

用途：現在の違和感把握

言葉にできない、その正体

書いた瞬間に、何かが消えていく感覚。

- 言葉にしようとする、確実にズれる
- 書いた瞬間に、あったはずの手応えが消える
- 伝えたのに、届いた感覚がどこにもない
- 会話のあと、自分だけが置いていかれた感覚
- SNSでも、言葉前の「大切な感情」が死んでいる

違和感だけが、静かに残る。

用途：原因の正体

感情は、言葉より速い

言語化の過程で、何が起きているのか？

- ▶ **感情の先行**：言葉は常に、あとから追いかけるもの
- ▶ **優しさの罫**：正しさで削られ、本音が薄まっていく
- ▶ **不一致の伝達**：外に出るのは、加工済みの不自然な言葉
- ▶ **内側の乖離**：本音とズレた状態で届くことの苦しさ

用途：誤認の破壊

「まとめられない」は、正常

スキルの低さを責めないでいい

- × センス不足ではない
- × 語彙力の問題ではない
- × まとめられないのは弱さではない

違和感は感覚の正常反応である
雑に言い切れない状態こそが、本来のあなた
整った言葉が正解ではないことを知る
止まること自体に価値がある

違和感を消そうとすればするほど、ズレは拡大する。

用途：基本構造の提示

感情を、そのままの形で

加工前の状態を維持する設計図

- 1 感情を分解する（単一の言葉で終わらせない）
- 2 混ざりあった感情を抽出（期待、信頼、不安、甘え）
- 3 細分化して並べる（それだけでいい）
- 4 そのままの形で保持する
- 5 加工をせず、純粋な状態を維持する

用途：変化の実感

モヤモヤに、輪郭が出る

- ✓ 言葉との距離が、ぐっと縮まる
- ✓ 無理に整えなくていい、という安心感
- ✓ 自分でも納得できる表現が、ふと現れる
- ✓ 書く途中で手が止まらなくなる
- ✓ 日常の違和感が、明らかに減少する
- ✓ その言葉が「自分のもの」として残る

用途：最小アクション

たった1分、誰にも見せず

Step 1: 直視

今の感情を一行で書く。評価は一切不要。

Step 2: 分解

その中身を三つに分解し、「本当は」で書き直す。

Step 3: 保存

感情だけを並べ、そのまま残す。

誰にも見せない前提が、あなたを自由にする。

用途：資料の使い方

思考の再起動カード

- ◇ 書く前の「感情整理」として使う
- ◇ 思考が止まった時の「再起動」に使用
- ◇ 違和感が発生した瞬間の「確認カード」
- ◇ 言語化の一手手前で、基準として使う
- ◇ 繰り返し使うことで、感覚を再現可能にする

用途：次の行動選択

ここから、変化を観察する

First Step

直近のモヤモヤを一行だけ書き出し、分解してみる

Review

一つだけ言葉に変換し、過去の文章と比較してみる

Continue

一週間だけ変化を観察し、必要なら深掘りへ

不要ならここで止める。すべては、あなたのペースで。