

# 本音が"伝わる言葉"に変わる 3 ステップ

— 「感情の空回り」から抜け出す言葉の整え方—

## STEP1：「主語」を"あなた"に変える

感情が届かない投稿の多くは、「私」の話で終わっている。

「私はこう思う」「私はこう感じた」

これでは、読み手が入り込めません。

届く発信は、「あなた」を主語にする。

「あなたも、こう感じたことありませんか？」

たったこれだけで

読み手が「自分ごと」として受け取れるようになります。

### ■チェックポイント

- ・冒頭の主語が「あなた」になっているか？
- ・問いかけが、読み手の心に引っかかるか？

## STEP2：「問い」で感情を言語化する

伝えたいことがあるのに、うまく書けない。

その原因は、気持ちがまだ"言葉になっていない"から。

感情を言語化するには、「問い」を使います

- なぜその気持ちになったのか？
- それは誰の悩みと重なるのか？
- その体験の中にある気づきは何か？

この問いを通して、感情は「伝わる言葉」になります。

### ■チェックポイント

- ・感情に対して、理由が明確になっているか？
- ・相手の課題と接点がある構成になっているか？

## STEP3：「感情→気づき→問いかけ」で構成する

書きたいことを並べるだけでは、読み手はついてこない。

共感される文章には、流れがあります。

「感情」から入り

「気づき」で展開し

「問いかけ」で読者にバトンを渡す。

### ■テンプレート：

「正直、〇〇って思った。でも、□□に気づいた。

あなたは、どう感じますか？」

この型を使うだけで

"自分語り"が"共鳴する言葉"に変わります。

### ■チェックポイント

- ・感情が出発点になっているか？
- ・一つの気づきで視点が変わる構成になっているか？
- ・問いかけが、読者の中に余白をつくっているか？

## 変化を起こした事例

たとえば、毎日感情のままに投稿していた A さん。

ある日、この 3 ステップを使って

「感情→気づき→問いかけ」で文章を書いてみた。

すると、それまで無反応だった投稿に

共感のコメントが一気に増えました。

特に最後の問いかけが

「読み終わり」ではなく

「考え始め」に変わった感覚があったそう。

大きな変化は、小さな整えから生まれます。

## あなたの発信は、整えられる

本音があるのに伝わらない。

それは、感情が足りないわけじゃない。

伝え方が、少しだけ"ズレている"だけなんです。

この3ステップを使えば、毎日の発信が変わる。

だからまずは、今日の投稿で試してみてください。

主語を変え

問いを立て

気持ち→気づき→問いかけで構成する。

それだけで、あなたの言葉は

「ひとりごと」から「誰かの一步」に変わります。

ここまで読んで「ズレてたかも」と感じたなら、

それはもう前に進めています。

必要なのは努力ではなく、方向の微調整。

実際にそのズレをどう見つけ、どう整えてきたのか。

その過程を、そのまま書いています。

note | 実体験ベースの言語化

<https://note.com/haruseiri>

ブログ | 考え方と設計

<https://sukiguide.com/>

ハル | 3日で反応が変わる AI 発信設計士