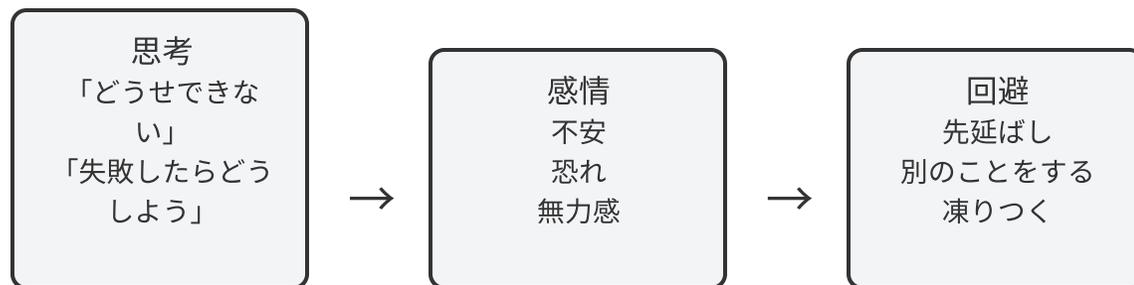


動けないのは意志の弱さ？

行動を妨げる背景にある思考の仕組みに気づく



- 「やらなきゃ」と思っても動けない
- 自分を責めてしまう
- 実は"守るための反応"であることも

行動を止める3つの思考パターン

よく見られる3つの妨げ思考は「回避思考」「失敗予期」「完璧主義」です。それぞれが無意識にブレーキをかけ、前に進む力を奪っていきます。

思考	特徴	結果
回避思考	不安から逃げたい	行動から離れる
失敗予期	どうせうまくいかない	始められない
完璧主義	100点でなければ意味がない	ハードルが高すぎて動けない

"動けない自分"との付き合い方

責めるのではなく、「そういうときもある」と認めることが、次の一歩につながります。無理にポジティブにせず、中立な視点を育てていくことが大切です。

「今は休む時期かも」

「まだ準備中」

「小さな一歩でいい」

脳の防衛反応



凍りつき反応
危険を感じると行動
が止まる脳の自然な
反応



省エネモード
エネルギーを温存す
るために活動を最小
限に抑える

書き換えワーク

否定的思考に気づき、それをやさしい言葉に置き換えてみましょう。

思考	書き換え例
うまくいかないかも	試すだけならいいかも
怖い	ちょっと不安だけど一歩なら踏み出せるかも

考えてみましょう

最近「できなかった行動」は？

そのときに浮かんだ思考は？

友人だったら、何て声をかけてくれる？

ワーク時間： 1～2分

"やれた日"を再現する

過去に"できた日"を振り返り、再現可能な条件を探ります。成功のヒントは日常の中に潜んでいます。



タイミングや流れは？

一日の中でどの時間帯だったか、どんな順序で物事を進めたか



誰かの一言？音楽？環境？

周囲の環境や状況、受けた刺激、モチベーションになったものは何か



行動の順序は？

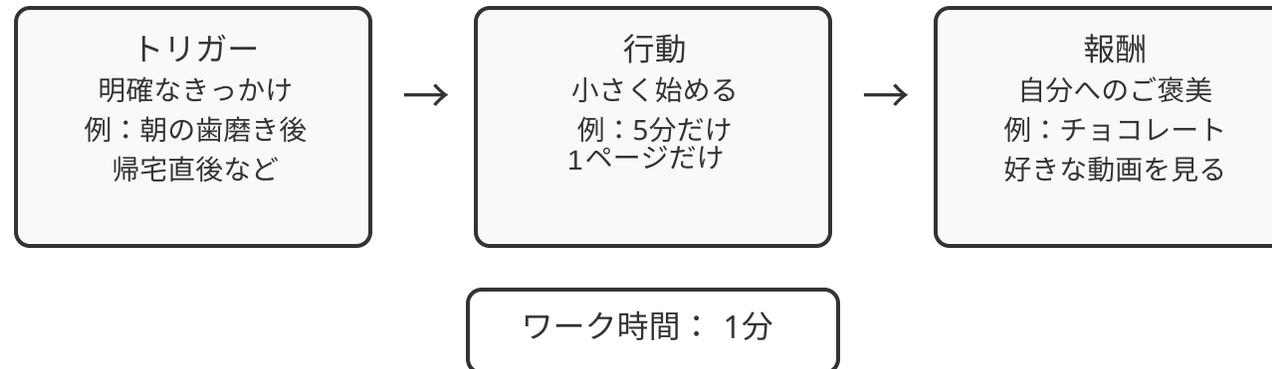
どのようなステップで進めたか、最初の一步は何だったか

行動を"習慣"にする工夫

トリガー（きっかけ）と報酬（ご褒美）を活用した行動の定着方法。「やるべき行動」を「今できる行動」に再分類してみましょう。

やるべき	今できる	一部できる	今は難しい
掃除	テーブルを拭く	床だけ掃除	片づけ全体

習慣化サイクル



今日のまとめ

本日のポイントと次への一歩

次の一歩へ

今日の学びを通して、少しでも"動けない自分"との向き合い方がやわらかくなったら、それはとても大きな一歩です。

次の一歩も、あなたのペースで大丈夫です。



思考が行動を止めていたことに気づく

自分にやさしい言葉をかけてみる

小さな一歩を再現し、習慣化へつなげる