

【現状把握】「本音」が届かない壁を認識する

## 「独り言」の静止

気持ちは強い。なのに、反応がない。

### 現在の違和感

- 本音で書いているのに、反応がほぼない
- 読まれている実感がなく、投稿後に自己否定が残る
- 言葉は出しているが、独り言で終わっている
- 届けたい「感覚」だけが自分の中に停滞する

— 状態：内側完結・外部未接続 —

## 感情の「向き先」が設定されていない。

- 自分の内側だけで完結し、受け手の視点が不在
- 「想い」と「伝達」が分離してしまっている
- 相手に「察してもらうこと」を前提に放出してしまっている

### 原因の核心

#### 設計なしの感情放出 / 未接続の本音

「自分はこう思った」だけで止まり、読者の入口を作れていません。

# 「本音」は、 そのままでは伝わらない。

## × 捨てていい誤解

熱量が高ければ届く  
本音 = 伝達である  
センスや才能の問題だ

## ○ 直視すべき事実

共感は「設計」から生まれる  
読者の視点は「後付け」でいい  
設計なしの感情は流れる

**「想いの強さ」と「届くかどうか」は無関係です。**

本音を届けるためには、言葉を外へ繋ぐ「橋」が必要です。

## 「一人」に向けて、順序を整える

**【固定】** 対象を「特定の一人」に絞る

↓

**【構造】** 感情 → 出来事 → 気づき

↓

**【接続】** 最後に読者への「問いかけ」を置く

相手の視点を組み込むことで、初めて「言葉」は外へ接続されます

# 「自分の話」として読まれる感覚

独り言の投稿 → **具体的なコメントやDMが増える**

一方的な放出 → **読者との「対話」が生まれる**

書いた後の虚無感 → **自己否定が減り、充実感が残る**

書き出しの迷い → **発信の負荷が劇的に軽減する**

# 名前を思い浮かべて、話しかける

1. 特定の一人（実在する誰か）を思い浮かべる
2. その人に直接話しかけるように書く
3. 【一行目】今の感情をまず書く
4. 【二行目】その根拠となる出来事を足す
5. 【三行目】最後に問いかけ（「～ですか？」）を置く
6. 5分で投稿を完了させる

## 発信前の「設計確認カード」

### この資料の役割

感覚依存からの脱却を促す  
無反応時の修正指針になる  
再現性のある発信を固定する

### こんな時に使えます

書いた後に「これでいいのか」と迷った時  
独り言になっている気がした時  
再始動のきっかけが欲しい時

毎回同じ手順で点検し、自分と読者を「言葉」で繋いでください

## 「対話」を、楽しむ。

直近の投稿を「一人のため」に書き直してみる  
一週間だけ、三行のルールを繰り返す

迷ったら、いつでもこの設計図に戻ってください。