

現在のズレ状態

「すごい」で終わる、その先の壁。

- 出来事は書けている
- 流れも整理されている
- それでも反応が薄い
- 自分ごとにならない
- 読まれても残らない
- 感情が見えない

原因の特定

「出来事中心」の構成が、共感を拒んでいる

- 行動と結果だけが並んでいる
- **感情が省略されている**
- 読み手が重ねる余地がない
- 体験が他人事のまま
- 心の動きが不在
- 共感の入口が存在しない

誤認の破壊

事実は「理解」されるが、感情は「共有」される

- × 正確さ = 共感ではない
- × 努力量 = 共感条件ではない
- × 成果 = 入口にならない
- × すごさ = 距離を生む
- × 出来事の共有 = 共感ではない

分かりやすさと事実だけでは、心には刺さらない。

基本構造の提示

「行動の前に、感情を置く」

- 一つの感情に絞る
- 心の動きを先に出す
- 出来事は後に配置
- 感情を具体で表現
- 読み手の言葉に寄せる
- 体験より気持ちを優先

変化の実感

読者が「自分を投影する」文章へ

- 投稿が「自分の話」に変わる
- 共感コメントが増える
- 感情でつながる感覚
- 記憶に残る確率が上がる
- 距離感が一気に縮まる
- 反応の「質」が変わる

最小アクション

再構成のステップ

1. 直近の文章を一つ選ぶ
2. **最初に感情を一行追加**
3. 出来事の一文を後ろへ移動
4. 感情を一つに削る

- 「その時どう感じたか」を書く
- 状況説明を一行削る
- **三行で再構成してみる**

資料の使い方

感情の「検品」ルーチン

- 共感不足の原因特定に
- 出来事偏重の修正用
- 投稿前の感情チェックリスト
- 構造見直しの基準
- 順番設計・引き算視点と併用
- 毎回同じ順で確認

次の行動選択

感情を起点に、過去を書き換える

- 過去投稿を感情起点に修正
- 出来事を後ろに再配置
- 共感率の変化を確認
- コメント内容を観察
- 一週間継続し、深掘りする