

【現状チェック】「正しいだけの嘘」になっていないか確認する

「本音」が消えた、透明な発信

努力はしている。なのに、書いた言葉が自分を素通りしていく。

本音欠落のサイン

- 書き始めると、どこか「嘘っぽさ」を感じて筆が止まる
- 何度直しても納得できず、結局出せないまま時間が過ぎる
- 出したとしても反応が薄く、誰にも届いていない感覚がある
- 止まっている理由が「努力不足」ではないことだけは分かっている

— 状態：感情の未接続・本音の不在 —

「正しさ」を、 優先しすぎている。

- 価値提供を急ぐあまり、自分の「感情」を先に消している
- 生活の温度が抜け、誰でも言える「情報」だけが残っている
- 自分の体験を通らない言葉が、読者との接続を拒んでいる

原因の正体

情報の過多 / 温度の欠如 / 体験の欠落

頭で考えた「正解」が、心にある「本音」を蓋してしまっています。

「本音」に対するハードルを下げる

「強い主張」だけが 本音ではない。

× 捨てていい誤解

大きな告白が必要だ
役立つ情報こそが正義だ
文章力があれば解決する

○ 直視すべき事実

少しの「弱さ」で十分届く
正しい文章 = 届く、ではない
温度の欠如が停止の真犯人

「正論」は流されますが、「弱さ」は共鳴を生みます

立派な教育者になろうとせず、一人の「体験者」として言葉を置きましょう。

「実感」を、情報の前に置く

感情を一つだけ先に出す
弱さや迷いを消さずに、そのまま置く
過去の自分に向けて「実話」を話す

【感情 > 説明 > 情報】

本音の一行を混ぜた後で、必要な情報を付け加えます。

正しさを手放す勇気が、読み手との「接続」を生み出します

「情報」が「繋がり」に変わる

孤独な独り言 → 血の通った「会話」へ

遠回りの説明 → 核心を突く最短の共鳴

ただの「お役立ち」 → 「自分事」として読まれる価値

書く義務感 → 書く理由（納得感）の回復

本音を「冒頭近く」に一文差す

1. 投稿前に今の感情を「一語」だけ書く（モヤモヤ、焦り等）
2. その一語を含む「本音の一文」を作る
3. 綺麗な導入を削り、その一文を冒頭に置く
4. 過去の自分一人だけに向けて、口調を整える
5. 弱さや未熟さを隠さず、そのまま残す
6. 今日中に、えいやで一本投稿する

「嘘っぽさ」を検知する羅針盤

主な活用シーン

下書きで止まってしまった時
反応が薄く、孤独を感じる時
「正しさ」に疲れてしまった時
発信前の最終チェックとして

得られる効果

- ✓ 本音欠落の即時発見
- ✓ 正しさ優先のブレーキ解除
- ✓ 反応の質を「共鳴」に変える
- ✓ 再現性のある自己開示

立ち止まるたびにここに戻り、自分の温度を再確認してください。

一人の過去を救う言葉が、誰かの未来を救う

「本音」から、始める。

直近の下書きを開き、本音の一行を足す
過去の自分宛てに、今日中に一本出す

止まったら再確認。本音が合えば、一歩は軽い。