

肩書きを"仮決め"したら 自分の言葉に少し納得できた

このワークの目的

なんとなく発信をしているけど、どこか言葉に自信が持てない。

そんなときは「名乗れていないこと」が原因かもしれません。

このワークは、「今の自分の言葉」で仮の肩書きをつくり

自分の発信に軸と納得感を取り戻すためのものです。

誰かに見せるためじゃなく

"自分のための名刺"を言語化していきましょう。

ステップ1：自分の変化を棚卸しする

まずは、「最近、自分の中で変わったこと」を3つ挙げてみましょう。

- ・ やめたこと、手放した習慣
- ・ 新しく始めたこと、続けられていること
- ・ 見える景色が変わったと感じた瞬間

それぞれ、簡単でいいので書き出してください。

ステップ2：届けたい相手を仮決めする

「誰の役に立ちたいか？」を、今の時点で言語化してみましょう。

- ・過去の自分と似た人
- ・特定の悩みを抱えている人
- ・あなたの話に反応してくれた人

いくつでも構いません。

「この人に届いたら嬉しいな」と思う人を
できるだけ具体的に挙げてみてください。

ステップ3：価値の提供ポイントを言語化する

「私は、その人に何を提供できるのか？」を考えます。

- ・ 自分が乗り越えてきた壁
- ・ 人からよく相談されるテーマ
- ・ 自然とやっつけてしまっていること

「〇〇ができる人」や「〇〇と一緒に考えられる人」など
どんな言い方でも構いません。

あなたの"当たり前の中の価値"を探してみてください。

ステップ4：仮の肩書きをつけてみる

ここまでの3ステップをもとに

「私は〇〇の人です」と仮の肩書きを作ってみましょう。

まだしっくりこなくても大丈夫。

この肩書きは、あなたの言葉を動かす"仮の土台"です。

ステップ5：言葉の変化を確認する

最後に、その肩書きを持った前提で

「誰に」「何を伝えたいか」を30秒だけ考えてみてください。

- ・伝えたい相手の顔が浮かぶか？
- ・どんな言葉が自然に出てくるか？
- ・書けそうな発信ネタはあるか？

違和感があれば、またステップ1に戻ってOK。

「今のあなたが、しっくりくる言葉」を探してみてください。

おわりに

名乗れるようになることは、自分との信頼を取り戻すこと。

「私はこの人としてやっていく」

そう言えるようになると、発信は自然に前に進み始めます。

あなたが自分に線を引けるその日まで
この PDF が少しでも力になれば嬉しいです。

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