



ムリせず伝わる SNS運用ガイドブック

バズらせない・週1投稿・AI活用で成果を出す個人事業主のためのSNS運用
2026年版



もくじ

1. なぜSNS集客で疲れてしまうのか？
2. 「ムリせず伝わる」仕組み（ノウハウ解説）
3. ワークシート
4. 個人事業主のためのSNS運用サポート案内



なぜ、SNS集客で
疲れてしまうのか？



SNS運用に疲れていませんか？



SNSが「消耗戦」になっていませんか

- 投稿を増やしても、必要な人に届かないと疲れだけが残ります。
- 現場と運用を一人で回すほど、継続が難しくなります。



必要なのは「毎日」より仕組み

- 発信の軸を先に決めると、迷いなく続けられます。
- AIは下書きと整理を担い、あなたは想いを加えるだけです。

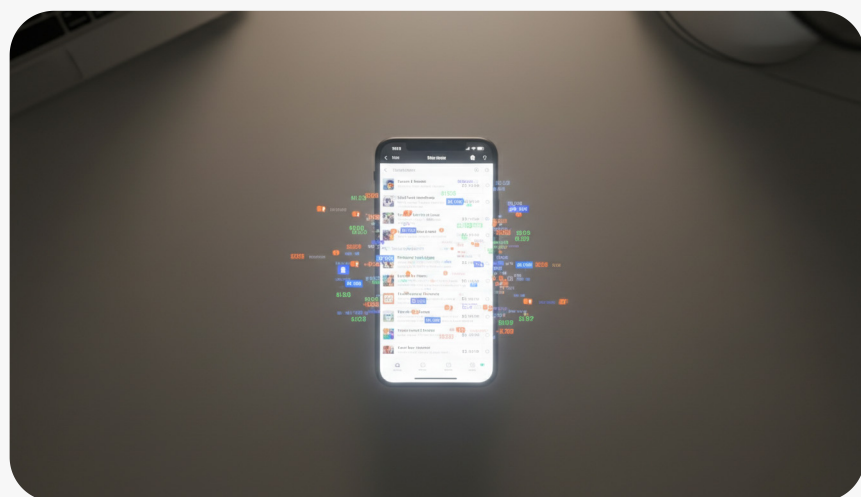


この資料で得られること

- 無理なく伝わる発信の考え方と、具体的な型がわかります。
- 一人で抱えず進めるための、伴走サポートもご案内します。



疲れる原因



数を追うほど疲れる

- バズ狙いは、来店圏外にも届き消耗しやすいです。
- 反応の波に振り回され、運用の軸が崩れやすいです。



属性ターゲットの落とし穴

- 年齢や職業だけでは、投稿テーマが散らばります。
- 読み手は「悩み」で探するため、刺さりにくいです。



メニューを並べすぎる弊害

- 選択肢が多いほど迷わせ、離脱につながります。
- 何の専門か伝わらず、選ばれる理由が弱まります。



整えるべき土台



発信の軸を一本にする

- 解決したい悩みを一つに絞り、届け先を明確にします。
- 案内するメイン商品の一つに決め、迷いを減らします。



事前に決めて、悩まない

- コンセプトや導線など、先に決める項目を用意します。
- その枠に当てはめて発信すれば、毎回ゼロから考える必要はありません。



AIと人の役割分担

- AIは構成案や下書きを作り、作業時間を大幅に削減します。
- 体験談や想いを人が足し、あなたらしさで仕上げます。



「ムリせず伝わる」仕組み



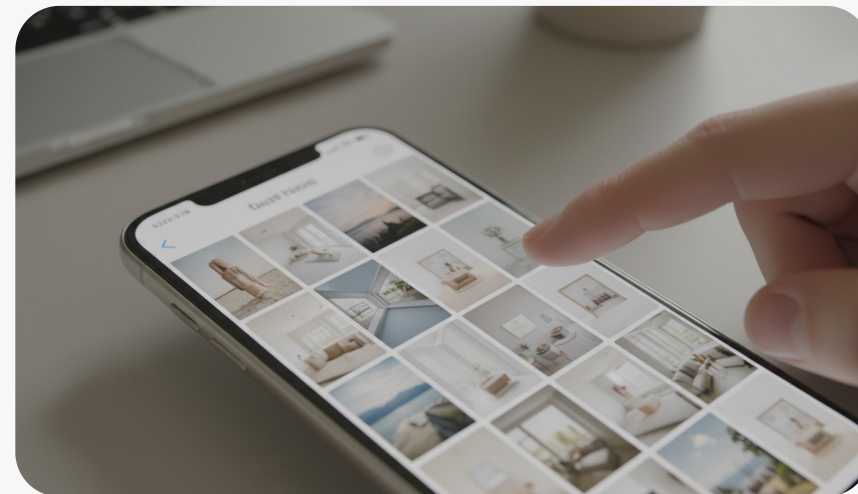
メディア連携

「AI 検索」にも対応したメディアをメインに使いながら、露出を増やしていくとムリがありません。



ブログ：考えを言語化して残す

深い説明を文章でまとめ、後から見つかる情報資産にする。



インスタ：興味で惹きつける

投稿で世界観を伝え、DMで距離を縮めて関係性を深めます。



動画：人柄と信頼を補強する

声と表情が伝わり、比較検討の不安を減らして決断を後押しする。



集客ファネル

ただ思いついたことを投稿するのではなく、「連続性」のある投稿計画で、ムリなく運用が続きます。

4段階で迷わない導線にする

- ・「出会う→知る→試す→決める」で次の行動を一つに絞ります。
- ・各段階で伝える内容を変え、自然に前へ進みます。

リアルな接点を資産へつなぐ

- ・交流会などの出会いを、インスタとブログの導線に乗せます。
- ・短い自己紹介と相互フォロー、お礼連絡で関係をスタートさせます。

メイン商品を1つに固定する

- ・最終的に案内するメイン商品を一つに絞り、判断の迷いをなくします。
- ・結果として、紹介が生まれやすく成約までが早くなります。





ブログ構成は 7 ステップ

人間も AI も読みやすいブログ構成は、執筆作業も大幅に短縮することができます。

7 ステップで「伝わる記事」に

- 要点をまとめ、読者も AI も迷わせません。
- 悩み→視点の切替→原因→体験談で納得を積み上げます。

読み終わった後の行動まで設計

- 最後に「解決策」と「得られる未来」を提示し、不安を解消します。
- 予約・DM 相談などの CTA を一つに絞り、**次の一步を明確に**します。





SNS運用はひと月単位をまとめて

ご自身おひとりで運用する際のイメージです。

1ヶ月分の運用計画を立てておくことで、まとめて準備しておくことが可能になります。

作業時間：2～3時間

第1週：計画

1ヶ月のテーマを決めて、
集客ファネルに落とし込みま
す（4週分）

作業時間：2～3時間

第2週：ブログ＆収録

AIを使いながら、ひと月分
のブログ投稿を一気に作成し
て予約投稿。ブログ記事から
台本を作り、収録したらその
まま公開予約。

作業時間：1～2時間

第3週：追加投稿

ブログ記事からカルーセル投
稿、動画からはショート動画
を作成してインスタにも投
稿。露出を増やします。

第4週：何もしない

翌月の準備に取り掛かるもよ
し、あるいはのんびりと過ご
すもよし！

「ツダスク」なら…

ブログ記事からのカルーセル制作や動画の編集・投稿・ショート動画の
作成をアシスタントにお任せ（代行）できます！（詳細は p. 22-23）



ワークシート



ワークシート

このワークシートでは、あなたが提供する商品サービスで解決できる「悩み」を発信するための連続テーマ作ります。

1. 発信の軸（ターゲットの悩み）を言語化する

- ・ 悩みと解決策：誰のどんな悩みを解決するのか？それは何か？（1 枚目）
- ・ 理想の未来：悩みを解決した後に経験できる嬉しいことは何か？（2 枚目）

2. 4 週分のテーマを「集客ファネル」に当てはめる（3 枚目）

- ・ 集客ファネルの 4 段階に合わせ、1 週間ごとのテーマを決めます。
- ・ 各週のテーマは「同じ悩み」を別角度で深掘りしていきます。

3. AI に情報を渡して内容を考えてもらう

- ・ 普段お使いの AI にワークシートの内容を渡してください
- ・ 集客ファネルの段階に応じたテーマで発信内容を提案するよう指示します
- ・ うまくいかない時は、**コンセプト設計**にズレが生じているのかもしれません



質問2：「助けたい人」
あなたの商品・サービスを利用する
お客様が一番悩んでいることはなんですか？

質問1：「原体験」
あなたが今の商品・サービスを提供する「きっかけ」となった出来事はなんですか？
AIでは作ることができない、「あなたらしさ」を伝えるための要素です。

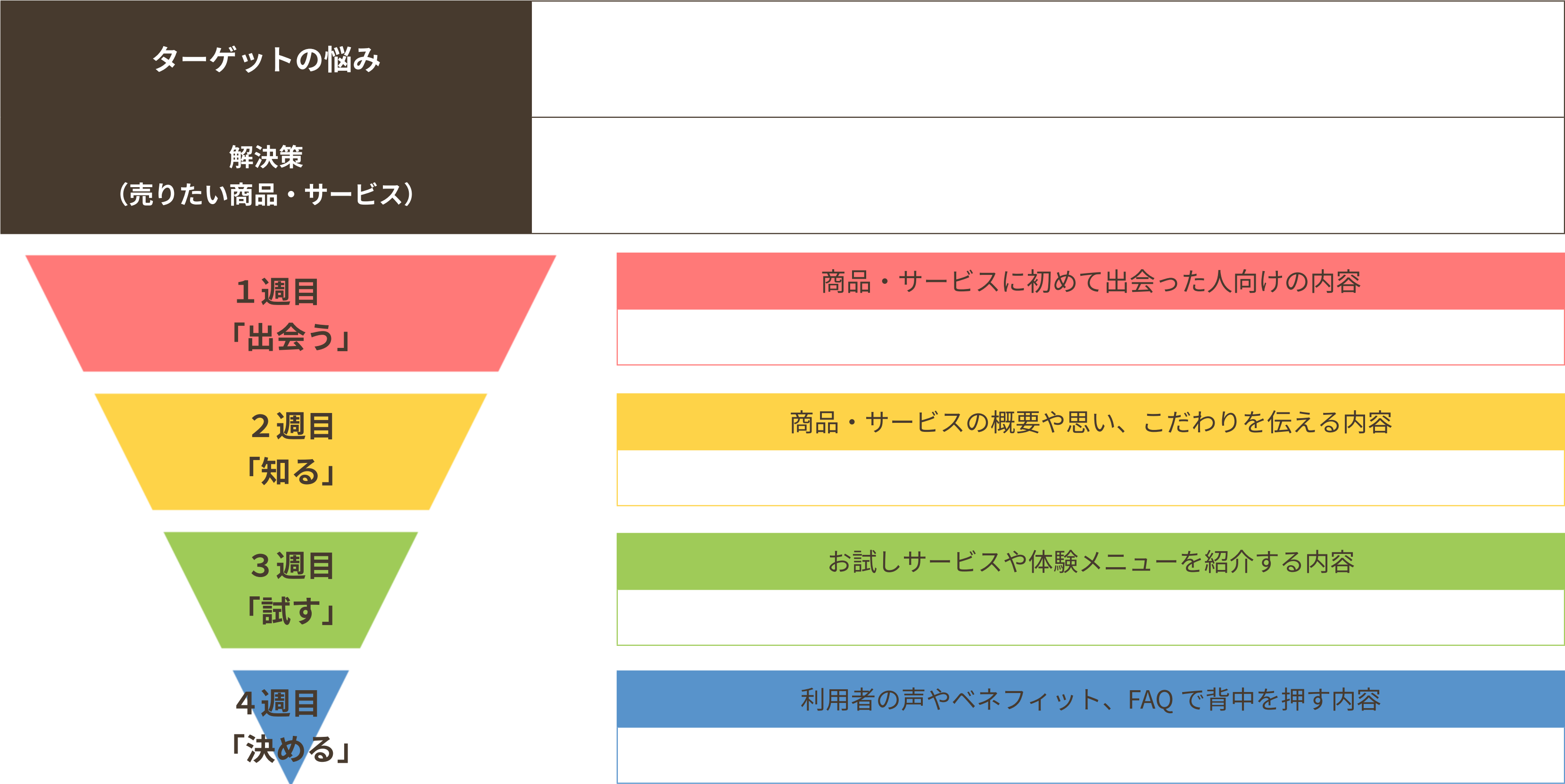
質問3：「解決策」
お客様の悩みを解決する方法はなん
ですか？売りたい商品・サービスを
1つ選びましょう。

「1つの悩み」と「1つの商品」の組み合わせを作りましょう

【質問】 商品・サービスを利用した後、お客様にはどんな気持ちや状態になっていてほしいですか？

- ・考えるヒント（お客様の未来）：お客様があなたの商品・サービスを利用した結果、どんな風に過ごしているのか、具体的に想像してみてください。
- ・考えるヒント（あなた自身の未来）：あなたはお客様の様子をどんな気持ちで見えていますか？

商品・サービスの「コンセプト」を4週にわたって深掘り発信するためのテーマを考えましょう





実際のAI指示（プロンプト）例

ワークシートの記入内容を当てはめて、AIに指示を出してみてください。

上手に活用するコツ

- 出力された構成案に、あなた自身の「実体験」や「お客様のエピソード」を加えることで、AIには作れない「あなたらしさ」が吹き込まれます。

「うまくいかない」と感じたら…

- コンセプトや悩みの設定が少しズレているサイン！
- 『レンタル TSUDAYA』の壁打ちで、AIが迷わないコンセプトを作るのがおすすめです。

【目的】

私の事業の商品・サービスについて、集客ファネルに沿った1ヶ月（4回連動）のブログ記事の構成案（アウトライン）を作成してください。

【前提情報】

- 私の職種：[例：サロンオーナー / 教室講師 / カウンセラーなど]
- ターゲットの悩み：[ワークシート1枚目の「1つの悩み」を入力]
- 提供する商品：[ワークシート1枚目の「1つの商品」を入力]
- 得られる未来：[ワークシート2枚目の「理想の未来」を入力]

【出力してほしい構成（4週分）】

第1週【出会う】：悩みへの共感と、問題が起こる「原因」を提示する記事
第2週【知る】：サービスのコンセプト、こだわり、他との違いを伝える記事
第3週【試す】：お試しサービス（体験メニュー）の魅力と流れを伝える記事
第4週【決める】：お客様の声やFAQを入れて、利用を後押しする記事

【各週の出力フォーマット】

1. タイトル案（読者の目を引く魅力的なもの）
2. 読者の悩みを引きつけるフック文（冒頭2～3行）
3. 見出し3つ（全体の流れがわかるもの）
4. AI クローラー対応用の概要（100文字程度）



個人事業主のための SNS運用サポート



ひとりでは難しいと感じた方へ

ご紹介したノウハウやワークシートはいかがでしたか？

「やり方はわかったけれども、自分のコンセプト設計ができているのか客観的に確認したい。」

「ブログは書けても、それを毎週のインスタ投稿にする時間がない。」

そう感じた事業者さま、1人で悩みを抱える必要はありません！

弊社では、「ひとりで全て行うのは難しい」とお悩みの個人事業様のために、SNS運用のサポートを提供しています。



予算や課題に合わせたサービスがあります



レンタルTSUDAYA（単発）

- 2時間でコンセプトや導線を壁打ちし、迷いを整理します。
- ワークの答え合わせやAIプロンプト調整も、その場で行います。



ツダスク Basic(月額)

- ブログを書いたら、アシスタントがインスタ投稿を代行します。
- 月1回の打ち合わせで、ブログの内容も計画します。



ツダスク Pro(月額)

- Basicの内容に加え、YouTubeの活用で情報の資産化を加速します。
- 動画で人柄と信頼が伝わり、比較検討の後押しになります。



必要な時だけちょこっと依頼「おつかい」

- DM対応や事務などをアシスタントに「おつかい」できます。
- 一人運用を手放せます。



気軽に壁打ち「レンタルTSUDAYA」



必要な時に必要な分だけ、相談や思考整理ができる単発サポートです

- 価格：5,000 円（税込：5,500 円）*2 時間、都度払い
- 内容：津田（代表取締役）またはパートナーデザイナーを 2 時間レンタル可能
- 利用シーン
 - 「伝わる」コンセプト作り
 - 集客ファネルの設計、壁打ち
 - デザイン制作の依頼や見積もり相談
- 利用後のイメージ：「次にやること」が明確になります
- 弊社 SNS にて、ご相談者様の紹介 PR を行います（希望者された方のみ）



月額制実務サポート「ツダスク」



ツダスク Basic：ブログとインスタを連携して効率よく資産化したい方

- 月額：17,000 円（税込：18,700 円）
- 内容：事業主様は週に一度のブログ執筆。インスタ投稿はアシスタントが代行します。
- サービス内容
 - 月に一度、アシスタントとミーティング（ブログの月間計画）
 - 事業者様は週に 1 回、ブログ投稿を行ってください
 - アシスタントがブログ記事からインスタ用のカルーセル画像を制作、投稿します
- 利用後のイメージ：ひとりで頑張らなくても SNS 運用が回り、ブログを資産化できる
- 弊社 SNS と Web サイトにて、ご相談者様の紹介 PR を行います（希望者された方のみ）



月額制実務サポート「ツダスク」



ツダスク Pro：動画に挑戦して、ブランディングを一気に行いたい方

- 月額：20,000 円（税込：22,000 円）
- 内容：事業主様はブログ執筆と収録。そのほかの投稿はアシスタントが代行します。
- サービス内容
 - ツダスク Basic の内容全てに加えて
 - 事業主様は動画を収録（1 本あたり 15 分ほど）
 - アシスタントが動画を編集し、YouTube へ投稿
 - 動画からインスタ用のショート動画も作成、投稿
- 利用後のイメージ：話す練習ができて、リアルでの自己紹介も劇的に「伝わる」ように
- 弊社 SNS と Web サイトにて、ご相談者様の紹介 PR を行います（希望者された方のみ）



ツダスク限定特典「おつかい」



アシスタントにちょっとした事務作業や追加のミーティングを依頼できます

- 価格：1,500 円（税込）*1 時間あたり
- 内容
 - 事務作業のサポート、DM への返信、追加ミーティングなど
 - ちょっとしたお仕事を「おつかい」できます
 - 「おつかいの」具体的な内容はアシスタントと相談しながら決めてください



「ツダスク」を使った1ヶ月の運用イメージ

毎月上旬 アシスタントと月間計画ミーティング（約2時間）

- ワークシートとプロンプトを元に、1ヶ月の月間テーマを決定
- AIを使って、4週分のブログアウトラインを生成
- Proをご利用の場合は、ブログアウトラインから台本も生成（1本15分ほどの長さ）

毎月中旬 事業主様の作業（約2～3時間）

- AIが作成したアウトラインに、事業主様の独自の体験談や思いを追加してブログの執筆（予約投稿）
- Proをご利用の場合は、YouTube用の収録をまとめて行う（録画データはアシスタントへ渡す）

毎月中旬～下旬 アシスタントによる代行

- 公開されたブログからカルーセル用の投稿を作成して投稿
- Proをご利用の場合は、ショート動画を作成して投稿



手放せること：デザイン制作、画像加工、タグ付け、SNS投稿作業、動画編集

事業主様は、自分の想いや体験談をブログ（または動画）で語るだけ！



サービス比較表

	レンタル TSUDAYA (単発)	ツダスク Basic (月額)	ツダスク Pro (月額)
価格	5,000円 (税込 : 5,500円)	17,000円 (税込 : 18,700円)	20,000円 (税込 : 22,000円)
	2時間	30日間 (ブログ記事からインスタ投稿を作成)	30日間 (ブログとYouTube動画からインスタ投稿を作成)
特徴	壁打ち、相談をマンツーマン	アシスタントと一緒にSNS運用 (運用の一部をアシスタントが代行)	
ご利用者様の 紹介	弊社Instagram (ストーリーズ)	弊社Instagram (ストーリーズ) 弊社ウェブサイト	弊社Instagram (ストーリーズ) 弊社ウェブサイトおよびYouTubeチャンネル
アシスタントの 「おつかい」	×	1時間につき1,500円 (税込) で「おつかい」を頼めます	



よくあるご質問（FAQ）



サービスに関する疑問や不安にお答えします

Q1. まだコンセプトや売りたい商品が決まっていなくても相談できますか？

A. はい、大歓迎です！

むしろ「何から手をつけるべきかわからない」状態を整理するのが『レンタル TSUDAYA』の得意分野です。ワークシートに行き詰まったら、気軽にご相談ください。

Q2. AI や IT ツールに詳しくないのですが、大丈夫ですか？

A. ご安心ください！

AI へのプロンプト指示や操作方法のサポートも行っています。

Q3. 契約期間の縛りはありますか？

A. 縛りはありません。

『レンタル TSUDAYA』は単発の都度払い、『ツダスク』も月単位での更新です。必要なタイミングに合わせてご利用ください。

Q4. 地方在住ですが、サポートを受けられますか？

A. 全国どこからでも可能です！

ミーティングやサポートはすべてオンラインで行いますので、遠方の方も安心してご利用ください。ご希望の方には訪問対応も行っております（交通費は別途ご負担ください）。



その他の疑問もお気軽に！

公式 LINE や Instagram の DM から、どんな小さなことでも気軽にご質問いただけます（資料最終ページにお問い合わせ用の QR を記載）。



次の一步は見つかりましたか？

この資料に掲載した情報が、あなたの SNS 運用を見直すきっかけになれば嬉しいです。
まずは、あなたの現状を見直し、次の一步を考えてみるのはいかがでしょうか？

今の状況はどうでしょうか？	おすすめのアクション	得られる変化
やり方は理解できた	ひと月分の計画を立ててみる	迷いなく続けられる
ターゲットや売りたいモノがわからない	壁打ちで言語化	発信の軸が定まる
一般的な内容ばかり発信している	想いやこだわりを追加する	反応が濃くなる
SNS 運用が回らない	アシスタントをつけてみる	止まらず運用できる
一人で不安	相談してみる	現状がわかるので安心できる



お問い合わせ

このガイドブックに掲載しているノウハウに関するご質問は、いつでもお気軽にお問い合わせください。
また、弊社サービスに関するお問い合わせもお待ちしております。
「コンセプトの壁打ちをして欲しい」「『ツダスク』のプランについて詳しく聞きたい」
など、どんな小さな疑問でも大歓迎です！
公式LINEのチャットメッセージまたはInstagramのDMからご連絡くださいませ（下記QRコード参照）。

公式 LINE からお問い合わせ



Instagramの DM からお問い合わせ

