

用途ラベル：対象判定 — 今のあなたの「立ち止まり」を確認する

「まだ早い」という静止

自信不足で言葉が止まってしまう、あなたへ。

現在の状態チェック

- 自分にはまだ実績が足りないと感じ、発信をためらっている
- 周りと比較して「自分には価値がない」と手が止まる
- 過去の迷いや失敗を、表に出してはいけない恥部だと思っている
- 立ち止まったまま時間が過ぎ、自信がさらに削られている

— 状態：完璧主義による「価値の未認識」 —

「完成者」である必要は、 どこにもない。

- 導く人は「成功した完成者」でなければならないという誤解
- 過去の迷いを「失敗」と見なし、排除しようとする思考
- 「正解」を提示しなければならない、という過度な責任感

原因の核心

自分の経験の軽視 / 途中の状態の排除

「成功後」にしか価値がないという思い込みが、ブレーキになっています。

信頼は「完璧さ」より 「共感」から生まれる。

× 壊すべき誤認

完成者だけが導ける
完璧な人だけが発信できる
成功後しか価値がない

○ 新しい事実

一歩先の経験が最高の価値
迷いの共有が人の心を動かす
「途中の言葉」が最も届く

答えを教えるのではなく、共に進む姿勢を見せる

あなたの「今」を待っている人が、必ずどこかに存在しています。

過去と現在を「接続」する

【過去】 当時の迷いと感情を書き出す



【接続】 今の自分から「一言」を添える



【共感】 一歩先の視点で、同じ悩みへ届ける

迷いをそのまま置くことで、言葉に圧倒的な「体温」が宿ります

発信が「自分を救う」ツールになる

高い発信ハードル → 「途中の自分」でいられる軽さ

反応のない独り言 → 共感による確かなレスポンス

迷いの停滞 → 迷いの意味づけ・自己理解の深化

止まりやすい習慣 → 継続する理由の明確化

綺麗な言葉を捨て、感情を置く

1. 過去に激しく迷った場面の一つだけ思い出す
2. その時の生々しい感情をそのまま書く
3. 今の自分から、当時の自分への一言を添える
4. 全体を「一行」に凝縮してまとめる
5. 周りの評価を一切気にせず、そのまま投稿する
6. 一回で完結させ、次へ進む

発信の「土台」を整える

活用シーン

発信が怖くなった時の再起動
自己価値を見失いそうな時
継続理由を再設定したい時

得られる効果

- ✓ 共感軸の即時確認
- ✓ 過去の価値化プロセスの定着
- ✓ 言葉の起点の整理

立ち止まるたびにここに戻り、あなたの「歩み」を価値に変えてください。

用途ラベル：次選択 — 未来の自分を決めるのは今

過去を、価値に変える。

迷いを言葉に変え、途中のまま出す
完璧を待たず、一步先の視点で伝える

止まったままか、過去を力にするか。選択は自由。