

キャリアベースプログラム ー5カ条マインドー 自分の弱さを知り、甘えを断つ

i3アドバンスコース講義

2026.05

PROFILE プロフィール

Hiroki Maeda

前田 啓希

株式会社i3 experience 執行役員

1995年生まれ。北海道出身。
20歳の頃、北海道から上京し、東証一部上場企業に入社。
しかし、入社前に想像していた働き方と現実とのギャップや
年功序列の組織風土に違和感を感じ、22歳からビジネスの世界に。
MLMやアフィリエイト、投資といった様々なビジネスに
取り組むものの、3年以上結果が出ない上に、お金・人間関係など
様々なものを失う。
そんなどん底の中、営業未経験ながらフルコミッション営業にて
スキルを磨き上げ、4ヶ月目でトップセールスとなり、
月収100万円を達成。

現在は、自身の経験を糧に、一人一人が自分の理想像に向かって
全力で生き、理想像を現実化した先で笑顔溢れる世の中を創るべく、
株式会社TRACE ONEの代表取締役、株式会社i3 experienceの執行役員
を務める。



今日の目的セツトタイム

受講生カルテ（メインデータ）※すべて記入必須

顔写真				
氏名（フリガナ）		生年月日		性別
氏名（漢字）		年齢	125	お住まいの都道府県
電話番号		メールアドレス		LINE URL
受講コース		ご契約日		スクールを受講した理由
い3を知った経緯		紹介者		家族構成
職業	現在の職業			年収
	職歴			
副業※ない場合は「なし」と記載。	現在の副業			
	ビジネス歴			
希望進路		その他を選んだ方		
将来的に叶えたい夢				

+ 三 **メインデータ** SEA 自分史 年間GTM 月間GTM 1on1履歴 アウトプット(1on1) **アウトプット(セミナー)**



まずは、、、公式LINEの
【受講生専用ファイル】を開いてみましょう 

INDEX

目次

- 01 現状把握ーなぜ「できない」を繰り返すのか
- 02 考え方ー自分への見方を整える
- 03 仕組みー動ける環境を設計する
- 04 実践ー今週から動き出す
- 05 受講生アウトプット
- 06 お知らせ



感謝を「習慣」にインストールする 3つの実践フレーム



【 1 Minute 】

朝の「感謝の1分間」

スマホを開く前に、今日自分が使える「資源」（体・時間・人・環境）に意識を向ける。



【 5 Minutes 】

感謝日記 (Gratitude Journal)

就寝前、今日感謝できることを3つ書き出す。

※必ず「なぜそれに感謝するか」の理由を一言添えること。



【 Monthly 】

感謝の訪問 (Gratitude Visit)

人生やキャリアに影響を与えた人へ、100～200字の手紙を書き、実際に渡す（幸福感が数週間持続する強力な介入手法）。

01.

現状把握

なぜ「できない」を繰り返すのか



「甘え」は意志の欠陥ではなく、 初期OSのハードウェア仕様

即時報酬バイアス

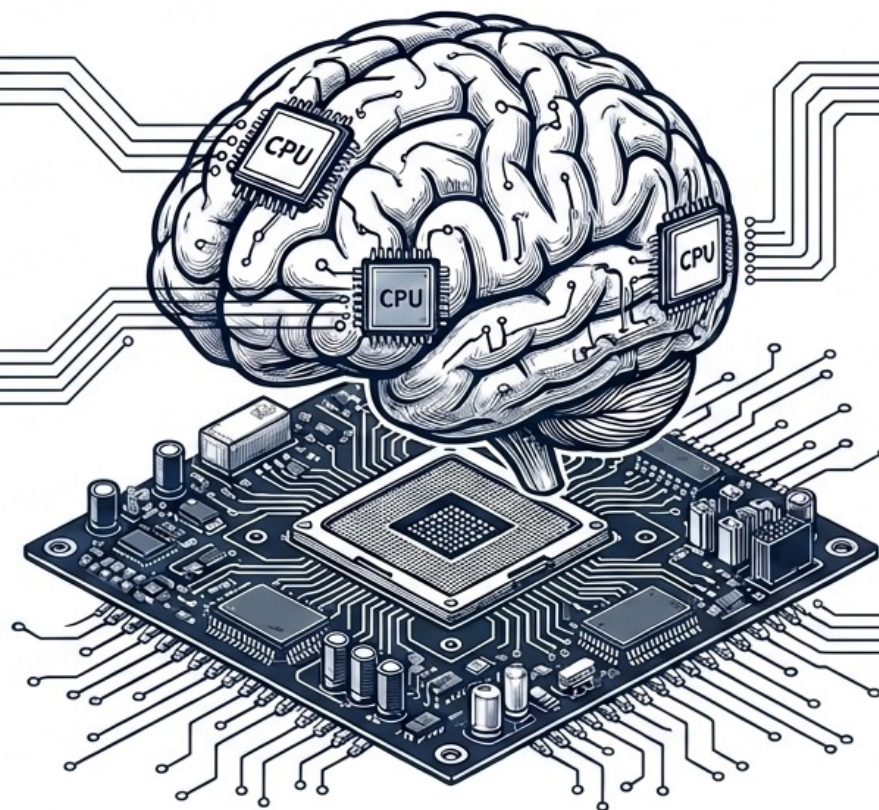
長期的利益より目先の快楽
(スマホ・SNS) を優先する
脳の基本仕様。

セルフハンディキャッピング

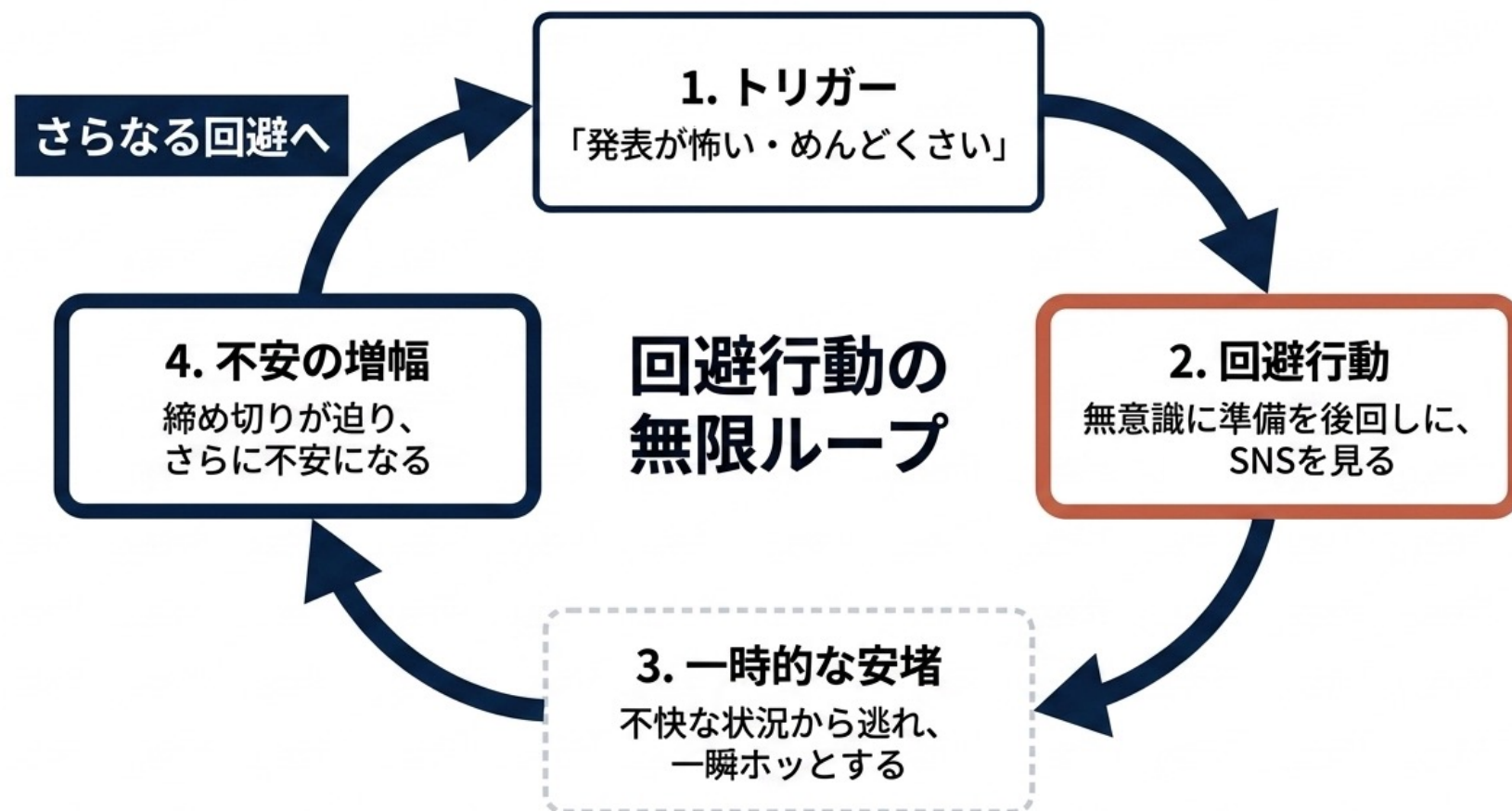
「準備できなかったから」
という失敗への言い訳を事
前に無意識に作り出す心理
的防御システム。

環境依存行動

行動は個人の意志よりも、
物理的な環境（スマホが手
の届く場所にある等）に強
く依存する原理。

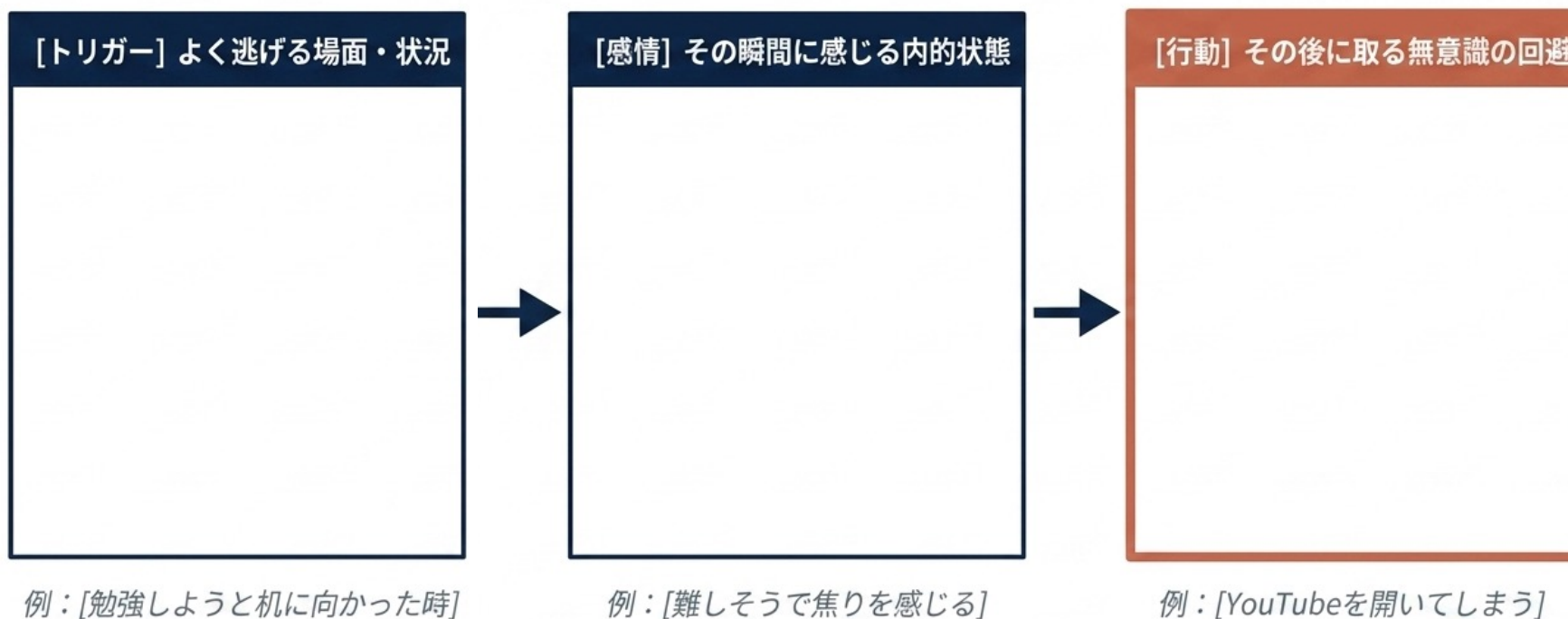


認知の歪みが生み出す「回避」の悪循環



自分の「弱さマップ」をマッピングする

漠然とした自己嫌悪を捨て、バグの発生条件を言語化・分類する。



「意志の弱さ」というバグは存在しない。 システム設計の問題である。

アマチュアのアプローチ (Amateur Approach)

〔 精神論に頼る / 自責する 〕

自分の「感情」を変えようとする

弱さを隠す・恥じる

プロフェッショナルのアプローチ (Professional Approach)

〔 仕組みに頼る / 客観的に観察する 〕

自分の「環境」を変える

弱さをさらけ出す（心理的安全性の確保）

自己認識（自分の思考・行動パターンを客観視する能力）がすべてのアップデートの起点となる。

自分の弱さを知り、甘えを断つ

グループワーク

- 自己紹介 1 人 1 分ほど（所要時間 3 分）※最初だけ
①名前 ②住まい ③今やっていること ④受講目的
- グループ内での役割決め（所要時間 2 分）※最初だけ
進行リーダー 1 名
タイムキーパー 1 名
最後のまとめ役 1 名（発表者）
- それぞれの感じたことのシェア（所要時間 10 分）
聞く側の反応や共感性も意識して行う（深掘りもする）

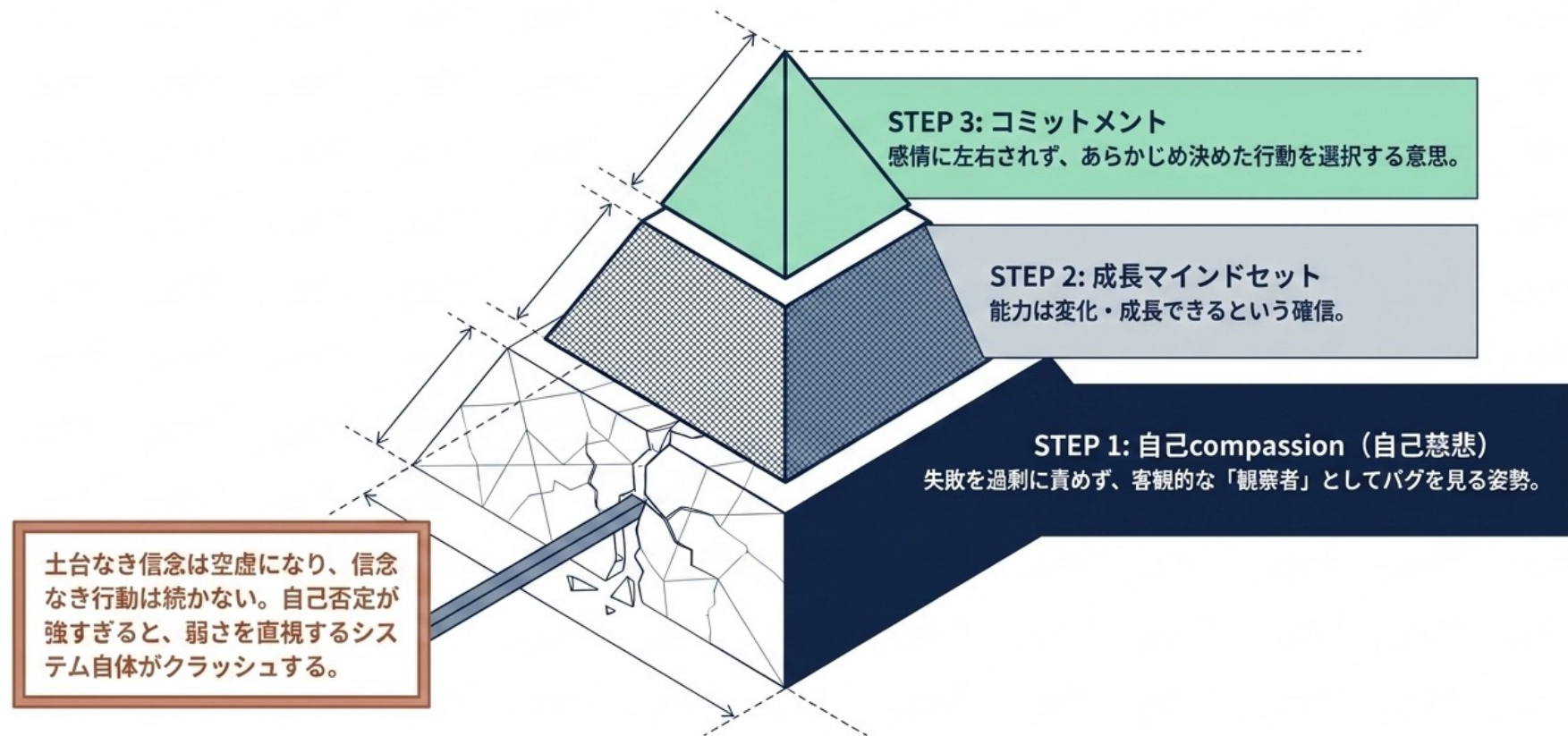
02.

考え方

自分への見方を整える



弱さと向き合うための「3層マインドセットOS」



エラーログの書き換え（セルフ・トークのリファクタリング）

自己compassion

× 「またやってしまった。
自分はダメだ」



○ 「このバグが発動した。
なぜかを客観的に観察しよう」

成長
マインドセット

× 「自分には向いていない、
才能がない」



○ 「まだできていないだけ。
仕組みで変えられる」

コミットメント

× 「今日はやる気がないか
らやめよう」



○ 「やる気に関係なく、まず
5分だけ始める」

緊急リセットプロトコルを実装する（宣言文）

バグが発動した時の対処手順を、事前にコードとして書いておく。

私には [] というバグ（弱さ）がある。
それが発動した時、私は [] を実行する。

// 記入例

IF: 私には [疲れると、ついベッドに寝転んでスマホを見る] というバグがある。

THEN: それが発動した時、私は [スマホを充電器に差し、とりあえず机の前に5分だけ座る] を実行する。

03.

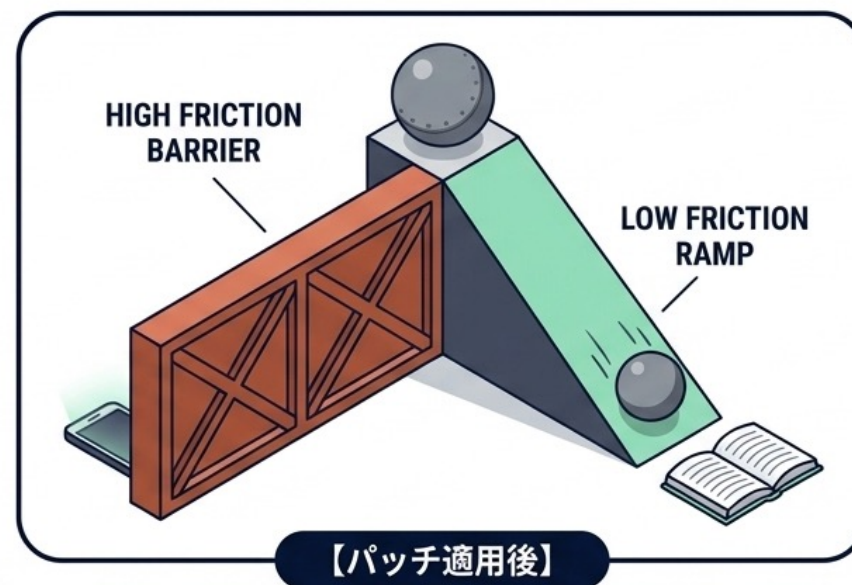
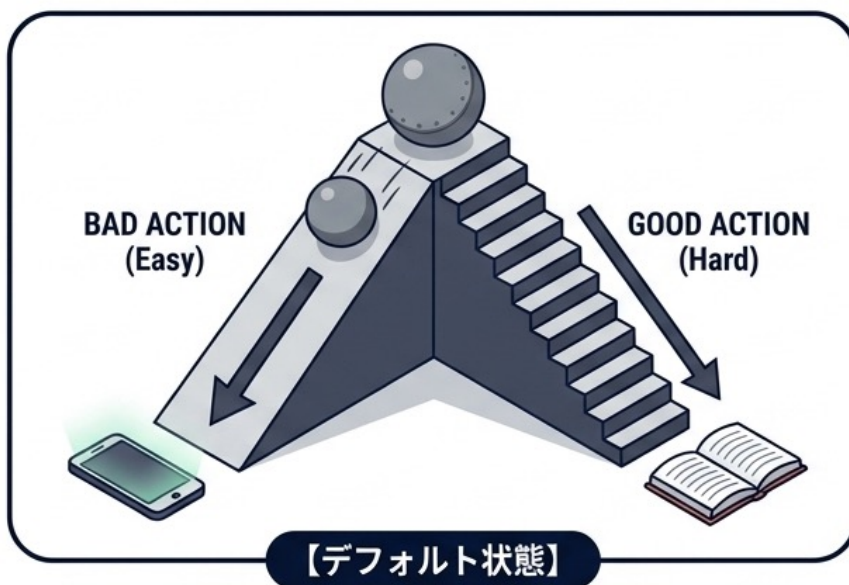
仕組み

動ける環境を設計する



摩擦の物理学：意志力に頼らず、行動を自動化する

環境設計（行動設計）とは、良い行動の障壁（摩擦）を下げ、悪い行動の障壁を上げること。



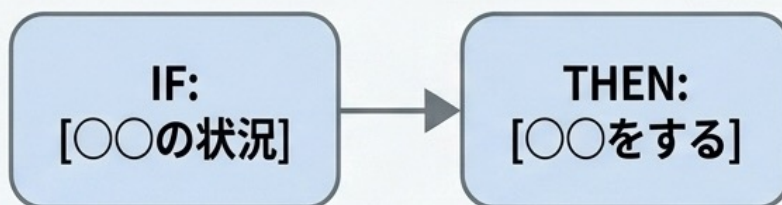
[摩擦を上げる]：スマホをWi-Fiのない別室に置く。

[摩擦を下げる]：朝起きたら即、机に勉強道具が開いてある状態を作る。

「もし〇〇なら〇〇する」ルールと、人に報告する仕組み

1. 「もし～なら～する」ルール

「〇〇の状況になったら、〇〇をする」とあらかじめ決めておくことで、その場での迷いをなくす。



例：帰宅したら、ソファに座る前にジョギングウェアに着替える。

2. 人に報告する仕組みを作る

誰かに自分の行動を報告する約束をすることで、サボりにくくなる仕組み。



- ・ 他人への宣言や報告が、行動を続ける力になる。
- ・ 「誰かが見ている」意識が、自分を動かす。
- ・ 友人や仲間と進捗を共有し合うのも効果的。

甘えを断つ仕組みシートを設計する

意志に頼らず、環境にコードを書く。3ステップで仕組みを設計せよ。

1. 弱さ・甘えの場面 [Bug Situation]	2. 現在のデフォルト行動 [Default Action]	3. 設計する仕組み (摩擦調整/IF-THEN/外部環境) [Mechanism Design]
例：夜、疲れて帰宅した時	例：ソファに座り、ダラダラと動画を見てしまう	例：[IF-THEN] 帰宅後、座る前にシャワーへ直行する。 [摩擦] ソファに物を置いて座れなくしておく。

04.

実践

今週から動き出す



システム更新のデプロイ（今週の宣言）

[System Summary] 今日のアップデート内容

- > 1. 意志の弱さはバグではない。システム設計の問題である。
- > 2. 自己Compassionを土台とした「3層OS」でエラーログを書き換える。
- > 3. 摩擦の物理学と実行スクリプトにより、環境と行動を自動化する。

「今週、私は [] をやめ、 [] をやり始める。」

 ※ 感情ではなく、具体的な物理的環境の変更を記述すること。

[Core Dependencies / 参考資料リスト]

『Atomic Habits』 James Clear（習慣と環境設計）
『マインドセット』 Carol Dweck（成長マインドセット）

『スタンフォードの自分を変える教室』 Kelly McGonigal（意志力の構造）
『insight』 Tasha Eurich（自己認識の科学）

05.

受講生アウトプット



受講生アウトプット

小石陽平

保育士の仕事に ついて



受講生アウトプット

広瀬遥香

なんとかする！

受講生アウトプット

吉田笑夏

あと3ヶ月

受講生アウトプット

松本真央

私のネイル、
カナブンに見える
らしいです。

06.

お知らせ



5/18

 月曜定期セミナー

画面OFFでも参加OK！
リアルな成功マインドをお届け！

ZOOM LIVE!

+

NEW

オンライン交流会

5.18 [月]
20:00-22:00



▶ 過去のZoomLiveの様子

5/20

 水曜定期セミナー

思考力UPジムへようこそ！

今月は【網羅力】



メタシンクプログラム

5.20 [水]

20:00-22:15

■ オンライン配信

ワンタップで
参加申込完了！



5/22 月2回開催のセミナー



絶対押さえておきたい
”3つの鍵”とは？

初回セミナー

5.22 [金]
20:00-22:00

■オンライン配信

当日18時締切

ワンタップで
参加申込完了！



初回だけでなく何度も参加頂けるようになっています💡
i3を始めた時の自分を思い出す為に積極的に参加しましょう

6/18



志セミナー

第3弾！！

日本の未来と
自分の未来を

考える2時間

人数限定！
完全無料

志 セミナー

大好評につき
第3弾開催決定!!!

6/18(木)

20:00~22:00

地球アスティダスポーツクラブ株式会社代表取締役会長兼社長
講師：早川周作

株式会社i3experience代表取締役社長
講師：海野翼

📢 大切なお知らせ 📢

転職サポートをしています 🎉



**NEXT
CAREER
SUPPORT**
★ ★ ★

 i3 business academy

転職サポートしています

念願のサポートを開始することになりました！
日頃の学びを活かすにはi3の転職サポートで！

気になったら
転職相談へ！

i3を通して転職できる機会を
ご用意しています！！

i3で日々学んでいることを
活かす場として
是非ご活用ください 😊

i3では、
皆さんの人生のキャリアを
フルサポートさせて頂けるようにこれ
からも尽力させていただきます！

詳細は公式LINEのメニューから！

大切なお知らせ

一緒にお友達を応援しませんか？👀



日頃、i3 business academyで
学んでくださってる皆さんが
気軽にお友達を紹介できる制度も
ご用意しております🌸

ぜひお友達の夢や目標も
一緒に応援させてください😊

詳細は公式LINEのメニューから！

📢 次回は5月 📢

一緒にお友達を応援しませんか？👁️👁️



**リアルで仲間と交流
× 一歩成長**

東京勉強会・お食事会

**2部制
です！**



社長と晩ごはん。
- もやもやを解消する会 -

5.23 (土)
17:00～19:00
19:00～21:00
@銀座オフィス

5.22 (金) 締切

ワンタップで
参加申込完了！



📢 大切なお知らせ 📢

支出削減のサポート始めました ✨



- ① 固定費の見直し
- ② 賃貸探し～引っ越しのサポート

稼ぐことと
同じくらい大事なのが、
今あるお金を減らさないこと。

副業で+1万円作る
より
支出を-1万円にする方が
早くて確実なことも?!

詳細は公式LINEの福利厚生から!

今日のアウトプットタイム

受講生カルテ（メインデータ）※すべて記入必須

顔写真				
氏名（フリガナ）		生年月日		性別
氏名（漢字）		年齢	125	お住まいの都道府県
電話番号		メールアドレス		LINE URL
受講コース		ご契約日		スクールを受講した理由
i3を知った経緯		紹介者		家族構成
職業	現在の職業 職歴			年収
副業※ない場合は「なし」と記載。	現在の副業 ビジネス歴			
希望進路		その他を選んだ方		
将来的に叶えたい夢				

+

≡

メインデータ ▾

SEA ▾

自分史 ▾

年間GTM ▾

月間GTM ▾

1on1履歴 ▾

アウトプット(1on1) ▾

アウトプット(セミナー) ▾



受講生専用
ファイル



前田講師 公式SNS いいね & コメント お願いします！

【公式 X (旧Twitter)】



お気軽にフォローよろしくお願いします🙌



海野代表 公式SNS いいね & コメント お願いします！

【公式 X (旧Twitter)】



【公式Instagram】



お気軽にフォローよろしくお願いします🙌



経道（メディアサイト） のチェック してみてください！



経営の道を極めるメディア

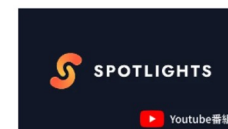


“人は必ず変われる”を証明する——i3 experienceが描く教育の新しい可能性

インタビュー

2026.01.26

#11～50人 #教育・人材・研修 #関東



人気タグ一覧

- #SpotlightS
- #関東
- #～10人未満
- #コンサルティング・士業
- #教育・人材・研修
- #IT・通信・テクノロジー
- #広告・イベント・クリエイティブ
- #近畿
- #11～50人
- #医療・福祉・介護
- #中部
- #九州・沖縄
- #食品・飲食・水産・農業
- #製造・ものづくり

西野亮廣さんの対談も掲載されている有名サイトに
掲載させていただきました👏