



コーチ・コンサル・カウンセラー ハンドメイド作家・ヨガ講師・ライター おひとり起業家のための情報発信術

インスタ発信 マスターシート

office K&M 雲丹亀真穂

事例①コーチング



参考になります。
フォローしてね♪



事例③iPhone料理写真



参考になります。
フォローしてね♪



参考になります。
フォローしてね♪

事例④キャリアコンサルタント



参考になります。
フォローしてね♪



参考になります。
フォローしてね♪



1 ご縁を作る
・新たなつながり
・感動のわく
・西・関東・
・創造、開拓、
・変遷の歴史
・ヒーロー

3 まなざし
・こうじまと
・アーティス
・アーティス

ゼロプラ生の皆様へ！

インスタグラム  の基礎知識と
効果的な運用法をお伝えし、
明日から活用いただけます！



売上 & 集客率アップにつながる
ビジネス活用術をお伝えします。



Instagram

ぜひ食のビジネスへ役立ててください♥

これまで自社の宣伝を、
自分たちで行って、
新規のお客様を見つけていた

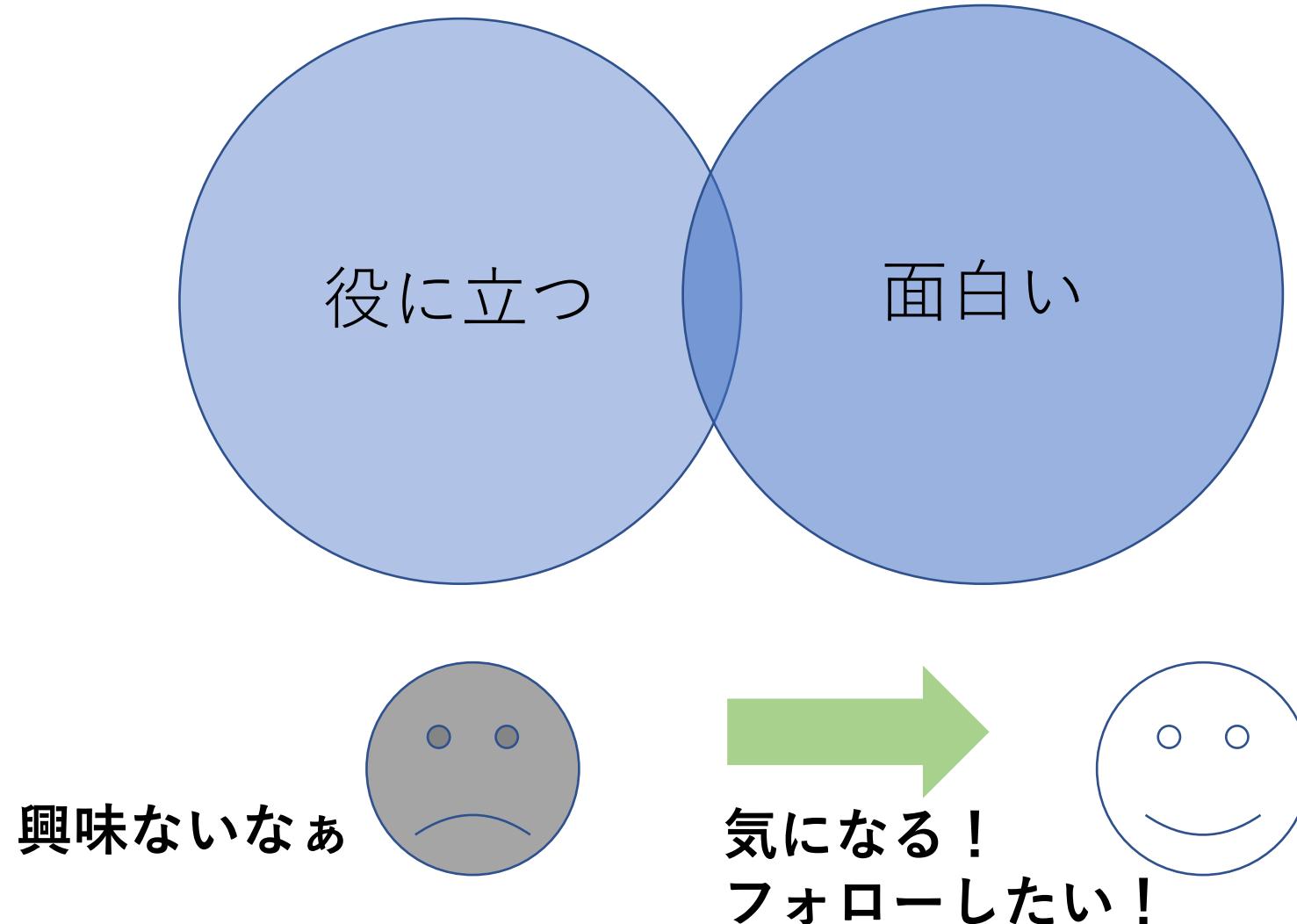


これからは自社の宣伝を、
既存のお客様にしてもらい、
新規のお客様につなげていく

The collage consists of five Instagram live session cards and two promotional images for a blog series.

- LIVE INSTAGRAM LIVE 11月27日Mon. 9:30-9:45**
MIHO おひとり起業 売上づくりコンサルタント & さとまり 国家資格キャリアコンサルタント『大人女子のための自己分析』
私たちの挑戦 「個性を活かし組織・社会へ還元」
- LIVE INSTAGRAM LIVE 11月24日Fri. 9:30-9:45**
雲丹亀 みほ おひとり起業 売上づくりコンサルタント & こうもと のりこ キャリアエンカレッジコーチ ボジティブ心理学コンサルタント
私たちの挑戦 「会社員29年間を経て起業」
- LIVE INSTAGRAM LIVE 11月23日Thu. 9:30-9:45**
雲丹亀 みほ おひとり起業 売上づくりコンサルタント & 古澤 靖子 世田谷料理写真みかん 世田谷お料理営業部
私たちの挑戦 「フードスタイリストで33年 仕事を続けれられた理由」
- LIVE INSTAGRAM LIVE 11月22日Wed. 9:30-9:45**
雲丹亀 みほ おひとり起業 売上づくりコンサルタント & 栗岡 かおり 魅せ方戦略コンサルタント
私たちの挑戦 「公務員から起業して1年半」
- 始めたブログ 3日で終わる**
モウガンバレナイ /
- なぜ集客できないの!?**
モウガンバレナイ /

発信ネタのコツは 役に立つ×面白い





Instagramが好むのは「真面目系」アカウント

hasenpfad _hasenpfad_

669 投稿 5,024 フォロワー 492 フォロー中

ななこ 手作りのベビー服&こども服オーダー
子供服販売
✿販売・オーダー↓ marmelada e torta
投稿orストーリーズにてご案内・募集 60cm~150cm
✿洋裁動画も見てね
✿リバティ&輸入生地
✿ JUKI職業用ミシン ロックミシン

フォロワー: nuno_teori_y、nunocreat_y、他2人

着画③ シェアいただき… モデル撮影会 着画② 着画

フォロー中 メッセージ メール

スカラップを縫う様子

裏見唄とスカートを縫い合わせるコツ

パイピング丸襟の作り方

スピーカーに繋げる私の愛用品

・統一された内容を
・同じくらいの時間に
・同じアングルから配信し
その内容が…
フォロワーに喜ばれているか



Xは、下町の井戸端会議と心得る！

- ・キャラを確立
- ・突つ込みどころを自ら作る
- ・真面目ツイートで埋めない
- ・何気ない日常でもいいが、常にログインしている
- ・自分が楽しんで交流する！



ポスト 返信 メディア いいね

渡邊製本 @booknote_tokyo · 5日
もう、本当に有り難くて手を合わせたい 🙏

がんもちゃん 🐟 🥑 🍎 🐶 🍒 🐟 ... · 5日
今日 #手帳収穫祭 で会う人会う人に、勧めてきました
渡邊製本さん @booknote_tokyo の yokobon sketch note
イラストを描く方もいらしていたので、この紙質めちゃくちゃいい紙ですよ、って、推してまいりました 😊



浜松商工会議所【公式】 ... · 2022/04/21 ...
浜松商工会議所公式Twitterのフォロワー数
が11,111になりました！ワンワンワンワンワン
ン 🐕♪

たくさんのお友達にタイムリーな浜松の情報
が届くようになって嬉しいニャン 😻 次は、
22,222（ニヤンニヤンニヤンニヤンニヤ
ン）になる日を楽しみに待ってるニヤン。

これからもどうぞよろしくお願ひします！

浜松商工会議所
公式Twitter
ワンワンワンワンワン
フォロワー11,111達成！

浜松商工会議所【公式】
HamamatsuChamberofCom
merceandIndustry
@hamamatsucci

■HAMAMATSU動画制作マッチングサイト
動画制作／カメラマン／レポーター／イラストレーター
／3DCG／翻訳等、浜松地域の動画制作に関わる場所
事業者募集中！お問合せはDMへ douga-matching.jimdo.com

◎ 静岡県浜松市中区東伊場2-7-1 Ⓜ
2020年3月からhttps://を利用しています
9,984 フォロワー 11,111 フォロワー



Facebookは意識高い系の丸の内OLタイプ

- ① 考察投稿
- ② 日常投稿
- ③ がんばる投稿
- ④ 質問投稿
- ⑤ プロセス投稿



加工の道は厳しい....。

植松さんからご提供いただき、紅さやかのドライ加工の試作をしております。

我が家で加工では、他社の加工に比べてさくらんぼの酸味や甘味がしっかり感じる事が出来ます... もっと見る



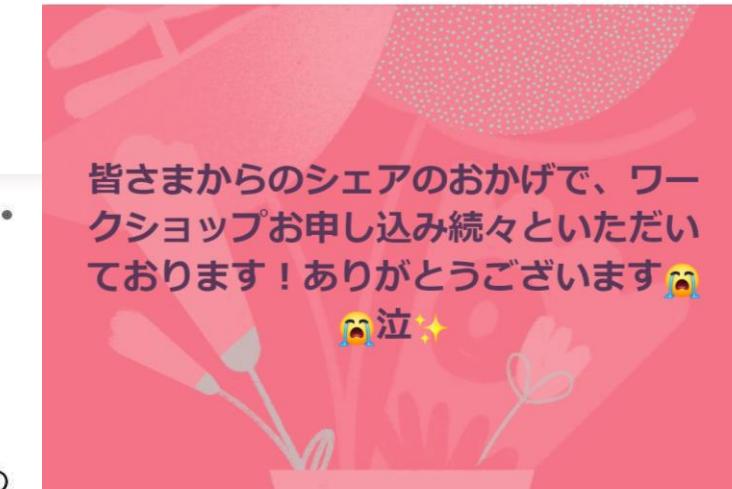
copyright (c) 2021 Miho Unigame all rights reserved.



雲丹亀 真穂さんはさとうまりなさん、栗岡かおりさんと一緒にいま

す。

4月28日 21:57



かなざわなほこ、こうもとのりこ、他23人

コメント5件

いいね!

コメントする

シェア



雲丹亀 真穂さんはさとうまりなさん、栗岡かおりさんと一緒にいま

す。

6月・

•自分らしく、長~く働くことも大事
(今までうちは共働き必須！と思っていたけれど...それすらも結局自分次第なのだ。と捉える)

•かつ今しかない子供たちとの暮らしも大事
(小4見ていると、親離れなんてあっちゅう間。いざ距離ができると寂しさもある) ... もっと見る

メールマガジン

7日間ワークで
叶える！
ウェルビーイング
な働き方



登録後、7日間のワークを配信します。
ぜひキャリアの棚卸・価値観の発掘に
ご活用ください！
※ワークショップご参加の方は、
事前に取り組んでいただくとより効果的です。

かなざわなほこ、さとうまりな、他43人

コメント2件

リーチが急速に伸びた小売業のアカウント



nbo_japan



...



413
投稿

1,136
フォロワー

3,374
フォロー中

NBO Corporation

保育、安全安心、実用性と満足感。ただいま新発想のカラ一帽子がご好評中です😊

nboget.com/productlist2/
Hiratsuka, Kanagawa

 camellia.kids.kyoudounigouen,
sprtrumpと他2人がフォロー中

白 ショップを見る

フォロー中▼

メッセージ

連絡する



安全プレート



ほっと安心帽



ほっと安心帽



オノマトペ



紙せつ



before

after

紅白
カラー

ご説明会に向け
お送りします😊

黄
色

ご説明会に向け
お送りします😊

青
色

ご説明会に向け
お送りします😊

コンセプト修正→ショップ連携＆少額広告

after

< bonbonniere560823 🔔 ...



304
投稿 212
フォロワー 186
フォロー中

Bonbonniere (ボンボニエール)ハンドメイド雑貨
ヨーロッパを中心に世界中からかわいい手芸雑貨を集めました
ハンドメイドの楽しさと心安らぐていねいな暮らしを提案
#ポンボニエール #bonbonniere
▼▼▼お買い物はこちらから
www.bonbonniere-maison.jp/

フォロワー: _harmonie_fleur

ショッップを見る

フォロー中

メッセージ

< 560823hiro 🔔 ...

before



< bonbonniere560823 🔔 ...



Instagramやりがちな失敗 5選

- ◆とりあえず・なんとなく更新…
- ◆アカウント運用の経験がない
- ◆自社の「宣伝」ばかり…
- ◆週に1回、写真投稿をすればOK！
- ◆ハッシュタグをたくさんつければいい



失敗しないための対応策

◆とおりあえず・なんとなく更新…

▶ユーザーが「何を見ているのか？」

◆アカウント運用の経験がない

▶まずは触らなければ、始まらない

◆自社の「宣伝」ばかり…

▶投稿のターゲットが喜ぶ内容ですか？

◆週に1回、写真投稿をすればOK！

▶最近はストーリーズ投稿やライブ配信が主流に

◆ハッシュタグをたくさんつければいい

▶ハッシュタグにも戦略を持たせる

講師の失敗事例

フォロワー0人→10,000人までの道



▲謎アカウント期



▲「映え」
ねらい期



コンセプト設計

◆ターゲット設定

◆伝えたい世界観

◆プロフィール

◆ハッシュタグ

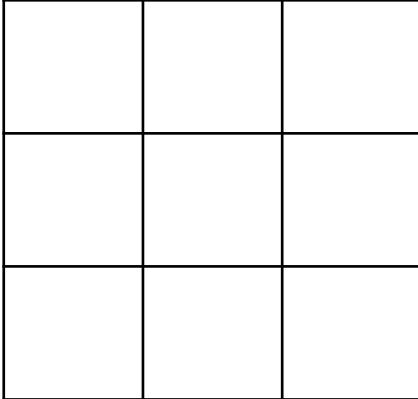
ターゲットを決める

◆実際の人物（ペルソナ）を書き出そう！

名前		家族構成		外見のイメージ
性別		住所		
年齢		趣味		
職業		休日の 過ごし方		
収入		好きな メディア		
SNSを見る 目的		SNSを見ることで 得たい情報		
悩みや願望		インスタで探して いるキーワード		

世界観を決める

◆ユーザーに「何を伝えたいのか？」決定



◆まず9投稿を設定

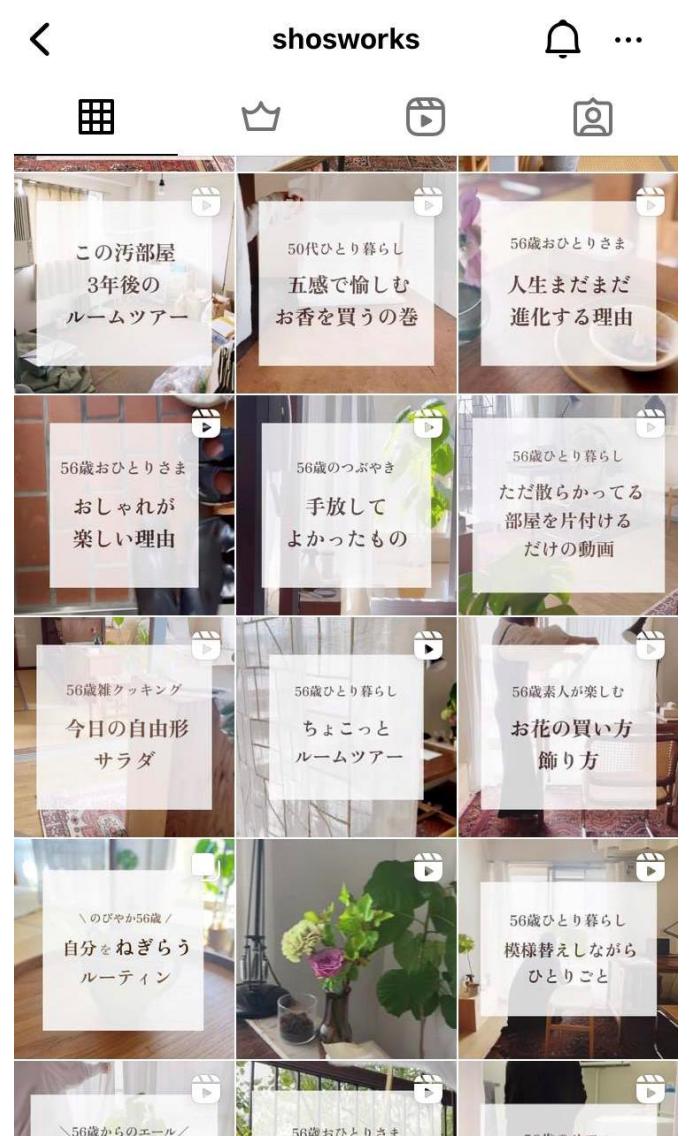


◆デザインや色彩を決める



秘訣は淡々と。伸びる型を続ける

@akke0313



プロフィールの最適化

- ◆0.4秒で離脱
- ◆コンパクトに説明しよう

- ①事業キヤッチコピー
- ②サービスの内容・特徴
- ③関連リンク（HP）



投稿370件 フォロワー3799人 フォロー中3012人

雲丹亀 みほ【元公務員・創業支援・企業研修講師】

⑥ unigamemih

商品・サービス

～人脉・資金・経験ゼロから年収750万起業を～
2015年自治体公務員→独立。

商工会議所を中心にマーケティング研修講師（SNS・Google・ECサイト・サイト運用）
Woman up academy70名以上の卒業生輩出
▼月額3,300円の創業コミュニティ

EDGE me Career

⑦ bit.link/unigamemih + 2



99個別相談



想い&呟き



client!



研修&セミナー



ご感想



月額コミュニ...

ラ

Instagram投稿の勝ちパターンは3つ！

- ・コンテンツで勝つ（お役立ち投稿）
- ・世界観で勝つ（写真映え・動画映え）
- ・コミュニケーションで勝つ（ライブ配信・交流）

コンテンツで勝つとは？（お役立ち投稿）

- ◆ 内容がためになる
- ◆ ここでしか情報が手に入らない
- ◆ アカウントだからこそ！の内容

@taijiku.conditioning



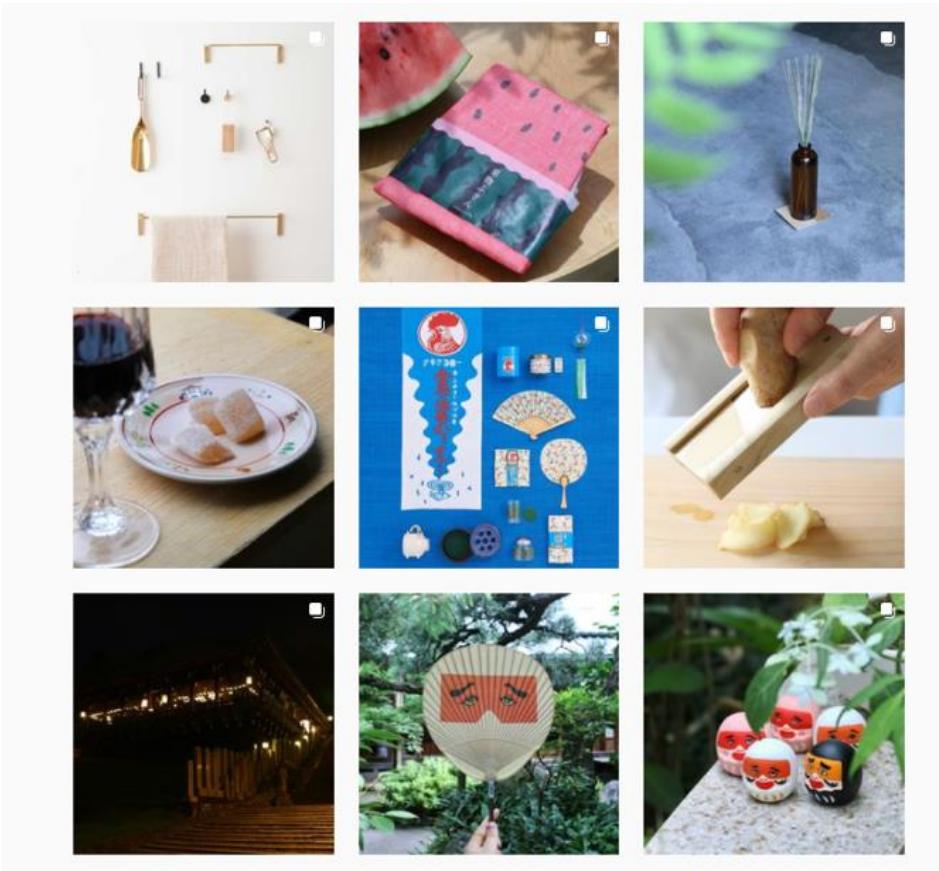
＼6月26日は？／
#雷記念日



@ehon.kodansha

世界観で勝つとは？（写真映え・動画映え）

- ◆手元に置きたい欲求を掻き立てる
- ◆インスタ映えによる購買意欲アップ
- ◆ショップ機能から直接購入



@nakagawamasa7

コンセプト
「日本の工芸を元氣にする！」
中川政七商店

コミュニケーションで勝つとは？（写真映え・動画映え）

- ◆ユーザーとの交流メイン
- ◆施設紹介や情報提供
- ◆ストーリーズでクイズ出題



@purolandjp

ワーク：Instagramの内容を考えてみましょう！

①ユーザーに「何を伝えたいのか？」

②どんな9投稿にするか？

- ・コンテンツ投稿
- ・世界観投稿
- ・コミュニケーション投稿

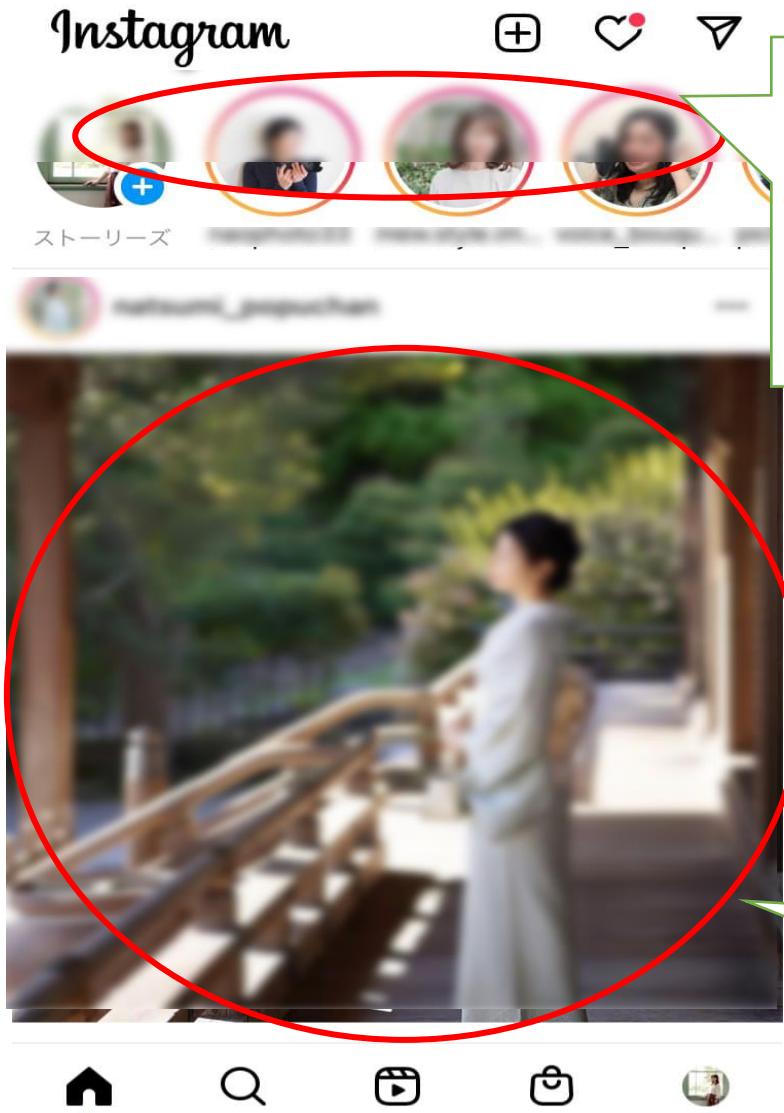
投稿にチャレンジしよう！

#プレゼント見て投稿にチャレンジ

- ・自分の投稿したい写真でも、
テキスト表紙の写真でもOK！



通常投稿とストーリーズ投稿とは？



ストーリーズ
投稿
(= 24時間で
消える投稿)

通常投稿

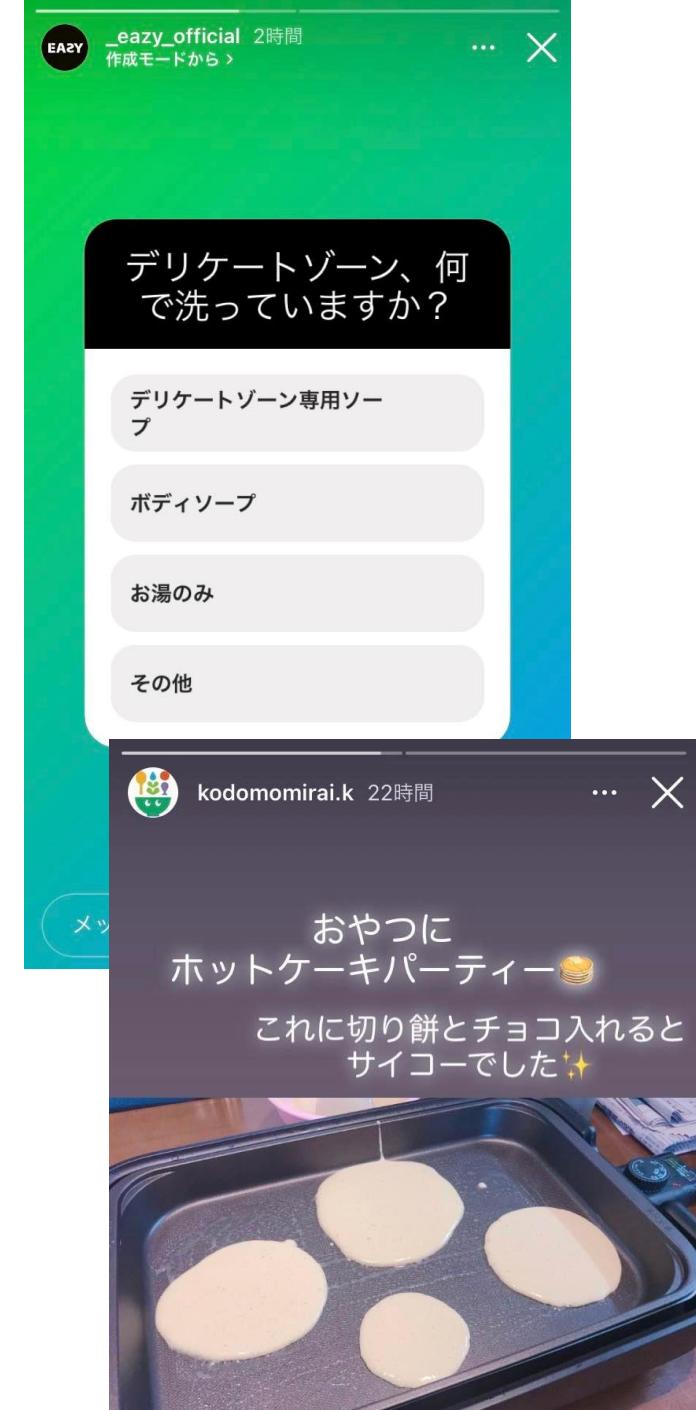


ストーリーズがなぜ流行っているのか？

◆気軽さ・距離の近さ

◆限定コンテンツへの希少性
…24時間しかキャッチできない

◆特別性
…ナイショ話を聞いている感覚



ストーリーズ投稿解説

	通常投稿	ストーリーズ投稿
表示時間	表示され続ける	24時間
表示サイズ	縦長、横長、正方形	縦長 (スマートフォン・スクリーン)
ハッシュタグ	30個まで	10個まで
位置情報 メンション	○	○
足あと機能	✗ (リアクションなければ、 誰が訪問したか分からな い)	○ (リアクションがなくても、 誰が訪問したか分かる)
インタラクティブ (双方向) 機能	✗	○ (アンケートや質問機能)

ユーザーとの距離を縮めよう♪



unigamemihoh 2時間前



個人事業主と法人化
どちらが良いですか?
って質問だけで50分間
終わるのは勿体無いので...😭
事前資料とさせて
いただきました 😊

	個人事業主	法人
事業開始までの手続き	開業届を提出 青色申告を希望する人は「青色申告承認申請書」も提出	法人登記 会社設立に必要な書類や会社印の用意が必要
事業開始までにかかる費用	0円	法定費用+資本金 株式会社: 約25万円~ 合同会社: 約10万円~
事業の廃止	届出を出す	解散登記・公告等が必要 (数万円かかる)
税金	所得税 個人住民税 消費税 個人事業税	法人税 法人住民税 法人事業税 消費税など
	所得税はもうかるほど税率が高く控除が少なくなる	法人税は所得税よりも税率が低く、赤字でも法人住民税がある
経費	事業にかかる費用は基本的に計上できる 自分への給与や生命保険料は経費にできない(後述)	事業にかかる費用の他にも自らの給与や退職金も経費として計上できる 経費に認められる範囲が広く柔軟
赤字の繰越	3年 (青色申告の場合)	10年
社会的信頼度	法人に比べて低い 事業を行う上で支障は特にない	高い 新規の契約や融資にも有利
会計・経理	個人の確定申告	法人決算書・申告 (税理士が必要なことが多い)
生命保険	所得控除	全額経費 又は 2分の1経費など
社会保険 (従業員分含む)	事業者負担なし (5人未満の場合)	会社負担分あり

(1) 事業開始までの手続き・費用

個人事業主になるための手続きは、税務署に開業届を提出するだけ完了します。個人事業主の場合、法定費用は発生しないため、事業にかかる費用のみで開業することができます。
確定申告を青色申告にしたい方はこのときに青色申告承認申請書と一緒に提出しましょう。青色申告承認申請書を提出しないと自動的にいわゆる白色申告となり、青色申告特別控除などは受けられません。

法人の場合は設立する会社形態に応じて登記にかかる費用（法定費用）が変わりますが、最低でも株式会社は約25万円、合同会社は約10万円以上が必要となります。また、会社印の購入や社会保険への加入



unigamemihoh 1時間前



前週 直近予約可能日 翌週

12月 27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1月 1日 (月)	2日 (火)
-	-	-	○ 09:00	-	-	-
○ 10:00	-	-	-	-	-	-
○ 11:00	-	-	-	-	-	-
○ 12:00	-	-	-	-	-	-
○ 13:00	○ 13:00	○ 13:00	-	-	-	-
○ 14:00	○ 14:00	-	-	-	-	-
○ 15:00	○ 15:00	○ 15:00	-	-	-	-
○ 16:00	○ 16:00	○ 16:00	-	-	-	-



想い&呟き 76週間前



「私なんか」をずっと続けるとどうなるの?

公務員としてがんばって何をやっても、全くふるわず...

仕事が遅い故に、周りに迷惑をかけたり、
とにかく「できる人」が羨ましかった。

こんな風になりたい!とPCスクールに通ったりも。

でもうまくできなくて、どんどん「私なんか」が
拗れていく。

同時いちばんそのとばっちりを食らっていたのは、
紛れもない家族。

私なんか...で傷つくのは、私だけじゃない。
そばにいてくれる一番大切な人を、
同時に否定してしまう。悲しい気持ちにさせる。

だから、周りがどう思うか?じゃなくて!!

自分と・自分の一番近くにいる大切な人を
しあわせにするために。

今しかない人生を、唯一無二のモノにしよう ✨

#決めれば今日から変わる

ハッシュタグ検索率を上げるには？

①いいね・コメント数

②保存数

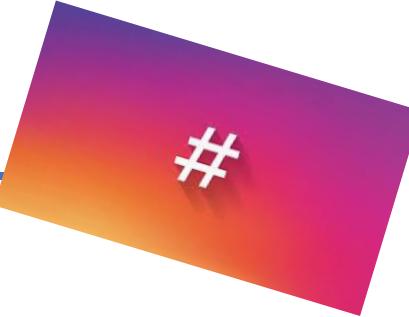
③滞在時間

- ①1,000～10,000
- ②10,000～20,000
- ③20,000～50,000
- ④50,000～100,000
- ⑤100,000～500,000
- ⑥500,000～

→ スモール・ミドルタグ活用



ハッシュタグの入れ方



◆ ハッシュタグは30個まで（通常投稿）

…ただし、30個は「うざい！？」

◆ 5種類のハッシュタグを意識

- ・①自社固有（会社名や商品名、STARBACKSなど）
- ・②地名と業種（渋谷カフェ・神戸ネイルなど）
- ・③投稿に関係のある日本語タグ（桜・美容など）
- ・④投稿に関係のある英語タグ（Sakura、Tokyoなど）
- ・⑤文章ハッシュタグ（〇〇好きな人と繋がりたい）



sandayahonten #三田屋
#三田屋本店やすらぎの郷
#三田屋本店
#sandaya
#三田市
#sandacity
#三田駅
#フラワータウン
#三田市ランチ
#三田市グルメ
#ステーキ
#ステーキランチ
#ステーキランチ
#リブロース
#リブロースステーキ
#黒毛和牛ステーキ
#お肉好きな人と繋がりたい
#肉スタグラム
#関西グルメ
#関西ランチ
#大阪グルメ
#大阪ランチ
#兵庫グルメ
#兵庫ランチ
#心斎橋ディナー⁺
#心斎橋パルコ
#心斎橋グルメ

事例①コーチング @akke0313



参考になります。
フォローしてね♪


akke0313 フォロー中 メッセージを送信 +1 ...

投稿394件 フォロワー954人 フォロー中604人

小原 朱美／お疲れ公務員（ワーママ）リスタートサポートコーチ／鳥取／オンライン

⑥ akke0313

◇毎日を頑張るワーママに送る心の充電となる発信♪
◇公務員ママ、育休中ママおしゃべりカフェ主宰（会社員の方も参加OK）
◇マザーズコーチングスクール体験講座34名開講
◇公式LINE登録🎁！ママのイライラ、モヤモヤ吸い取りシート、【12/14～12/28限定🎁】
→2023年私の軌跡振り返ろシート
🔗 lin.ee/ODOfkMd + 1

- 全て無料！ご提供中メニュー
- R5.11.11 鏡の中の僕鳥取講演会開催報告
- ぶっちゃけネガティブって悪くない
- 第3回 公務員(働く)ママおしゃべりカフェ開催レポート
- 子供との時間が限られているワーママさんの救世主マザーズコーチング講座
- 絵本鏡の中のぼく深読み会の感想をご紹介～読むだけで自分を振り返られる～
- 【テーマ】ワーママ時代に言っていた口ぐせ
- 忙しいワーママさんにおすすめする対話の時間～対話から気がつけたこと～
- ママさんにこそ身につけてほしいコミュニケーションの技術この人苦手だな、と感じた時

事例②断捨離×スタイリング

@yukimi.sp



参考になります。
フォローしてね♪



投稿317件

フォロワー1162人

フォロー中707人

かめやま ゆきみ | クローゼット整理と似合う服診断

@ yukimi.sp

商品・サービス

*クローゼット整理収納アドバイザー

【外見もお家もみるみる綺麗になる】

3ヶ月劇的スタイルアップ講座！】1ヶ月募集中！

・高身長さんのコーディネートご提案

・パーソナルカラー＆骨格診断in東京武蔵小山

・似合う色がわかるとクローゼットが変わる

!ご依頼はこちらから

☞ lit.link/colorandcloset



事例③iPhone料理写真

@mikanphoto2



投稿96件

フォロワー285人

フォロー中468人

世田谷料理写真みかん

⑥ mikanphoto2

▶食品（商品）、料理の写真の撮り方（iPhone）をお教えしています

▶スタイリング、レシピのお悩みも解決

▶代表／古澤靖子／約30年広告、出版にてサンタリー、ライオン、エバラ食品、雪印、カゴメ、味の素などのスタイリング、撮影を担当

▶詳細、お問合せはこちらから ↓

☞ setagaya-ryouri-syashin-mikan.my.canva.site/mikan



参考になります。
フォローしてね♪



事例④キャリアコンサルタント

@mari_lifecareer



参考になります。
フォローしてね♪



投稿115件

フォロワー1361人

フォロー中240人

『大人女子のための自己分析』さとまり ✨ キャリアコンサルタント

キャリアカウンセラー

→30代のための自己分析

→相談実績450件以上

😊 自分を紐解くことで幸せになる

😊 他人軸人生からの脱却

*

▷日経xwomanアンバサダー

▷Voicyパーソナリティ、講師

▷元山口県庁女性キャリアコンサルタント

とにかくフォロワーを増やしたい！（泣）

①まずは通常投稿の頻度を増やそう

投稿の質と継続性が命！



継続は
力なり！

②積極的にフォロー・フォローバックして、
いいね！やコメントのやり取りをしよう



③同業者にいいね！やコメントしている人たちへ、
いいね！やフォロをーしよう

投稿に迷ったら！型をつくる。

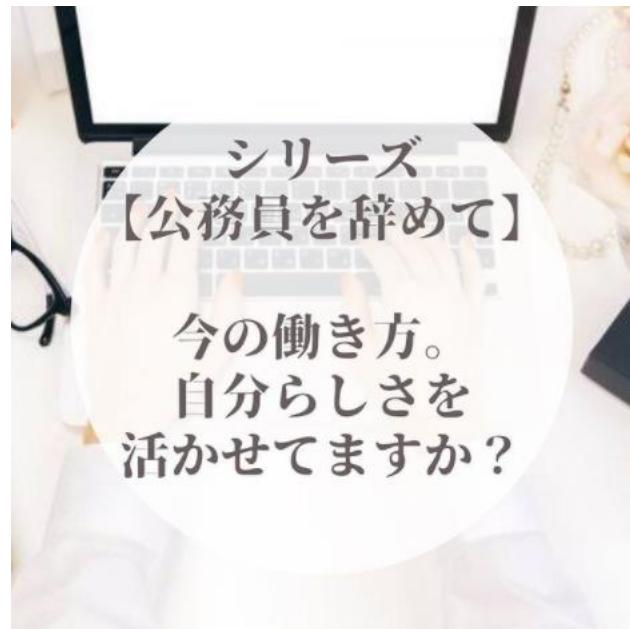
- ① 日常投稿 …おはようございます。今日の〇〇は、こんな様子です！
- ② なるほど投稿 …この●●は、こんな特徴があるんです！
- ③ ギモン系投稿 …今、作っているものは…？
- ④ 裏側投稿 …普段の私、こんなこともやっています！
- ⑤ プロセス投稿 …定点カメラ1か月。●●作品、ここまで完成しました！
- ⑥ チャレンジ投稿 …台風でのこんな困難も、こんな風に乗り越えています！

型6パターンを作ってシェアしよう！

- ① 日常投稿 …
- ② なるほど投稿 …
- ③ ギモン系投稿 …
- ④ 裏側投稿 …
- ⑤ プロセス投稿 …
- ⑥ チャレンジ投稿 …

画像加工に便利！アプリ2選

「Phonto」と「Canva」



アカウント設計のよくあるお悩み

まず何をしていいのか
分からぬ

インスタ発信における短期・長期目標設定を一緒に決めます。

構築が手間、
面倒、時間が
がない！

コンテンツがバラ
バラ...

コンセプトを統一することで、手間なく運用し顧客教育につなげます。

今あるコンテンツを整理し、カスタマージャーニーを見直します。

<事例>カスタマージャーニーの最適化



代表プロフィール

雲丹亀 真穂（うにがめ みほ）

コンサルタント業

ジャイロ総合コンサルティング(株)講師

品川区武藏小山創業支援センター 専門アドバイザー

全国商工会議所・商工会連合会 エキスパートバンク登録者

- ・2007年 慶應義塾大学法学部政治学科 卒業
- ・2007年 日本放送協会（報道部）に3年間、横浜市役所に5年間勤務。
- ・2016年 ライター起業のため退職。office K&Mを立ち上げ
- ・2017年 企業のランディング・ページ作成等を受注しながら、SNS運用を学ぶ。

短期間で450人以上の集客実績。コスト0円のビジネス・モデル展開とブログ・SNSによる顧客開拓で、広告費を使わず、安定的に売上を出す手法を考案。

- ・2018年 25～30人のマンツーマン創業スクール運営
 - ・2019年 東京Woman Upアカデミー設立・開講。70名以上の卒業生を輩出
- これまでのセミナー実績

全国商工会議所・商工会・商工会連合会、自治体、省庁、民間企業、NPO法人、施設管理団体、国際友好協会、茶道裏千家協会、動物園及び水族館管理団体、学習塾、音楽教室、工務店、百貨店 等



皆さまのビジネス
成功に向けて。
心を込めて
お手伝いさせて
いただきます！



▲東京創業ステーション
Startup Hub Tokyo丸の内 講演
(1,000名のお客様に
お越しいただきました。)