

【現状チェック】「誰に書くか」が消えていないか確認する

宛先不明の「静止」

書こうとしても、手が止まる。時間だけが過ぎていく。

現在の停止状態

- 二行書いただけで手が止まり、結局すべて削除してしまう
- 何を書けばいいか曖昧なまま、通知や他人の投稿を見てしまう
- 自信が少しずつ削られ、「自分には才能がない」と思い込む
- 言葉の「宛先」が存在せず、誰に向けて話しているか分からない

— 診断：言葉の「出口（相手）」が塞がっています —

「全員」に届けようとして、 「誰にも」届かない言葉になる。

- 宛先が未決定のまま、正解としての文章を作ろうとしている
- 未来の「すごい誰か」の目を気にしすぎて、実感が消えている
- 自分の外側にある評価を優先し、言葉の出どころが消滅した

原因の核心

宛先不在によるエネルギーの分散 / 背伸びの弊害

実感のない言葉を「正しさ」で包もうとすることが、停止の真犯人です。

書けない自分を責める必要はありません

「才能」や「時間」のせいにすることをやめる。

× 捨てていい誤解

ネタや文章力が足りない
書く時間が足りない
理想の読者像を作らなきゃ

○ 直視すべき事実

書けないのではなく宛先が曖昧
一年前の自分なら確実に救える
等身大の実感が一番強い

「誰を救いたいかが決まれば、言葉は勝手に溢れます

背伸びした言葉よりも、当時の自分が必要だった一言を優先しましょう。

宛先を「一年前の自分」に固定する

当時の「感情記憶」を起点にする
体験ベースで、当時の自分に語りかける
主語を「当時の自分」にして、救う前提で話す

【感情の再現 > 文章の体裁】

今の視点（正解）ではなく、当時の実感から言葉を紡ぎます。

過去の自分という「確かな一人」がいれば、迷いは消えます

宛先を定めると、発信はこう変わります

書き出しの迷いが消え、心が軽くなる

二行で止まる静止 → 言葉が自然に、最後まで出る

整えすぎて薄い言葉 → 感情がそのまま乗った強い言葉へ

一方的な説明 → 深い共感と反応が発生する

執筆への重圧 → 書くことへの負荷が劇的に軽減

一年前の自分へ、一通の手紙を書く

1. 一年前の自分が「何に苦しんでいたか」を一つ特定する
2. 当時の自分が「喉から手が出るほど欲しかった一言」を書く
3. その一言を、そのまま投稿の一行目にする
4. 理由や解説は最小限に、当時の実感だけを綴る
5. 綺麗に整えようとせず、一投稿で完結させる
6. そのまま、えいやで投稿ボタンを押す

「宛先」を呼び戻すための点検図

点検項目

- ✓ 宛先不在のまま書き出そうとしていないか？
- ✓ 未来の他人に気に入られようとしていないか？
- ✓ 感情の「起点」が一年前の自分にあるか？

期待される効果

書けない時の再起動速度の向上
自己否定の連鎖の即時停止
再現性のある「感情起点」の維持
発信の「軸」のブレの修正

立ち止まるたびにここに戻り、宛先を「当時の自分」へ戻してください。

自分の痛みから、誰かの光を作る

「過去の自分」を、救い出す。

今すぐ一年前を思い出し、一文だけ書く
三日間、一年前の自分へ送り続けてみる

止まったら再点検。宛先が明確なら、迷わない。