

## 書くほどに、消してしまう

- 長時間推敲を繰り返す
- 書いては削除のループ
- 下書きだけが増えて終わる
- 投稿されないままの言葉たち

努力の空回りによる、発信停滞。

止まっているのは、能力のせいではない

努力も、文章力も、既にある

**真のブレーキ：内なる完璧主義**

- 完璧志向による自縛
- 正解思考による迷い
- 投稿前に完成させようとする重圧
- 過剰な言葉の選択
- 書き出しでの思考停止

その「常識」が、発信を重くする

- × **上手い文章**でなければならない
- × **丁寧な構成**が必須である
- × **情報価値**がなければならない
- × **失敗**を完璧に回避したい
- × **評価**への恐怖を消したい
- × **整えてから公開**すべきだ

「完成品」という幻想を、一度手放す。

## 体温のある言葉を届ける

本音の一行。

素直な言葉。

- 日常の瞬間を切り取る
- 不器用な表現を恐れない
- 感情の共有を優先する
- 共感を呼ぶのは、綺麗な言葉より本音

用途：認知の変化

認知の転換：文章から「共有」へ

文章完成思考	→	感情共有思考
整える優先	→	出す優先
正解探し	→	体験共有
完璧主義	→	完璧主義解除

**「正解」ではなく「自分」を出す**

## 再起動のための最小ステップ

1. 投稿画面を、まず開く
2. 今日の気持ちを、そのまま一行書く
3. 修正せず、そのまま公開する
4. 後から振り返り、気づきを追加する
5. 勢いのまま、次の投稿を作成する

## この設計図の使い方

- ✓ 発信停止時の現在地確認
- ✓ 完璧主義を解除するお守り
- ✓ 行動を再起動させるスイッチ
- ✓ 言葉の基準を再定義する
- ✓ 本音で発信できているかの確認
- ✓ 投稿再開の支援

## 次の一歩

一行投稿から、開始する。

本音の共有を、継続する。

短文投稿を、習慣にする。

**言葉を育て、自分を届ける。**