

「発信停滞」のループ

- SNS閲覧が習慣になっている
- 投稿が作られないまま終わる
- 下書きが未公開で溜まる
- 書こうとして開くが、閉じてしまう

言葉が出力されない、静かな停滞。

止まっているのは、時間のせいではない

発信意欲も、閲覧時間もある

真のブレーキ：心理的重圧

- 最初の一行への重圧
- **完成品**でなければという思考
- 書き出しへの恐怖
- 投稿前の**疲労感**

その「前提」が、足を止めている

- × **完成した文章が必要だ**
- × **有益な内容**でなければならない
- × **最後まで完成**させてから出す
- × **評価を完璧に回避**したい
- × **書く前に**すべて整理する

「投稿前完結」という理想を、一度捨ててみる。

発信の芯を、シンプルに

一行から開始する。

感情を、そのまま共有する。

- 日常の気づきを拾う
- 書きながら思考を深める
- 出して整えるリズムを作る
- 軽い投稿を自分に許す
- 行動を最優先させる

用途：パラダイムシフト

認知の転換：重圧から習慣へ

書く＝完成させる	→	書く＝発掘する
書く前に考える	→	書きながら考える
投稿＝大仕事	→	投稿＝日常の行為
文章の重圧	→	一行の習慣

「出す」ハードルを、下げる

最小行動：今すぐできること

1. 投稿画面を、まず開く
2. 今の気分を、そのまま書く
3. 一行だけで投稿する
4. 読み返して一言追加する（任意）
5. 短い言葉で締める
6. **即、公開する**
7. 反応をさらりと確認する

この資料の役割

- ✓ 停止時の確認図として
- ✓ 書き出しを軽量化する
- ✓ 思考を整理するカード
- ✓ 投稿再開の補助
- ✓ 完璧主義の解除
- ✓ 発信習慣の維持
- ✓ **行動を再起動させる**

次の行動

一行投稿から、開始する。

日常の気づきを、共有する。

短文の発信を、継続する。

言葉を育て、習慣を育てる。