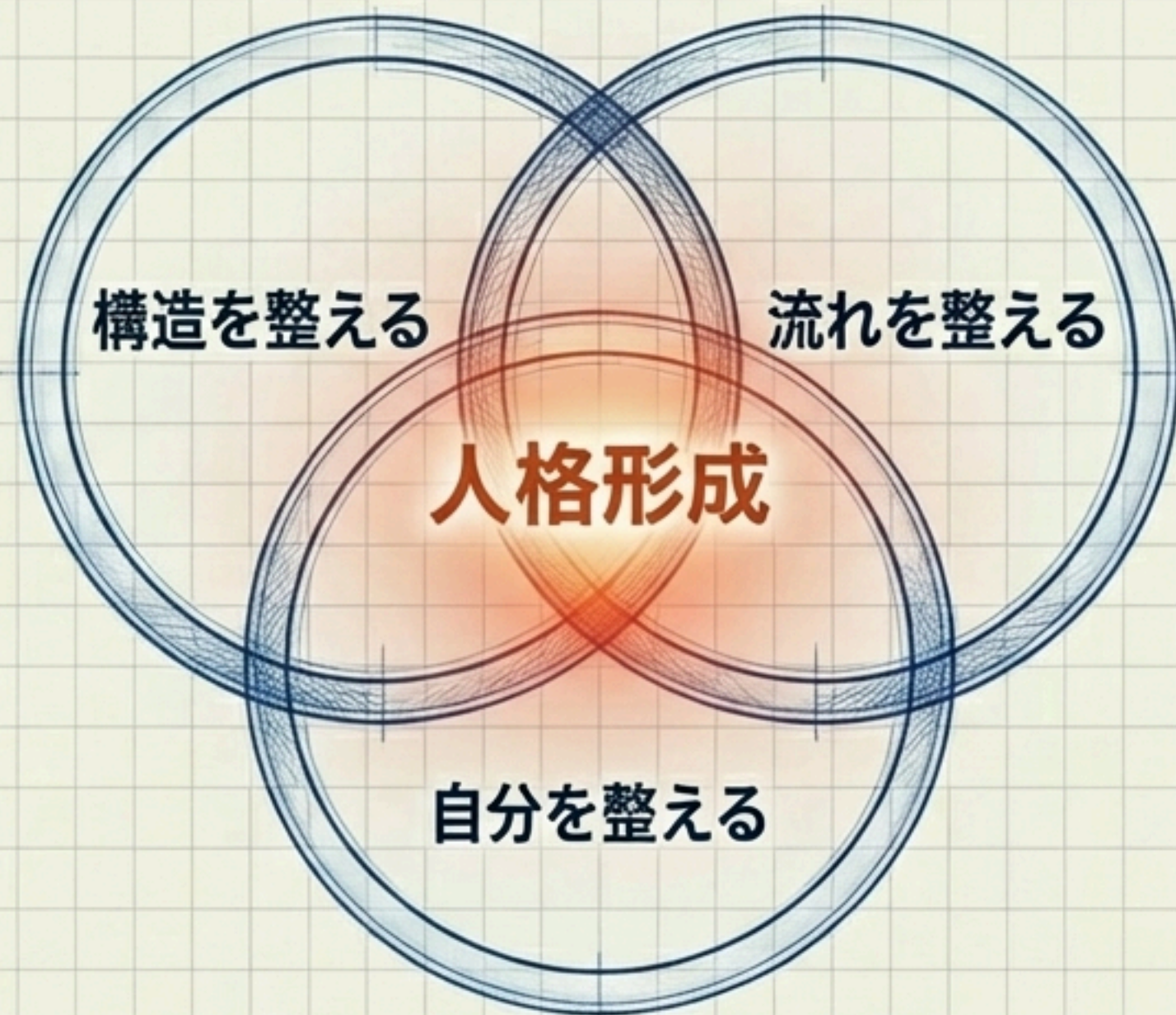


この構造を作るための絶対条件が、自己理解とメタ認知の深化です。

自分の内側にある行動のコードやプロンプトを正確に把握すること。

- 自分はどこで崩れるのか
- 何があれば自然に動けるのか
- どの欲求に反応して止まるのか

習慣とは人格形成である



TAOISMは努力を否定しません。しかし「努力だけに頼らない生き方」を提案します。

継続とは精神修養であり、習慣とは人格形成そのものです。

自動運転の構造を整え、行動の流れを整えることは、最終的に「自分自身を整えること」へと繋がっていきます。

その先に、自然に続く人生がある。