

"伝えたいのに伝わらない"を解消する 言葉整理ワーク

「書いてるのに、なぜか反応がない」

「届けたい気持ちがあるのに、うまく言葉にできない」

そんな人のための

"言葉の解像度"を上げるためのワーク PDF です。

A4 一枚。15 分。

サクッと書けるように、テンプレート形式で仕上げました。

STEP1：心の温度をそのまま書く

以下のフォーマットを、そのまま埋めてください。

カッコ内を自分の言葉に置き換えるだけです。

あの日、私は（感情）だった。

（出来事：誰に何を言われた、何が起きた、何を見た）

その時に思ったのは、

「(心の声・本音)」という言葉だった。

たとえば、

「頑張ってるのに、なんでこんなに報われないんだろう」

「私、誰からも必要とされてないんじゃないかって思った」

みたいな、本当に感じたことをそのまま書けば OK です。

STEP2：そこから、少し視点を未来に向ける

続けて、こう書いてみてください。

でも、そこから少しずつ私は（感情の変化・行動）。

今でも（完全ではない、揺れる、迷う）けど、

あの日の自分に、ひとこと言えるならこう言いたい。

「(あなたが今、誰かに伝えたい言葉)」

この部分が"あなたのメッセージ"になります。

誰かに向けて書かなくても

自分自身への言葉が、誰かに届く言葉になる。

STEP3：読んだ人が「自分のことだ」と思える工夫

最後に、この文章の冒頭にひとことだけ付け足します。

「最近、こんな気持ちになった人へ」

それだけで、"読み手の物語"になります。

特別なストーリーじゃなくていい。

むしろ、"当たり前のように感じた不安"こそ

人の心を動かすんですよ。

おわりに

この一連を書き終えたら

ぜひ一度声に出して読んでみてください。

自分の言葉に体温があるか、伝わるテンポになってるか。

それを感じるだけでも

次の発信の精度は変わってきます。

まずは一度やってみましょう。

そして気が向いたら、このワークをやった後

DM で"書いてみた結果"を送ってください。

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