

# 飯村久美さん 5月12日 コンサル

## 【フィード投稿について】

### ★ブログから、フィードへ変換して作る作戦。

久美さんは、内容の濃い記事を沢山既に書いていらっしゃいますので、

「フィードのネタ」には困らないと思います！

「ブログの見出し」ごとに、フィードを作れます！

そして、フィードの構成案（驚きから入り、共感から始まり、解決策に持っていくなど）も様々な種類があります。以下は一案ですが、参考にしてみてください。

### 〈考えるポイント〉

『フィードも作成するには、慣れるまで意外と時間がかかる』ということは知っておいた方がいいです！

### ◆作成手順

- ①ブログ記事と見出しを選定
- ②見出しと文章から、構成案に応じて、フィードの下書きを作る
- ③CANVAでデザインを決定し、フィードの下書きをコピーして流し込む
- ④適宜調節して、完成。インスタでBGMを付けてアップロード。

フィードの良いところは、リールよりも

「じっくり読めること」「知識として保存しやすいこと」です。

もし「作業の時短目的」でフィードを考えているなら、

それよりも、インスタで優遇されやすい「リール」に力を入れた方がいい場合もあります。

## 【リール動画について】

クーさんの場合、もうすでに

「リール制作の仕組み」が出来上がっております。

ですので、この仕組みが財産だと思います！

### ◆作成手順

- ①台本作成（ネタはブログから選定してもOK）
- ②動画の撮影
- ③未来さんが動画編集
- ④インスタにアップロード

ですので、あとはいかにして「ネタを選び、台本を作り、空いた時間で撮影するか」というテーマに絞られておりますので、ゼロからフィードの作り方を考えていくよりも、こちらの方が時短になるかもしれません！

## 【今後の方針】

つぎの制作を「フィード」でやってみるか、「リール」で行くか。  
この選択は、クーさんにお任せいたします！

どちらにしても、しっかりサポートさせていただきます👍

### ◆フィードの場合

まずは「CANVAで投稿のテンプレートを作ること」から一緒にやってみましょう！

そのために、「クーさんが理想とする、フィードのデザイン」を、インスタからリサーチしていただき、私に教えてください！

私がおそのデザインに合わせてテンプレートをご提案します！

### ◆リールの場合

いま必要なのは「台本の作成とブラッシュアップ」と「撮影時間の確保」ですね！

リールを作る場合、引き続き「台本の添削」をサポートさせていただきます！

また、インスタの「りさねーぜ」さんは、  
リールで見られる「チャカチャカ早い感じ」がなくて、  
ゆったりとしていて、落ち着いた雰囲気のリールになっています。

この雰囲気は、クーさんのターゲットの方にも好まれると思いますので、  
りさねーぜさんのイメージでもって、リールを編集するというのもありだと思います！

### 《りさねーぜさん 暮らしアカウント》

[https://www.instagram.com/risa\\_hitorinokodate/](https://www.instagram.com/risa_hitorinokodate/)

つぎの作成を「フィードにするか、リールにするか」。  
ぜひじっくり考えてみてください！👍

次回は、5月26日月曜日の20時から、コンサルを宜しくお願いします^^

# フィードの各順番、ページ構成

## ✔ くーさんに最適なフィード投稿の構成順（10枚構成が理想）

---

### ① タイトル（1枚目） | 目を引く・引き止める

- 驚き・意外性・損得感情・クイズ形式などで「続きを読みたくなる」仕掛け

例：

「その買い物、ほんとは“借りた方が得”かもしれません」

「毎月3,000円、知らない間に損してるかも…」

「35%の人が“1000万円以上の貯金”があるってホント？」

### ② 共感パート（2枚目） | 読者の悩みやモヤモヤを代弁

- 「あるある」と感じさせて、自分ゴト化してもらう

例：

「節約しようと思ってるのに、つい買っちゃう…」

「お金の話って、難しいし、つい後回しにしてしまう…」

### ③ データ or ミニ知識（3枚目） | 信頼感と納得感をプラス

- 心理学・統計・研究結果などで「へえ〜！」を引き出す

例：

「実は“使う前に見る情報”が購買に影響するってご存知ですか？」

「心理学では“プライミング効果”と呼ばれています」

### ④ 解決策・視点の転換（4〜6枚目） | 読み手の行動に変化を起こす

- 読者の“気づき”や“小さな選択肢”を提示する

例：

「まずは3日間、“買わないチャレンジ”をしてみてください」

「見るだけで“欲しい”が増えるので、広告をあえて見ないという選択を」

### ⑤ 未来イメージ（7〜8枚目） | 行動のベネフィットを描く

例：

「無駄遣いが減るだけで、気持ちもスッキリ ✨」

「“我慢の節約”じゃなく、“賢い選択”ができるようになります」

### ⑥ 行動の促し（9枚目） | 保存・実践・コメントを促す

- 明るく優しく背中を押す

例：

「できそう！と思った方は、保存していつでも見返せるようにしてくださいね 🌱」

「あなたの“独自の節約法”も、ぜひ教えてください 😊」

### ⑦ 飯村さんのまとめ・想い（10枚目） | 人柄と世界観を伝える

- 飯村さんの言葉で「優しさ」「信頼感」を締めくくる

- 写真+一言でも OK

例：

「今日の一步が、未来の安心に繋がりますように😊」

### ✔ 全体構成まとめ (スライドの流れ)

枚数	役割	内容の目的
①枚目	タイトル	引きつける (スクロールを止める)
②枚目	共感	自分ゴト化・心を開く
③枚目	ミニ知識・データ	信頼感・納得感
④~⑤枚目	解決策・提案	気づき・小さな行動変容
⑥枚目	未来のポジティブな変化	「やってみよう」と思わせる
⑦枚目	行動の促し (保存・コメントなど)	エンゲージメントを生む
⑧枚目	飯村さんの締め言葉・笑顔写真など	温かい印象で終了する

### 🌱 飯村さんらしさを出すコツ

- 言葉づかいは「専門用語をやさしくかみ砕く」ことを意識  
→ 例：「可処分所得」→「手元に残るお金」など
- 全体のトーンは「そっと寄り添う聡明な先輩」イメージで
- 最後の一言に“人柄のにじむフレーズ”を入れると共感度 UP

## ブログから抜粋した、フィードのネタ案

### ① 「買うより借りる」で、お金も収納もスッキリする生活術

使っていないのに“所有しているもの”が多い人ほど、実はお金が貯まらない。

→ カーシェア、スーツケース、ベビーベッドなどのレンタル活用術

Instagram での切り口：

- 【タイトル例】「これ、買わなくてよかったんだ！」
- 【テーマ】「一度も使ってない“高い物”、ありませんか？」

### ② お金が貯まる人は、“捨て上手”だった！

「いつか使う」「もったいない」から抜け出すには？

→ 所有から手放す習慣へ。部屋と心が整うと、自然と出費も減る。

Instagram での切り口：

- 【タイトル例】「もったいなくて捨てられない…が、お金を減らす原因？」
- 【テーマ】「“手放し上手”は、貯め上手」

### ③ サブスクの“賢い選び方”で、無駄な出費を防ぐ！

洋服・家具・家電まで。定額制のメリットと注意点（特に「解約忘れ」）

Instagram での切り口：

- 【タイトル例】「毎月払ってるそのサブスク、本当に使ってる？」
- 【テーマ】「便利だけど落とし穴もある“サブスクの落とし穴”」

### ④ 「夢の数字」貯蓄 1000 万円を越える人がやっている“思い込みの手放し”

「1,000 万円なんて無理」と思うのがそもそもの誤解。習慣と仕組みで変えられる。

Instagram での切り口：

- 【タイトル例】「35%が 1000 万円以上貯めているって知ってた？」
- 【テーマ】「“貯金は才能”って思っていないですか？」

### ⑤ 持ちすぎて心が疲れている人へ。“必要最小限”がくれる安心感

ミニマリストの生活、実は「ラクで、心地いい」

→ 例：大量の漫画、趣味道具を手放した男性の変化（実話）

Instagram での切り口：

- 【タイトル例】「使っていないけど捨てられない物”に囲まれていませんか？」
- 【テーマ】「“部屋の片付け”が“心の整理”に繋がる理由」

✓ 補足：切り口としてのポイント

どのテーマも、以下のような視点で切り出せば Instagram でも反応を得やすくなります。

切り口の視点	例
意外性	「買うより借りた方が、お金が残る？」
共感あるある	「いつか使う…で5年経ってる物、ありますよね？」
ポジティブな未来像	「物を減らしたら、お金も増えた！」
数字・データ	「実は35%の人が“1000万円貯金”を超えている」
実話ベース	「趣味道具を全部手放したら、貯金が増えて仕事も好転した話」

## 「物を捨てたら整った男」の記事のフィード案

### ① タイトル

部屋を片づけたら、  
収入も人生も整った話  
～これは実話です～

### ② 気になる導入

- 部屋を片付けると、  
心が整い、ストレスが減る -

もしかしたら、どこかで聞いたことがある言葉かもしれませんが、  
私の知人に、まさにこれで人生が変わった人がいるんです。

### ③ エピソード① | 男性の暮らし

その男性は、広いワンルームにひとり暮らし。

マンガ、DVD、釣り道具など、  
趣味のモノが部屋を埋めつくし、

足の踏み場もないほどでした。

### ④ エピソード② | 働き方とお金

彼は毎日深夜まで働き、  
休日はショッピング巡りで買い物。

“買うことでストレスを発散”していたそうです。  
その結果、貯金はまったくなし。

### ⑤ エピソード③ | 転機と決断

しかし彼はある日、体調を崩し、  
会社を退職しました。

その後フリーランスに転向し、  
自宅で仕事を始めることになった彼は  
「この部屋では集中できない！」と感じました。

### ⑥ エピソード④ | 手放しのはじまり

彼は思い切って  
苦勞して集めたモノを処分しました。

そして残ったのは、  
ベッド・冷蔵庫・パソコンだけ。

・・・でも、不思議と困ることは何もなく、  
むしろ心がすっきりしたと言います。

## ⑦ エピソード⑤ | 人生の変化

そして彼は、こう話してくれました。

『無駄遣いが減り、貯金が増えた』  
『仕事に集中できるようになり、収入もアップした』  
『本当に大切なものが見えた』  
『部屋を整理したら、心まで整った』

## ⑧ この変化の科学的根拠

部屋を片付けたら、収入も人生も整った。

これは、彼だけの特別な出来事ではなくて  
心理学で証明されていることでもあります。

心理学ではミニマリズム（余計なものを持たない主義）は  
幸福度や自己認識を高めるとされ  
一方で「物が多いほど、人は不安になり、浪費しやすくなる」とも言われます。

だから、“持たない暮らし”が、お金と心を整える鍵になるのです。

## ⑨ アクションの促し

あなたのまわりにも、  
「なんとなく持っているモノ」ありませんか？

『生活を整えたいな〜』と思ったときは  
まずは、“1年以上使っていないもの”から  
手放して片づけることから始めてみてください。

## ⑩ サンクスページ（まとめと想い）

今日の気づきが、  
あなたの暮らしと人生に  
やさしい変化をもたらしますように😊  
✧ フォローして、心とお金を整えるヒントを受け取ってください ✧