

【現状把握】 迷いの霧の中にいる自分を認める

「地図」のない前進

やりたい気持ちはある。なのに、一歩が踏み出せない。

現在の詰まり状態

- 何から始めるべきか分からず、ToDoだけが増えていく
- 手がつかない状態が続き、SNSで他人と比較してしまう
- 自分だけが止まっている感覚になり、不安だけが蓄積する

— 状態：エネルギーの「分散」と「停滞」 —

「方向」と「手段」が繋がっていない状態。

- 内側の「軸（価値観）」が定義されないまま動こうとしている
- 判断基準が「外側（世間の正解）」に依存してしまっている
- 地図を描く前に歩き出し、迷いが増幅する構造になっている

停滞の真因

地図未設計 / 整理不足のままの行動優先

進むべき道が一本に絞られていないため、脳がブレーキをかけています。

その「自分責め」には根拠がありません

「意志」のせいにするのを 今日で終わりにする。

× 捨てていい誤解

やる気・意志が弱いからだ
能力が足りないから迷う
行動量を増やせば解決する

○ 直視すべき事実

迷い = 整理が必要なサイン
未整理の放置が真の問題
地図なしの行動は「消耗」

「気合」では地図は描けません。

まずは立ち止まり、内側を整理することが最短ルートです。

「内側整理」を先行させる

【基盤】 価値観の言語化・目的の明確化

（「何のために」を自分の言葉にする）



【設計】 優先順位の再設計・方向の一点化



【実行】 固定された順番で行動を開始

地図が完成すれば、迷いは「確認作業」に変わります

迷いが消え、エネルギーが集中する

選択の迷い → **即断即決・開始の高速化**

SNSの比較 → **他人の進捗が気にならなくなる**

激しい消耗 → **エネルギーの温存と効率化**

空回り感 → **確かな「手応え」と継続の安定**

「一点」に絞って着手する

1. 「本当にやりたいこと」を一つだけ書く
2. それをやる「理由」を一行だけ添える
3. 他のタスクは、一旦すべて無視する
4. 今日やる行動を「たった一つ」決める
5. 5分だけ、それに着手する
6. 終わったらその時点で終了してよい

迷った時の「地図確認カード」

この資料の役割

方向設定の基準を作る
自己否定の連鎖を断つ
判断力を正常に戻す

こんな時に使えます

何からすべきか迷った時
他人の進捗に焦った時
行動の「意味」を見失った時

立ち止まるたびに開き、進む方向を「一点」に絞り直してください

自分の軸で、一步を踏み出す

自分のペースを、肯定する。

今日一度だけ、地図を整理してみる
明日も同じ「5分の整理」を繰り返す

迷ったら、何度でもここに帰ってきてください。