

逃げない秘策⑤ | 気持ちが渋滞しているとき

5分で『通す日』にする1ページメモ（印刷用）

まひろの判断：渋滞の日は、進む日じゃなく『通す日』にすると続きます。

まず見分ける：渋滞は3種類

- 情報渋滞：選択肢が多すぎて決められない（調べすぎ／迷子）
- 感情渋滞：不安・焦り・自己否定が混ざって止まる（安全確認が必要）
- 物理渋滞：机・道具・工程が詰まって開始できない（起動準備が必要）

5分で『通す』処方箋（どれか1つでOK）

渋滞タイプ	5分でやること	今日のゴール
情報渋滞	『やらないこと』を決める。 ・今日は検索しない ・候補を3つに絞る ・直さない場所を決める	選択肢を減らして、判断を軽くする
感情渋滞	3行だけ書く。 ・いま怖いのは：_____ ・失敗すると困るのは：_____ ・次の一手は：_____	安全確認して、次の一手だけ残す
物理渋滞	机を『起動状態』に戻す。 ・中央を空ける ・今日使う物だけ残す ・作っている物を一番上へ	明日、迷わず始められる状態にする

今日のゴール：『進む』ではなく、『詰まりを減らす』。明日の自分が起動できれば十分。

最後の問い：渋滞している日に、さらに自分を追い越そうとしていませんか？

※印刷して机の横に。必要なら『停止線』に戻ってOK。