

最新 Instagram マニュアル

準備編

運用にあたって大切なこと

1.ためになる投稿を繰り返すこと

- ・ 投稿を見てくれている人のためになる情報を投稿すること
- ・ 投稿を見ている人が知りたいと思う情報を投稿すること
- ・ 投稿を見ている人に気持ちを伝えられる投稿をすること

→無料で価値ある情報をお客様に提供する

※佐藤康行学長の書籍から引用 OK（その場合は、佐藤康行書籍「○○」から引用と入れてください）

2.お客様の気持ちになって使ってみる

思わず見てしまう投稿とは？

- ・ 写真が明るい
- ・ きれいな写真
- ・ 画像の中に文字が入っている
- ・ 文字が大きい
- ・ 動画
- ・ 紙芝居形式
- ・ まんが
- ・ 色のバランスが取れている

あまり見たいと思わない投稿

- ・ 自分の写真ばかり
- ・ ゴチャゴチャしたもの

- ・小さい文字
- ・全体的に暗い
- ・写真が暗い

→全体的に明るめで画像に文字が入っていると読まれやすい
 →目立ったためになっっていれば基本的に花でも OK!



●初期設定

プロフィールを編集します

プロフィールの設定の仕方はこちら

<https://boxil.jp/beyond/a4739/#4739-5>

1. プロフィール写真を入れる

- ・できれば本人の写真がいいが雰囲気伝われば OK です
- ・明るく爽やかな写真がいい

2. 自己紹介文を書く

- ・何をしている人/会社なのか?
- ・どんな情報をお届けしているのか?(見る人にとってのメリット)
- ・権威性は?(実績や経歴、お客様の数など)
- ・外部サイトへの誘導

- ・箇条書き

1. どういうお客様に来てもらいたいのか

2. このアカウントを見ることでお客様がどうなれるのか

3. これまでの実績や経歴

1~3の中から1つ選び、箇条書きで3つくらい

- ・外部サイトへ誘導する文章

「プレゼント」や「詳しくはこちら」など

注 1)お客様になってほしい人にたどり着いてほしいキーワードを盛り込むことで検索されやすくなる

注 2)名前にキャッチコピーとなる言葉を盛り込むと検索されやすくなる



yasuyuki.sato03

プロフィールを編集

佐藤康行/Yasuyuki Sato
佐藤康行【真我開発の専門家】

本当の自分に目覚め
30年間で43万人以上が
悩みを解消し、人生を好転する

書籍は250冊以上

真我開発講座 創始者
精神科「YSこころのクリニック」を開院

【期間限定】
合計89分の特別セミナー映像を今だけ無料公開中！
↓↓↓

www.shinga.com/opa/04.html

3. ビジネスプロフィールに切り替える

ビジネスプロフィールに切り替えることで、日々の動向(KPI)を探ることができるようになります。

Instagram ビジネスアカウントについて

<https://find-model.jp/insta-lab/business-account-melit/>

ビジネスアカウントへの切り替えを行うことで「ビジネスプロフィール」「Instagram インサイト」「投稿の宣伝」という3つのビジネスツールを利用することが出来ます。

～ビジネスプロフィールへの切り替え方～

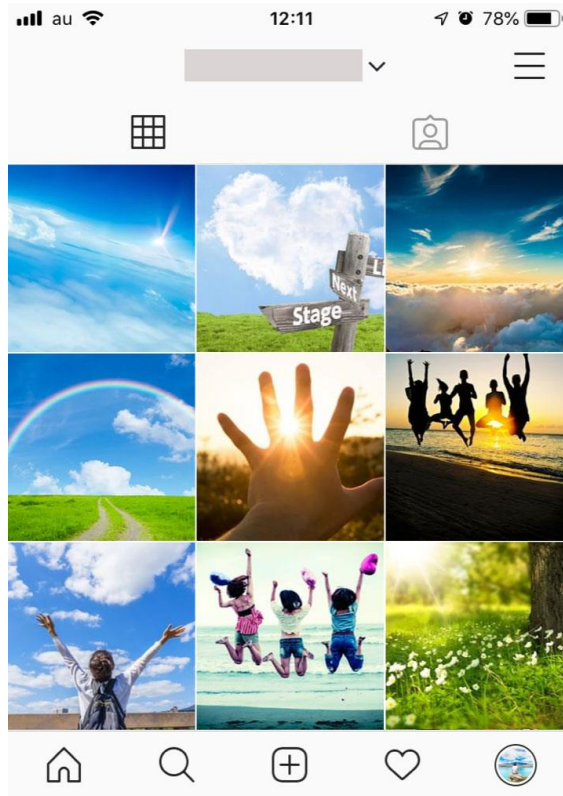
- 1.画面右下の人形のアイコンまたはプロフィール画像をタップ
- 2.右上の三本線をタップ
- 3.一番下の設定をタップ
- 4.設定メニューの中のアカウントをタップ
- 5.一番下の「ビジネスプロフィールに切り替える」をタップ
- 6.「次へ」を4回タップ
- 7.フェイスブックページを選択する(なければ「新しいFacebook ページを作成」を選択)
- 8.メールアドレスを書くにしておけば「完了」をタップ
- 9.「プロフィールへ移動」をタップして「プロフィールを編集」をタップ
- 10.ウェブサイトがあれば url を入力
- 11.連絡先オプションをタップして「電話番号」「住所」を入力(任意)
- 12.右上の「完了」をタップ

4. 写真だけで9投稿する

明るく自社のブランディングイメージにあうもの

画像を探す練習（無料フリーの画像サイトで検索）

アカウントの体裁を整え、ちゃんと運用していることを示す



●モデリングの対象を探す

すでに結果の出ている人を真似ることで成果を出しやすくします

モデリング対象を探す理由

人気があるアカウントや成功している事例からしっかり学ぶ
うまくいっている人をモデリングすることが成功への近道

モデリング対象の探し方

- 1.Instagram の検索を使って色々な人の投稿を見してみる
- 2.気になった投稿を見してみる
- 3.その投稿した人のアカウントを見してみる
- 4.投稿全体の雰囲気がいいなと思ったらスクショして残しておく

注 1)まずは、同じジャンルのハッシュタグで検索する

- ・なければ他のジャンルでも検索する

注 2)フォロワー数の多いアカウントを選ぶ

- ・フォロワー数が多いということは成功しているということ
- ・フォロワー数が少ないと成功しているかどうか判断できない

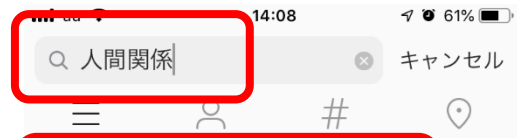
→成功している人を徹底的に真似することで最短で成果に繋げる
アカウントも見てもらえるようになる!

※最低3人以上のモデリング対象を探す



← こちらに検索するキーワードを入れる

例えば、
自分が人間関係で活動する場合
「人間関係」で検索します



こちらにハッシュタグと
人が表示されます →

例えば、
「#人間関係」をクリック
すると





「#人間関係」の投稿は
12.8 万件の投稿があります。
人気のハッシュタグとなります。



← 例えば、こちらをクリック

投稿した人を見る場合は
こちらをタップします →



投稿した内容が
表示されます →

- ① 安心できる表情
- ② 背筋の伸びた良い姿勢
- ③ 丁寧に落ち着いた所作
- ④ 清潔感のある身だしなみ
- ⑤ 目の前の相手に興味を持つ
- ⑥ 語尾は伸ばさずはっきり話す
- ⑦ 自分の印象ばかり気にしない
- ⑧ 近づきすぎず、心地よい距離感



← 投稿 140、フォロワー10.7万、
フォロー中 7

← こちらをタップすると
記事内容が表示されます



「いいね！」をタップします ⇒ 「いいね！」しました



この投稿に「いいね！」した人の合計は list.dotさん以外には表示されません。

検索



omi_jsb_myuu
みゆう

フォロー中



biora528
zzz2525

フォロー中



yousho777
youu-shoo

フォロー中



miyu_tree
miyuki hata

フォロー中



098_taka_oki
T.M

フォローする



b_strong_inr
firelifer

フォローする

← この記事に「いいね！」した人のリストが表示されます

●インフルエンサーを探す

フォロワーを増やすためにこちらからフォローして気づいてもらい
フォローバックしてもらうことでフォロワーを増やしていきます

インフルエンサーを探す理由

・インフルエンサーの投稿に対して「いいね!」を押しているユーザーにフォローしていく

→同じジャンルのインフルエンサーを探すことで、
投稿に対しても興味を持ってもらうことができる

・フォロワーが集まる原則

- 1.なんとなく使っているユーザー → 70%
- 2.情報収集したいユーザー → 15%
- 3.興味があるユーザー → 15%

→見込み客は2・3が対象

1も投稿を増やすことによって2や3になり得る
(接触回数が多いほど親近感が湧く→サイオンス効果)

→フォローバック率が高くなり、作業効率が上がる!

●インフルエンサーを探す

フォロワーを増やすためにこちらからフォローして気づいてもらい
フォローバックしてもらうことでフォロワーを増やしていきます

インフルエンサーを探す手順

インフルエンサーとは？

インフルエンサーとは、影響力のある人のことを言います。

例:ダイエットのインフルエンサーがバナナダイエットがいい!

と言うとお店からバナナがなくなります

インフルエンサーの目安

- ・ 5000 フォロワー以上
- ・ 1 投稿で 300 いいね!以上

ニッチな(あまり知られていない)市場だったら

- ・ 1000 フォロワー以上
- ・ 1 投稿で 100 いいね!以上

探し方

1.ジャンルキーワード(ハッシュタグ)で検索する

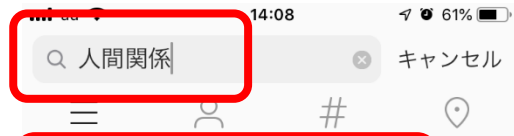
例:カウンセリング・潜在意識・精神世界・スピリチュアルなど

自分が活動するジャンルでお客様がいそうなジャンルで検索してみます。



← こちらに検索するキーワードを入れる

例えば、
自分が人間関係で活動する場合
「人間関係」で検索します



こちらにハッシュタグと
人が表示されます →

例えば、
「#人間関係」をクリック
すると





「#人間関係」の投稿は
12.8万件の投稿があります。
人気のハッシュタグとなります。



← 例えば、こちらをクリック

投稿した人を見る場合は
こちらをタップします →



投稿した内容が
表示されます →



← 投稿 140、フォロワー10.7万、
フォロー中 7

← こちらをタップすると
記事内容が表示されます

2.検索結果の一覧の中からキーワードを含むユーザーやハッシュタグ
内の投稿から世界観・価値観の近いユーザーを探す。



3.上記のインフルエンサーを参照し、該当するユーザーをメモまたはスクショする



4.見つからなければ、少しずつ探してみる

例:カウンセリングの場合、カウンセリングやその他の関連するキーワードで2・3を繰り返す

→同じジャンルのキーワードとそれに近いキーワード (類似ジャンル)で検索することが大切!

●ハッシュタグの選定

ハッシュタグの選定がキッチリ決まると
投稿に対する反応が目に見えてよくなります

ハッシュタグの選定数

ハッシュタグは1つの投稿で30個つけることができるが、100以上のアカウントで検証した最新の情報によると、**12~15個のハッシュタグをつけるのが検索上位に表示されやすい**という結果に

検索されやすいハッシュタグを見つける

・5000 フォロワー以内のアカウントの場合

1.総投稿数が5000~50000のハッシュタグ→スモールワード
→15個のハッシュタグの内10個

2.総投稿数が50000~150000ハッシュタグ→ミドルワード
→15個のハッシュタグの内5個

・5000 フォロワー以上のアカウントの場合

1.総投稿数5000~50000のハッシュタグ→スモールワード
→15個のハッシュタグの内5個

2.総投稿数が50000~150000のハッシュタグ→ミドルワード
→15個のハッシュタグの内5個

3.総投稿数150000以上のハッシュタグ→ビッグワード
→15個のハッシュタグの内5個

使用禁止のハッシュタグ

- ・フォロワーミー
- ・フォロワーいいね!

などのフォロワーに関するハッシュタグをつけると検索結果に表示されなくなる?で使用禁止



検索で「人間関係」を入力いたします。
#をタップすると、「人間関係」に関するハッシュタグが表示されます。
ハッシュタグの下に投稿の数がでます。
この数を参考にハッシュタグの選定をしていきます。

●ハッシュタグの選定

ハッシュタグの選定がキッチリ決まると
投稿に対する反応が目に見えてよくなります

ハッシュタグの探し方

ユーザーの気持ちになる

お客様が

- どんな気持ちで
- どんなキーワードで検索して
- その記事を読むのか

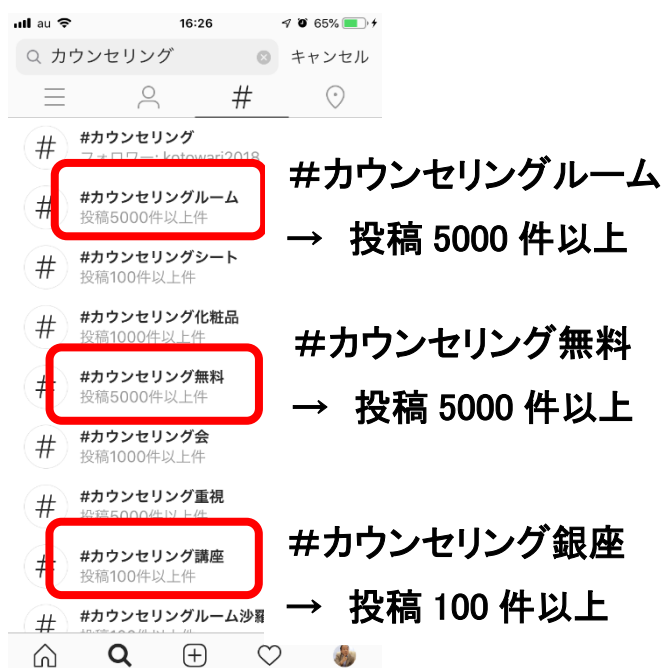
を先回りして考える必要がある

探し方

1.お客様がどのキーワードを使うか想定する

2.検索結果一覧で入力したキーワードを含む他の類似キーワードを探す

例:カウンセリングで検索→カウンセリングルーム・カウンセリング無料など





3.ビッグワードまたはミドルワードのハッシュタグを選択し、関連の

項目からお客様が検索しそうなハッシュタグを選ぶ

※ビッグワード → 総投稿数 150000 以上のハッシュタグ

※ミドルワード → 総投稿数が 50000～150000 のハッシュタグ

4.見つけることが難しければ、同じジャンルの
インフルエンサーのハッシュタグを参考にしてもいい

→同じジャンルで3種類5個ずつ、
計15個のハッシュタグを見つける

●アカウント耐性テスト

アカウントには強い・弱いがあり、
1日でフォローできる数がアカウントによって違います

フォローする人

- ・インフルエンサーの記事に「いいね!」している人
 - ・投稿にいいねしてくれている人と同じような人をフォローする
- 1.記事に「いいね!」を押している人のプロフィールに飛ぶ
 - 2.右上にあるフォロー中の下の をタップする
 - 3.オススメが表示されるのでフォローしていく

フォローしない人

- ・フォローしたときに「リクエスト済み」と表示される人
- アカウントが非公開になっているため→フォローバック率も悪い!
- ・外国人→基本的にフォローするのは日本人のみ
 - ・業者→同じようにお客様を探している

●アカウント耐性テスト

アカウントには強い・弱いがあり、
1日でフォローできる数がアカウントによって違います

テストのやり方

基本的に朝・夜に分けてフォローするとフォロー数が増えやすい

1.1 日目:100 フォローする

→80 フォロー以上増加 2 へ

→80 フォロー未満増加 1 へ

2.2 日目:200 フォローする

→200 フォロー増加 3 へ

→100 フォロー以上増加 2 へ

→100 フォロー未満増加 1 へ

3.3 日目:300 フォローする

→300 フォロー増加 4 へ

→200 フォロー以上増加 3 へ

→200 フォロー未満増加 2 へ

4.4 日目以降フォローの増え方を見て順次増やしていく

Instagram 実践編

タイトルや文章を0から考えて書くのは非常に大変です。

ここでも人気の投稿を探し参考にしていきます

発信する内容を決める

検索する

- ・グノシー
- ・まとめブログ
- ・Yahoo 知恵袋や教えて goo などの質問サイト

書く記事の内容を上記から検索する

学長のブログから探す

<http://satoyasuyuki.com/blog/>

<http://satoyasuyuki.com/okane/>

<https://shinga-ys-world.com/kokorobijin/>

上記のブログから記事を探し発信する。

最後に「佐藤康行のブログより」といれれば使用 OK。

文頭文末に CTA(コールトゥーアクション)で行動を促す

- ・記事の文頭と文末に▼フォローミー▼改行してユーザーネームを入れる
- ・プレゼントがある場合は記事のあとに入れる

スマホアプリ改行くんを使う

Instagram の投稿では改行ができず読みづらい文章になるので改行くんというアプリを使って読みやすい文章にする

- ・改行くんを使って文章を書いていく
- ・メモ帳などを使って文章を書き、改行くんにコピペする
- ・パソコンで文章を書き、LINE でスマホに送ってから改行くんにコピペする

(LINE でグループを作り登録するのは自分ひとりにすることでパソコンとスマホでデータの共有が簡単にできる)

改行くんの使い方 Url

<https://frigater.com/howto/682>

タイトル入りの画像を作る

タイトルを決める

自分で0から作ることはせずに、すでに売れている・読まれている
タイトルを借りて書き換える

- ・グノシー
- ・まとめブログ
- ・本(アマゾンや楽天など)?タイトル・目次
 - 本を買うときは中身を見済みタイトルだけで買われていることが多い
 - 人気の本のタイトルをTTP!することで読まれやすい記事になる

画像編集アプリ「Phonto」を使う

Phontoの使い方Url

- ・Phontoの使い方

https://youtu.be/EE87B8_TvkA

- ・写真を網掛け画像にする

<https://youtu.be/VMMIAYallCo>

最後に

Instagram の基本的な使い方について説明してきました。

今後は

- ・ 会社理念やミッション、思いを伝え
- ・ お客様のためになる情報を発信し
- ・ 沢山のの人に商品・サービスを知ってもらえるよう

努めてください

楽しく作業すれば、その気持ちが必ず読んでくれる人に伝わります!
楽しむ気持ちを忘れないようにしましょう!

わからないことがあったら、一人で悩まずに質問してください。
一緒に解決していきましょう。