用 途： 現 在 位 置 把 握

気づかぬうちに、足が止まっている

□ 書きたい意欲はあるのに、形にならない

□ 未公開の投稿と下書きだけが増えていく

□ 投稿画面を開いたまま、指が停止する

□ 無意識にSNSを閲覧する習慣

□ 動けない自分への自己嫌悪

現在地：発信停滞の真っ只中

用 途： 停 滞 の 理 由

あなたの「能力」の問題ではない

仕 組 み と 環 境 の 不 足 が、 真 犯 人

- 才能や性格の問題ではない
- **仕組み**が不在である
- 発信する**環境**が整っていない
- **孤独な作業**が限界を迎えている
- **自己評価**の低下が足を重くする

用 途： 誤 解 の 前 提

その「ハードル」は、思い込みかもしれない

- × 特別な**才能や語彙力**が必要だ
- × 完璧な**ネタ**がなければならない
- × **完成**してから公開すべきだ
- × **一人**で努力し続けなければならない
- × **意志の強さや気合い**に依存している

「意志」に頼るのをやめることが、第一歩。

「出す」ことを最優先にする

素材を、断片を、そのままに。

順番を逆転させる。

- **断片**のまま公開する
- **途中**の状態で投稿する
- **出してから整える**リズムを作る
- **ゼロ（無投稿）**を徹底的に回避する
- **継続**することを誇りに思う

パラダイムシフト：能力から仕組みへ

能力の問題と考える	→	**仕組みの問題と捉える**
完成主義	→	**途中公開**
孤独な発信	→	**共有できる環境**
意志に依存	→	**意志依存の解除**

視点が変われば、心は軽くなる

今日、ここから始めるアクション

1. **投稿画面**をまず開く
2. 思考の**断片**をそのまま書き出す
3. **途中**のままでも一度投稿する
4. **短文**での公開を自分に許す
5. **反応**を確認し、その続きを書く
6. **継続**のサイクルを回し始める

用 途： 資 料 の 役 割

この設計図の使い方

- ✓ 足が止まった時の**確認図**
- ✓ 正しい順番を思い出すための**再確認**
- ✓ **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
- ✓ 発信の**構造**を理解し直す
- ✓ 思考を整理し、**継続**を支援する

次の一歩

断片の投稿から、すべてが動き出す。

出して、整えて、共有環境へ飛び込む。

止まったらまた、この「順番」に立ち返る。

発信を習慣化し、言葉を資産に変える。