

書けない現状

- 発信意欲はある
- 投稿が未公開のまま
- 下書きだけが増加する
- 書いては削除を繰り返す**
- 投稿を断念してしまう

発信停止状態からの脱却

停止の理由は、文章力ではない

内なる「自己審査」が壁になる

真のブレーキ

- 過剰な**完璧主義**
- 唯一の解を求める**正解思考**
- 失敗を恐れる**評価恐怖**
- 投稿前の終わらない**推敲**
- 結果としての**出力停止**

その「誤解」を、一度手放す

- × **整った文章**が絶対に必要だ
- × **起承転結**が必須である
- × **論理**が完成していなければならない
- × **自信**が持てるまで出さない
- × **文章力**が先行すべきだ

「整えてから公開」という順番を変える。

発信の芯を、再定義する

先に出す。

整えるのは後回し。

- 思考をそのまま記述する
- 未完成での公開を許す
- 短文・断片でも可とする
- 何よりも行動を優先する

用途：視点転換

認知の変化：出すことで整う

文章完成思考	→	発信習慣思考
整えて出す	→	出して整える
書く前思考	→	書きながら思考
完璧主義	→	完璧主義解除

「過程」を、共有する

最小行動：15分の制約

1. **タイマーを15分にセットする**
2. 思考をそのまま書き出す
3. 断片のまま記述する
4. 短文を連続させて下書きを埋める
5. **5分だけ**整える時間を設ける
6. そのまま、投稿・公開する

この設計図の役割

- ✓ 停止時のセルフチェック
- ✓ 出力順番の確認
- ✓ 完璧主義を解除するお守り
- ✓ 発信の再起動装置
- ✓ 思考整理と行動促進
- ✓ 習慣維持のガイド

次の行動

15分投稿から、開始する。

断片の発信を継続し、出して整える。

止まったら再確認し、書き出しを固定する。

発信を習慣化し、言葉を育てる。