

用途：現在のズレ状態

なぜ、噛み合わないのか

その言葉は、本当に相手に届いていますか？

- 言いたいことはあるのに、話した瞬間にズれる
- 考えてから話しているはずなのに、距離が出る
- 説明を足せば足すほど、反応が途中で止まる
- 「で、何が言いたいの？」で終わってしまう
- 投稿しても無風が続く、手応えのない日々

用途：原因の正体把握

「加工」が熱を奪う

感情の翻訳が途中で止まっている

- ▶ 頭の中での完結：感情 → 意味の飛躍
- ▶ 言葉の劣化：整えた瞬間に「熱」が抜け落ちる
- ▶ 共有の欠如：相手には前提も感情の順序も存在しない
- ▶ 入口の封鎖：感情を置く前に「結論」で蓋をしている

用途：勘違いの破壊

不要な「それっぽさ」を捨てる

スキルの問題ではない

- × 伝える力の問題ではない
- × 気持ちの強さでもない
- × 言葉選びのセンスでもない

構文テンプレが逆効果 になる事実
それっぽさを優先すると、本音の位置が後ろにズれる
結論先出し が、かえって心理的遮断を生む

用途：基本の順番設計

体温を届ける一列の設計

一文一役、流れを切らない

- 1 感情から出す（まずは心の動きを提示）
- 2 出来事を置く（背景を共有）
- 3 気づきを置く（発見を言語化）
- 4 主語は「体験者」から開始
- 5 結論は最後に配置（納得感を醸成）

用途：変化のポイント

言葉に「重み」が宿る時

- 読者が「自分の話」として読み始める
- 感情移入が自然に起きる
- 反応が返り始める
- 解釈ズレが劇的に減る
- 書き出しで迷わなくなる
- 説明を足す必要がなくなる

用途：最小アクション

3行で、世界を変える

Step 1: 感情の挿入

冒頭に「私が言いたいのはね」と書き、その後に感情を置く。

Step 2: 背景の追加

出来事を一行追加する。

Step 3: 結論の移動

気づきを添え、結論を削って一番後ろへ移動する。

三行での再構成から始めよう。

感覚を「構造」に戻す

- ◇ 書く前に順番を確認する
- ◇ 話す前に入口を点検する
- ◇ ズレた文章の修正用として
- ◇ 反応がない時の見直し用として
- ◇ 同じ型で再現性を確保する
- ◇ 繰り返し使うための思考の型

用途：次の行動選択

小さく、繰り返す

Rewrite

過去投稿を一つ、新しい順番で書き直す

Observe

会話を再構成し、反応の違いを観察する

Decide

一週間だけ継続し、必要なら個別調整へ

不要ならここで止める。自分のペースで。