**ようこ様　共感を呼ぶエピソードの掘り下げ**

**『自分と同じタイプの女性』がターゲットの葉子さんだからこそ、**

**『ご自身の経験、エピソード』の掘り下げと言語化によって、**

**そのターゲットの共感を生むことができます。**

**少々ハードなワークなので、少しずつで大丈夫です👍**

**これと向き合っていただくと、Instagramの中で表現できるエピソードの幅が広がり、**

**深いファンが付くようになっていきます。**

**さらに、ご自身の人生の整理にもつながる、とても有意義なワークです。**

**1. タイムライン・ジャーナリング**

**【やり方】**

1. **人生のタイムラインを書き出す**  
   生まれてから現在までを大まかに区切り、“印象に残っている出来事”を時系列で書き出します。特に「傷ついた出来事」や「辛かったけど乗り越えた出来事」をピックアップ。
2. **出来事について深掘り**
   * そのときの状況（何が起きた？）
   * 当時の自分の気持ち（どんな感情を抱いた？）
   * そのときの自分の思考（どう捉えていた？）
   * 乗り越えるきっかけになった考え方や行動（具体的には何をした？）
3. **振り返りのポイント**
   * 自分にとって“その出来事”が起こった意味
   * そのときの経験が、今の自分にどう影響を与えているか

**【ポイント】**

* 一度にすべてを書き出そうとすると負担が大きいので、**小さめのトピック**から始めてもOKです。
* 具体的なエピソードに基づいて書くことで、読者（ターゲット）にとってよりリアルに伝わります。