

用途ラベル：現在の詰まり状態

SNSの波、焦りの静止

現状の把握

SNSで他人の進捗を見る / 焦りが一気に立ち上がる
「やらなきゃ」が走る / 行動しようとして止まる



何も進まず一日終了 / 自己否定が残る

時間だけが消えていく、静かな停滞の打破

アクセルとブレーキの、 同時作動。

- 前進欲求と不安が同時に発生している
- 比較による外圧が増幅し、本音が未整理
- 方向が未確定のまま、加速しようとしている

停止のメカニズム

焦りの混在状態

内側の「不一致」が、行動を物理的に停止させている

「能力不足」という誤解

壊すべき前提

能力不足ではない
怠けでもない
努力不足でもない

焦りの再定義

焦り = 悪ではない
焦りは「分解対象」
ズレたゴールが真因

比較のまま動くことは、ただの「消耗」でしかない

内側の「方向」を、先に決める

焦りの判定：前進由来か不安由来か

外部基準を切り離す → 本音とゴールの一致確認

【順番の固定】

一致を確認した後、はじめて行動を選択する

自分基準で、動き出す

外部の影響 → 焦りに振り回されない

行動前の迷い → 迷いの減少

比較の影響 → 影響の弱体化

不必要な静止 → 自分基準の小さな前進

一分で完了する「思考の整理」

- 今日の「焦り」を一行、紙に書く
- 誰と何を比べたか、正直に書く
- その期待が「本音」か、自分に問う
- 本音なら残し、違えば削除する
- 残った一つだけ、行動に移す
- **一分で完了させる**

焦り発生時の「分解カード」

行動前の基準確認 / 比較の切断ツール

本音抽出の起点 / ズレ検知の簡易装置

停止した際の「再起動用」設計図

用途ラベル：次の選択

自分だけのペースを、選ぶ

明日も同じ手順で実施する
過去の焦りでも検証してみる
一週間、変化の有無を観察する

止まったら再確認。構造を理解すれば、一歩は軽い。