用途ラベル：現在位置確認

「あと一歩」の静止

現在位置の確認

行動準備完了 ／ 発信準備完了 ／ 商品設計完了

↓

次の一手停止 ／ 投稿直前停止 ／ リリース直前不安

準備はできている。なのに、動けない現実。

用途ラベル：停滞原因理解

努力や知識の不足ではない。
未言語化の「ズレ」。

- 無意識のブロック
- 感情的な反応（過去経験の影響）

停滞の真因

行動抑制状態：内なる防御反応

意思とは無関係にブレーキがかかっている

用途ラベル：典型的ズレ

思考を縛る「見えない鎖」

自己防御

比較思考
否定記憶
失敗回避

慎重の過剰

正解依存
慎重過剰
自分開示回避

無意識ブレーキによる進行阻止

用途ラベル：内面構造の芯

行動を阻む「内的構造」

感情反応 → 思考パターン → 行動判断

【 無意識の防御反応 】

感情地雷 ／ 行動停止 ／ 回避の連鎖

内面で起きている「抑制」を可視化する

用途ラベル：認識転換

「意志」ではなく「信号」

動けない＝意志弱	→	**動けない＝反応信号**
努力の追加	→	**感情の確認**
行動の強化	→	**原因の特定**
無理やり前進	→	**理解の優先**

用途ラベル：最小行動

「違和感」を言葉に直す

- 紙を用意する
- 止まっている「作業」を書き出す
- 内側の「違和感」を記録する
- その裏にある「怖さ」を書く
- 比較対象となっている相手を書く
- 避けている「話題」を特定する
- 自分の「反応箇所」を確認する

用途ラベル：資料の役割

再始動のための「支点」

行動停止時確認 ／ 違和感点検

感情整理 ／ 思考整理 ／ 地雷特定
構造理解 ／ 再始動支点

用途ラベル：次の選択

内的構造を理解し、前進する

ズレの言語化 ／ 感情の整理
思考の整理 ／ 行動の再設計

止まったら再確認。構造を理解すれば、一歩は軽い。