

「最初」で止まってしまおうあなたへ

- ☐ 書きたい意欲はある
- ☐ 投稿画面を開くが、そこで停止する
- ☐ 下書きだけが溜まり、言葉が整理されない
- ☐ 思考が停滞し、SNSを眺めて終わる

現在地：発信停止状態

止まっているのは、才能のせいではない

思考の「混線」が原因です

真のブレーキ：未整理な中身

- 文章力や才能の問題ではない
- **思考が未整理**なまま書き出そうとしている
- 表現すべき**素材**が抽出されていない
- 言語化が始まらず、**書き出しで混乱**している

その「やり方」が、ハードルを上げている

- × **書きながら整理**しようとする
- × **文章から開始**しようとする
- × **一行目**を完璧に完成させようとする
- × **意味ある内容**が必須だと思い込む
- × **思考の準備**を不要と考えている

文章力に依存し、即完成を目指すことが誤解の始まり。

素材を集める、思考をバラす

いきなり文章にしない。

断片を保存する。

- **素材**をまず放出する
- 思考を**断片化**してメモする
- **感情・違和感**をそのまま記録する
- **気づき**を箇条書きで保存する
- **未整理のまま**一度保存しておく

認知の転換：文章から「素材」へ

書く＝文章作成	→	書く＝素材整理
文章先行	→	素材先行
書き出しの恐怖	→	思考の外部化
発信即完成	→	発信前思考

素材が揃えば、筆は動く

今すぐスマホでできること

1. スマホのメモ帳を開く
2. **今気になること**を一行だけ書く
3. 今日の**違和感**をメモする
4. 今の**感情**を単語で残す
5. **素材**として保存を完了する
6. 文章化は、また後日で行う

この設計図の活用方法

- ✓ 迷った時の**思考整理カード**として
- ✓ 書く前の**準備**を整える
- ✓ 素材を蓄積し、**発信を再起動**させる
- ✓ 無理な書き出しによる**停止を防止**
- ✓ 言語化を助け、**行動を促進**する

今日から始まる、素材の蓄積

素材のメモから、開始する。

思考を外部化し、断片を記録する。

素材が溜まったら、文章化を始める。

発信を再開し、資産を積み上げる。