

飯村久美さま 2月24日コンサル

【テーマ】

●プロフィール案について

⇒以下に、プロフィール文章の案がございますので、参考にしてみてください！

●ジャンル認知について

⇒ジャンル認知的に、かなり良い運用を既にされていますので、あとは「競合のアカウント（同ジャンルのアカウント）」をリサーチしていただき、フォロワーが一万人以上いて、なおかつクーさんの的に好感が持てるアカウントを「10名目標」でフォローしてみてください



⇒あとは、そのフォローしている競合アカウントが素敵な投稿をUPしていたときに、クーさんからコメントをしていくと、ジャンル認知的に良い効果があります👍

●リールの再生回数などの目安について

⇒以下に、まとめた文章がございますので、参考にしてみてください！

●リールの構成の案について

⇒動画の取り方やお話の仕方などは、もうすでに良いクオリティでいらっしゃいますので、次は「タイトル&台本作り」を意識してリールをブラッシュアップしていきましょう！

⇒競合アカウントの中の「人気投稿」をリサーチして、その人気投稿の「タイトル」と「台本の構成」を真似させていただくのが、とても有効です！

⇒また、以下にリールの台本のテンプレートがありますので、こちらも参考にしてみてください！👍

⇒これから、台本を作ってからリールを撮る際は、ぼくに台本を共有していただければ、アドバイスや添削のサポートもできますので、ぜひお声かけください👍

【プロフィール案】

飯村久美 | FP 歴 20 年【お金が貯まる家計術】

\\「お金の不安」を優しく解消 🌱 //

✓ 家計管理・投資・保険をやわらかく解説

✓ 著書 8 冊・TV 出演多数 📺

✓ お金の知恵で家族の笑顔と安心を増やします 😊

2 人の子を持つ母親です 👨👩👧

【再生回数の目標設定】

- 最初の1ヶ月～2ヶ月（フォロワー10人未満時期）
 - 最初の1本～3本：
 - 100回前後の再生を目指す
 - 最初の1ヶ月間（10本程度投稿後）：
 - コンスタントに 300回～500回の再生を目指す
 - フォロワー数に関係なく、アルゴリズムによって新規アカウントのリールは一定の拡散がされやすいため、まずは「毎回100回超え」を最低ラインとして目指すと、モチベーションが保ちやすいです。
-

【平均再生時間の目標設定】

- Instagramのリールは基本的に短尺が伸びやすいです。（20秒程度）。しかし、短尺だとファンは作りづらいという側面もあります。そのバランスを取ると、まずは40～60秒の中尺が推奨です。短尺、中尺、長尺、どれが自分のアカウントにピッタリ合うのか、それぞれ試してみるのも良いです！
- 平均再生時間の目標は、再生率（視聴維持率）で考えると分かりやすいです。

初期段階の平均再生時間目標：

- 再生維持率：最低40%以上
（20秒のリールなら平均8秒以上、30秒なら平均12秒以上）
 - 良い評価につながる理想の再生維持率：
 - 50～60%以上（30秒の動画で15秒～18秒視聴）
 - 「平均視聴時間が動画の半分以上」を目指すのが良い基準です。
-

【まとめと推奨目標例】

アカウント開設初期（10フォロワー未満）における目標値例：

- 再生回数：1投稿あたり100回を下回らない
（慣れてきたら300～500回を次の目標に）
- 再生維持率：40～50%（動画の半分視聴）を目指す

【リールの台本の構成案】

- ✓ 最初の3秒に「フック」がある
- ✓ 問題提起があり、導入から
共感や気づきや驚愕がある
- ✓ 視聴者が「自分に関係ある」と自覚できる
- ✓ 分かりやすい、具体的な
「解決策」が提示されている。

- ① タイトル&問題提起
- ② 共感（視聴者の気持ちの代弁）
- ③ 抽象的な結論
- ④ 具体的な内容と解決策
- ⑤ まとめ

- ① タイトル&問題提起
- ② 問題拡張
- ③ 具体的な内容（解決策）
- ④ まとめ

A. 基本テンプレート①

1. タイトル（人気投稿のコピーでOK）
 - 興味を引くキャッチコピーや、投稿のテーマを端的に示す
2. 読者の心の声を代弁
 - 「こういうことで悩んでいませんか？」と問いかけて共感を呼ぶ
3. 自分自身の共感エピソード
 - 実際の体験談や過去の苦労話など具体的なストーリーを簡潔に
4. 解決策メッセージ
 - 「こう考えたらうまくいった」「こうしたらラクになった」という方法
 - または、箇条書きのリスト
5. メッセージの解説
 - なぜそれが有効か？メリットや背景、少しだけ理由を加える
6. まとめ
 - 要点の再確認や読者への行動促し（「コメントで教えてね」など）

B. PASON (パゾン) フォーミュラ

1. P (Problem) 問題提起

- 読者の悩みを具体的に示す

2. A (Agitate) 問題の深掘り・共感

- その悩みがどれほど辛いのか、自分の経験も交えて感情に訴える

3. S (Solution) 解決策

- 実践しやすい具体的な方法やアイデア

4. O (Outcome) 解決後の未来像

- その解決策を試した先に得られる成果や心の変化

5. N (Next Action) 次の行動

- 「やってみましょう」「コメントください」などアクションを誘導

C. ストーリーテリング型 (起承転結+学び)

1. 起 (導入)

- いつ、どこで、どんな状況だったのか、背景を簡潔に

2. 承 (葛藤・問題)

- どんな悩みや困難があったかを具体的に

3. 転 (転機・きっかけ)

- 変化のきっかけとなった出来事や言葉

4. 結 (解決・学び)

- 最終的にどう解決したか、何を学んだか

5. まとめ・呼びかけ

- 投稿を通じての気づき・教訓を一言で伝え、読者に問いかけや行動を促す

D. ビフォーアフター+ティップス

1. ビフォー (昔の自分の状態)

- 悩みや失敗、辛かった状況を明確に

2. アフター (今の自分の状態)

- ビフォーからどう変わったか、今のポジティブな状況

3. ティップス (変わった理由・ノウハウ)

- どんな方法を試して変化を得たのか、具体的に

4. 読者へのメッセージ

- 「私にもできたから、あなたにもできる」「ぜひ試してみてね」