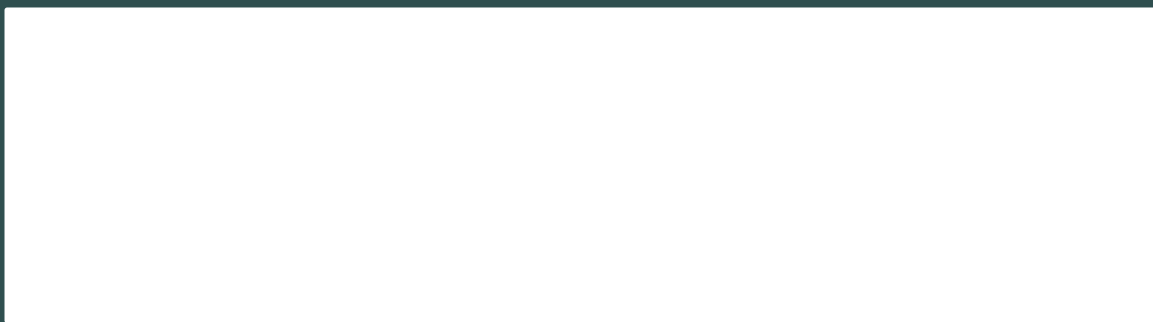


用途：現在の状態把握

内側の「分断」

やる気はある。なのに、動けない。



— 状態：連動停止 —

「思考」と「感情」の 深刻な接続不良。

- 思考だけが先行し、感情が置いてきぼり
- 情報とタスクの過多による「脳内混線」
- 安全装置としてのブレーキが自動作動中

分断の正体

内側の分断状態 / 感情の未接続 / 連携ミス

頭が命令し、心が拒絶している「不一致」の状態。

**「弱さ」ではない。
「当然」の状態。**

× 壊すべき誤認

怠け / やる気不足 / 能力の問題 / 止まる = 後退



分断されたままでは進めないのが当然。
無理な前進こそが、さらに状態を悪化させる。

「修復」が再起動の条件

停止 = 保護反応

(壊れ防止のブレーキ)



分断の修復 (再接続)



内側整理の優先

外側の行動を後回しにし、内側の整合を取り戻す

心が、軽やかに繋がる

激しい自己否定 → 否定感の緩和

焦りの圧力 → 圧の低下・沈静化

思考のノイズ → ノイズの減少

重い一歩 → 自然な意欲の回復

五分で完了させる「整え」

1. 作業環境を一箇所だけ整える
2. タスクを半分に削減する
3. 「やるべき」を一旦すべて外す
4. 「やりたい」を一つだけ書く
5. 外部情報（SNS等）との接触を制限する
6. 五分だけ行動して、終了する

分断を繋ぎ直す「指針」

主な役割

停止理由の再定義
自己否定の遮断
分断修復の指針

活用場面

過負荷の検知
再始動の起点
内側優先の確認

— 繰り返し使用し、リズムを戻すための道具 —

用途：次のアクション

自分のペースで、再接続する。

今日一つ整える / 明日も同じ動作を繰り返す
数日継続し、変化の兆しを確認する

必要なら外部の整理を活用し、前進する。