

用途ラベル：現在地の確認

静かに削られる「自信」

現在の状態

このままでいいのかという迷い / 進んではいるが満たされない
やるべきことは見えている / 心だけがついてこない



違和感の言語化不能 / 立ち止まりの長期化

前進しているはずなのに、内側が摩耗していく瞬間。

「正解」という名の、 本音とのズレ。

- 価値観と行動が一致していない
- 感情と言葉が噛み合っていない
- 外向きの正解が優先され、本音が後回しになっている

停滞の真因

心の消耗 = 放置された迷い

モヤモヤの正体は、内側からの「不一致信号」。

「迷い」を悪者にしない

壊すべき前提

迷いは悪ではない
決められない弱さではない
止まる = 後退ではない

事実の再定義

違和感は「情報」である
評価は「答え」ではない
無視した継続が一番危ない

成果があっても、一致しなければ苦しみは続く

違和感は「位置情報」である

迷い = 方向修正の信号

先に「観察」 → 次に「言語化」 → その後「修正」

【地図の描き直し】

本音と表現を一致させ、確かな足元を取り戻す

「自分基準」への回帰

気持ちの重さ → 重さの軽減

借り物の言葉 → 自然な表現・発信

選択の迷い → 迷う時間の短縮

続ける苦しさ → 次の一手の明確化

「本音」に一ミリ、近づく

- 今の「違和感」を一文で書き出す
- 誰にも見せない前提で「本音」を書く
- 今の行動との「ズレ」を一つ見つける
- そのズレを解消するために、何かを「一つ止める」
- 本音に近い表現へ「一つ直す」
- 今日の修正は「一つだけ」に絞る
- **ゼロのまま終えず、一歩だけ変える**

用途ラベル：この資料の役割

止まるたびに戻る「設計図」

迷いの整理用カード / 停止時の観察基準

本音確認の起点 / 借り物の言葉を外す道具 / 再設計用

一度読んで終わりではなく、何度も戻るための場所

小さく動き、反応を見る

まず、今の違和感に名前をつける

本音に近い「一歩」を選ぶ

急いで大きく変えず、小さく修正する

止まったら再確認。本音が合えば、一歩は軽い。