

思考が「混線」している状態

- ☐ 書きたい意欲はあるのに進まない
- ☐ 下書きだけが残し、言葉が止まる
- ☐ 頭の中で思考が複雑に絡み合う
- ☐ 最初の一步で停止してしまう
- ☐ できない自分への自己否定

現在地：発信停滞の渦中

止まっているのは、能力のせいではない

「同時処理」という負荷が原因

真のブレーキ：脳内マルチタスク

- 思考の処理を同時に行う
- 言葉の選択を同時に行う
- 文章の生成を同時に行う
- 考えることと書くことが混ざり合う

その「やり方」が、ハードルを上げている

- × **書きながら整理**しようとする
- × **言葉の選択**を同時に完結させる
- × **一行目**から完成品を目指す
- × 常に**意味のある内容**を求める
- × **思考の順序**を無視して書き出す

完成品を一度に作ろうとすることが、停滞の正体。

プロセスを「分離」する

考える、選ぶ、書く。
これらを一つずつ行う。

- まず、思考を**整理**する
- 次に、素材を**抽出**する
- 最後に、文章を**生成**する
- **順番を固定**して迷いを断つ

認知の転換：同時から順序へ

同時処理思考	→	順序処理思考
頭内整理	→	外部整理
完成文章への執着	→	素材としての文章
漠然とした恐怖	→	確実な工程管理

「分離」が、恐怖を軽減させる

混線を解く最小のステップ

1. **気になることをまず一つ決める**
2. **一行だけ、今の思考をメモする**
3. 整理せず、そのまま**素材**として保存
4. 素材が揃ってから**言葉を選ぶ**
5. 短い言葉で文章を作成する
6. そのまま、静かに**公開**する

この設計図の使い方

- ✓ 迷った時の**思考整理カード**
- ✓ 工程に迷わないための**順序確認**
- ✓ 同時処理による**混線を回避**
- ✓ 書き出しを助ける**補助杖**
- ✓ 発信を**再起動**させるスイッチ
- ✓ 継続を支える**行動維持ガイド**

新しいプロセスの始まり

思考の外部化から、開始する。

素材を蓄積し、順序を整理する。

短文の発信を、習慣に変える。

発信を再開し、言葉を資産に変える。