

用途ラベル：現在の状態把握

「気合」の限界

現在の詰まり状態

やるべきことは分かっている / やる気もゼロではない
それでも手が止まる / 行動だけを責めている



止まるたびに自信が削れる / 同じ場所で引っかかる

気合で動かそうとするほど、心は動かなくなる。

感情が、 置き去りにになっている。

- 頭（論理）だけで前進を試みている
- 内側の「モヤモヤ」が未言語化のまま残存している
- 感情という「行動の燃料」が不足している

停止のメカニズム

見えない荷物の残存 / 空回り感の増幅

手は動こうとしても、内側が落ち着かない連携ミスの状態。

「意志の弱さ」ではない

壊すべき前提

行動力不足ではない
意志の弱さではない
サボりではない

事実の認識

Todo追加では未解決
気合の押し込みは逆効果
感情未処理が停止の原因

問題は「未整理のまま進もうとすること」にある

感情を「見える化」する

色で今の状態を置き、言葉で「章タイトル」をつける

感情に声を与え、今の自分を一度外に出す

【感情 > 行動】

見えた感情を認めた上で、そこから行動を選び直す

「納得」から動ける安心感

モヤモヤの霧 → 感情に名前がつき、晴れる

過度な自己否定 → 今の状態を許可できる

無理な加速 → 停止の意味が見える

重い一歩 → 動けるタイミングが分かる

三分で終わる「内側の翻訳」

- 今の気分を「色」で決めてみる
- 今の自分を「一語」で表す（章タイトル）
- 自分にかきたい言葉を、そのまま書く
- その言葉に合う「最小行動」を一つ決める
- 休むなら「休む」と明確に決める
- 三分で完了させる

感情の「翻訳メモ」

止まった時の感情整理カード / 内側確認用

自分責め停止の補助線 / 無理な前進のブレーキ

今の「章」を見つけ、再始動するための地図

自分の感情を、味方にする

今日の感情で一度試してみる
数日続け、言葉の変化を観察する
自分のペースで、一歩だけ進める

