

7月4日 エリカさんコンサル

友達紹介クーポン

- ⇒紹介してくれた人は、次回割引または、なにかプレゼント
 - ⇒紹介で来てくれた人は、クーポン的な割引（500 円割引）
 - ⇒クーポン券、スタンプカード
 - ⇒そもそも、店舗の名刺に、紹介クーポンについて書いてある
 - ⇒または、常連さんに直接その制度を伝える
 - ⇒AI に、割引価格や、表現方法を相談 ヨモギ蒸し無料（最高！）
- 来てくれた人は、500 円割引など。

Line 特典設計の鉄則

特典は「知識の提供」＋「プロに診てもらいたくなる余白」をセットにするのが正解です。

つまり

- ✅ 特典 → 自分の状態に気づかせる
- ✅ サロン → 自分ではケアしきれない部分を整える場所

この流れを作るのがベスト

公式 Line は PDF が送れないので、何らかのウェブサイトの特典を載せる必要がある。

NOTE ブログの下書きを共有。

限定公開はないけど「下書きの共有」はある。

ホームページのブログ機能で、限定公開 URL を配布する。

NOTION というウェブサービスで、ブログ風で特典を作れる。

「登録したくなる」＋「施術を受けたくなる」特典テーマ例

① 「プレ更年期セルフチェックシート」

- 内容：
 - 簡単な YES/NO 診断
 - 体調の変化を言語化できる
- ゴール：
 - 「あれ？私当てはまってるかも」と気づかせる
 - 「でも詳しく相談したい」と施術への興味につながる

これは「自分では気づきにくい不調」に自覚を持たせるため、
施術ニーズを自然に生みます。

② 「症状別 足つぼマップ（さわりだけ）」

- 内容：
 - プレ更年期やむくみなどテーマ別に「押す場所のざっくり地図」
 - ただし詳細手順や力加減までは載せない
- ゴール：
 - 「ここを押すのか！」と関心を持たせる
 - 「でも詳しく押せるか不安」「プロにお願いしたい」に繋がる

③ 「足裏からわかる体調サイン早見表」

- 内容：
 - 足裏のどの部分が不調とリンクするかを簡単に図解
- ゴール：
 - 「自分の足裏、こんな色や硬さかも！」と不安になる
 - 「でもプロに診断してほしい」と来店動機になる

④ 「初回カウンセリング無料」

- 内容：
 - LINE 登録者限定で、カウンセリング（15 分無料）
 - 実際の施術前に話せる安心感を提供
- ゴール：
 - 話すだけでも心が軽くなる
 - 「えりかさんに直接みてもらいたい」に直結

⑤ 「NICOLI 限定ご優待クーポン」

- 内容：
 - 初回〇〇円オフ、もしくはオプション無料
- ゴール：
 - 登録する動機付けになる
 - 実際に来店してもらえる

✓ 結論

- LINE 特典は「知識」よりも「気づき」を与える方が施術に繋がる
- 完結させず、必ず「プロに相談した方が安心」という余白を残す
- チェックリスト系、簡易診断系は特におすすめ

🌿 プレ更年期セルフチェックシート

「最近、こんなことはありませんか？」

下の項目をチェックしてみてください。

✓ 生理周期が乱れてきた

(短くなった、長くなった、量が減った・増えたなど)

✓ 急に汗をかくことが増えた

(ホットフラッシュ、のぼせ)

✓ 寝つきが悪い／途中で目が覚める

(不眠、眠りが浅い)

✓ 理由もなくイライラすることが増えた

(情緒不安定を感じる)

✓ 些細なことで落ち込む・涙が出る

(気分の落ち込み、抑うつ感)

✓ 集中力が続かない／物忘れが増えた

(脳の疲れ、頭がボーッとする)

✓ 動悸や息切れを感じる

(心臓がドキドキする感覚)

✓ 肩こり・首こりがひどくなった

(以前よりつらく感じる)

✓ 疲れやすくなった／体力の低下を感じる

(休んでも疲れが取れない)

✓ 関節や筋肉の痛みが増えた

(更年期の関節痛、筋肉痛)

✓ むくみが気になる

(足や手、顔のむくみ)

✓ 冷えやすくなった

(手足の冷え、寒がり)

🎯 判定の目安

- 0～2個程度 → 今のところ大きな心配は少ないかも◎

ただし体調の波は少しずつ増える時期なので、日頃からケアを意識するのがおすすめです。

- 3～5個 → プレ更年期の可能性あり ⚠️

ホルモンバランスの変動が始まっているかもしれません。早めに整えることで更年期の本番が楽になります。

- 6個以上 → プレ更年期の影響が強いかも！

専門家への相談や、体調ケアを本格的に始めるのがおすすめです。

💡 一言メッセージ

プレ更年期は「女性としての大切な変化の準備期間」です。

不安になる必要はありません。

ただ「少し整える習慣」を持つだけで、心も体も楽になりますよ。

もしチェックに当てはまる項目が多い方は、ぜひお気軽に NICOLI にご相談くださいね 🌿

足裏からわかる体調サイン早見表

「足はカラダを映す鏡」って聞いたこと、ありませんか？
実は足裏には全身の臓器や心の状態が映し出されるんです。
今のあなたの体調を、足裏でセルフチェックしてみましょう！

✔️ 【足裏ゾーン別】体調サイン

【親指】 頭・脳・ストレス

- 硬い／ゴリゴリする → 頭痛・目の疲れ・考えすぎ
- 色が赤い → イライラ・のぼせ
- 色が白い → 脳の疲労・集中力低下

→ チェックポイント！

「最近、頭が重いかも…」と思ったら、親指を軽く押してみてください。

【母指球】 心臓・肺・胸

- 硬い → 呼吸が浅い・胸の圧迫感
- むくむ → 血行不良・冷え

→ チェックポイント！

深呼吸しながら押すと、呼吸が楽になることもあります。

【土踏まず】 胃・腸・消化器

- ゴリゴリする → 胃の不調・消化不良
- 押すと痛い → ストレス性の胃もたれ
- 色が黄色っぽい → 胆のうや肝臓の疲れ

→ チェックポイント！

「最近胃が弱ってるかも…」と思ったら、土踏まずを優しくマッサージ。

【かかと】 婦人科・ホルモンバランス

- 硬い・ひび割れ → ホルモンバランスの乱れ、更年期症状
- 冷たい → 子宮や卵巣の冷え、血流低下

→ チェックポイント！

婦人科系の不調がある人は、かかとのマッサージがおすすめです。

【小指側外側ライン】 肩・腰・首

- 痛い／硬い → 肩こり、腰痛、首こり
- むくみ → 身体の疲労蓄積

→ チェックポイント！

デスクワークの多い方は、このラインをほぐすのが◎

✔️ 足裏を見てみてください！

✔️ 色が赤い、白い、黄色い

✅ 押すと痛い場所がある

✅ 硬くゴリゴリしている部分がある

もし当てはまったら、体が出している大事なサインかもしれません 🌱

💡 NICOLI からのメッセージ

足裏の不調サインを知るだけでも、自分のカラダをもっと大切にできるようになります。

でも、実は

「どの反応がどの不調なのか？」

「押し方の強さはどれくらいか？」

「どうケアすれば楽になるのか？」

…これは人によって全然違うもの。

私が直接 足つぼサロン“NICOLI”で、一人ひとりのお悩みに合わせて
じっくりお話を聞きながら、足裏から整えるお手伝いをいたします！

今なら！初回 zoom カウンセリングが無料で付きます 🍷

✓ 自宅サロン × Google マップ

住所公開を避けるためのポイント

① 「サービス提供地域型」ビジネスとして登録する

Google ビジネスプロフィールには

- 拠点型ビジネス（実店舗あり・来店型）
- サービス提供地域型ビジネス（お客様のところへ出向く or 詳細住所を公開しない）

の2種類があります。

自宅サロンの場合は、後者の「サービス提供地域型」で登録するのがおすすめです。

どう設定するか？

✓ ビジネスの所在地を入力 → 「住所を表示しない」にチェック

- 登録途中で「ビジネスの場所を一般に表示しますか？」という項目が出ます。
- そこで「いいえ」を選択します。

✓ サービス提供地域を入力

例)

- 福井県若狭町
- 福井県おおい町
- 福井県小浜市

※市区町村レベルで OK。番地は書かなくても大丈夫！

② 詳細住所を隠すことで公開画面はこうなる

- マップ上には「若狭市周辺」と表示される
 - ピンの正確な位置は出ない
 - 「エリア内で活動するビジネス」として検索にヒットする
-

③ メリット

- ✓ 「足つぼ 若狭町」など地域名で検索する人に表示される
 - ✓ 詳細住所を伏せたまま集客が可能
 - ✓ プライバシー保護と集客を両立できる
-

④ デメリット

- ✓ 「サロンに行きたい人」が地図上で場所を見られない
- 問い合わせは必ず LINE や電話経由にする必要がある
-

✓ 「若狭市」だけ登録する場合の表示例

例えば、えりかさんの Google ビジネスプロフィールは下記のようにできます：

サロン名：NICOLI 足つぼ&よもぎ蒸しサロン

カテゴリ：リフレクソロジー、足つぼ、エステ

サービス地域：福井県若狭市・小浜市・おおい町

営業時間：10:00～17:00

電話番号：登録可能（表示/非表示も選べる）

ウェブサイト：Instagram またはホームページ

ビジネス情報：

「女性限定の自宅サロン。プレ更年期や冷え、むくみにお悩みの方へ、足つぼとよもぎ蒸しで整えるサロンです。詳細住所はご予約時にご案内いたします。」

地図上には「若狭市」までの範囲で表示されるだけで、番地は出ません。

✔ Google 登録時の注意点

- サービス地域型でも Google は住所の証明を求めてくる場合があります（ハガキが送られてくる）。
→ この住所は Google だけに登録するもので、公に表示はされません。
 - サービス提供地域を必ず入力しないと検索に出にくくなります。
 - 番地を登録しても「公開しない」設定にすれば安心です。
-

✔ 結論

→ 「福井県若狭市」までで、詳細を隠して Google 登録は可能！

→ 自宅住所を伏せつつ、地元の人に「足つぼサロンがある」と知ってもらえるので、集客にはとても有効。

【次回までにやっていくこと】

● 紹介クーポン

● 特典を載せる、ウェブサービスを調べる。

● Google ビジネス登録のやり方を調べる。

● ホームページを、出来たら無料で作る方法を調べる。

⇒ 集客の確率を高めていきましょう 🍷