

用途ラベル：現在位置確認

静止と否定のループ

現在位置の確認

やる必要理解 / 本命作業停止 / 別作業増加
一日終了 / 自己否定発生 / 行動停滞



意志の問題という認識

動きたいのに、別のことばかりしている。

意志の問題ではない。 設計のズレ。

- やる気の問題ではない
- 本音と方向が一致していない

停滞の真因

相手設定・伝達設計の不一致

行動負荷の増大

自分を止める「防衛」の正体

伝達の不一致

本音と違う発信
自己満足の説明
自己防御の投稿

視点の欠落

読者視点欠落
届けたい相手不明
否定者を想定

「売る=奪う」という負の感覚

再構築すべき「意味の線」

届ける相手 → 伝える価値 → 届ける順番

共感入口 問題共有 解決提示 行動導線

本音と構造を一致させる

信号を正しく読み替える

行動停止 → 設計のズレ信号

努力の追加 → 構造の確認

自己否定 → 原因の特定

量の改善 → 適合の調整

「重さ」の正体を見る

- 紙を用意する
- 「重い」と感じる作業を書き出す
- 止まる「瞬間」を記録する
- その裏にある「怖さ」を書き出す
- 避けている相手を書き出す
- 届けたい相手を書き直す
- ズレている箇所を確認する

立ち止まるたびに、整える

行動停止時確認 / ズレ特定カード

本音点検 / 発信点検 / 相手点検
構造修正 / 再始動支点

構造理解から、前進へ

ズレ構造診断 / 本音言語化
相手再設定 / 発信再設計

止まったら再確認。構造を理解すれば、一歩は軽い。