

## 借り物の症状

「正解」を探すほど、あなたがいなくなる。

- うまく書こうとして止まる
- 正しいのに反応が薄い
- 読まれても次に繋がらない
- いいねだけで終わる
- 自分でも何が残ったか曖昧
- 誰が書いても同じ文になる
- 手応えだけが消えていく

## 原因の正体

「型」が、あなたの体温を奪っている

- 借り物の言葉で構成している
- 型が先に立っている
- 正しさが優先される
- 感情が削られている
- 安全な言い回しに寄る
- 体温が文章から抜ける
- 読者に「人」が見えない

## 誤認の破壊

綺麗さは、信頼の対義語になり得る

- × うまい文章 = 届く、ではない
- × 綺麗さ = 信頼、ではない
- × 推敲量 = 反応保証、ではない
- × 型の再現 = 個性、ではない
- × 借りた表現 = 安心、ではない

**無難さは価値にならない。正解探しが空振りを固定する。**

## 取り戻す視点

「正しい」より「リアル」を選ぶ

- 書くより「話す」
- 推敲より「衝動」
- 感情をそのまま置く
- 普段の口調を使う
- 最初の熱を残す
- 自分の温度を優先する

# 変化の実感

## 文章が「会話」に変わる時

- 文章の距離が縮まる
- 会話として読まれる
- 共感の質が変わる
- 「人」として覚えられる
- 安心感が生まれる
- 相談や感想が増えやすい
- 反応に手応えが残る

## 最小アクション

### 即効ワークフロー

1. 直近の下書きを開く
2. 「借り物っぽい一文」に印を付ける
3. それを「普段の口調」に直す
4. 声に出して読み、不自然さを落とす

- 最初の勢いで一段落だけ書く
- 整えすぎず公開する

# 資料の位置づけ

— 迷った時の「戻り先」として —

- 書き方改善の前提確認
- 温度を戻す再起動用
- 借り物検知のチェックカード
- 投稿前の違和感確認
- 型に飲まれた時のリセット
- 繰り返し使う設計図

## 次の選択肢

### 自分の言葉を、優先して進める

- 過去投稿を一つだけ書き直す
- 正しさより「体温」で再構成
- 声に出して最終確認
- 反応より「手応え」を観察
- 必要なら外の視点を入れる
- 不要なら、ここで止める