

葉子様 5月17日コンサル

●サックスページについて

⇒タイトルから内容にかけての「本の世界観」を表現したい。

サックスページのテンプレお送りします！

https://www.canva.com/design/DAGnwJ_xikU/fv0JW7CGvwwxWla-FvHMqw/edit?utm_content=DAGnwJ_xikU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

●フィードのブラッシュアップ

新しい記事の「タイトル」と

「1, 2 ページの編集」の案を、ぼくも考えてまいります👍

●スケジュール、ぎちぎち問題

真面目で頑張り屋な方ほど、スケジュールが一杯いっぱいになって、悩まされてしまいます。
解決法を考えてまいりました👍

①エネルギーで考える

②「出来ない日もある」という前提を決めておく

③先に余白時間を決めておく

【ぎちぎちスケジュールを整える 3 ステップ】

✅①「やること」ではなく「エネルギー」で予定を立てる

多くの人は「タスク」で予定を組みがちですが、
本当に必要なのは“気力の回復”や“集中力の波”の管理”です。

時間帯	エネルギー感	向いている作業
朝（出勤前）	頭は比較的クリア、時間は少ない	投稿の下書きアイデア出し・声かけの書き出しなど「インスピレーション系」
昼休み	気持ちが切り替えにくい	プロフ見直し・投稿構成案を読むなど「軽めの確認作業」
夜（子どもが寝たあと）	体力は消耗、感情は落ち着いてる	Canva 編集など「無心でできる作業」や、振り返り日記など

👍 スケジュールではなく【エネルギーの流れ】に合わせて行動内容を決めていくと、
「今日はできなかった」という罪悪感がグッと減ります。

✅②「できなかった日がある前提」で、週単位で考える

「今日やる」と決めたことができない日もあります。
でもそれは“計画倒れ”ではなく、“人間らしい”だけなんです。

だからこそ：

📅【週単位のふんわりスケジュール】にすると気持ちが整います。

- ・ 月：投稿のネタ出しだけでも OK
- ・ 火：ストック投稿を 1 枚でも作れたら OK
- ・ 木 or 金：振り返って「1 週間で何が進んだかメモする」

👍 「今日はできなくても、週で見たら前に進んでた！」と思えるだけで、
やさしく継続ができます。

✔️③「予定を詰める」のではなく、「余白からスケジュールを組む」

予定を組むとき、多くの人が「やることをぎっしり入れる」前提で考えます。

でも今の葉子さんのように、

- 仕事
- 家事
- 育児
- インスタ投稿

これだけ役割が多い方こそ、

✎【1日の中で、自分のための“余白タイム”を先に予定に入れる】のがおすすめです。

たとえば：

- 「21時以降はもう何もしない」
- 「土曜の午前は何もしない時間としてブロックする」
- 「朝起きて5分、ただ呼吸するだけの時間を確保」

👉 このように、“あらかじめ余白をスケジュールに入れておく”ことで、心の「ぎちぎち感」は自然にほぐれていきます。

🌿まとめ | りちりちを脱する3つの工夫

視点	解決策	目的
①エネルギーで考える	タスクではなく「集中力や気分」に合わせて行動	ストレスを減らす
②週単位で捉える	毎日やらなくてOK、週で見て“できた”を記録	自己肯定感を育てる
③余白から組む	まず休む時間を先に確保	心の安心感と持続力を保つ