

「家事・育児」と「書くこと」の間で

- ☐ 育児生活が続き、自分の時間が後回し
- ☐ 書きたい気持ちはあるが、余白がない
- ☐ 下書きばかりが増え、言葉が出ない
- ☐ SNSを眺めるだけで一日が終わる

現在地：思考が停滞している状態

足を止めているのは「時間の不足」ではない

「ちゃんとしなきゃ」という重圧

真のブレーキ：心理的ハードル

- 完璧主義による自縛
- 長文でなければならないという思い込み
- 整った文章への強迫観念
- 誰かに評価されることへの不安
- 書くことへの過度な重圧

その「前提」を、一度手放してみる

- × 発信＝立派な長文
- × 有益な内容でなければならない
- × まとまった時間が絶対に必要だ
- × 生活と発信は切り離すべきだ
- × 完璧に完結させてから公開する

「情報発信」ではなく「生活の共有」へ。

生活の中から言葉を拾う

感情の記録。

一行からの開始。

- 日常の気づきをそのままに
- 短文投稿を自分に許す
- 家事のすき間時間を活用する
- 内容より継続を優先する

認知の転換：特別なことから日常へ

時間問題思考	→	仕組み問題思考
長文投稿	→	短文発信
完璧主義	→	生活共有
非日常の作業	→	発信の日常化

「書く」を暮らしに溶け込ませる

15分間の自分時間

1. **15分だけ**タイマーをかける
2. **今日の感情**を、まず書き出す
3. **一行**だけでも言葉にする
4. 小さな気づきを一つ添える
5. 短い言葉で締めくくる
6. **そのまま、公開する**
7. その継続を記録に残す

この設計図の使い方

- ✓ 停止した時に立ち戻る**確認図**
- ✓ 書く意味を思い出すための**指針**
- ✓ 発信を**軽量化**するためのガイド
- ✓ 思考を整理し、感情を**可視化**する
- ✓ 習慣を維持し、再起動を助ける

今日から始まる、新しい日常

一行の投稿から、開始する。

生活の気づきを、さらりと共有する。

15分の習慣で、発信を日常にする。

言葉を育て、資産に変えていく。