

心をつかむ プロフィール作成術 (ライト版)

◆もくじ◆

※リンクをクリックで該当ページまでスクロールします

- [「ライト版プロフィール」の場合](#)
- [「ややヘビー版プロフィール」にしたときのイメージ](#)
- [セルフチェック時のTips](#)
 - [ターゲットの視点で読み直そう！](#)
 - [嫌味じゃない、自慢にならない自分語りのコツ](#)

アネオト

@[仕事は1日1時間ですよ！](#)

推奨環境

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。

できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

著作権について

このレポートは、著作権法で保護されている著作物です。

著作権は作者（アネオト）に属します。

アネオトの事前許可なく、本レポートの全部または一部を複写・転載および配布することを禁じます。

使用許諾契約書

第一条（本契約の目的）

この契約は、本レポートに記述された情報を、あなたが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第二条（禁止事項）

本レポートに記述された全ての情報は著作権法で保護されており、その一部または全てを
アネオトの許可なく、あらゆる電子メディアを用いて配布、公開、転売することを禁止します。

第三条（契約の解除）

この契約に違反した場合、アネオトは通知なくこの使用許諾契約を解除することができるものとします。

第四条（損害賠償）

違反行為によってアネオトに損害が生じた場合、あなたは賠償責任を負うものとします。

第五条（責任の範囲）

このレポートの記述内容を実行し、期待に沿うような結果が出ない場合、
または万一如何なる損害が生じた場合においても、アネオトは一切責任を負うものではありません。

「ライト版プロフィール」の場合

「[自己紹介で書くことの例と面白い作成方法](#)」の中では、
ネガティブなことから脱却したくていろいろ行動し、
その中でこういうことがわかってきた……
という過程（ストーリー）を説得力にしていました。

でも逆境とか紆余曲折とか成功体験とか、
濃い出来事がまだ起きていないから、
ステップ1～ステップ9に当てはめにくい……

そんな場合は、もう少しシンプルでライトな流れで書いてみましょう。

「私は今、～～を目指して楽しく進んでいます」

「最初は興味なかったけど、
あるきっかけで憧れるようになり、
今はそのアンテナが常に向いています」

「なので、それに基づいて勉強しながら
わかった情報を集めてここにまとめています」

「あなたのお役に立てたら嬉しいです。
ぜひ一緒に目指しましょう！」

これくらいのボリュームで、
「このブログを書く理由」や「理念」などが
内容の多くを占めるように書いていきます。

このライト版では、
憧れの未来を目指すのは、こういう理念に基づいているから
という「理由」を説得力にします。

『自宅 × 喫茶店の雰囲気 × 現実逃避』というテーマで
ライト版の例を書きましたので参考にしてみてください！

「ライト版」の流れ

書く内容の例（赤文字は見出し）

あいさつと

何するブログなのかカン

タンな説明

（共感を呼べる感情的な

キャッチコピーをかね

て、ブログの理念を簡条

書きなどで書く（※右の

例の下線部分）と、

「私のためのブログだ」

と早い段階からターゲッ

トにシンプルに伝わりや

すいです。）

初めまして、●●と申します。

このブログでは、

自宅を心から安らげる空間にするための

ヒントを研究して発信しています。

「家を喫茶店風にして、

ロマンチックな雰囲気の部屋の住人として

日々の疲れを癒やしたい！」

「会社から家に帰ってきたとき、

夢のような時間が過ごせる空間で現実逃避したい！」

「でも大掛かりで大変なことはしたくない……！」

そんな、一人の時間を大切にしながら、

理想のマイルームでとことんリラックスしたい方へ、

簡単にできるちょっとした工夫から

ネタを共有していけたらなと思っています。

「私は今、～～を目指して楽しく進んでいます」

カンタンに現状の自分の説明

いま私は、ストレスを感じない家を目指して、
いろんなアイデアを集めては実践しています。

おかげで、少しずつ家が
わがままに安らげる空間に変わってきていて、
出かけるときも帰るのが楽しみになるような、
1日中ウキウキできる日々が続いています。

「最初は興味なかったけど」

（読者さんと同じスタートラインだった）

「あるきっかけで憧れるようになり、今はそのアンテナが常に向いています」

憧れるようになった経緯を掘り下げる

表面的ではなく、「思うことがあってこのブログを書くに至った」とい

突然みつけた1冊の“ロマン”

毎日ただただ会社に行って、家に帰って……
という何の変哲もない暮らしをしていた私が
「家を夢の空間にすること」に目覚めたのは、

ある日書店で見つけた「男の隠れ家」という
雑誌を手にとったのがきっかけです。

そこには、家のリフォームをして
理想の書斎を作ろうとか、
バーのような雰囲気部屋を作ろうとか、
そういった特集が載っていました。

う、しっかりした理由を伝える

このテーマを深めたいという意思が感じられるように

もともと私は喫茶店が好きで、ふらっと入っては雰囲気を楽しむことを楽しみにしていました。

かといって自分の家を喫茶店のようにしたい、なんて発想はこれまでありませんでした。

考えるより先に「めんどくさそう」という気持ちが出てくるからです。

DIYが流行ったり、生活便利グッズの情報をネットや雑誌で見かけるようになったりしましたが、大変そうで考えるのも面倒くさいと、まあ自分には縁がない分野だなと思っていました。

しかし、その「男の隠れ家」という雑誌にたまたま載っていた部屋の写真に見とれて、数分間立ち尽くしてしまったんですね。

こんな空間で自分のための時間を満喫できたら毎日ステキだろうな、と憧れる……

「私はこういう部屋がほしいんだ！」と
うっとりする、まさに理想のビジョンだったんです。

しばらく読んでいると、
私っていままで、自分のステキな暮らしのイメージを
全く考えたことがなかったな、
ということに気づきました。

でも、その雑誌を読んでみると、
家にこだわる人って、
本当にいろんなことを考えていて、常に工夫している。

「そうか、私も自分のための部屋を作っていいんだ」
と感動して、強く共感し、
家を自分好みに変化させたいと思いました。

それからは、私は自宅でどんなことができれば
幸せか、毎日楽しいか、を考えました。

まずは、ゆったり映画を観て
まったり読書するなど、

	心からリラックスできる環境を作ろう！ というところから始めて、 プライベートが充実するような工夫を 日々探しては導入しています。
「このテーマについて勉強しながら、わかった情報を集めてこのブログにまとめています」 理想に向かって確実に進んでいます。 理解を深めつつあり、今ちょうどこのブログにまとめているところです。	生活を良くしていこうとアンテナを張っていることで、今まで関心がなかったものにも 芋づる式に興味湧いてきています。 心にも時間にも余裕ができたことで、 いろんな新しい分野を取り入れられています。 他の分野.....たとえば 美味しいコーヒーやお菓子、 ヒーリングミュージックの理論などにも 興味がでてきたので、 身近なところからどんどん勉強して、 取り入れていこうと思っています！ ワクワクがとまりません！

	というわけで、このブログでは どんな喫茶店よりも落ち着く夢の空間を 自宅で再現していく中で気づいたことなどを、 カンタンなところから少しマニアックなところまで なるべくわかりやすくまとめていきます。
「あなたのお役に立てたら嬉しいです。 ぜひ一緒に目指しましょう！」 （次はあなた・読者さんの番だと伝える）	自宅に帰ってくるのが楽しみになるような 理想の空間の作り方や、 部屋にあると捗るアイテムのほか、 雰囲気が参考になったお店の レビューなんかも載せていきます。 まさに自分が実践している中で わかったことをリアルに書いていくので、 使えそうなアイデアがあれば ぜひ参考にしていただけたら幸いです。 自分のための空間を一緒に作っていきましょう！

このように、『ライト版』とはいえど、
理念をできるだけ深く語って、

「よく考えられてるな」「他のブログとは違うな」
という本気感がプロフィールに出せるといいです！

最後には、自分のためだけでなく、
読者さんにも役立つように！ と利他的に書ければ、
好印象になり、ついてきてもらいやすいです。

「自分が知ってよかったことを
どんどんあなたにも共有しますね～」
というニュアンスが出せると、読者さんは
今後ブログを読むのを楽しみに思ってくれます。

また、『自宅 × 喫茶店の雰囲気 × 現実逃避』というテーマですが、
文中に『現実逃避』とは書きませんでした。

テーマは必ずしも読者さんに言葉で言わなくてもOKなのです。

この場合「現実逃避」という言葉が
読者さんによってはネガティブな意味にとられて
うまくニュアンスを伝えられないという問題もありそうなので、

「良い意味で「現実逃避」なんですよ～」という意図を
うまく伝えられる自信がなかったら、
わざわざややこしい言葉を使わず、
ニュアンスだけを話せばOKです！

「自宅で現実逃避！」というのは、自分だけが知っている
裏設定としての『軸』にしておきましょう。

これからブログで発信していく中で、知識がついたりして成長すると、

「今にして思えば、もっと前のあのときから繋がってるな」
「よく考えると●●も紆余曲折の一部に含まれるな、もっと深いと言えるな」

そんな気づきや、何かがわかる瞬間.....

頭の中でいろんなことがつながる瞬間なんかも増えていきます。

プロフィールに書けるネタが増えたら、
またプロフィール記事を磨いてヘビー化させていくといいでしょう！

「ややヘビー版プロフィール」にしたときのイメージ

「ややヘビー版」の流れ

あいさつと
何するブログなのかカン
タンな説明

（共感を呼べる感情的な
キャッチコピーをかね
て、ブログの理念を簡条
書きなどで書く（※右の
例の下線部分）と、
「私のためのブログだ」
と早い段階からターゲッ
トにシンプルに伝わりや
すいです。）

書く内容の例（赤文字は見出し）

初めまして、●●と申します。

このブログでは、
自宅を心から安らげる空間にするための
ヒントを研究して発信しています。

「家を喫茶店風にして、
ロマンチックな雰囲気部屋の住人として
日々の疲れを癒やしたい！」

「会社から家に帰ってきたとき、
夢のような時間が過ごせるようにしたい！」

「でも大掛かりで大変なことはしたくない……！」

そんな、一人の時間を大切にしながら、
理想のマイルームでとことんリラックスしたい方へ、
簡単にできるちょっとした工夫から

	ネタを共有していけたらなと思っています。
カンタンな after（※右の例の下線部 分） ↓からの before 今はうまくいっています が、最初は良くない境遇 でした （読者さんと同じスター ラインだった）	家について初めて考えたきっかけ <u>いま私は、家にいるときが何より幸せで、</u> <u>出かけるたび、帰宅の楽しみを味わっています。</u> しかし以前は、会社から帰ってくると もう何もしたくない。 家にはただ寝るだけのために帰っている…… そんな毎日だったんです。 家に帰ったところで何の楽しみも無ければ、 1日の疲れを自宅でさらに 溜めてしまうような日々でした。
失敗体験や、不満に思っ ていたことなど、before	朝起きた瞬間からなんかもう疲れてる。 その状態のまま、翌日も出勤。

をほりさげる

（●●に取り組んだけれど
失敗しました）

（いつも「●●が嫌だな
あ」と感じていました）

もはや出かける作業も、帰る作業も

面倒くさくてダルいだけでした。

こんなんなら、ずっと会社に泊まった方が
逆にラクなくらい……

つつい家事を残してしまうことも憂鬱。

「家事終わってないなあ。まあ帰ってからでいいか」
と、朝から罪悪感を抱えて出かけるため、
1日中そのモヤモヤがじわじわと心を蝕みます。

そして家に帰るときは、

「あーそうだ家事残ってるんだった……」と、
面倒なことをしに帰らなきゃいけない、
そんな覚悟をすることにストレス。

それから失敗や挫折の
連続でした

依存先をもとめて出かける

（ちょっと別のことをしてみただけ、うまく行きませんでした）

（※この要素があると、他のブログと一味違うと感じられ、より読者さんに「わかるー！！」と共感されます。

なるべくリアルに詳しく、ネガティブな体験談やそのときの気持ちを書いていくといいでしょう。）

このままじゃいけないと思い、何か楽しみを作らなくては！と、心の拠り所を探して、見つけました。

それは、会社から家に帰るまでの寄り道を充実させることでした。

カフェに行って本を読んだり、ショッピングしたり、友人と食事したり……

しかし、そのときは確かに楽しいのですが、結局帰るのがさらに憂鬱になるのです。

お金を浪費している感覚にも罪悪感があり、毎日ではできないなと感じます。

また、残業した日はもうお店が閉まっているので、行く場所の選択肢が一気に消えます。

すると不思議なことに、なんだかものすごく急に、

「私って何のために生きているんだろう」と
孤独な虚しさを味わってしまうんです。

そこで●●という考え方に
行き着きました

(成功のきっかけを発
見)

突然みつけた1冊の“ロマン”

そんなある日、書店に寄り道したとき、
「男の隠れ家」という雑誌が目につきました。

「隠れ家」という響きになんとか惹かれ、
手にとってみました。

家のリフォームをして、理想の書斎を作ろうとか、
バーのような雰囲気部屋を作ろうとか、
そういった特集が載っていました。

正直、DIYやリフォームなんて興味がなく、
面倒な気持ちが勝ってしまうのですが、

自分の欲求を満たすための
部屋を作っていくのはたしかに良いかもと、
何かが変わっていきそうな気がしてきました。

大掛かりなDIYなどではなく、
もっとカンタンに少しずつできる範囲でも
何か良い変化を部屋にもたらせないか
考えることにしました。

そしたら「いけるかも
感」が出てきて、前向き
に行動できるようになり
ました。

（意識改革、成功体験）

（どういう発見があった
のか、どんなふうを考え
が変わったのかなど、具
体的な例が書けると、読
者さんは「これからも詳
しくこの人の話をききた
い」と思ってくれま
す。）

すると、びっくりするくらい
良い情報ばかりが目につくようになりました。

ほんの少しの工夫や、
ちょっとしたアイテムを導入するだけで、
生活にかなりゆとりが生まれ、
どんどん安らぎの部屋になっていくんです。

今までは不満ばかりで、自分が何を求めているのか
しっかり向き合っていなかったんだと思います。

「私はこういうことがしたかったんだ」

「こういう部屋にすれば、帰ってきたとき嬉しい」

「家事がラクにできる仕掛けを見つけた」

そんな発見が続々あり、

徐々に毎日が楽しくなりました。

家の中がどんどん良くなっていくことで、
心が希望でいっぱいになったからか、
仕事の集中力まであがり、
1日が充実していると感じるようになりました。

今までは家に帰ったら寝るだけだったのに、
今は家事を軽くこなして、
映画を観て、ゆったり読書するなど、
心からリラックスできる自分の時間を過ごせています。

成功に向かって確実に進んでいます。

成功の理由（ノウハウ）
を理解しつつあり、今
ちょうどこのブログにま
とめているところです。

家＝こころの在処になってくれる特別な空間へ

生活を良くしていこうとアンテナを張っていることで、
今まで関心がなかったものにも
芋づる式に興味が湧いてきています。

心にも時間にも余裕ができたことで、
いろんな新しい分野を取り入れられています。

他の分野.....たとえば

美味しいコーヒーやお菓子、

ヒーリングミュージックの理論などにも

興味がでてきたので、

身近なところからどんどん勉強して、

取り入れていこうと思っています！

ワクワクがとまりません！

というわけで、このブログでは

どんな喫茶店よりも落ち着く夢の空間を

自宅で再現していく中で気づいたことなどを、

カンタンなところから少しマニアックなところまで

なるべくわかりやすくまとめていきます。

あなたも一緒にかなえま

しょう！

参考になったら幸いです！

す！

（次はあなた・読者さん

自宅に帰ってくるのが楽しみになるような

理想の空間の作り方や、

部屋にあると捗るアイテムのほか、

雰囲気参考になったお店の

の番だと伝える)

レビューなんかも載せていきます。

まさに自分が実践している中で
わかったことをリアルに書いていくので、
使えそうなアイデアがあれば
ぜひ参考にさせていただけたら幸いです。

自分のための空間を一緒に作っていきましょう！

紆余曲折を含ませたり、内容を膨らませたりと、
ややヘビー化させてみました。

このように紆余曲折要素が言えれば、
「いろいろあったんだな」
「短絡的な考えではないんだな」と思われるため、
話に価値を感じて共感されやすいです。

また、文章が長くなるので
下記の4つの見出しも入れてあります。

【家について初めて考えたきっかけ】

【依存先をもとめて出かける】

【突然みつけた1冊の“ロマン”】

【家＝こころの在処になってくれる特別な空間へ】

こういったキャッチコピー的な見出しがあると、
続きが気になって読まれやすくなります！

（見出しを入れる場所は、話が大きく変わるところなど、
ご自分の感覚と読みやすさで考えればOKです！）

セルフチェック時のTips

ターゲットの視点で読み直そう！

書いたプロフィールを最後に見直すとき、

「この文章あったほうがいいかな？ 無駄かな？ 削ろうかな？」

と気になるところが出てくると思います。

残すか削るかの判断は、

そのページを読むターゲットによります。

「すでにその情報をわきまえているだろう → 消す」

「ちゃんとわかってないかもしれない → 残す」

で考えればOKです。

そして、プロフィールを読むターゲットは

「自分のブログを読む人の中でも、最も初心者」

の知識レベルにあわせて書きます。

なのでおそらく、説明を削るという

判断になることは基本的にはないと思います。

じっくり語っていきましょう！

嫌味じゃない、自慢にならない自分語りのコツ

プロフィールでは自分のことを語るわけですが、
自分語りって、内容によっては
「少し悪印象になってしまわないか」と心配ですよ。

過去に、自慢のようなエピソードトークや
他者と比較して否定するようなこだわりを聞かされて、
嫌だった思い出もあるんじゃないでしょうか。

大事な読者さんには、
そんな嫌な気分を味わわせたくないですよ。

実は、唯一嫌われない自慢や否定の方法があります。

それは「過去の自分と比較して言う」ということです。

一応、これまでに説明したプロフィールの組み立て方は、
自慢にならない自分語りになるようになっています。

「昔はこんなにダメだったのに、
逆境をのりこえて今こんなふうになれたんだ」

これなら嫌味にならず、自慢だととられません。

過去の自分と比較して今の自分を上げれば、
誰も傷つけずに信念を語れるのです。

そのうえ、自分の経験や考えの深さも伝えられるし、
「あなたも良くなれます」という希望を届けられます。

他人と比較して自分を上げると
嫌われる自慢になってしまいますし、

他人と比較して自分を下げると
嫌われる自虐にもなるので注意です！

また、自分を下げるときは、
「今の自分」を否定してはいけません。

過去の自分がダメだった、
こういうことがコンプレックスだった、
という完全に過去形での否定なら

むしろ共感されるのでOKですが、

今の自分もダメダメとは言わないようにしましょう！

今の自分がまだ未熟だという要素をつけたい場合は、

「今もこういうところが課題で、

それを乗り越えるために努力をしている」

という前向きな言い方ならOKです。

読者さんが共感し、信頼できるような

プロフィールを目指しましょう。

ここまでプロフィール作成お疲れ様です！

これからブログを運営するにあたって

「なんでもっと見られないんだろう」

「こんなに時間かけて書いているのに成果が出ない」

などなど.....

理想とのギャップを感じるが起こると思います。

アネオトも経験したので、

知識ナシに、ただ我流で書いていって

読まれるブログはできないんだ.....と痛感しました。

そこで、アネオトの失敗と

その後の軌道修正からの成功体験をもとにした

様々なブログノウハウや、

ブログを使って理想の人生に軌道修正する方法のほか、

ただ稼ぐだけでなく、

自分の好きなものや得意なものを見つけて活かし、

お金に換えていく方法を

こっそりこちらのメール講座でお届けしております。

> [自由化メール講座（無料）](#)

もしあなたの今のモヤモヤや、今後の不安に役立ちそうでしたら、

よかったら読んでみてください。

登録後さっそくプレゼントが届きますので、

ご自分のペースでご活用いただけたらと思います！