

飯村久美さん Instagram コンサル 4/28

① 飯村さんの Instagram の目的

- ✓ メディア出演で興味を持った方を取りこぼさず、信頼を深めること
- ✓ 将来の「FP・マネーオンライン講座」のための土台づくり

まずはフォロワー数を追うより、

「この人から学びたい」と思われる発信を育てることが最優先です ✨

② 動画が撮れない時の発信方法

- ✓ 無理に動画にこだわらなくても大丈夫です！
「フィード＝知恵のストック」「ストーリー＝人柄の発信」
このバランスで、着実にファンが育ちます 🌱

③ フォロワー数が少ないことへの不安について

- ✓ フォロワー数が少ないのは、マイナスではありません。
⇒ むしろ、今は
 - ・ 一人一人に丁寧に届けられる貴重な時期
 - ・ 「信頼貯金」を積み上げる準備期間です。

最初に整えた“土台の発信”が、

未来のフォロワーさんを惹きつける力になります ✨

🌸 まとめ

- ・ 今は焦らず、「価値を積み重ねる運用」で OK です
- ・ 一緒に「信頼の土台」と「夢につながる発信」を育てていきましょう 😊

飯村久美さん メンタルサポート

① SNS (Facebook) との付き合い方について

- ✅ SNS は、情報を受け取りすぎると心が疲れてしまうものです。
- ✅ 大切な関係性を持ちたい方ほど、感情が揺れやすいのも自然なことです。

✦ ご提案

- ・ 見る時間・頻度をコントロールする（例：朝と夜だけ見る）
- ・ 「心が温かくなる投稿」だけを見ると決める
- ・ 「SNS は自分のために使うもの」という意識を持つ

SNS に振り回されず、心地よい距離感を自分で選んで OK です 😊

② 友人同士の親しさへの面白くない気持ちについて

- ・ 無理にポジティブに変えようとしなくて大丈夫です。
- ・ ほんの少し、「私は私のペースで、大切な人との関係を育てていこう」と意識を向け直す。
- ・ 気になる人には、自分から小さな声かけやお誘いをするのも◎

自分の心を守りながら、必要なお縁は自然に育っていきます 🌱

◎ 「心の中にオネエを宿す」

③ 自己一致と、いいことしか言えない自分について

- ✅ 相手を思いやるあまり、自分を抑えてしまうことは、
- ✅ 「優しさ」そのものであり、悪いことではありません。

✦ ご提案

- ・ 自己一致とは、「何でも本音をぶつける」ことではありません。
- ・ まずは自分の心の中で「本当の気持ちに気づいてあげる」ことが大切です。
- ・ 言葉に出せなくても、自分の中で本音を認めていれば、飯村さんはしっかり自己一致できています ✨
- 👉 「自分の気持ちも、相手への思いやりも、どちらも大切にできる自分」でいて大丈夫です 😊
- ・ 今感じている小さな引っかかりも、すべて自然な心の動きです。
- ・ 否定せず、やさしく受け止めながら、
- ・ 「どうありたいか」という未来に目を向けていきましょう

飯村さんには、もともと「愛」と「信頼」がちゃんと備わっています。

安心して、少しずつ、ご自身のペースで進んでいきましょう ✨

次のご提案

お忙しい中でもインスタ投稿を継続できるように

「フィードのテキスト投稿」も一緒に作ってまいりましょう！👍

飯村さんの「過去のコラム記事」のなかで、

インスタで表現したい内容の記事はありますか？

その記事を送っていただければ、ぼくの方でも

「インスタ向けの編集の仕方」を考えてまいります！

そして次回の zoom は 5 月 10 日という予定でお願いします。^^

そのときに、CANVA の使い方を一緒に学んで、フィード投稿のつくり方を伝授できたらと思います ✨

◎リールの台本制作

◎フィードのテキストの制作

◎ストーリーの作り方

どれもサポートしますので、次に作りたいものを教えてください～！