

「できていない」という 重いモヤモヤの中にいるあなたへ

- 発信や行動は続けているのに、成果が見えない
- 常に「準備不足」という感覚がつきまとっている
- 自分が進んでいないと判断し、立ち止まりそう
- 頑張っている自覚と、手応えのなさが混在
- 常に心が晴れない「モヤモヤ」が残っている

視界が「未整理」ゆえの停滞感

同時進行のジレンマ 進行と未達が同時に見える段階にいる

成長の違和感 変化の途中で発生する「正常な違和感」

情報の混濁 できたことと未完が整理されずに混ざっている

視野の拡張 前進したからこそ、次の「足りない点」が見える

「未達」は、停滞ではない。

- ×できていない = 停滞
- ×未達部分 = 失敗
- ×違和感 = 後退

進んでいるからこそ、未達が見える。

両方が見える段階は、確かな「前進」の証拠。

情報の「分離」と「再配置」を行う

1. **抽出**：「できたこと」と「まだのこと」をすべて書き出す
2. **分離**：評価と切り離し、単なる「事実」として横並びにする
3. **比較**：現状を客観的に比較し、情報の混濁を解消する
4. **接続**：「まだのこと」を次の手順として順番に再配置する

※感情による判断を止め、事実を手順に変える設計

霧が晴れ、足取りが軽くなる

- ✓ 自己評価が安定し、無駄な自己否定がなくなる
- ✓ 次にやるべき行動が明確になり、迷いが減少する
- ✓ 行動の選択が軽くなり、スムーズに動けるようになる
- ✓ 改善点が具体化し、進行している実感が生まれる
- ✓ **思考の停滞が解消され、前進の納得感が発生する**

5分間の「横並び」ワーク

- 「できたこと」を三つだけ書く
- 「まだのこと」を三つだけ書く
- 両方を横に並べて、じっと眺める
- その中から「一つだけ」次の行動を決める
- 5分だけ時間を確保し、紙かメモで可視化する

※頭の中だけで処理せず、必ず「外」に出すこと

この資料は、思考を整える「設計図」

停滞感が出た時の確認用 / 進行状況の整理ツール
自己評価補正の基準 / 次の一手抽出装置
感覚依存の防止 / 継続判断の支点 / 迷い解消の場

どちらの進み方を選びますか？

感覚の停滞

未整理のまま進む
感覚で判断し続ける

量を増やして解決を図る

事実の整理

整理して進む
事実ベースで判断する

順番を整えて進む

※必要な人だけ、次に進む選択を。