

「書けない夜」の現在地

- SNS閲覧が習慣化している
- 発信意欲はあるが、投稿が作れない
- 下書きだけが増えていく
- 自己責任感に苛まれている

発信停止状態 ・ 書けない夜の継続

止まっているのは、時間の不足ではない

SNSを閲覧する時間は存在している

真のブレーキ：心理的負荷

- 書き出しの重い負荷
- 完成品でなければという思考
- 有益でなければならぬ強迫観念
- 誤字への恐怖・評価の回避

その「前提」が、ペンを重くする

- × 発信＝完成された文章
- × 発信＝有益さが必須
- × 投稿＝完結しているべき
- × 整ってから公開しなければならない
- × 長文が必要だ
- × 一発で完成させ、時間をかけるべきだ

これらの誤解が、行動を阻む壁になります。

再起動のルール：15分の制約

一行から開始する。

未完成のまま投稿する。

- 感情の共有を優先する
- 日常の気づきをそのまま出す
- 書きながら思考を深める
- 言葉を継続させること自体を価値にする

用途：認知の変化

認知の転換：時間から「構造」へ

時間問題思考	→	構造問題思考
完成優先	→	行動優先
長文投稿	→	短文発信
完璧主義	→	完璧主義解除

「出す」ことが、思考を育てる

15分間のアクションステップ

1. **タイマーを15分にセットする**
2. 投稿画面を、迷わず開く
3. 今の感情を、そのまま一行書く
4. さらに一言追加し、短い締めで結ぶ
5. **そのまま、即公開する**

この設計図の使い方

- ✓ 停止時の確認図として
- ✓ 書き出しを軽量化する装置
- ✓ 習慣を維持するための指針
- ✓ 思考整理と発信再起動
- ✓ 完璧主義の解除
- ✓ 言葉を継続させるための補助

次の一歩

15分投稿から、開始する。

一行発信を継続し、日常を共有する。

止まったら再確認し、書き出しを固定する。

発信を習慣化し、言葉を育てる。