

用途ラベル：現在の状態把握

静かなる「摩耗」

現在の状態把握

やることは明確にある / 手は完全には止まっていない
進んでいない感覚が強い / 体が重い / 思考が止まる



焦りと自己否定が同時発生 / 「自分がダメ」という結論

動き続けているのに、心が置いていかれている状態。

「調整フェーズ」への、 無意識の移行。

- 内側の整理が未完了（OSのバックグラウンド更新中）
- 情報過多による混線 / 外向き行動の過多
- 環境と状態の不一致

停止のメカニズム

回復処理の必要状態 / 準備段階

次へ進むために、システムが一時的な「待機」を選択している

「無価値」という誤解を解く

壊すべき前提

停滞 = 失敗ではない
やる気不足ではない
甘えでもない

事実の認識

止まることは異常ではない
進まない = 無価値ではない
調整不足が負荷を増やす

問題は「自分を責めながら無理に走ること」にある

「停止」を「調整」として活用する

外向き行動を一旦減らす

環境整理を優先 → 思考の余白を創る

情報接触を制限 → やりたいことを再抽出

【内側の整合を回復させる】

整えることが、最短の再始動ルートになる

滑らかな再始動へ

体の重さ → 重さの軽減・解消

思考の詰まり → 思考のシンプル化

焦りの頻度 → 頻度の低下・落ち着き

無理な行動 → 自然に動き出す感覚

五分で完了する「リセット」

- 作業環境を「一箇所だけ」整える
- 不要な情報を「一つ」遮断する（通知OFF等）
- 今やりたいことを「三つ」だけ書く
- 「やるべきこと」は一旦外に置く
- 五分だけ整理行動をして、終了する
- 明日も同じ動作だけ繰り返す

停滞時の「再定義カード」

調整フェーズ確認 / 無理な加速防止

環境リセット指針 / 内側回復の基準 / 再始動の起点

繰り返し使用し、自分のリズムを守るための道具

自分のペースを、肯定する

今日一つだけ、環境を整える
数日継続し、変化の兆しを観察する
必要なら外部の整理を活用する

止まったら再確認。構造を理解すれば、一歩は軽い。