

用途ラベル：自己紹介迷子の瞬間

## 「思い出されない」という停滞

### 現状の確認

プロフィールを書いているのに思い出されない  
何をしている人か毎回説明し直す  
自己紹介の言葉が場面ごとになる



話した直後に相手の記憶から消える

肩書きや経歴だけが並ぶ紹介文の限界

# 「自分を説明しよう」と するから、止まる。

- 仕事内容や経歴の羅列
- 安心するための長い説明

## 記憶のボトルネック

相手の頭の中に「タグ」が作られない

一言で覚える「ラベル」の欠如

## 「丁寧さ」という名の情報過多

### 発想の誤解

自己紹介＝自分の説明  
活動内容を全部伝える  
プロフィールの延長

### 構造の欠落

実績の羅列  
長い文章＝丁寧  
設計図の不在

「記憶に残る設計」が存在しない状態

# 記憶に刺さる「三段設計」

**最初に：一言ラベル**

(「〇〇の人」と言える表現)

**次に：対象と内容**

(誰に何をしているか)

**最後に：語る理由**

ラベル → 対象 → 理由

# 一瞬で「整理」が起きる

言い直し → 記憶の定着

説明の負担 → 会話の入口

肩書きの羅列 → 「〇〇の人」の記憶

初対面の緊張 → 会話の軽快化

## 説明を捨て、名前を付ける

- 紙かメモを一枚用意する
- 「私は〇〇の人です」と書く
- 〇〇に入る言葉を一語で探す
- **説明文は禁止**
- 七文字前後の短い表現に絞る
- 声に出して言える形に整える

# 迷った時に戻る設計図

作成前の設計図 / 詰まった時の確認カード

ラベルの再確認 / 対象の再整理 / 理由の再構築

自己紹介の起点となる場所

## 一言から、関係が始まる

一言ラベルを一つ決める

対象と内容を一行で書く

語る理由を短く添える

言葉が止まったら再確認。構造が合えば、自分は伝わる。