

6月7日 葉子さんコンサル

【文字バランス】

●表紙のタイトル文字は

基本的に2列で、

一文が長くなりすぎた場合3列にすると

デザイン的に見やすくなります👍

●基本的に「4行以上、連なる文章」は

「2行、2行」や「1行、3行」など

うまいこと分けて、間に余白を入れると

一気にデザイン的に読みやすくなります👍

●おススメのマインドは

「読書をしない中学生男子」でも、すらすら読める文章デザイン。

⇒インスタを見ている人たちは、基本的に娯楽目的なので

ぱっと見で、スッと頭に入ってくるデザインを心がけると読まれやすくなります。

●サックスページのバランス

全体的に、今よりも左側に寄せて

「本の裏表紙っぽいデザイン」を意識してあげると

さらに格好よくなると思います！

【落ち込みやすい状態を回復する考え方】

◆「心の状態＝自分の価値」ではない。

落ち込みは「私がダメだから起きている」のではなく、「疲れている状態」や「敏感な時期」が原因。

→ 「感情＝私自身」と捉えずに、客観視することが第一歩。

「感情は通り雨。わたし自身じゃない。」

◆“前に進めない自分”に対して、やさしい言葉をかける練習

頑張りたいのにできない日は、ほぼ誰にでもある。

→ そんな自分に「いつもお疲れさま」と言ってあげることが、次の一歩を生む。

「“今の私”を認めることが、未来の力になる」

◆“やらないきゃ”より“やりたい”で動く日をつくる

落ち込んでいるときほど、「To Do 型の時間の使い方」が心を疲れさせる。

→ 1週間に1回でもいいから、「やりたいことだけをやる日」を意識的につくる。

「焦るときこそ、止まること」

【フィードの制作工程】

①フィードの下書きを作る

②フィード原稿をブラッシュアップする

③原稿が完成したら、CANVA でデザインする

⇒インスタを開設する前に、ストックを潤沢に作りつつ、制作に慣れていく👍

【リールの制作工程】

①まずは「短い静止画のテロップリール」(30秒など)

②インスタで「良いテロップリール」をコツコツリサーチする

③参考になるものを見つける

④リール原稿の下書きとブラッシュアップ

⑤EDIT s を利用して、編集してみる（お教えます！）

フィードは順調に制作できていますし、感覚も磨かれています！

フィードが落ち着いたら、リール作りも探求してまいりましょう^^