

サニースマイル特別講座

Threads × AIで売り上げUP

集客できる文章が書ける！

Threads（スレッド）講座



心の傷を才能にするアダルトチルドレンの専門家

2000人以上のアダルトチルドレンの悩み解消に携わる。

ASCコーチ育成講座主宰

《売上実績》

- コーチになって**2年目で売上1000万円**を達成
- Xからの集客導線で9か月プログラムを**150万円**で成約。現在は3年待ち
- 動画講座が自動で売れる仕組みを確立し、**100本以上を自動販売**
- 独自の経験から生み出したインナーチャイルドセッションは累計数千万規模の利益

《集客実績》

- 営業せずに**毎月100～800名**以上見込み顧客が増える集客導線を確立
- X（旧Twitter）フォロワーは3万人超

《顧客実績》

- ASCコーチ育成プログラム参加者が4ヵ月目で0→100万円
- Xフォロワー3300増
- スレッズフォロワー3500人
- スレッズからのセミナー動員100名

大友史織

shiori ootomo



北海道出身 1児の母
夫、息子、猫2匹と暮らしています

参加のルール

①マイクオフ、カメラはオンにしてください

参加のルール

- ①マイクオフ、カメラはオンにしてください
- ②積極的にチャットにコメントを書き込んで

参加のルール

- ①マイクオフ、カメラはオンにしてください
- ②積極的にチャットにコメントを書き込んでください
- ③アウトプット&リアクションをして脳に体験を刻む

どんな悩みを解決したくて
今日このセミナーに参加しましたか？



チャットにアウトプットをしてください♪

どうなったら最高ですか？



チャットにアウトプットをしてください♪

効果を最大限出すために

1. 1%未満になる覚悟と努力が必要
2. (日本人の平均年収420万円程度→1000万円以上の収入は人口の1%未満) 人と同じ行動をしていたら同じ結果になる
3. 成功の方法は人の数ほどあるけれど、失敗は再現できる→成功するコツをつかむための練習が必要
4. 質より量、量をやらないと質は出ない

SNSを活用し、ちょちょいとラクラク集客
ができる方法があったら知りたいですか？



なぜ今、ママ起業家にスレッズが最適なのか？

各SNSの特徴比較とスレッズの優位性

YouTube 7,370万人

参入障壁も高めです。

X (旧Twitter) 6700万人

参入障壁も高めです。

Instagram 6600万人

まだ成長メディア。

TikTok 3,300万人

認知拡大・若年層リーチ

Threads 788万人

共感・つながり・コメント文化。

テキスト中心で投稿が簡単。「アルゴリズムの影響が小さい」という特徴もあり

コツコツと継続することで着実にファンを増やせる



スレッズを使うメリット

- 忙しいママ世代がスキマ時間でも継続できる
- 教育・コーチングコンテンツと相性が良い
- ファン作り・エンゲージメントが安定しやすい

→リストが取りやすい

▼友だち追加日▼

▼ユーザー情報、フォーム回答▼

▼属性タグ▼

▼スケジュール/イベント予約▼



45人

(ブロック: 12人)

送信可能数: 33人



2025-04-13 21:32

2025-04-13 19:43

2025-04-13 17:57

2025-04-12 21:52

2025-04-12 21:40

2025-04-12 18:29

2025-04-12 09:12

2025-04-12 08:10

2025-04-12 07:09

2025-04-12 06:49

2025-04-12 03:28

2025-04-11 23:56

2025-04-11 23:16

友だちを指定シナリオに移動する

移動先シナリオを選択(直接指定)

290:ストレスからの流入

のメッセージ

シナリオ末尾("次のシナリオに移動"の設定)

の上に追加する

☒ 送信までの待ち時間

5

分

後に送信

☐ 送信日時を指定

2025/04/13

日曜日

現在時刻 2025/04/13 (日曜日) 22:07:46

☒ 登録先シナリオ途中の人は解除・再登録する

※このシナリオ途中の人を解除・再登録させる設定。チェックを外すと「このシナリオの途中(末尾未到達)の人」は解除・再登録しません。

☐ 更に、登録されている他の全ての場所から解除する



登録する

☐ シナリオ移動 を利用する

※[カスタマイズされたシナリオ移動]を適用する場合はこちらを利用してください。

▼友だちに一齐にタグを付ける▼

結果をグラフにする

▼友だち追加数▼

アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP1：アカウント設計から始めよう

STEP2：プロフィール作成

STEP3：投稿テーマを決める

STEP4：伸びているスレッズ投稿の分析をする

STEP5：まず1投稿書いてみよう

STEP6：「誰か1人に届けばOK」の気持ちで始めてみる

STEP7：スレッズ運用のコツ



その前に大切なことがあります

アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

それは、理念（なぜその仕事をするのか）

ミッション：企業の社会的使命や存在意義

人生をかけて世のため人のために成し遂げたいことや信念など

ビジョン：企業が目指す理想像やあるべき姿、目標など

バリュー：企業の行動指針や価値観、目的など

これらをすべて言語化し『明文化』する

→しないから迷子になる



セールスファネル

メルマガ

SNS

広告

公式LINE

1ステップ
動画

ステップ配信

LP

セミナー

個別相談

成約

まだまだ迷ってる

必要(買いたい)と思ってない

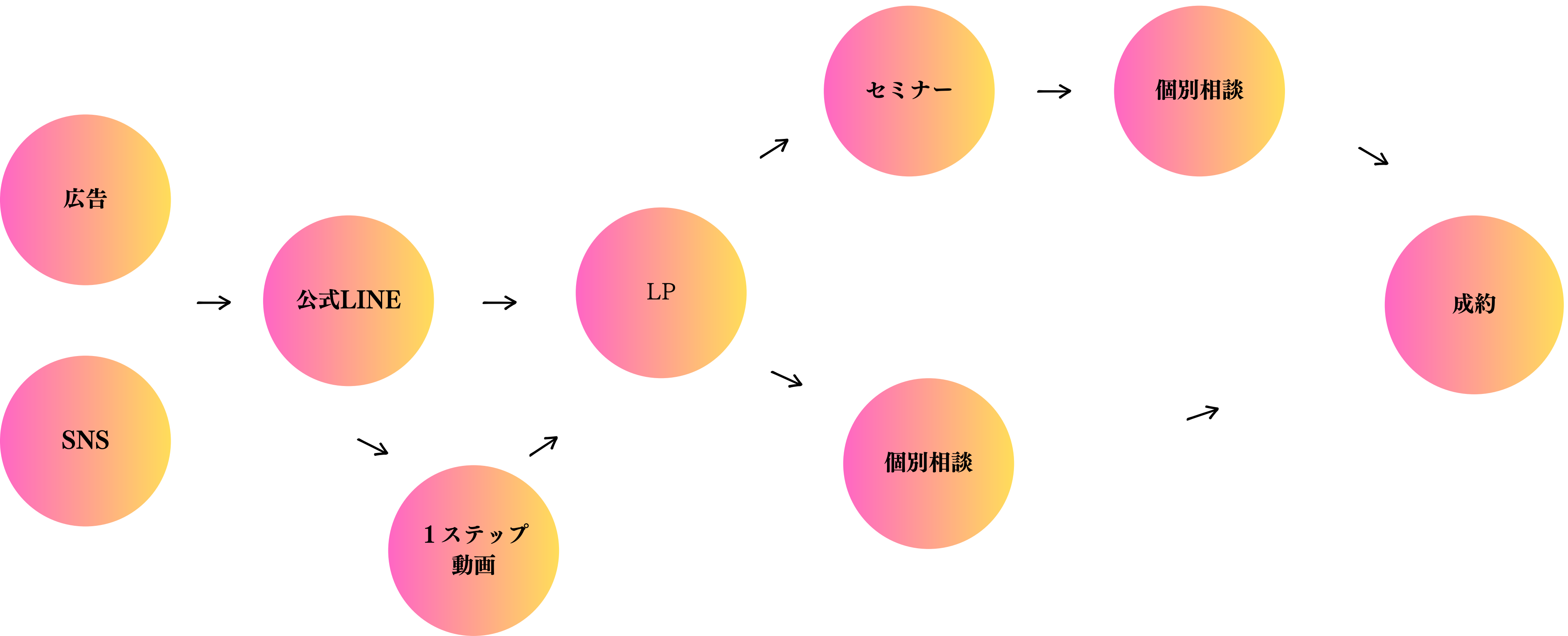
必要だと思ってる

けどまだ欲しいと思ってない

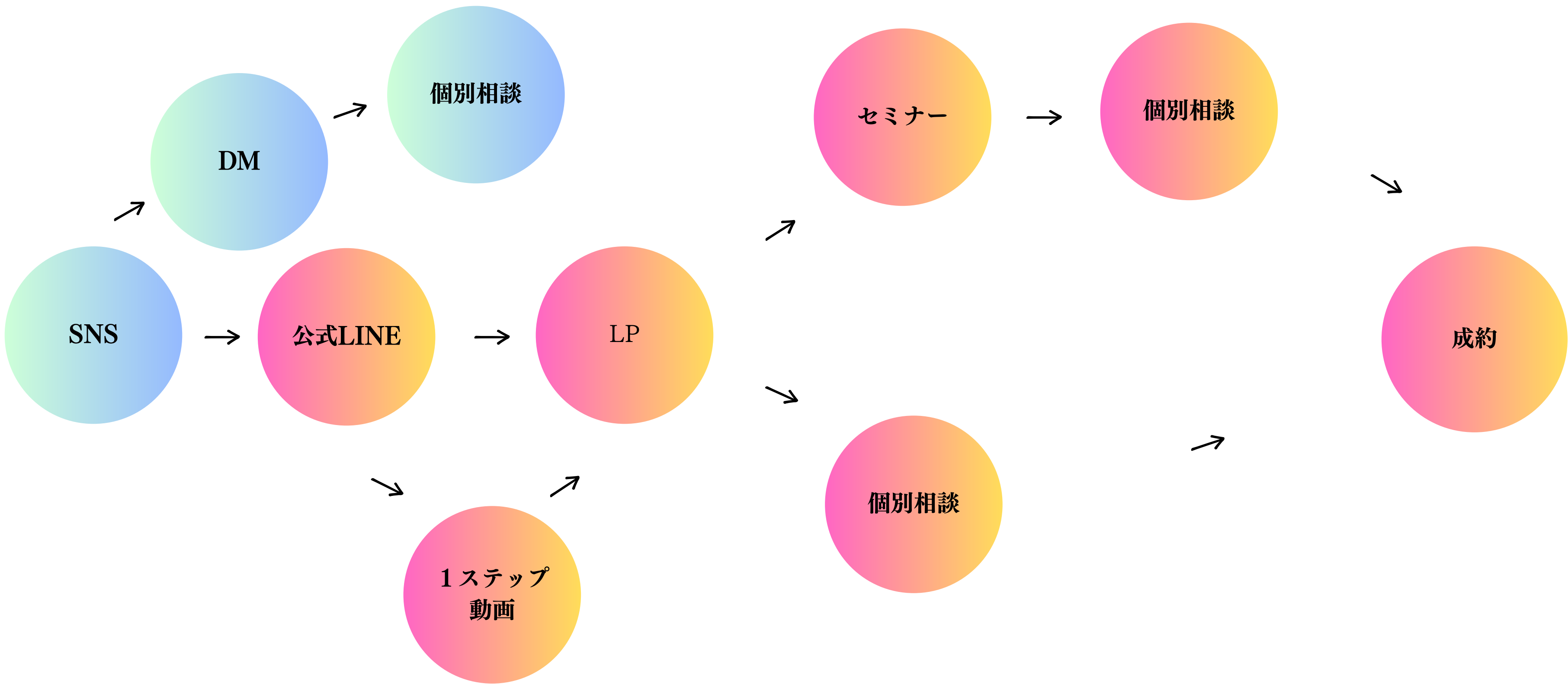
そのうち欲しい

今すぐほしい

導線作り



始めはSNS→DM→個別相談の導線でOK



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP1：アカウント設計から始めよう

STEP2：プロフィール作成

STEP3：投稿テーマを決める

STEP4：伸びているスレッズ投稿の分析をする

STEP5：まず1投稿書いてみよう

STEP6：「誰か1人に届けばOK」の気持ちで始めてみる

STEP7：スレッズ運用のコツ



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP1：アカウント設計から始めよう

- どんな人に届けたいか（理想のフォロワー像）
- どんな悩み・願望に応えるアカウントか？
- どんな世界観・価値観を発信するのか？

いずみさん例

どんな人に届けたいか？

→思い描いていた育児ができずに悩んでいるママ・ビジネスを始めたい超初心者のママ

どんな悩み・願望に応えるアカウントか？

→理想の子どもを育てる方法を教える・超初心者のママ向けにビジネスの作り方を実践レベルで伝授

どんな世界観・価値観を発信するのか？

→子育てを当たり前の社会にしたい。子供は天才



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP2：プロフィール作成

- 発信テーマ、実績、導線（LINE）を明記する
- 誰に何を届けるのか？を一目で伝える

参考例：しおりプロフィール

心を元気にするtipsを発信 | 2000人超のアダルトチルドレンをサポート |

その秘訣は潜在意識を変えると生きづらさが改善 | 鬱→サロン経営14年→アダチルの専門家
心の傷を才能に変えたい人はURLです↓



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP3：投稿テーマを決める （自分の価値観・経験から）

- 「誰のどんな悩みを解決したいか」を軸に決める

元看護師・元保育士ママに向けたテーマなら

- ① 子育ての悩み（共感）
- ② 副業や働き方（解決策）（専門）
- ③ 保育士・看護師経験を活かした働き方（解決策）（専門）

子育てに悩むママに向けたテーマなら

- ① 育児ストレスとの向き合い方（共感）
- ② 経験を活かした子どもの接し方（専門）
- ③ 子育てと副業の両立のコツ・実践体験（信頼）

アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP4：伸びているスレツズ投稿の分析をする

- いいね数やリポスト数の多い投稿をリストアップ
- なぜ反応されたのか？を以下の視点でチェック
- 投稿冒頭の言葉（共感・意外性があるか？）
- 構成（PREP法になっているか？）
- 誘導の書き方が自然か、売り込み感がないか？
- 読者が“自分ごと化”できるテーマか？
- 投稿時間帯や曜日も記録して、反応が良かった条件をパターン化する
- コメントの内容から

読者の“刺さったポイント”を抽出して次回投稿に活かす



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP5：まず1投稿書いてみよう

- PREP法(プレップ法)
(Point＝結論、Reason＝根拠、Example＝事例、Point＝結論)
- ChatGPTに相談しながら投稿を作ってみよう



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP6：「誰か1人に届けばOK」の気持ちで始めてみる

- 完璧より“まず出す”完了主義で♪
- 初期は反応ゼロでも大丈夫。継続が力になる！
- 6日→30日→90日 5%の完成度で発信を続けましょう♪



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP7：スレッズ運用のコツ

- ・ 週の投稿目安：基本毎日 朝7-9時 夜19-22時 （予約投稿はできません）
- ・ 商売感をださないこと
- ・ Xとインスタ同じプロフィールでOK
- ・ 人が言えないことを言う。（ママはイライラしてるって言った方がいい！）
- ・ 抽象的な投稿ではなく具体化された言葉が見られます。
- ・ コメントのラリーをすると体験につながりやすい
- ・ インスタ同様スレッズも何の専門家でアカウントなのかを知ってもらう
(スレッズで投稿が伸びるとインスタにおススメされるようになります)
- ・ 投稿に公式LINEは貼らないようにしましょう
- ・ 1投稿は7行以内。行間を空けて投稿する。



アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

頭と手を動かしてやってみましょう！

アルゴリズムに影響せず集客できる投稿の作り方

STEP1：アカウント設計から始めよう

STEP2：プロフィール作成

STEP3：投稿テーマを決める

STEP4：伸びているスレッズ投稿の分析をする

STEP5：まず1投稿書いてみよう

STEP6：「誰か1人に届けばOK」の気持ちで始めてみる

STEP7：スレッズ運用のコツ

ChatGPTを使ってみましょう

PREP(プレップ)法とは？

(Point = 結論、Reason = 根拠、Example = 事例、Point = 結論)

スレッズでは＋**解決策**と**LINE誘導**を書きましょう。



ChatGPTを使って伸びてる投稿の分析をして投稿を作ってみましょう

ChatGPTをうまく使うには
正しい指示(プロンプト)を入れましょう。

【目的】 ○○したいです

【役割】 ○○として考えてください

【インプット】 以下の情報をもとに：△△△

【アウトプット】 ○○な形式で仕上げてください



ChatGPTを使ってみましょう

目的：構成要素と起承転結伸びてる要因を分析したいです。

役割：SNSマーケティングに精通したコピーライターとして考えてください

インプット：下記文章を元に自分の投稿作成にいかしたいので

アウトプット：主語をターゲット(イライラママ)に変えてPREP法でLINEに誘導する投稿を250文字～300文字投稿を作成してください

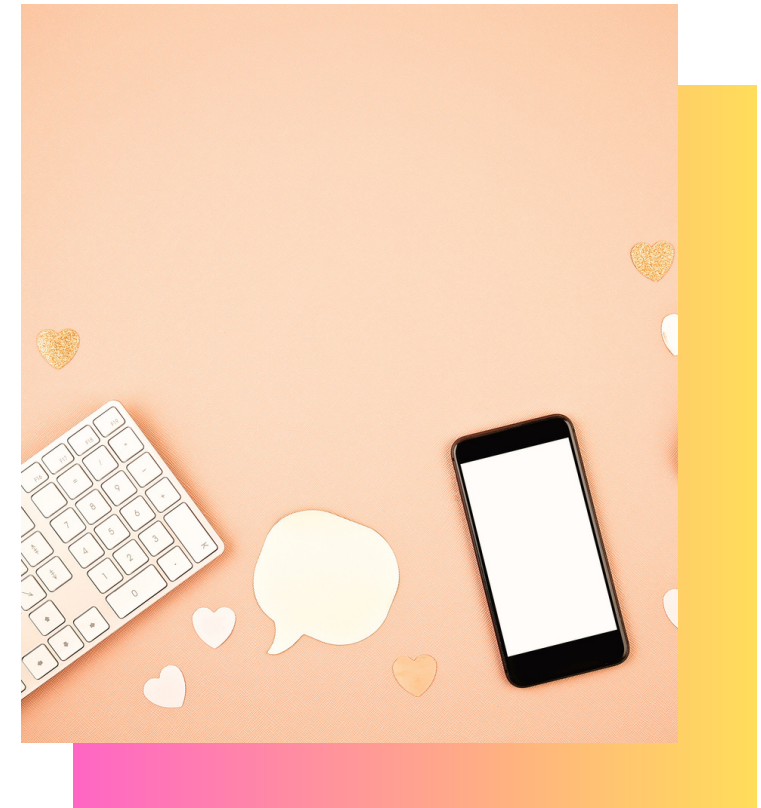


ChatGPTを使ってみましょう

しおりポストをTTPした指示例

構成要素と起承転結伸びてる要因を分析したいです。
SNSマーケティングに精通したコピーライターとして考えてください
下記文章を元に自分の投稿作成にいかしたいので
主語をターゲット(イライラママ)に変えてPREP法で
LINEに誘導する投稿を250文字～300文字投稿を作成してください

”””アダルトチルドレンは、助けを求めるのが苦手。「弱いところは見せられない」「自分でやったほうが早いから」と、仕事も家事も一人で抱え込みすぎて、どっと疲れがたまると。コレ、幼少期のつらいとき、親に頼ることができなかったから。『自分で何とかしろ』『もっと大変な人がいる』と突き放されたり、『誰のおかげで生活できてると思ってんだ』と責められて、頼るのが怖くなったんだよね。その繰り返しで、「どうせ誰も助けてくれない」と、頼ることをあきらめてしまったの。でももう、一人で抱えこまないで。少しずつでいいから、人に頼る練習をしてみしてほしい。荷物を持ってもらったり、「手伝ってもらえる？」と声をかけてみる。人に頼ることで、抱え込んでいた疲れやストレスが軽くなっていくよ。さらに心を軽くする方法を知りたい方はプロフィールURLです。



すると→

ChatGPTを使ってみましょう

チャッピー回答

イライラママは、「助けて」が言えない。

家事も育児も「自分でやった方が早い」と、一人で全部抱え込んで、どっと疲れる。

子どもの頃、「頼っても無駄」「誰も助けてくれない」って思わされた経験があった。

親に甘えると「誰のおかげで生活できてるの？」と責められた。だから今も、頼るのが怖い。

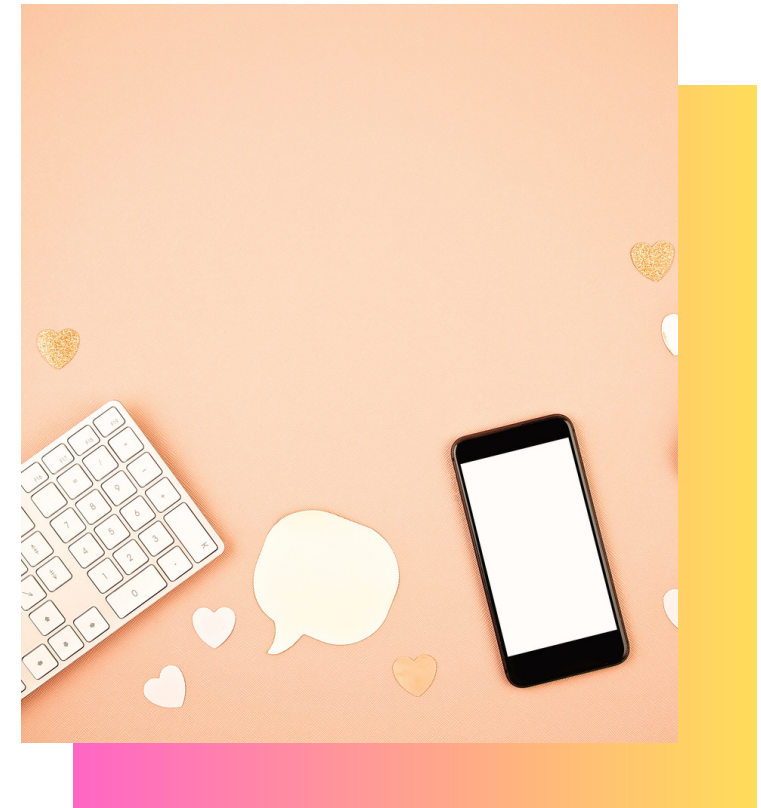
でも、少しずつで大丈夫。「手伝ってくれる？」っていう練習から始めてみて。

人に頼ることで、肩の力がふっと抜ける瞬間がくるよ。

さらに心がラクになるヒントは、プロフィールURLから無料で受け取れます🌸

もっと、やわらかい文章にしたいなど修正点があれば、

「やわらかい文章に修正して」と指示をだしてくださいね♪



まとめ

STEP1：アカウント設計から始めよう

STEP2：プロフィール作成

STEP3：投稿テーマを決める

STEP4：伸びているスレッズ投稿の分析をする

STEP5：まず1投稿書いてみよう

STEP6：「誰か1人に届けばOK」の気持ちで始めてみる

STEP7：スレッズ運用のコツ

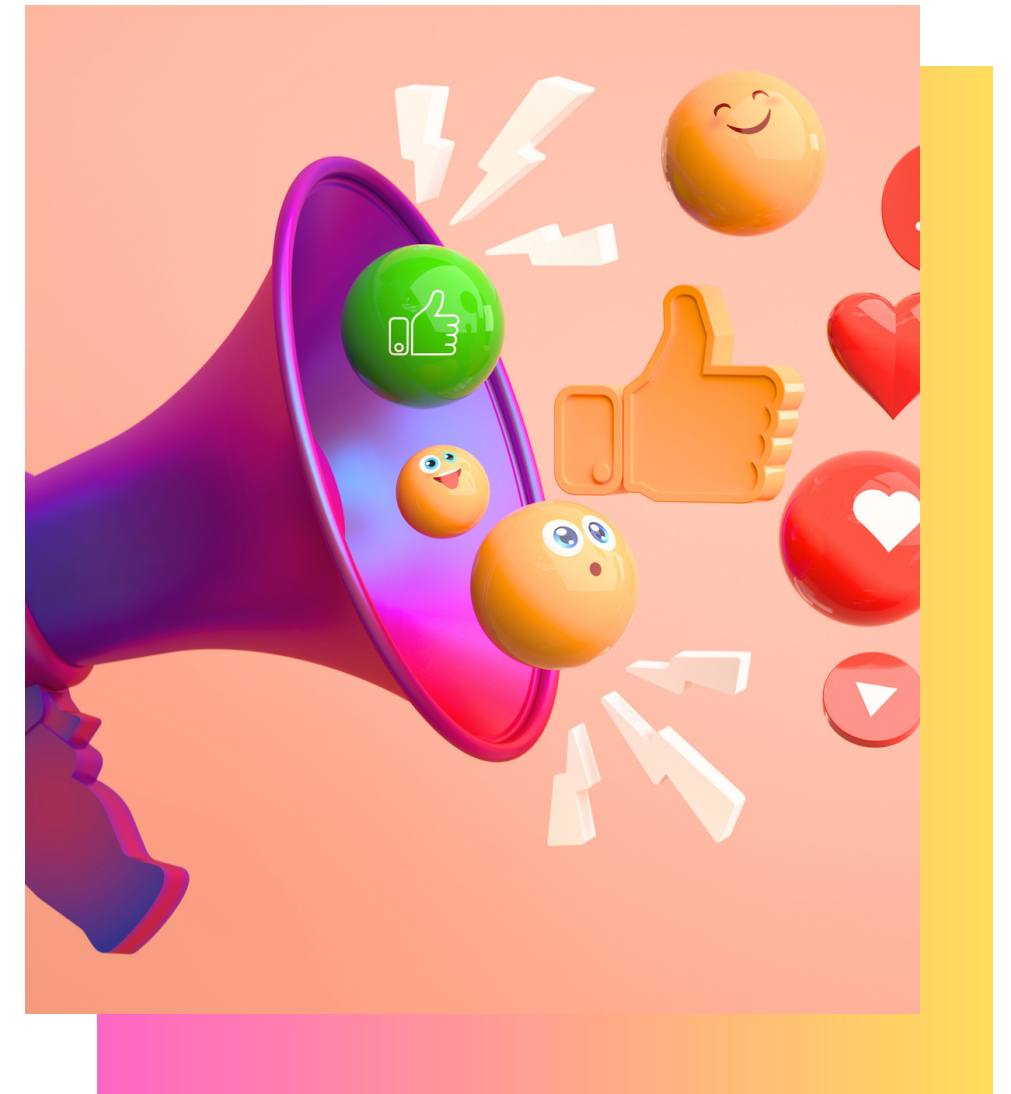
ブレイクタイム

なんでも聞いてください♪



今日の振り返り

明日からどんなことを実践していきますか？



ありがとうございました♪

