



WCDサーキット入門

—— 不安を恐れず、自分らしく進む方法 ——

人生には、不安がつきものです。

「うまくいくかな」「失敗したらどうしよう」

——そんな気持ちは、誰にでもあります。

でも、不安を恐れない生き方は、ちょっとした「技術」手に入れられます。

その方法が「WCDサーキット」です。

WCDサーキットとは

WCDサーキットは、不安に振り回されやすい思考と行動を整理し、あなたの人生をあなたらしく進めるための思考循環モデルです。

Wは「Want（どうしたいか）」

Cは「Can（どうすればできるか）」

Dは「Do（実行する）」。

この3段階を繰り返すことで、感情に飲まれることなく、現実的で着実な前進を続けることができます。

不安の多くは「答えの出ない問いを堂々巡りすること」から生まれます。WCDサーキットは、そこに「答え」を与えてくれる仕組みなんです。

W - Want（自分の望みを見つける）

Wでは、自分に問いかけて「本当はどうしたいのか」をはっきりさせます。ここで大事なことは、

- ・常識や他人の期待ではなく、自分の気持ちに基づいて考える
- ・「何が正しいか」ではなく、「自分はどうしたいか」を中心に置く

Wantを明確にすると、ステップが明確になってCやDが組み立てやすくなるだけでなく、脳の機能的にみても「やる気」や「幸福感」に直結します。

ポイント

- ・未来の夢でも、目の前の小さな望みでもOK。
- ・「何をすべきか」「正解は何か」「したくない」「してもらいたい」ではなく「自分はどうしたいか」で考える
- ・「思う通り達成できるか」を焦点にしない



🔧 C - Can (どうすればできるか)

Canは、Wを実現するための道筋を具体的に考える段階です。
実際には「どうすれば」だけではなく、「どれくらいなら」「何なら」
「どこなら」「いつなら」など幅広い角度から考えていきます。

ここで注意したいのは、「絶対確実」を求めすぎないことです。

成功率100%の計画を目指せば、手順は複雑になり、未来の要素が増えます。
そうすると意欲を失ってしまったり、逆に不安が増えてしまったりします。

💡 ポイント

- 大きな望みは、小さなステップに分ける
- 「確実性」より「実行できる現実性」を重視する
- Wが思いつかない時も、「何ならできそう？」と、Cから考える

👊 D - Do (行動する)

Doは、実際に小さな一歩を踏み出す段階です。

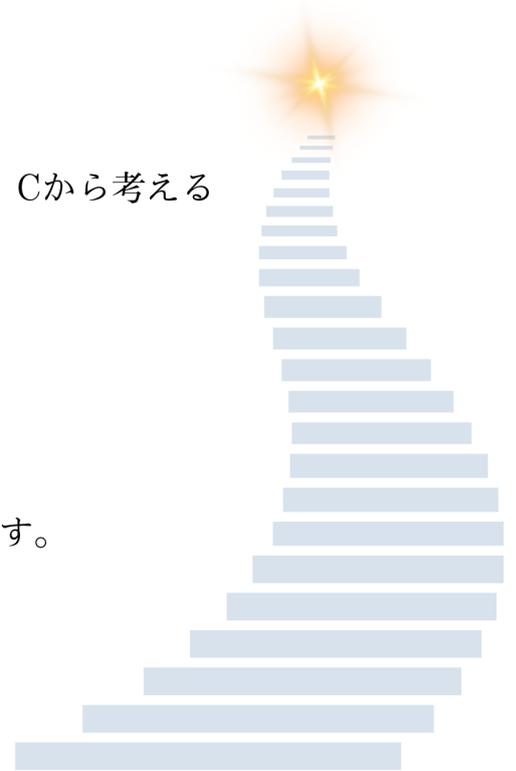
人の脳は、別の具体的な行動に注意が向くと、
不安との距離が自然と生まれる仕組みを持っています。

試験前に急にお掃除を始めたり、
「何かしてる方が気が紛れるから…」
などは、まさにこの仕組みです。

つまり、どんな小さな行動でも「やってみる」こと自体が
不安を軽減し、しかも前進につながるのです。

💡 ポイント

- 「あとで」より「今できる小さな一歩」
- 結果はどうあれ、全て「経験値の獲得」
- 自分が行動したということをちゃんと評価する
- 完璧でなくていい。一歩ごとに光に近づいていく



✂ サポートツールⅠ：動機を深掘りする“もう一つのW”「Why」

WCDが回りにくい時は、
Why＝「なぜそうしたいのか」を掘り下げてみましょう。

表面的な理由だけでなく、自分の価値観や背景となる思いを確認すると、
行動の軸が安定し、Wantがよりクリアになります。

また時には、WやCの選択肢が新たに増えることもあります。

💡 Whyの例

- どうしてそうしたいと思ったの？
- なぜ今、それが気になっているの？
- なぜその方法だと思ったの？

✂ サポートツールⅡ：自分の力を確認する“もう一つのD”「Done」

WもCも浮かばない時には、
Done＝これまで**自分がやってきた行動や経験を確認**してみましょう。

喻えるなら「冷蔵庫の中身を確認する作業」のようなもの。
量が少なくても、ありふれていても、特売品でも（時には賞味期限切れでも）
それらは**全てあなたが手に入れてきたもの**です。

感情で評価せず、事実として記録することで、
「自分にはこれだけの土台がある」という現実的な自信が育ちます。

💡 ポイント

- どんなに小さくても「やってきたこと」を書き出す
- 感情は横に置いて、淡々と丁寧に確認する
- 「あれが足りない」より「これがある」に注目する



✧ まとめ

不安そのものを完全になくすことはできません。
けれど、「自分はどうしたいか (Want)」という光に気づくことで、
暗さの中でも、前へ進む道が見えてきます。

WCDサーキットは、その一步一步を支えるための道具です。
焦らず、少しずつで大丈夫。

あなたの望みと行動が、あなた自身を前へ導いていきます。

