

用途ラベル：行動停止確認

静止した時間

「やる気」はある。なのに、動けない。



— 状態：行動停止 —

「意志」の力では、 ブレーキは外れない。

- 努力不足ではない
- 意志の弱さではない

停止原因：無意識のブレーキ

感情的抵抗 / 内側恐怖 / 思考防御反応 / 行動抑制

足を止める4つの正体

評価への恐怖

否定恐怖
比較恐怖
評価回避

理想への執着

完璧条件
準備依存
自信不足

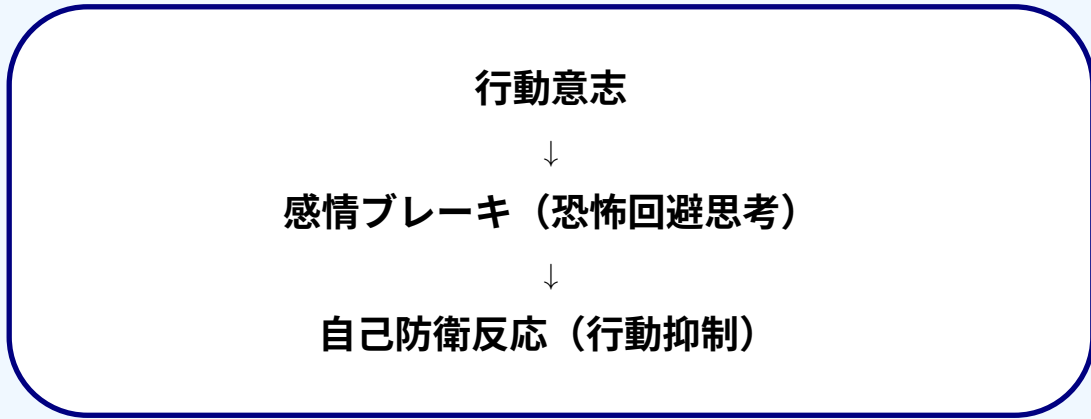
露出の拒絶

未熟露出恐怖
思考の防御

内面状態の優先

感情的抵抗
自己防衛

行動を阻む「内部構造」



無意識の判断が「停止」を選択する

「鍛える」から「解く」へ

行動力・意志の問題 → **感情構造の問題**

意志の強化 → **ブレーキの特定**

ノウハウの優先 → **感情整理の優先**

かづくの行動 → **行動の再始動**

今すぐできる感情の棚卸し

1. 紙を用意する
2. 止まる瞬間を記録する
3. 浮かぶ不安をすべて書き出す
4. 恐怖を具体的な言葉にする
5. 止まり理由に「名前」を付ける
6. 感情を確認し、短文で記述する

立ち止まった時の「羅針盤」

【点検項目】

内面ブレーキ点検 / 恐怖特定 / 思考整理
感情理解 / 行動再設計



行動再始動の支点

構造を理解し、一歩進む

ブレーキ特定 / 思考整理 / 感情言語化
行動再設計

必要者のみ実行

止まったら再確認。構造理解から前進。