

言いたいことはあるのに

書こうとすると手が止まる / 投稿が続かなくなる

言葉が借り物のように感じる。自分の発信に違和感がある状態

発信が空回りしている感覚
周りと比べて停滞を感じる

「表現力」ではなく「内側の整理」を疑う

原因は「言葉」ではない

本当の理由 内側の未整理

- 届け方（外向き）だけに意識が偏っている
- 自分自身との「対話」が不足している
- 感情と言葉が一致していない（不一致による停止）

**外向きの最適化に集中しすぎている
結果として手が止まる構造**

「上手く書く」を一度捨てる

- × 上手く書けば解決するという前提
- × 整った文章こそが正解という認識
- × 反応の数だけが価値という思い込み
- × 本音を抑えて「外側の評価」を優先する書き方

結果として言葉が弱くなる

届かない状態を維持する「表面的な発信」を卒業する

本音から書き始める

自己認識を深めるプロセス

未整理な感情をそのまま出す / 自分の内側を言語化
読者より先に「自分」と接続する

過去 → 感情 → 気づきの流れ

整える前を出す。言葉を通して自分を知る

発信が「対話」に深化する

言葉の迷いが減少する
書く負荷が劇的に軽減される

- 自分の軸が明確化し、発信に一貫性が出る
- 共感の質が変わり、深い繋がりが生まれる
- 「届いた」という確かな実感が手に入る

自分との一致が、言葉に熱を宿す

借り物の言葉を、削除する

1. 今の感情を一文で、そのまま書く
2. 整えずに、未整理のまま出してみる
3. 過去の体験と、その時の感情を具体化する
4. 気づきを一行だけ、最後に置く
5. 投稿前に「違和感」がないか自分に問う

綺麗な言葉より、本当の言葉を優先する
内側と繋がっていない文章を捨てる

発信を再起動する「内省装置」

言葉停止時の再起動用基準

感情と言葉の一致を確認するためのツール

- 内面整理のチェック基準
- 迷いが発生したときの絶対的な戻り先
- 継続的な発信を支えるための基盤

「自分」を主語に取り戻すための設計図

内側を整えて、書く。

- 表現を磨き続け、停止を繰り返す道
- 内側を整えて、迷いなく書き進める道
- 外側の評価を追うのを一度止める
- 自分の感情を最優先に設計する

判断基準は「感情が動いているか」

必要な人だけ、次のステップへ。