

発信を続けようとしているのに

最初はやる気がある / 数日で投稿が止まる

数日～一週間空いてしまう、継続できない自覚がある状態

やる気はあるが手が止まる
発信を「重く」感じている

「根性」ではなく「設計」を疑う

継続力不足という「思い込み」

本当の理由

習慣設計の欠如

- 方向確認をせず、闇雲に進んでいる
- 発信の「軸」が曖昧なまま書いている
- 進む先が見えないことによる迷い

迷いによる停止
負荷増大による中断構造

「気合」での継続を止める

- × 続ける「努力」で解決する前提
- × 気合で継続しようとする思考
- × 投稿数だけを重視した積み上げ
- × 方向を無視した振り返り軽視

継続困難のループから抜け出す

結果として「消耗」するだけの発信を卒業する

発信を「育てる」視点へ

継続ではなく「調整」を重視する

週一回の振り返り習慣 / 反応の良い投稿を特定
反応差の理由を言語化 / 発信の印象を確認

次の方向を「微調整」する

立ち止まり、軸を整える時間を組み込む

「書くハードル」が下がる

投稿の負荷が軽減される
迷いが減り、手が動き出す

- 発信への抵抗感が減少
- 読者の反応（保存・DM）に変化
- 「何をすべきか」が明確な状態

継続しやすい状態の構築

週一回、10分の振り返り

1. 反応が良い投稿を一つ選択する
2. 良かった理由を一言で記録する
3. 反応が薄い投稿を確認し、ズレを特定
4. 今の発信の「印象」を言語化する
5. 次週の方角を「一つだけ」決定する

気合ではなく「仕組み」で動く
迷いを翌週に持ち越さない

発信継続の「補助装置」

迷いが発生したときの戻り先
方向修正を行うための判断基準

- 習慣化を前提とした設計図
- 自己観察を仕組み化する装置
- 発信改善の確かな基盤

継続の「重荷」を「資産」へ変える

習慣で、発信を整える。

- 気合で続ける選択（現状維持）
- 習慣で整える選択（週一振り返り導入）
- 現状の発信を放置せず、向き合う
- 外部視点を取り入れ、整理する

判断基準は「自走できるか」

必要な人だけ、次のステップへ。