

用途：書く前に手が止まってしまう「検閲状態」の確認

「本音」に触れる前の静止

言いたいことはある。なのに、一行目が書けない。

現在の停止状態

- 書き出そうとすると手が止まり、書いては消すを繰り返す
- 頭の中が曇り、言葉が出る前に「検閲」が入ってしまう
- 結局、無難な表現に置き換えて本音が消えてしまう
- 自分の感覚よりも「どう思われるか」を優先している

— 状態：自己検閲による「本音の遮断」 —

「自分」ではなく、 「他人の目」を見ている。

- 書く前に「評価」を想定し、視線を先回りさせている
- 自分の感情より、外側の「正解」を優先している
- 言葉が出る前に修正が入り、無難な表現にすり替わる

原因の核心

未到来の「他人」に支配されている状態

自分の外側にある評価基準が、本音を出す蛇口を閉めています。

書けないのは「才能」のせいではありません

「書けない」という 思い込みを捨てる。

× 壊すべき誤解

文章力やセンスがない
書くべき内容が空っぽだ
正解を見つけないと書けない

○ 直視すべき事実

気持ちは存在している
出す前に「止めている」だけ
他人基準が先行している

文章力の問題ではなく、検閲の問題です

「上手く書く」よりも「そのまま出す」ことに集中しましょう。

自分への「問い」を置く

「誰の視線が怖いのか？」

「何から自分を守ろうとしているのか？」

「なぜ今、これを書きたいのか？」

答えを出そうとしなくていい。

ただ問いを置くだけで、感情の手前に立つことができます。

思考で検閲する前に、感情の「生身」に触れに行きましょう

言葉が、勝手に溢れ出す

- 書き出しの静止 → 言葉が自然に出るようになる
- 無難な一般論 → 本音に触れた強い言葉へ
- 違和感の残存 → 書くことへの負荷が劇的に軽減
- 終わらない修正 → 自己否定が消え、書くのが楽しくなる

感情を「一行」だけ置く

1. 書く前に、今の感情を「一語」で書き出す
2. (例:「怖い」「焦っている」「面倒くさい」等)
3. テーマと無関係でも構わず、そのまま残す
4. その一行を消さずに、次の文を書き始める
5. 整えようとする自分に気づいたら、また感情に戻る
6. 5分だけ集中して、一気に広げる

「書けない」時の羅針盤

主な活用シーン

検閲が発生して手が止まった時
本音を出すのが怖くなった時
書き出し前の習慣として
無難な文章ばかり並ぶ時

得られる効果

- ✓ 思考停止状態を即座に解除
- ✓ 本音を遮断する癖の自覚
- ✓ 再現性のある「書き出し」
- ✓ 執筆ストレスの解消

立ち止まるたびにここに戻り、他人の視線を外してください。

自分のペースで、本音を解き放つ

「一行」から、始める。

今すぐ、今の感情だけを一行書く
三日間、整えずに投稿し続けてみる

止まったら再確認。自分の感覚が、唯一の正解。