

女性のための  
百花プレゼント



**「書けない」を救う12の質問  
立ち止まったアナタに贈る処方箋**

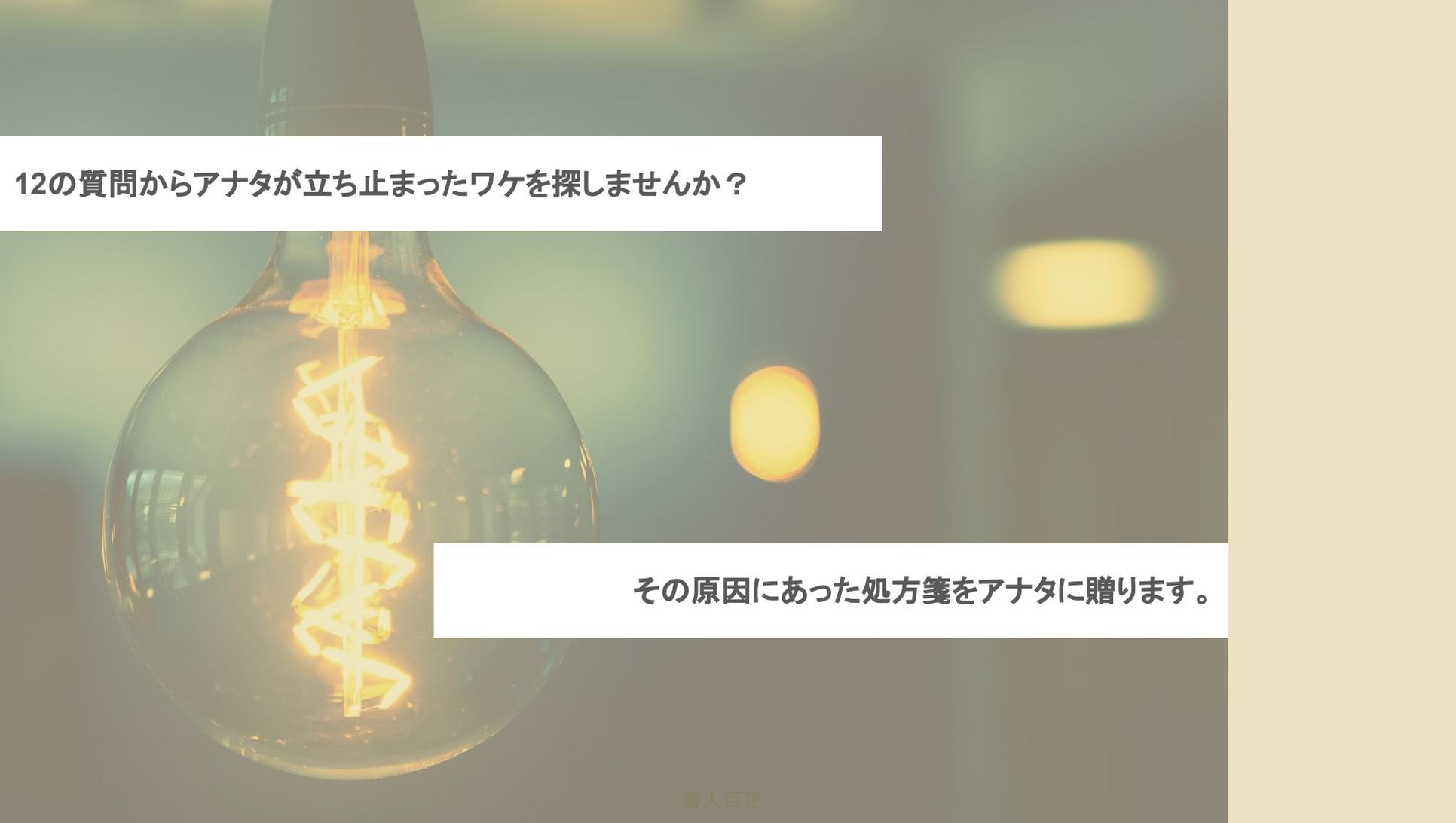
書人百花

書かなきゃいけないのに、やる気が出ない。

やる気はあるのに、手が止まる。

時間ばかりが過ぎて、焦ってしまいますよね。

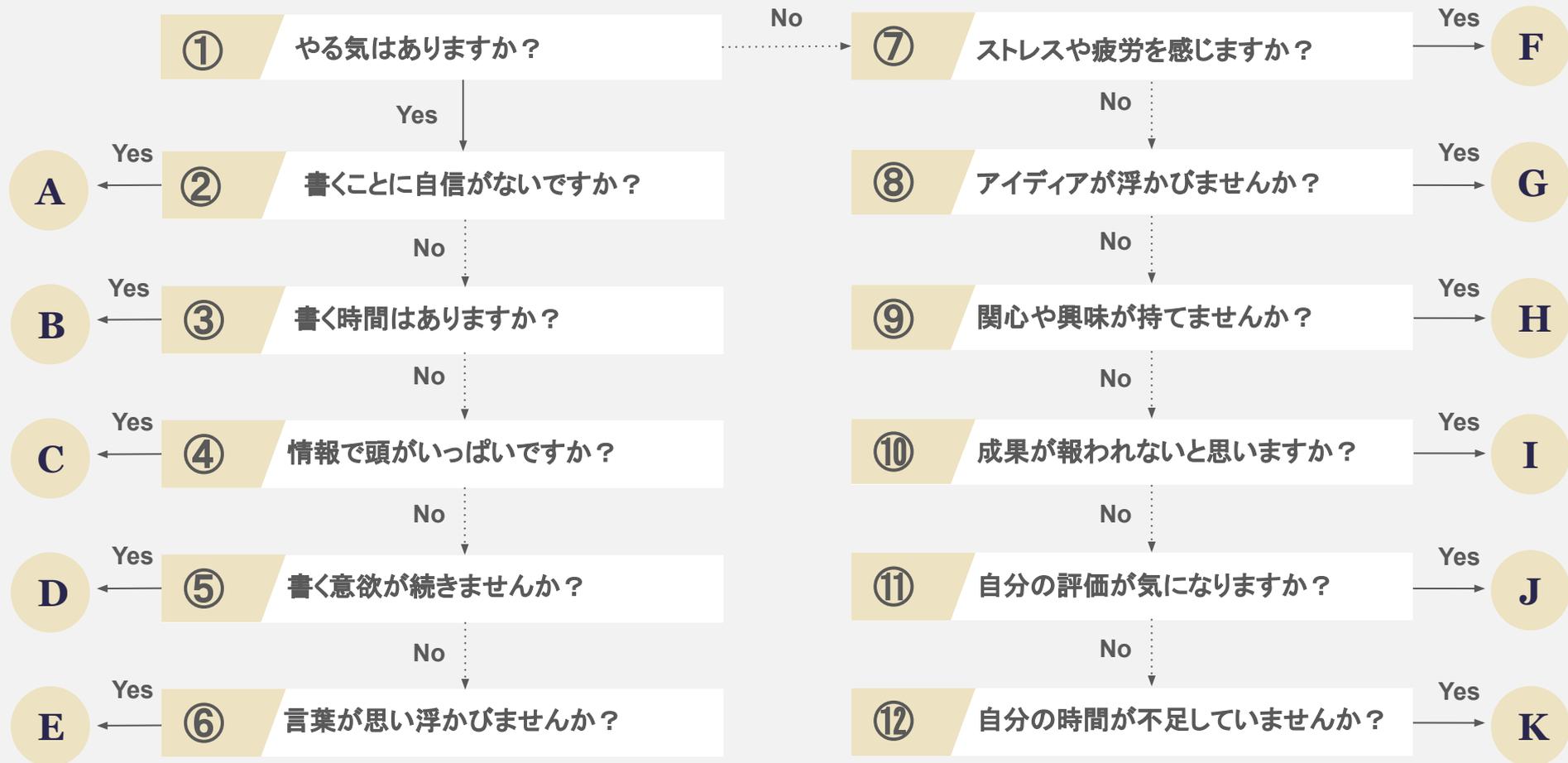




12の質問からあなたが立ち止まったワケを探しませんか？

その原因にあった処方箋をあなたに贈ります。

# 「書けない」理由を知る12の質問



A close-up, warm-toned photograph of a person's hand in a grey sweater resting on a wooden desk. A blue and silver pen lies on the desk near a white mug. The background is softly blurred, showing a chair and more of the desk. A white text box is overlaid on the middle of the image.

A～Eにたどり着いた「やる気はあるのに書けない」アナタへ

# A パフォーマンス不安

自分の文章や表現力に不安を感じていませんか？

向上心の高いあなたは  
高いクオリティの記事を提供しなければと  
プレッシャーを感じやすいです。

やる気はあるのに書くことに対して  
自信を失ってしまっているかもしれません。



# 処方箋 **A**

## あなたはできている

今までの成果や自分の強みを振り返りましょう。

## 努力は自信に

書籍や動画、SNSでライティングスキルUP。

## 第三者視点

他ライターに助言をもらい、自信に繋げよう。

# B 時間管理の困難

Webライターは締め切りに追われます。

忙しいアナタはやる気はあるのに  
執筆時間が取れないと焦っていませんか？

時間的な制約や多忙さによって  
書くことが難しく、悩みの種になっているでしょう。



# 処方箋 **B**



## まずは落ち着いて

締め切りを考慮して、タスクを分割しましょう。

## 見える化

優先順位を考えて、スケジュールを立てましょう。

## スキマ時間

事務作業や単純作業は出勤中の電車内、休憩時間などの短い時間を利用してみませんか。

# C 情報過多

リサーチは記事を書く上で必要なことです。

頑張り屋さんなあなたは記事のために  
たくさんの時間を費やして  
多くの情報をリサーチしましたよね。

その集めた情報量や選択肢の多さに  
焦りや混乱を感じているのではありませんか？



# 処方箋 C



## リサーチはキリがない

時間制限を設けて、重要な情報や信頼できる情報源だけを絞ってリサーチしましょう。

## 情報を分類

情報が渋滞状態なら、見出し別に情報を分類しましょう。

## 頭の整理

情報をマインドマップで整理するのも有効です。

# D モチベーション欠如

なんのために書いているのだろうか？

どうして手が動かないのだろうか？

書くことに対する意義や方向性が明確にならず

迷子になってしまったアナタ。

考えれば考えるほど書く意欲が失われていませんか？



# 処方箋 **D**



## 具体的な目標設定

現実的な目標で達成感や報酬を見込めるように。

## チリツモ

タスクを細分化すると、達成感が得られますよ。

## 自己啓発

成功者の書籍や動画などから成功マインドを吸収しましょう。

# E ライターズブロック

やる気はあるのになぜか書けない。  
同じような文章になってしまう。  
文章も見たくない。

新たなアイデアや適切な言葉が思い浮かばないと  
書くことが困難になってしまうライターによくある  
スランプのような症状です。



# 処方箋 E



## 書くことから離れる

考えるのはやめて、お気に入りのカフェで一息ついたり、散歩で自然に触れたりトリフレッシュしましょう。

## アイデアを整理

マインドマップやブレインストーミングを活用して頭の中にあるものを吐き出しましょう。

## 味変

違うテーマの課題に取り組み、気分を変えましょう。



F～Kにたどり着いた「やる気が出なくて書けない」アナタへ

# F 疲労やストレス

A woman with long, wavy brown hair is lying on her back on a white sheet. She is looking up towards the ceiling with her right hand pressed against the wall. The lighting is soft and warm, creating a calm but slightly somber atmosphere.

責任感の強いアナタは仕事や家事、育児、人間関係などから身体的な疲労や精神的なストレスが蓄積されていませんか？

疲労やストレスからやる気が低下し、  
執筆に対するエネルギーが失われてしまうことがあります。



処方箋 **F**

## おやすみ

定期的な休息やリラクスの時間と十分な睡眠時間を確保しましょう。

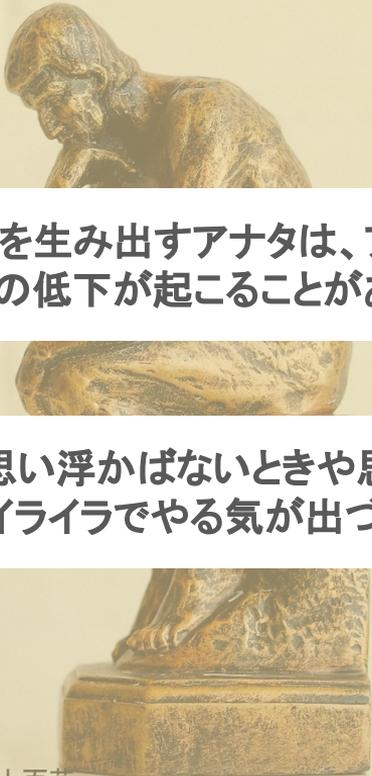
## エネルギーチャージ

自分だけの時間を作れていますか？  
趣味に没頭して、たくさん笑いましょう。

## デトックス

食事や運動、入浴で毒を出しましょう。  
デジタルデトックスもお試ください。

# G クリエイティブブロック



0から1を生み出すあなたは、アイデアの停滞や創造力の低下が起こることがあります。

なにも思い浮かばないときや思考が停止したときは焦りやイライラでやる気が出づらくなってしまいますよね。



# 処方箋 **G**

## 環境を変える

いつもデスクではなく、リビングや別の部屋、カフェや図書館で頭をリセットしましょう。

## リサーチ

まずは材料を集めましょう。  
情報なくしてアイデアは生まれません。

## 散歩

一定のリズムで身体を動かすと気分や集中力を高めるセロトニンが脳内で放出されますよ。

# H モノトニーなテーマ

書いていても、楽しくない。  
つまらないから書きたくない。

ライターは様々なテーマで執筆します。  
興味ないテーマでやる気が減退していませんか？



処方箋 **H**

## 案件調整

あなたの専門分野や関心に合ったテーマの案件を選びましょう。

## 私は読者

そのテーマを必要とするペルソナになりきり、読者への影響を考え、意義を見出しましょう。

## 視点を変える

つまらないと感じたあなただからこそ新しいアプローチで興味深い記事が作れます。

# I 持続的な成果の不確実性

頑張ってたけど、評価されなかった。  
プロジェクト案件が途中でクビになってしまった。

案件を継続してもらえない、努力や成果が報われないと  
不安や絶望を感じることでやる気が失われていませんか？



# 処方箋 I

## 結果を見る

成果やフィードバックを定期的に振り返り  
自分の成長を実感しましょう。

## プロセスを見る

思うような結果にならなかったとしても、  
努力した過程はあなたの経験や成長になります。

## 同業者と交流

他ライターから添削やアドバイスを受けて  
スキルアップや刺激をもらいましょう。

# J フィードバック不足

自分の実力がわからない。成長できているのだろうか？

成長や向上にはフィードバックが必要です。  
十分なフィードバックが得られないとやる気が低下します。



## 処方箋 J

### コミュニティに参加

自身の文章を第三者に見てもらい  
具体的なアドバイスをもらいましょう。

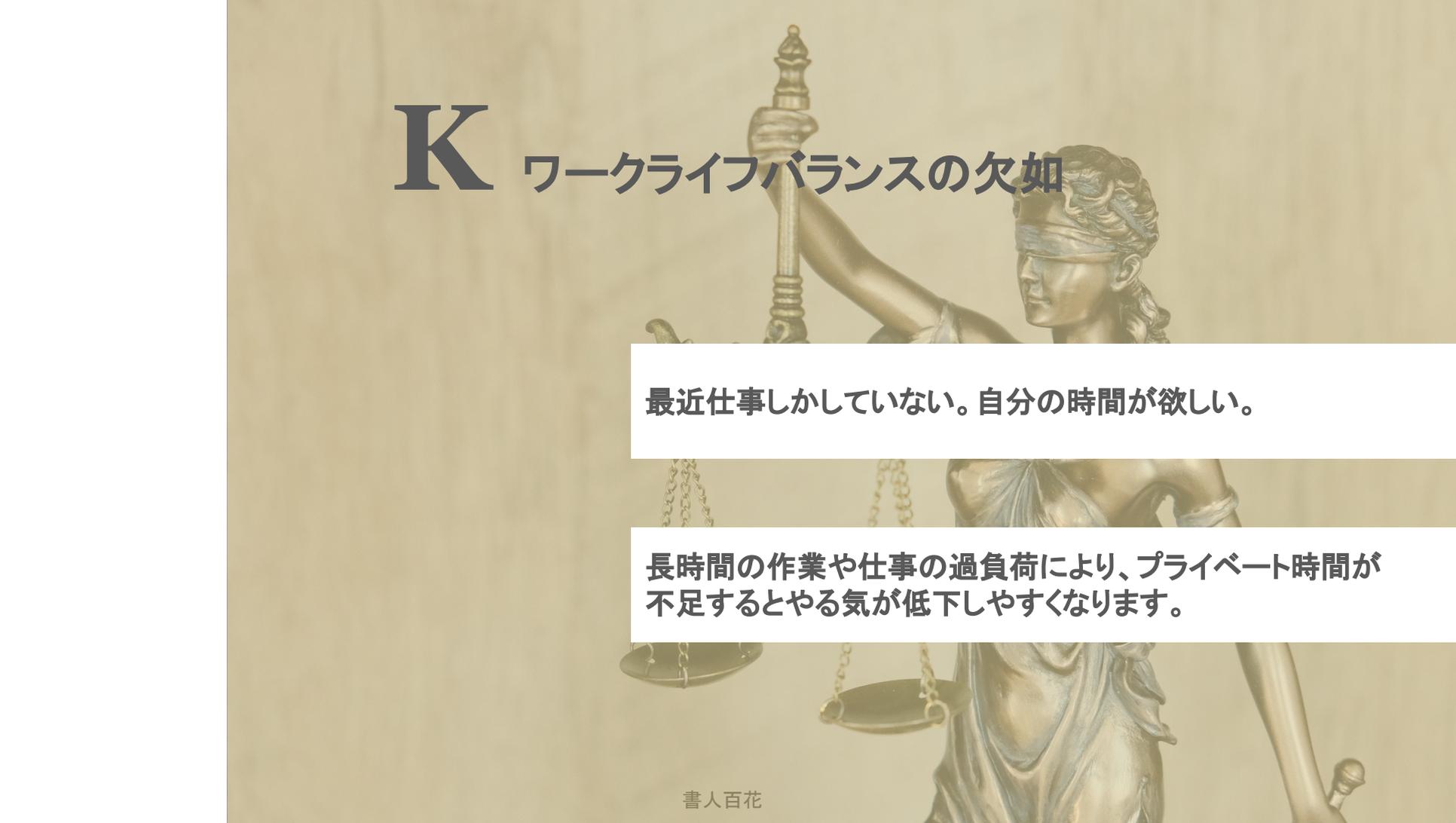
### 読者の反応

SNSやブログのコメントを収集して  
意見やアイデアを得ましょう。

### 自己採点

自身で評価基準を設け  
反省や改善点を見つけましょう。

# K ワークライフバランスの欠如



最近仕事しかしていない。自分の時間が欲しい。

長時間の作業や仕事の過負荷により、プライベート時間が不足するとやる気が低下しやすくなります。



処方箋 **K**

## 優先順位を設定

仕事に適切な時間を割り当て、休憩時間を作り、過剰な労働を防ぎましょう。

## 今日はオフ

ショッピングやランチ、アナタのやりたいことを楽しみエネルギーを充電しましょう。

## サポートを活用

家族や友人との時間のために、家事代行などのプロに頼ることは悪いことではありません。

# まとめ「書けない」11のワケ

やる気はあるのに書けない

**A** パフォーマンス不安

**B** 時間管理の困難

**C** 情報過多

**D** モチベーション欠如

**E** ライターズブロック

やる気が出なくて書けない

**F** 疲労やストレス

**G** クリエイティブブロック

**H** モノトニーなテーマ

**I** 持続的な成果の不確実性

**J** フィードバック不足

**K** ワークライフバランスの欠如

# 12の質問でA～Eにたどり着いたアナタへの処方箋

A

自分を振り返る

B

タスクを見える化

C

情報と頭を整える

D

成功マインド吸収

E

書くことから離れる

# 12の質問でF~Kにたどり着いたアナタへの処方箋



最後に

立ち止まっても、大丈夫。

アナタが前に進めるようになる処方箋があります。

細く長く、息の長いライターになりましょう。

個別相談会のお申込みはこちら /



[こちらをクリック](#)

「誰かに添削してもらいたい」  
「アドバイスをもらいたい」  
そんなあなたに女性限定の  
ライティングコミュニティを  
ご案内いたします。  
一緒にスキルアップしませんか？



最後までお読みいただきありがとうございました。

# 書人百花

SHOJIN HYAKKA

書く仕事から書く人生へ