

"まず出す"感覚を手に入れる 3つの視点

ネタ迷子・完璧主義から抜け出す最初のスイッチ

はじめに：あなたも、こう感じていませんか？

「ネタがない」

「うまく書けない」

「出すのが怖い」

僕も、まったく同じでした。

頭の中では「発信したほうがいい」とわかっているけど、手が動かない。

書けない自分に、毎日モヤモヤして

気づけばまた今日も投稿できなかった。

でも、ある日"たった1行"を投稿したことで

僕の発信は動き始めました。

そこから見えたのは、発信に必要なのは

「才能」や「文章力」ではなく

たったひとつ——「出す感覚」だったんです。

この PDF では、僕の体験をもとに

「出す」ための視点を 3 つに整理しました。

読み終わる頃には、あなたも"出せる人"の仲間入りです。

【視点①】 ネタは探すな。日常の"引っかけり"に気づけ

「ネタがない」と悩む人は多いけど

実は"見えてない"だけ。

ネタは特別な出来事じゃない。

むしろ、日常の中にポロポロ落ちてます。

- 朝のルーティンで感じた違和感
- コンビニの店員の一言
- 友達との会話でモヤッとした瞬間

それらはすべて、他人にとっての「共感の種」になります。

ポイントは、"感情が動いた瞬間"を見逃さないこと。

ワーク①

今日、「ムカついた」「笑った」「心が動いた」出来事を
3つ書いてください。

→それぞれに

「なぜそう思ったか？」の一言メモを添えてみてください。

これだけで、投稿の元ネタが3つ生まれます。

【視点②】 うまく書くな。まず出せ

「ちゃんと書こうとするほど、出せなくなる」

これは本当です。

完璧を目指すほど、言葉は詰まります。

でも、SNS で読まれるのは"整った文章"じゃない。

"本音"と"温度"なんです。

- ・ 話し言葉でいい
- ・ 誤字があってもいい
- ・ 言い切りじゃなくていい

本当に伝えたいことを、まず出す。

整えるのは、そのあとでいい。

ワーク②

下の文を続けて、書き出してみてください

(3分タイマーを使うと効果的)

「今、伝えたいのは——」

書いたものは投稿しなくても OK。

でも、出す練習を毎日 1 回だけ、続けてみてください。

【視点③】 精度は"出しながら"上げる

これは多くの人が逆にしています。

「完璧に整ってから出す」じゃなく

「出してみたら整っていく」んです。

SNS は"即フィードバック"の宝庫。

投稿してみることで

反応が見え、言葉の精度が自然に上がっていきます。

出して、反応を見る。

出して、振り返る。

この繰り返しが、発信力を磨く唯一の道です。

ワーク③

次の3ステップを実践してみてください。

- ① 「言いたいこと」だけを書いて出す（推敲なし）
- ② 24時間後、反応を見て「何が刺さったか」を1つ書き出す
- ③ 同じテーマで、少しだけ整えて再投稿してみる

このループを3回回すだけで

「発信の型」があなたの中にできてきます。

おわりに

うまくやろうとする人ほど、止まります。

まず出す人ほど、前に進めます。

このPDFに書いた3つの視点を意識するだけで

「ネタがない」「うまく書けない」「出すのが怖い」

そんな思考から、一歩ずつ抜け出せるようになります。

書けないあなたが悪いんじゃない。

「出す感覚」が欠けてただけなんです。

まずは今日、1行。

スマホに向かって、今の思いを出してみてください。

誰かのためじゃなく、自分のために。

気づいたときには

あなたの発信が、誰かの一步を作っているかもしれません。

ここまで読んで「ズレたかも」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