

【現状チェック】今のあなたの状態を客観的に見る

# 「やる気」はあるのに、進まない

頑張りたい気持ちがあるのに、空回りしていませんか？

## こんな感覚に陥っていませんか？

- やることはわかっているのに、手が動かない
- SNSを見て「自分だけ遅れている」と焦る
- 結局何もできずに一日が終わり、自分を責める
- 「自分はダメだ」と自信がどんどん削れていく

— 診断：心と行動の「連携ミス」が発生中 —

# 「頭」と「心」が バラバラになっている時間。

- 今のやり方が、今の自分に合わなくなっている
- 無理に進もうとするのを、本能が「違和感」で止めている
- 土台を新しく作り直そうとしている「成長の過渡期」

## 動けない理由の正体

**「価値観」をアップデートしている最中です**  
無理に動こうとせず、一度パズルのピースを組み替える時期。

その悩みは「勘違い」かもしれません

# 「サボり」ではなく 「点検」の時間。

## × 捨てていい思い込み

意志が弱いからできない  
能力が低いから進まない  
止まるのは「後退」だ

## ○ 新しい捉え方

止まるのは「安全装置」  
未整理で進む方が危険  
今は「地固め」の最中

**無理な継続が、ズレを大きくするだけ。**

焦って走るのをやめることが、最短の解決策です。

## 土台（本音）を先に整える

**【準備】 優先順位をリセットする**

（「やるべき」ではなく「どうしたいか」）



**【整理】 不要なタスクを捨てる**



**【起動】 納得できる基準を再構築**

自分のパズルを合わせれば、無理なく動けるようになります

## 視界が晴れ、一歩が軽くなる

得体の知れない焦り → 「やるべきこと」が明確に

正体不明の違和感 → 自分の「本当の望み」が判明

多すぎる選択肢 → 「やらないこと」が決定

重すぎる腰 → 自然に手が動く状態へ回復

## 5分だけ「整理」の時間を作る

1. 今の「モヤモヤ」を一言だけ紙に書く
2. 「実はやりたくないこと」を一つ見つける
3. その作業を、今日だけお休みする
4. 本当に大事にしたいことを一語書く
5. 今日やることを「一つだけ」に決める
6. 5分だけ集中して、パッと終わらせる

# 迷った時の「点検シート」

## この資料の役割

自分を責めるのを止める  
ズレの原因を見つける  
停止の意味を正しく理解する

## こんな時に使えます

優先順位がわからなくなった時  
再始動の準備をしたい時  
自分の「軸」を取り戻したい時

立ち止まるたびに読み返し、心と行動を繋ぎ直してください

最初の一步を踏み出す

自分のペースを、肯定する。

今日一度だけ整理してみる  
明日も同じ「5分の整理」を繰り返す

止まったらまたここに戻ってきましょう。