

Web Writing

# ライティング入門コース Webライティングコース

## 課題BOOK

### 課題一覧

- ・ライティング入門コース DAY2  
「好きな本をおすすめしてください」
- ・ライティング入門コース DAY3  
「企画をしてみましょう」
- ・Webライティングコース DAY1  
「仕事をするうえで大事にしていること」
- ・Webライティングコース DAY2  
「日焼け後のアフターケア」についてのSEO記事
- ・Webライティングコース DAY3  
ALL YOURSの「「着たくないのに、毎日着てしまう」  
Tシャツ/ホワイト」を訴求する記事
- ・Webライティングコース DAY4  
「家族と贈り物にまつわるエッセイ」
- ・Webライティングコース 卒業制作  
「記事を一本書き上げよう」

お名前 maomao



<課題BOOKを使う前にお読みください>

使い方:

- 課題BOOKは記入前に必ずコピーしてお使いください  
(「ファイル」→「コピーを作成」から作成いただけます)
- 課題BOOKはお1人につき1つです(すべての課題提出を1つのファイルで行います)

課題の提出・返却について:

- 提出方法
  - 提出の前に共有設定を必ず「リンクを知っている全員」に対して「編集者」に設定してください
  - 各宿題提出ページのURL欄にこちらの課題BOOKのURLを記載してください。
- 添削の返却方法
  - 課題はご提出後、約2週間以内に添削をしてお返しします
  - 添削が完了すると、SHElikesに登録しているメールアドレス宛に通利メールが届きます
  - お待ちいただいている間、他のDAYの課題も進めていただくことも可能ですので進めながらお待ちくださいね！

※提出順に添削を行なっておりますが、講師の状況によって添削の順番が前後することもあります。  
予めご了承ください。

もくもく会 / ライターコミュニティを活用しよう！

課題に取り組む際には、もくもく会やコミュニティを活用してみましょう

1. 課題でつまずいたときは、月に1~2回開催しているワークショップ形式のライターもくもく会に参加して、講師の方に質問してみましょう！(マイページからご予約いただけます)
2. 一緒に学ぶ仲間を見つけるときは、Slackの #03\_ライターコミュニティに参加して、自主もくもく会のお誘いをしたり、情報交換をしたりして交流しましょう！

## <SHElikesの課題を執筆するときのルール>

課題に取り組む際には、以下の点を意識しながら取り組んでみてくださいね。

1. 改行: 2～4行に1度を目安に改行を行い、空白行を入れて新たな行をスタートさせましょう
2. 漢字の開き: 補助動詞、複合動詞、副詞、形式名詞は開く(ひらがなで書く)ルールがあります。判断に迷ったら、「一般的に開く漢字」のページを参照しましょう
3. サービス名や会社名などは、略称は使わず正式名で表記しましょう
4. 以下のルールを守って引用を行いましょう
  - a. 主従関係が明確である
  - b. 引用部分が他とハッキリ区別されている
  - c. 引用する必要性がある
  - d. 出典元が明記されている
  - e. 改変されていない
5. 著作権について
  - a. 写真・画像の無断使用は厳禁です。ご自身が撮影・制作された図版、もしくはフリー画像を使用しましょう
  - b. フリー画像を使用する場合にも、各サイトの利用規約をしっかりと確認しましょう
6. 絵文字・顔文字: 使用せずに執筆しましょう

## ・かな表記にする漢字

以下の漢字はかな表記に統一しましょう。

| 漢字   | かな    | 漢字  | かな   |
|------|-------|-----|------|
| 予め   | あらかじめ | 例えば | たとえば |
| 併せて  | あわせて  | 為   | ため   |
| と言う  | という   | 出来る | できる  |
| 致します | いたします | 通り  | とおり  |
| 頂く   | いただく  | 時   | とき   |
| 一旦   | いったん  | 伴い  | ともない |
| 及び   | および   | 共に  | ともに  |
| 下さい  | ください  | 尚   | なお   |
| 事    | こと    | 中々  | なかなか |
| 毎    | ごと    | 等   | など   |
| 先程   | さきほど  | 初めに | はじめに |
| 様々   | さまざま  | 他   | ほか   |
| 更に   | さらに   | 殆ど  | ほとんど |
| 既に   | すでに   | 全く  | まったく |
| 全て   | すべて   | 迄   | まで   |
| 是非   | ぜひ    | 良い  | よい   |
| 沢山   | たくさん  | 様な  | ような  |
| 但し   | ただし   |     |      |

---

## ①ライティング入門コースDAY2

・テーマ:「好きな本をおすすめしてください」(漫画も可)

・想定読者:SHEメイトさん

・字数:2,000-3,000文字

・与えたい読後感:この本買ってみようかな

※詳細はコース内DAY2の「06 宿題に取り組もう」にて確認いただけます。

---

### <1. 構成シート>

まずは構成シートを完成させましょう！

※構成シートの記入例については[こちら](#)をご参照ください。

#### ①PREP法かSDS法を使って構成の素案をつくらう

##### ・PREP法の場合

**P(主張):**「HSP」という繊細さんのための説明書

**R(理由):**生きにくい社会である。さまざまなことに敏感である

**E(具体例):**人より気になるところが多い、色々考えすぎて人間関係が上手くいかない

**P(結論=主張の言い換え):**繊細は武器にもなるし幸せを感じやすい

##### ・SDS法の場合

**S(主張):**

**D(詳細):**

**S(結論=主張の言い換え):**

#### ②タイトルをつけよう

仮でタイトルをつけましょう(25字以内程度で)

全体を俯瞰し、特にポイントとなる要素をタイトルに入れます。全体の文章が出来上がってから後で修正を加えても構いません。カタカナや漢字がつつくと視認性が落ちるので注意！

タイトル:社会不適合者ではない！？5人に1人しかないHSPもう一つの隠された才能とは

#### ③ブロックにタイトルをつけよう

「何を伝えるブロックなのか」を考え、各ブロックにタイトルをつけましょう。

小見出し①: 相手が気になる、他人に合わせてしまう…そんな経験あるか？

- 伝えたいこと 何事も気になる
  - 詳細など 相手の言動や仕草、環境に気になる
- 伝えたいこと 他人軸にいつの間になっっている



- 詳細など 空気を読んで相手の言葉を慎んでしまう

小見出し②: それは適応障害などではなく気質であること

- 伝えたいこと 人間関係が上手くいかないのは必ずしも自分のせいではない
  - 詳細など 仕事や学校生活に馴染めず苦しい思いをしたら休めばいい
- 伝えたいこと 気質は生まれ持った才能でもある
  - 詳細など 病気じゃないとわかってても気質は一生治らないと思っているかもしれない。しかし改善しなくてもその気質を活かせれば大変便利な気質である

小見出し③: 「HSP」は素敵な才能であり、小さな発見でも楽しめる

- 伝えたいこと 必ずしもデメリットばかりではない
  - 詳細など ネガティブ思考の人が多い。生きづらく感じる人が多い
- 伝えたいこと 誰よりも日々の暮らしに感動できる
  - 詳細など 自然や落ち着く場所、芸術を誰よりも愛することができる。
  - そしてそれを共有することができる才能である

## <2. 本文>

構成ができたなら、次はいよいよ本文を完成させましょう！

### ・タイトル

社会不適合者ではない！？5人に1人にしかない隠された「才能」とは？

### ・本文

皆さんは5人に1人HSP気質の人がいるのはご存じだろうか？

**HSP**とは繊細な人つまり匂いや音などの五感が敏感であり、常に他人のことを考えてしまう人のことである。

例えば職場、学校生活で相手に嫌われたくないと思い、言いたいことが言えない、仕草や言動が気になっていても我慢してしまう。

また、周りの空気、環境に影響されやすく、思い通りに動けず家に帰ると疲れてしまう経験がある方。おそらく大半が繊細さんである。

何かの障害や病気だと思う人がいるかもしれない。しかし医者に相談しても解決しなかった。

それは**HSP**は病気ではなく「気質」だからである。気質はその人の生まれ持った性格の一部のような者であり、一種の才能の塊でもあるのだ。

感受性が豊かで誰よりも他人を思いやる優しい人。つまり誰よりも日々の暮らしに感動できるという誰にでもできない「才能」を秘めているのである。

社会不適合者などと悩んでいるよりその気質をいかに「武器」としてどう活かすかがとても重要なことである。

織細さんは小さな発見が得意なので時に人類の未来が変化する可能性だってある。そういう未来を思い描けば怖い事なんてないである。**HSP**の人が活躍する未来がそんなに遠くないことを実感できる。そのようなヒントが盛りだくさんの本である。

---

## ②ライティング入門コースDAY3

- ・企画をしてみましょう
- ・テーマ: ELEMENISTで新たな記事を書くことを想定して企画をしてみましょう
- ・想定媒体: ELEMENIST(エレミニスト) <https://elemenist.com/>
- ・想定読者: ELEMENISTの既存読者・潜在読者
- ・与えたい読後感: サステナブルな生き方っていいな

※詳細はコース内DAY3の「06 宿題に取り組もう」にてご確認ください。

---

ここに課題を入力してください。ステップに沿って企画をしてみましょう。

### ステップ①: 企画の目的を考えよう

記事の目的を考えよう

- ・記事の目的: 海洋生物を守り、後世へと伝えるには
- ・なぜそのテーマを取り上げるのか(フリーフォーマットで記入してください)  
記事を読むうちに世界ではエコについての重大さ、学習不足な人が多い(私もその1人)。  
その中で水族館などで絶滅が危惧されている海洋生物ならわかりやすく伝えられると思ったから。

### ステップ②: テーマを決めよう

2~4はどの順番で取り組むかの正解はありません。それぞれの項目を行ったり来たりしながらよりよいテーマ設定のために考えをまとめてみましょう！

#### 1. 媒体の特性を捉えよう

- ・方針(ビジョン・ミッション): ゴミを持ち帰りたくない人が及ぼす影響
- ・読者層(年齢・職業など): 10代~30代
- ・注目されているトピック: 何気ないゴミが生物を殺している
- ・トーン&マナー:

#### 2. 具体的な読者のペルソナを設定しよう

- 属性
- ・年齢: 20代
  - ・性別: 男性
  - ・家族構成: 4人家族の父親
  - ・居住地、出身地: 海の近くに住んでいる関西地区
  - ・収入:
  - ・学歴・経歴: 公務員
- 価値観
- ・趣味・嗜好、娯楽の傾向: 釣り、ユーチューバーになりたい

- ・人生観: 自分さえよければいいかという自己満足の人
- ・悩んでいる／不安に思っていること: 魚が全然取れない
- ・ファッションの傾向:
- ・使っているSNS: ツイッター、インスタグラム

#### ステップ③: 記事のスタイルを決めよう

- ・イメージするスタイルのURL: <https://creators.yahoo.co.jp/tabikatsurichannel/0100212613>
- ・なぜそのスタイルを使用するのか(フリーフォーマットで記入してください)  
写真や一例が載っておりすごくわかりやすかったため。

#### ステップ④: 構成を決めよう

タイトルとブロックを作って構成を考えましょう。

何を伝えるブロックなのか？を考え、各ブロックにタイトルをつけましょう

タイトル: 「知らなかった。」釣りを楽しむ裏で起こっている海の影響とは？

小見出し①「魚が好きでよく釣りに行きます」その言葉に潜む影響

- 伝えたいこと 「仕方がない」という言葉から始まるゴミ問題
  - 詳細など ルアーや餌の包装が風に飛ばされて海の方落ちたゴミの末路
- 伝えたいこと 「持ち帰るのが面倒」その一言で未来が変わる
  - 詳細など そのまま放置されることにより、海の生態系に悪影響を及ぼす

小見出し②: 海洋プラスチックは生物を殺す異端物

- 伝えたいこと 海の生物のお腹の中はゴミでいっぱい
  - 詳細など 捨てられたプラスチックは胃の中では消化されず誤飲でなくなる生物が約700種類もの生物が犠牲になっている
- 伝えたいこと その犠牲は周り回って私たちの生活を苦しめる
  - 詳細など 魚が取れない。ゴミを食べてしまった体の悪影響も懸念されている

小見出し③: 捨てられたルアーを使った取り組み

- 伝えたいこと おもちゃやサルカンで作るエコルアー
  - 詳細など 捨てられていたおもちゃを使って魚をつる取り組みの一例を掲載

- 伝えたいこと 実質無料で作れる。環境に優しいエコなルアーを作ってみる
  - 詳細など 作ることで環境に配慮できる。また金銭的に優しい釣りを楽しんでみて欲しいこと。
  - まとめ
  - 日本人にとって海は身近な存在であり、切っても切り外せない存在です。  
そんな海が汚れてしまえば魚が食べられなくなったり海に泳げなくなってしまうては本末転倒です。  
けれど人間1人がゴミ問題を解決するのは容易ではありません。  
ですので今はこの問題が起こっていることを知ってもらうだけで良いのです。  
認知度をあげることで一人一人の努力を発信、行動することでゴミ問題を解決できればと思っています。  
これを読んだ人はサステナブルな生活を1人でも考えてくれたらいいなと祈っています。

---

### ③WebライティングコースDAY1

インタビュー映像を見て、取材原稿を書いてみよう

- ・テーマ:「仕事をするうえで大事にしていること」
- ・想定媒体: Woman type <https://woman-type.jp/wt/feature/>
- ・想定読者: Woman type の既存読者・潜在読者
- ・字数: 2,000～3,000字程度
- ・与えたい読後感: 明日からまた仕事を頑張ろう、私も何か挑戦したい

※詳細はWebライティングコースDAY1の「06 実際に書いてみよう！」にてご確認ください。

---

#### ステップ①: 動画を見てメモを取ろう

動画を見て大事な箇所をメモしよう。サビになると思った場所をPCや手書きでメモを取っておきましょう。動画はDAY1「06 実際に書いてみよう！」から確認してください。

#### ステップ②: 構成を決めよう

タイトルとブロックを作って構成を考えましょう。

何を伝えるブロックなのか？を考え、各ブロックにタイトルをつけましょう

参考には書き起こし全文を用意してますので、以下のURLからご覧ください。



書き起こし全文:

<https://docs.google.com/document/d/10CIXOX2rvW3i4nzOyO0Cix7w8LnBBnDixJ9QuELApQ0/edit?usp=sharing>

※構成シートの記入例については[こちら](#)をご参照ください。

タイトル: **SHEmoney**ブランド責任者まつまりさんが、前職の挫折からマネジメントで大事にしている「心理的安全性」とは？

小見出し①: 「自分らしい資産形成ができるように」先にゴールを決めるマネースクール

- 伝えたいこと **SHEmoney**では自分にとっての豊かさはどういう状態なのかをコーチングを通して学ぶ
- 詳細など **SHEmoney**では家計管理や資産運用の実践までを体系的に学べるスクール
- 伝えたいこと 作業を1人で2時間使ってコーチング。本当の豊かさを手に入れるためにしっかりあぶり出す
  - 詳細など 定量的な指標より自分にとってここまでやったらめっちゃくちゃ素敵だな と かすごく豊かだなとかいうゴール設定をまず最初に決める。
  - 目標を決めてやりきってから、目標を叶えるためにどういうふう学習 を進めたり、資産形成を進めていったらいいか考えていく。
  - 一人一人全然違うプランニングができるスクールになっている。

小見出し②: 前職はリクルート社員。20代で結婚などでキャリアが離れても戻れるように紋所を作りたい

- 伝えたいこと 「事業開発ができる人材になること」を目指してリクルートに入社。
  - 詳細など 留学した時、シリコンバレーの近くで留学。そこでIT技術やプロダクト作る人かっこいいなど思ったのがきっかけ
  - 教えてもらいながら自分でプログラミングを作ったりなどしたがマネタイズできなくて挫折。当時はこの分野で絶対やりたいみたいなのがあんまりなかった。
  - まずは最初に起業家輩出して、リクルートでまずは事業開発ができる人材になるというところを目指して入社した
- 伝えたいこと 「20代で何かをやり切ったキャリアを積みたい」
  - 詳細など 結婚、出産前後でキャリアが離れたとしても「ここまでやってる」という紋所作りを作って起きたかった。
  - 今は発展途上な感じだがいずれ紋所の一つにはなる可能性がある。

小見出し③: 大事にしているコミュニケーションは「心理的安全性」リクルート時代の挫折から仲間とシェアすることで悩みを乗り越えられた

- 伝えたいこと リクルート時代のコミュニケーションで学んだ今のコミュニケーションの仕方

- 詳細など 入社3年目でけっこう大きいプロジェクトのプロジェクトリーダーに選んでいただいた。年上が多いチームの中でリーダーがなんでも決める。「誰にも相談しない」で引っ張ってきたがチーム崩壊。ストレスが極限状態に。
- まつまりさんはどちらかというとフォロワーシップの方。メンバーの人、一緒にやってる仲間とかに、「でも私ここ全然出来ないんだけど、めっちゃ得意ですね?」「ちょっと助けてくれませんか」みたいな感じでコミュニケーションをガラッと変えたら、めちゃくちゃ仕事するように。結果、そのプロジェクトで史上初の全KPI達成みたいな成果を出せた。この経験を経て自分の違和感に立ち返った。
- 人が悩んで抱えていることを聞き出すために、表情とか少しの表現で普段よりちょっとネガティブみたいなところのセンサーを働かせるようにはしている。最近なんか悩んでそうだなって思った瞬間に1on1を入れて話を聞いている。
- 
- 伝えたいこと みんなで集まって、先月の自分と比べて今月の自分がどうだったかみたいな振り返り、内省できるような場を設ける
  - 詳細など 人間1人だと怠惰になっちゃう。そのため経営視点で、アドバイスをくれる人たちと週1で定例を設けるっていうことにする。すると全体俯瞰をする強制的な場を設けるっていう感じに。自分の環境を整えた。
  - メンタルがきつい時ノートに何がこうモヤモヤしているのかとか不安なのかとかを書き出したり、人に話してモヤモヤした状態でそのまんま話して誰かに整理してもらったりしている。
  - それでもきつい時は仲間に「これつらい!」など明るい感じで仲間に共有。いい人ばかりなので負担を軽減してくれた。

小見出し④ 伝えたいこと 将来は「自分の母校でSHEmoneyの授業したい」

詳細など

- 今は働いている女性がターゲット。今後はジェンダーレスにしていきたい。

伝えたいこと まつまりさんの今後の活躍に期待

- 詳細など 20代までにキャリアをつみ、今後も発展途上だというまつまりさん
- けれど、SHEmoneyのブランド責任者としてキャリアを日々積み重ねていく姿は決して1人ではなしえなかったことだと感じる。
- 留学経験、前職の挫折の経験から仲間と共に SHEmoney事業を盛り上げていく姿を今後どのように見せてくれるのか楽しみである。
- 

ステップ④: 本文を書こう

構成ができたなら、本文を完成させましょう!

・タイトル **SHEmoney**ブランド責任者まつまりさんが、前職の挫折からマネジメントで大事にしている「心理的安全性」とは？

・本文

### 「自分らしい資産形成ができるように」先にゴールを決めるマネースクール

**SHEmoney**とは、自分にとっての豊かさはどういう状態なのかをコーチングを通し、家計管理、資産運用の実践までを体系的に学べるスクールです。1人に2時間使って目標を叶えるためにどのように学習を進めるのか？どのように資産形成を進めていくのか？

一人一人全然違うプランニングができるスクールとなっています。

『一言でいうと「自分らしい資産形成ができるようになる」マネースクールになっています。』

**SHEmoney**ブランド責任者まつまりさんがそう語ります。

今回はブランド責任者まつまりさんが前職の挫折からブランドを立ち上げるために仕事をする上で大事にしているコミュニケーションについて教えていただきました。

### 前職はリクルート社員。20代で結婚などでキャリアが離れても戻れるように紋所を作りたいかった

事業開発ができる人材になることを目指してリクルートに入社したまつまりさん。

留学経験から、グーグルなどのスタートアップに企業訪問して、IT技術やプロダクト作る人かっこいいなと思ったのがきっかけだったそう。帰国して教えてもらいながら自分でプログラミングを作ったりしたけれど、マネタイズできなくて挫折したまつまりさん。

「当時はこの分野で絶対やりたいみたいなのがあんまりみられなくてまずは最初に起業家輩出しているイメージのあるリクルートで事業開発ができる人材になることを目指して新卒から入社を決めました。そこでいろんなスキルを身に付けていって、『ある程度やれそうかなという風に思ったタイミングにはなにか自分でちょっと起業しようかな？』と思って。その事業アイデアを起業家たちに自主的にフィードバックをもらうみたいなのをやっていたんです。突然その代表の福田からランチ行こうって言われて、そのときもアイデアのフィードバックをもらいに行こうと思っていて…いったら**SHElikes**代表の福田から『“じゃあうちでやんない？”』みたいな感じで言っていたで、その日中に行きますって言って決めたっていう感じなんです。」

**SHElikes**代表の福田から当時は全然違う事業アイデアではあったものの、転職して**SHE**に入社したまつまりさん。リクルートは辞めるつもりはありませんでしたが、転職するのは大きな決断でもありました。しかし、「**20代で何かをやり切ったキャリアを積みたい！**」という思いが強かったのですぐ**SHE**に転職しました。

**20代で結婚、出産前後でキャリアが離れたとしても「ここまでやってる」という紋所作りを作っておきたかったと**独特なセンスで語り出すまつまりさん。

女性は何かとライフスタイルが変わることが多いため、産休とかで一回退職して、組織に所属するっていうのになくても、こういうことをやってきましたっていうその紋所があることによって次のキャリアをまた再開できるのを作っておけば再就職も容易になります。

今現在、**SHE**に転職して紋所作れてるなと感じることはありますか？という質問に

「いや全然まだまだこれからって感じなんで。発展途上な感じ」

と話していましたが、その口調からはウキウキと転げるような笑い声を感じ取れました。キャリアの方は今後が楽しみです。

**大事にしているコミュニケーションは「心理的安全性」リクルート時代の挫折から仲間とシェアすることで悩みを乗り越えられた**

まつまりさんが仕事をする上で大事にしているコミュニケーションが「心理的安全性」だと話す。

リクルート時代入社3年目で結構大きいプロジェクトのプロジェクトリーダーに選ばれた経験を苦い笑みを微かに頬に含んで話してくれました。

「年上のチームが多い中、リーダーがなんでも決めるみたいな感じで「誰にも相談しない」で引っ張ってきたがチーム崩壊してストレスが極限状態になってしまって・・・(略)私が考えるリクルートのリーダー像がいわゆる引っ張っていくリーダーっていうところが、それが正解だと思って一生懸命頑張ってたんですけど、でもなんか自分のスタイルとちょっと違うなって」

明るく話してはいるものの、その経験談を聞くだけで人をまとめるのは至極大変なことだと改めて感じました。そこで上司や先輩にありのままの状況を相談し、まつまりさんはリーダーシップに2種類いていいんじゃないかと気がついたのだという。

「一つは前述の通りのリーダー。そしてもう一つはフォロワーシップ。私はどちらかというフォロワーシップの方でした。『でも私ここ全然出来ないんだけど、めっちゃ得意ですよ？』『ちょっと助けてくれませんか？』みたいな感じでコミュニケーションをガラッと変えたら、めちゃくちゃ仕事するようになったんです！」

と語ってくれました。

結果、そのプロジェクトで史上初の全**KPI**達成でき、この経験で自分の違和感に立ち返った瞬間でもあったそうです。

もし大きな壁にぶち当たった時、普段まつまりさんの悩みはノートにモヤモヤしているのか。不安なのか。書き出したりしています。それでももやもやが抜けない時はどうしているのでしょうか？

「今のコミュニケーションの中でもチームのメンバーには、モヤモヤした状態の時はそのまんま話して誰かに整理してもらったりしています。それでもきつい時は仲間に「これつらい！」など明るい感じで仲間に共有。いい人ばかりなので負担を軽減してくれます(笑)」

まつまりさん自身も、人が悩んで抱えていることを聞き出すために、視座を高めて表情とか少しの表現で普段よりちょっとネガティブみたいなのところのセンサーを働かせているそうです。

**1on1**でご飯に行ったりして相談に乗っているのだそう。すごく理想の上司像です・・・！！

**将来は「自分の母校でSHEmoneyの授業したい」**

今は働いている女性をターゲットにしている**SHEmoney**。今後はジェンダーレスにしていきたいと夢を明るく笑って話してくれました。

「個人的な夢としては自分の母校で**SHEmoney**の授業したいなっていう風には思っていたりします。」

**20代**までにキャリアを着々とつみ、今後もまだ発展途上だと言うまつまりさん。

**SHEmoney**のブランド責任者としてキャリアを日々積み重ねていく姿は決して1人ではなしえなかったことだと感じました。

留学経験、前職の挫折の経験から仲間と共に **SHEmoney**事業を盛り上げていく姿を今後どのように見せてくれるのか楽しみです・・・！

---

#### ④WebライティングコースDAY2 SEOライティング

[こちら](#)のシートを参考にしながら課題を進めてください

- ・テーマ:「日焼け後のアフターケア」についてSEO記事を書いてみよう
- ・想定媒体: 日本最大級のコスメクチコミアプリ「LIPS」(<https://lipscosme.com/>)
- ・ターゲット: 日焼けをしてしまい、ケア方法が知りたい20代～30代女性
- ・目的
  - SEO記事執筆による潜在顧客の獲得
  - オウンドメディアのブランディング(質の高いコンテンツの提供)
- ・SEOキーワード
  - メインキーワード 日焼け後 アフターケア
  - サブキーワード 痛い かゆい 赤い 皮むけ ぶつぶつ 対処 治し方

※メインキーワードを必ずタイトルに使用してください

※メイン・サブKWのすべてを、タイトル・見出し含め、記事全体で最低3回使用してください

※サブキーワードの指定使用箇所は[こちら](#)をご確認ください。指定箇所以外は自由に記載ください。
- ・字数: 全体で3,000文字程度
- ・画像について
  - 使用点数 タイトル直下、<見出し>①～⑤に各1点ずつ使用しましょう
  - 使用写真 ロイヤリティフリーの無料素材を活用。人物写真を使用する場合は、国内向けの記事なので日本人をイメージするものを推奨
- ・語尾:「です」「ます」調を基本としましょう
- ・書き手の立ち位置: 想定媒体の編集部所属のライターという立ち位置で書いてみましょう
- ・その他
  - 薬機法に抵触するようなライティングにならないように効果・効能などに関しては「言い切り表現」は避けるように気をつけましょう
    - エビデンスの不確かな項目に関しては「～と言われています」などの表記をお願いいたします
    - 「こういう症状なら大丈夫です」というような医療的診断はせず「大きく問題は無いと想定されますが、必ず病院へ行きましょう」などと加筆ください
  - 見出しはサンプルをそのまま使用しても、必要に応じてリライトしても構いません。ただし必ずKW(キーワード)は使用しましょう

※詳細はWebライティングコースDAY2の「05 実際に書いてみよう！」にてご確認ください。

---

課題は以下より記載してください。

<記事タイトル> (32文字以内)

日焼け後のアフターケア 皮膚の症状別対処法・治し方

<リード文章> (160文字以内)

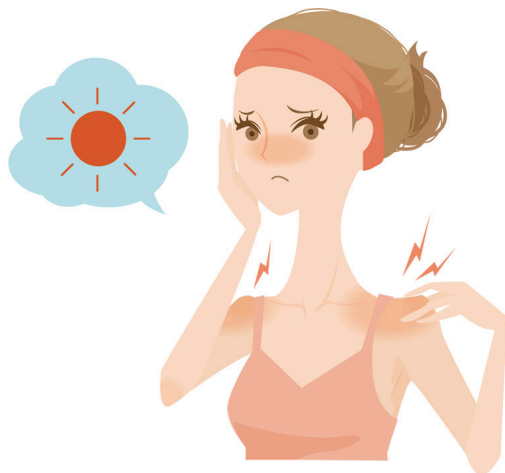
夏本番で忘れてはならないのが紫外線対策！！

うっかり塗り忘れると痛みや肌がボロボロと皮がむけ、赤み、かゆみ、ぶつぶつになる原因になります。そのまま放っておくとシミやそばかすの原因にもなりかねません。

うっかり塗り忘れて肌が焼けてしまった人のために、今回は日焼け後の対処法、治し方をご紹介しますと思います。

#### ①赤い日焼けのアフターケア (500文字前後)

紫外線を浴びた直後は何も変化は見られませんが、数時間後皮膚に赤みがでます。放っておくと8～24時間後には痛くなってきます。日焼け後は火傷を起こしている状態と同じですので炎症を抑えるためになるべく早く冷やしましょう。



赤みがでた時のアフターケア方法は以下の通りです。

まず最初に、日焼け止めに優しく洗い流します。この時に石鹸などを使わず、真水でササッと洗います。次は部位別に説明していきます。

**顔**は冷たい氷水で濡らしたタオル、薄いタオルで巻いた保冷剤で赤みを鎮めてください。

**身体**は範囲が広いので、冷たいシャワーを浴びるのが良いでしょう。冷たいペットボトルを使って冷やすのもおすすめです。ヒリヒリが治るまでしっかりと冷やしたら、低刺激性の保湿剤を使ってしっかり保湿しましょう。コットンパックやコスパのいいシートマスクでじっくり潤いを入れ込むのもおすすめです。

保湿はしてみたものの、このままではシミやそばかすが気になるという方には、肌のターンオーバーを促すことを心がけてください。肌のターンオーバー周期は約1～2か月かかると言われています。良質な睡眠と水分を摂り、ビタミンやタンパク質もしっかり摂取するとよいでしょう。

<参考文献>



<https://roseblanc.co.jp/contents/sunburn-red/>

日焼けして赤い肌をケアする方法！色が赤い場合と黒い場合の違いは？

<https://woman.mynavi.jp/article/170730-3/2/>

日焼けで赤くなるのはなぜ？赤みや痛みを消す方法を皮膚科医が解説

<https://www.arouge.com/labo/season/sunburn-care.html>

日焼けした肌のアフターケアはクールダウン＆保湿が基本！

## ②痛い日焼けの対処法(500文字前後)



赤みがでて数時間後、次に起こりうることは痛みです。医学的にはこれを「日光皮膚炎」といいます。

痛みが出てきた時のアフターケアは、ある程度治まるまで冷たいシャワーを浴びるか水風呂に入ります。原則、湯船に浸かることは避けましょう。

その後、日焼けした箇所全てに濡れタオルを巻きます。

特に痛みが激しい箇所には、保冷剤をくるんだ濡れタオル・または**氷水を入れたビニール袋を当てましょう。**

その際、水分やビタミン類A、C、Eを十分摂ることをお勧めします。

なぜなら肌のターンオーバーを促して治りを早くしてくれるからです。

サプリメントやそれらを含む食材を積極的に補給しま

しょう。

紫外線対策としては長袖服を着る、帽子、日傘をさす、サングラスをかけるなどで痛みのある箇所を刺激させないようにしっかりお肌を守りましょう。

また2時間に一回こまめに日焼け止めを塗り直すようにしましょう。汗で取れてしまうからです。

東洋医学では、日焼けによる痛みが生じるのは体の表面に余分な熱がこもるからだと言われています。

根本的な改善を目的とする漢方は、皮膚科に行かなくてもオンラインで診てもらえることができる所もあるので利用してみたいかがでしょうか？

<参考文献>

<https://www.keihin.or.jp/23/>

日焼け後の対処法<般財団法人 京浜保健衛生協会>

<https://www.kamposupport.com/kentame/archives/9718>

ひどい日焼けで背中がヒリヒリ！幸せな家族の休日に起きた惨劇！

[https://www.env.go.jp/chemi/uv/uv\\_pdf/02.pdf](https://www.env.go.jp/chemi/uv/uv_pdf/02.pdf)

紫外線による健康影響 - 環境省

### ③皮むけ日焼けの対処法(500文字前後)

皮むけ日焼けの対処法はむやみに触らないことです。

ポロポロむける皮や肌表面に白っぽく浮く粉の正体は、はがれ落ちた表皮の角質。いわば「かさぶた」のようなものです。

炎症を起こした皮膚が再生しようとしている証拠でもあり、その時にまだむけていない部分の皮と一緒にむいてしまう、なんてことがあります。その時、未熟な表皮がさらされることになってしまいます。未熟な表皮は傷口と同じく、肌のバリア機能がほとんどない状態なので、その部分に紫外線が当たるとシミになりやすいです。もし皮を剥けばシワ、たるみの原因にもつながり、老け顔の原因にもなります。

ですので皮むけ対策としては、患部の箇所に化粧水や乳液などをつけ、コットンパックなどでしっかり保湿して皮むけを早く治しましょう。ビタミンCの摂取も、皮むけを早く治すのに効果的です。

たっぷり染み込ませた化粧水をコットンに染み込ませパックをします。また首筋もケアすることも忘れないようにしてください。ここで強く擦ったりせず、足りなくなったら化粧品を足していきましょう。身体など広範囲の時は化粧水の後に、ワセリンなどの濃度の高い保湿剤を塗るなど水分を逃がさないようにしてケアしていきましょう。



#### <参考文献>

[https://mediplus-orders.jp/media/09kaokansou\\_kawamuke/](https://mediplus-orders.jp/media/09kaokansou_kawamuke/)

乾燥による顔の皮むけ対策 | カサカサ肌のバリア機能を改善するには？

<https://www.ururu-shaving.com/contents/senaka/kawa.html>

日焼けの皮をむくと、シミになりやすいことが発覚

<https://kurashi-no.jp/l0020331>

日焼け後の皮むけの正しい対処とケアを解説！きれいに早く治す方法とは？

<https://www.biteki.com/skin-care/trouble/560350>

【プロに聞く】日焼け後の皮むけどうする？「原因」と「対処法」

#### ④日焼けでぶつぶつしている場合の治し方(500文字前後)

日焼けで赤くなって冷やしていると12～24時間内に ぶつぶつが出ることがあります。

このぶつぶつは、紫外線によって壊された細胞から染み出た成分などが刺激になり、炎症によって拡張した血管から染み出た水分が、表皮の薄い膜の下にたまって膨れたものです。

それが治ると痒みがおきます。痒みは掻きむしりたくなりますがなるべく避けましょう。

掻きむしると返って炎症がひどくなったり後が残ったりするためです。まずは冷やして皮膚科に受診しましょう。

治し方はステロイド外用薬、痒い時は痒み止め、痛い時は痛み止めの内服薬を、症状や健康状態に応じて処方されます。近くのドラッグストアで薬剤師に相談して、購入するのもオススメです。



サプリメントは、高濃度＆高浸透のものを選ぶか、マメに摂取することが大切です。皮膚科で処方されることが多い物を聞いてこまめに補給しましょう。

症状がひどく、熱中症も併発して脱水症状まで出ているような場合は、点滴治療を行います。

それ以外にもアロエを使っている保湿剤やジェルを塗るのもオススメです。

アロエには消炎効果があり、ビタミン類と併用することで鎮静効果があると言われています。

是非アロエを使っている化粧品を見つけて使ってみてください。

<参考文献>

<https://www.biteki.com/skin-care/trouble/315470>

皮膚科に聞いた！水ぶくれ日焼けの処置方法 | 秋のスポーツシーズンにも日焼け跡を残さないためのケアも！

<https://hc.mt-pharma.co.jp/hifunokoto/selfmedication/1598>

水ぶくれになった日焼け、どうすれば？原因と対処法を解説

⑤アフターケアにおすすめの3アイテム(オススメ理由100文字前後)

以下を参考に3商品記載してください。(Amazonに掲載の無いものは避けてください)



エリクシール スリーピングクリアパックC 105g

¥3515

オススメ理由

夜のお手入れの最後に塗って寝るだけの美白ジェル。美白有効成分がメラニンの生成を抑え、シミ、そばかすを防ぐトラネキサム酸が入っています。日焼けによる乾燥もしっかりケアしてくれるアイテムです。ドラッグストアでも販売中です。

Amazonリンク

[https://www.amazon.co.jp/%E3%82%A8%E3%83%AA%E3%82%AF%E3%82%B7%E3%83%BC%E3%83%AB-%E3%83%9B%E3%83%AF%E3%82%A4%E3%83%88-%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%94%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%AF%E3%83%AA%E3%82%A2%E3%83%91%E3%83%83%E3%82%AF-C-105g%E3%80%90%E5%8C%BB%E8%96%AC%E9%83%A8%E5%A4%96%E5%93%81%E3%80%91/dp/B06Y2M8HV9/ref=pd\\_rhf\\_se\\_s\\_pd\\_sbs\\_rvi\\_sccl\\_1\\_2/358-9939509-9657448?pd\\_rd\\_w=2tGvi&content-id=amzn1.sym.682476f5-636f-4de8-a88a-d2b3d12ab58f&pf\\_rd\\_p=682476f5-636f-4de8-a88a-d2b3d12ab58f&pf\\_rd\\_r=YXFFVXATFP9Z96XV0W4N&pd\\_rd\\_wg=eqx9G&pd\\_rd\\_r=1df96f15-4b0d-4814-b779-686ab8ac761b&pd\\_rd\\_i=B0834GLKP G&th=1](https://www.amazon.co.jp/%E3%82%A8%E3%83%AA%E3%82%AF%E3%82%B7%E3%83%BC%E3%83%AB-%E3%83%9B%E3%83%AF%E3%82%A4%E3%83%88-%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%94%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%AF%E3%83%AA%E3%82%A2%E3%83%91%E3%83%83%E3%82%AF-C-105g%E3%80%90%E5%8C%BB%E8%96%AC%E9%83%A8%E5%A4%96%E5%93%81%E3%80%91/dp/B06Y2M8HV9/ref=pd_rhf_se_s_pd_sbs_rvi_sccl_1_2/358-9939509-9657448?pd_rd_w=2tGvi&content-id=amzn1.sym.682476f5-636f-4de8-a88a-d2b3d12ab58f&pf_rd_p=682476f5-636f-4de8-a88a-d2b3d12ab58f&pf_rd_r=YXFFVXATFP9Z96XV0W4N&pd_rd_wg=eqx9G&pd_rd_r=1df96f15-4b0d-4814-b779-686ab8ac761b&pd_rd_i=B0834GLKP G&th=1)



NATURE REPUBLIC スーzingアンドモイスター アロエベラ92%

¥1000

オススメ理由

鎮静効果があるリアルアロエ92%配合。プルプルのジェルなので少量でもよく伸びます。オーソドックスな整肌成分はあまり配合されていませんが、全身の保湿目的であれば、このアフターサンケアジェルがおすすめです！

Amazon'リンク

[https://www.amazon.co.jp/%E3%80%90NATURE-REPUBLIC%E3%80%91-%E3%83%8D%E3%83%BC%E3%83%81%E3%83%A3%E3%83%BC%E3%83%AA%E3%83%91%E3%83%96%E3%83%AA%E3%83%83%E3%82%AF-%E3%82%B9%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%EF%E3%83%86%E3%83%A2%E3%82%A4%E3%82%B9%E3%83%81%E3%83%A3%E3%83%BC-%E3%82%A2%E3%83%AD%E3%82%A8%E3%83%99%E3%83%A992%E3%83%82%B9%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%B8%E3%82%A7%E3%83%AB/dp/B0080FEMCA/ref=sr\\_1\\_2?keywords=%E3%83%A1%E3%83%87%E3%82%A3%E3%82%AB%E3%83%A9%E3%82%A4%E3%82%BA+%E3%82%B9%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%A2%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%A2%E3%82%A4%E3%82%B9%E3%83%81%E3%83%A3%E3%83%BC+%E3%82%A2%E3%83%AD%E3%82%A8%E3%83%99%E3%83%A992%25&qid=1656920650&sr=8-2](https://www.amazon.co.jp/%E3%80%90NATURE-REPUBLIC%E3%80%91-%E3%83%8D%E3%83%BC%E3%83%81%E3%83%A3%E3%83%BC%E3%83%AA%E3%83%91%E3%83%96%E3%83%AA%E3%83%83%E3%82%AF-%E3%82%B9%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%EF%E3%83%86%E3%83%A2%E3%82%A4%E3%82%B9%E3%83%81%E3%83%A3%E3%83%BC-%E3%82%A2%E3%83%AD%E3%82%A8%E3%83%99%E3%83%A992%E3%83%82%B9%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%B8%E3%82%A7%E3%83%AB/dp/B0080FEMCA/ref=sr_1_2?keywords=%E3%83%A1%E3%83%87%E3%82%A3%E3%82%AB%E3%83%A9%E3%82%A4%E3%82%BA+%E3%82%B9%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%A2%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%A2%E3%82%A4%E3%82%B9%E3%83%81%E3%83%A3%E3%83%BC+%E3%82%A2%E3%83%AD%E3%82%A8%E3%83%99%E3%83%A992%25&qid=1656920650&sr=8-2)



アベンヌ ウォーター 50ml【アベンヌ】

¥1195

オススメ理由

ミネラルたっぷりの温泉水100%なので、揺らぎがちな肌や、敏感に傾きやすい肌の方も使いやすいです。いつでもどこでも、メイクの上からでも使えるスプレータイプは、日焼けで火照った肌をやさしく落ち着かせます。

Amazonリンク

[https://www.amazon.co.jp/%E2%98%86Avene-%E3%82%A2%E3%83%99%E3%83%B3%E3%83%8C-%E3%82%A6%E3%82%A9%E3%83%BC%E3%82%BF%E3%83%BC-%E3%83%9F%E3%83%8B%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%82%BA-50ml%E2%98%86/dp/B005JA1PPA/ref=sr\\_1\\_3\\_sspa?crid=2AMACZNUP5T4X&keywords=%E3%82%A2%E3%83%99%E3%83%B3%E3%83%8C%E3%82%A6%E3%82%A9%E3%83%BC%E3%82%BF%E3%83%BC&qid=1656921320&srefix=%E3%82%A2%E3%83%99%E3%83%B3%E3%83%8C%2Caps%2C229&sr=8-3-spons&psc=1&smid=A2B14HWTTRWWVE&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUFIWUdOTE1KV0xXVzAmZW5jcnlwdGVkSWQ9QTAXMzc1ODQxMEsxRTZPMzVFWUwzJmVuY3J5cHRIZEFkSWQ9QTJYUWw3MfZaSlIdIQzUmd2IkZ2V0TmFtZT1zcF9hdGYmYWN0aW9uPWNsaWNrUmVkaXJlY3QmZG9Ob3Rmb2dDbGljaz10cnVl](https://www.amazon.co.jp/%E2%98%86Avene-%E3%82%A2%E3%83%99%E3%83%B3%E3%83%8C-%E3%82%A6%E3%82%A9%E3%83%BC%E3%82%BF%E3%83%BC-%E3%83%9F%E3%83%8B%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%82%BA-50ml%E2%98%86/dp/B005JA1PPA/ref=sr_1_3_sspa?crid=2AMACZNUP5T4X&keywords=%E3%82%A2%E3%83%99%E3%83%B3%E3%83%8C%E3%82%A6%E3%82%A9%E3%83%BC%E3%82%BF%E3%83%BC&qid=1656921320&srefix=%E3%82%A2%E3%83%99%E3%83%B3%E3%83%8C%2Caps%2C229&sr=8-3-spons&psc=1&smid=A2B14HWTTRWWVE&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUFIWUdOTE1KV0xXVzAmZW5jcnlwdGVkSWQ9QTAXMzc1ODQxMEsxRTZPMzVFWUwzJmVuY3J5cHRIZEFkSWQ9QTJYUWw3MfZaSlIdIQzUmd2IkZ2V0TmFtZT1zcF9hdGYmYWN0aW9uPWNsaWNrUmVkaXJlY3QmZG9Ob3Rmb2dDbGljaz10cnVl)

<まとめ> 日焼け後のケアまとめ(500文字前後)

お出かけでも日焼けをしてしまいます。日焼けの対処は日焼け後、72時間が勝負です。いかに早く対処ができ、ケアできるかが日焼けの治し方のコツです。そのまま対処しないと「皮膚がん」になる可能性もあります。しっかり対策をとっていきましょう。

日々の食事でも内側から栄養補給して日焼けに強い身体を作るのがポイントです。

ビタミンA,C,Eを含む野菜や果物を積極的に摂取しましょう。

この3つのビタミンは、強い抗酸化作用を持っているので、紫外線によって増える活性酸素のダメージから肌



を守ってくれます。

ビタミンAを多く含むのは、レバー、にんじん、小松菜、ほうれん草などです。

こちらの栄養は肌に潤いを与えてくれます。

ビタミンCは柑橘類、いちご、キウイ、ブロッコリー、小松菜などに含まれています。

シミの原因となるメラニンが過剰に作られるのを抑制するサポートをしてくれます。

ビタミンEは卵、ナッツ類、アボカド、胡麻などに含まれています。

メラニンの沈着を抑制し、シミ・そばかすの予防につながります。

もちろん外側のケアも重要です。化粧水や紹介した化粧品でしっかり外側をケアしていきながら、内側も食事療法でケアし、紫外線に負けない身体を作りましょう。



---

### ⑤WebライティングコースDAY3 セールスライティング

[こちら](#)のシートを参考にしながら課題を進めてください

・テーマ:ALL YOURSの「着たくないのに、毎日着てしまう」Tシャツ/ホワイト」を訴求する記事([【毎日着てもキレイが続きます】「着たくないのに、毎日着てしまう」Tシャツ / ホワイト](#))

・ターゲット:

- 20代～30代女性
- ファッションの優先順位は「清潔感」
- 「清潔感」を大切にしたいけど、洗濯物のケアなどを丁寧にできない人

・目的:

- ALL YOURSのブランディング(質の高いコンテンツの提供)
- 「着たくないのに、毎日着てしまう」Tシャツ/ホワイト」の売上増加
- 記事を読んだ人がALL YOURSのシャツに興味を持ち、商品ページに遷移(CV)すること  
※CVボタンを記事内に設置しましょう ボタンのデータは[こちら](#)からダウンロードして使用

・字数:2,000～2,500文字程度

・画像について

・ALL YOURS公式のものからコピー＆ペーストもしくはキャプチャを撮るなどして  
メインビジュアルや各見出し箇所などに適宜、使用しましょう

※公式サイトからの無断転載は、NGな場合があるので本宿題に限って使用してください

・参考URL:<https://allyours.jp/collections/tops/products/kitakite-tshirts-white>

※詳細はWebライティングコースDAY3の「05 実際に書いてみよう！」にてご確認ください。

---

課題は以下より記載してください。

<記事タイトル>(32文字以内)

着たくないのに、毎日着てしまう！ズボラな人の味方 Tシャツ

<リード文章>(160文字以内)

Tシャツは1枚着るだけでコーデが完成する優れもの

だけど洗濯表示を確認しないで洗濯をすると、ヨレ、しわなどが発生し、折角のTシャツが台無しに・・・

そこでALL YOURSの「着たくないのに、毎日着てしまう」Tシャツ/ホワイトをご紹介します！

着たくないのに、毎日着てしまうTシャツの秘密について詳しくお伝えしていきます。

①キャッチ要素(500文字前後)



通勤、育児、プライベートなど忙しくても清潔感を大事にしたい人にはTシャツは欠かせないですね

けれど、洗濯表示をよく読まずに洗濯機に入れて後悔した経験はありませんか？

Tシャツは洗い方次第で長く着用できますが、とてもデリケートな服です。

正しい洗濯方法を理解しないでおくと型崩れやヨレ、シワなどが発生してしまっ泣く泣く捨ててしまうことも。

特に白のTシャツは、他の色付きTシャツと一緒に洗うと色がついてしまいやすく、色がついてしまった箇所は目立ってしまう可能性も。

Tシャツを干すときも、注意が必要。ハンガーにかけて干すと首周りや肩のハンガー跡が残ってしまう可能性があります。

一つでも間違いがあればそのTシャツは二度と着れない可能性だってあります。

もちろん、対策方法は検索すればいくらでもあります。

しかし、そんな時間がない、面倒、日々忙しい人には丁寧に服をケアすることは不可能に近いです。

特に所帯持ちや仕事で忙しい人、ズボラな人は、洗濯表示を見ずに洗濯機に放り込んでしまい、後で後悔する。

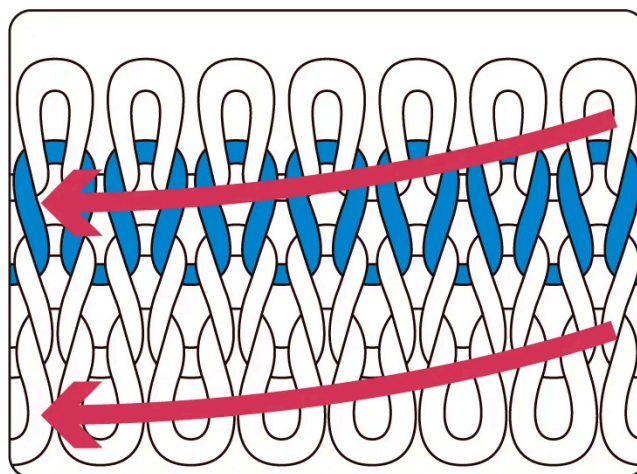
何回もTシャツを買うのはお金の無駄だし、お気に入りのTシャツなら捨てるのは絶対に避けたいですね！

そんな後悔をしたくない人！その悩みALL YOURSなら 解決できますよ！！

## ②ホールド要素(500文字前後)

ALL YOURSのTシャツをオススメする理由を代表なことを2つご紹介します。

まず、とあるTシャツの編み方をみてみましょう。



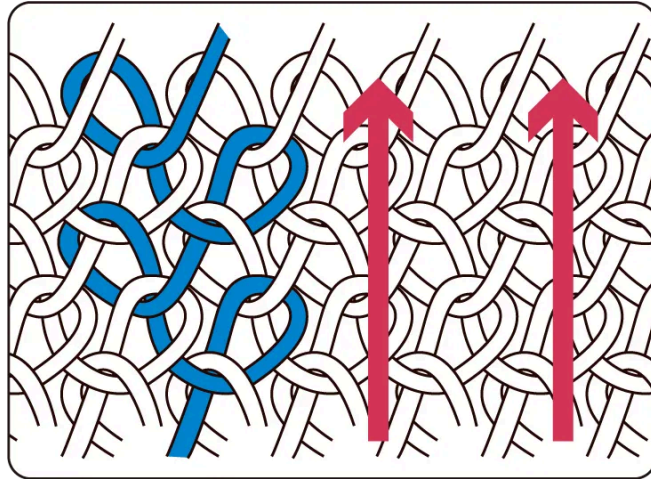
一般的なTシャツはこの

丸編という螺旋状に編まれているため、ねじれが生じます。

丸編(まるあ

洗濯をすると糸が絡まって元に戻らないため、ヨレヨレになったり、シワがたくさんできてしまいます。

ALL YOURSの「着たくないのに、毎日着てしまう」Tシャツ/ホワイト」は



「経編 (たてあみ)」という特殊な製法で編まれた生地を使用しているから丈夫です。

この製法によって、シワを防ぎ、形崩れしにくいTシャツが完成しました。

普通、Tシャツは経編で作ることができません。

なぜなら、生地を作る時、大きな負荷がかかって糸が切れやすいからです。

今までTシャツ用の生地を量産することは困難でした。

しかし、その困難を乗り越え、ALL YOURSは繊維長の長い上質で丈夫なコットン糸にシルケットという加工を行うことで、高負荷な製法に耐えられる糸を開発しました。

糸を1から開発した、唯一無二のTシャツがこの「着たくないのに、毎日着てしまう」Tシャツの秘密なのです。

また、毎日着られる秘密は、素材の比率が3:7の生地法則にあります。



**30%：ポリエステル**

ポリエステルは水を拡散させる作用があるため、吸水した水や汗を早く乾かすことができます。また、その光沢感によって、ビジネスシーンでも使えるきれいな見た目になりました。

**70%：綿**

綿を肌に触れやすくすることで、生地が汗を吸ってくれます。また、シルケットというシルクのような光沢が出る加工をしているため、ポリエステルにも合うきれいな見た目になります。

素材を使い分けることで、着心地と実用性を両立し、毎日洗濯が面倒な人も洗濯機に入れるだけで大丈夫。

シワになりにくいのでアイロン入らず！（どうしても気になる方はスチームアイロンで箇所を当ててください）

ポリエステル、綿の良いところを存分に生かした、いつでも清潔に着られるTシャツです。

③バリア払拭(500文字前後)

さらに、こちらの商品のみならず、まとめて買うとお得です。

色や長袖・半袖にかかわらず、まとめてご購入いただくと、お得な**セット割り**があります！



2点 :10%オフ

3点以上:15%オフ

5点以上:20%オフ

まとめてお得になるのはわかったけどネット通販で買ってもサイズが合わなかった、返品したくても送料がかかると損した気分になっちゃいますよね？！

けれど大丈夫！サイズはなんと12種類から選べます！！

細身の人から太身の方まで十分なサイズがALL YOURSにはご用意しております。

| サイズ | 0<br>ウィメンズ XS | 1<br>ウィメンズ S | 2<br>ウィメンズ M | 3<br>ウィメンズ L<br>メンズ XS-S | 4<br>メンズ S-M | 5<br>メンズ M-L | 6<br>メンズ L-XL |
|-----|---------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 着丈  | 60.7          | 62.7         | 64.7         | 66.7                     | 68.7         | 70.7         | 72.7          |
| 肩幅  | 35.5          | 37.0         | 38.5         | 40.0                     | 41.5         | 43.0         | 44.5          |
| 身幅  | 45.0          | 47.0         | 49.0         | 51.0                     | 53.0         | 55.0         | 57.0          |
| 袖丈  | 18.7          | 19.3         | 19.9         | 20.5                     | 21.1         | 21.7         | 22.3          |

| サイズ | 7<br>メンズ XL~3L | 8<br>メンズ 3L~4L | 9<br>メンズ 4L~5L | 10<br>メンズ 5L~6L | 11<br>メンズ 6L~7L | 12<br>メンズ 7L~8L |
|-----|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 着丈  | 72.7           | 74.7           | 76.7           | 78.7            | 79.7            | 79.7            |
| 肩幅  | 47.0           | 50.0           | 53.0           | 56.0            | 59.0            | 59.0            |
| 身幅  | 60.0           | 63.5           | 67.0           | 70.5            | 74.0            | 77.5            |
| 袖丈  | 23.0           | 23.0           | 23.6           | 23.6            | 24.2            | 24.2            |

また、万が一サイズが合わなくても「[ご自宅お試し制度](#)」を使って、オールユアーズの服をおうちで  
試着いただけます。

通常のご購入同様、一度ご決済いただきますが、製品の到着後14日以内であれば、無料で返品・交換が可  
能です。

お店で試着できる一部地域もございますので[こちら](#)もご利用くださいませ。

さらに、画面右下のニコちゃんマークのアイコンから「購入前のご相談」をお選びいただくと、直接スタッフにご  
相談いただくことができます。

「サイズ感/シルエット/おすすめのコーディネート/お手入れの方法・・・

などなどざっくりしたご相談でも大丈夫ですので、ぜひご活用ください。

#### ④自由執筆(500文字前後)

ALL YOURSは最高の着心地を永く愛用してもらえるようにという思いをこめUn-Stress、Un-Trend、  
Un-Borderの3つの価値観を最重要視しております。



**Un-Stress** : 着ていることを忘れてしまう。

朝起きたら、毎日なぜかそれを選んでしまう。そんな最高の着心地を目指して。

着ている時、お手入れする時、そして翌日選ぶ時服と関わるあらゆる場面で心地よく、親しみやすく付き合えるように。

あなたを日々のストレスから解放するために。

私たちがモノづくりの上で最も大切にしていることです。



**Un-Trend** : 心地よさを一番に考えています

オールユアーズは、流行を追うのではなく自分自身が心地よい状態を大切にしています。

あなたがあなたらしくいられるように、あらゆる要素をそぎ落として、あなたの個性が際立つように、ALL YOURSは、足し算ではなく、引き算で考えます。



**Un-Border:** 境界線を溶かしていきます

オフィス、旅先、お出かけ、部屋。服を身につけることで安心できる。

常にリラックスできて、目の前のことに夢中になれる。

ALL YOURSは、お一人おひとりに向き合いながら場所や体型、性別などの、あらゆる境界線のない世の中を目指しています。

**最高の着心地を、永く愛用していただけるように。**

それがALL YOURSの思いです。

ALL YOURSのTシャツのお値段は

**税込6,600円**

決して安くはございません。

けれどTシャツ1枚で、清潔で丁寧なケアができなくても綺麗に着こなせる。

そんな心地よい1週間をぜひ体験してください。

**詳細ページへ**

---

## ⑥WebライティングコースDAY4

・テーマ:「家族と贈り物にまつわるエッセイ」

・想定読者:20代後半～30代男女

・依頼背景:

毎月1日を「家族の日」として制定したい。この日に合わせて、読者が「家族のことを考え、贈り物をしたいな...」と思うようなエッセイを掲載したいです。直接的に「贈り物をしましょう！」と言及する必要はありません。大事な家族のことを考え、思い出してしまうような、家族と贈り物にまつわるあたたかいエッセイをお願いいたします。

・字数:2,000～5,000字

・与えたい読後感:家族に対して思いを馳せる。あたたかい気持ちになる。

※詳細はWebライティングコースDAY4の「04 実際に書いてみよう！」にてご確認ください。

---

### ステップ①:ターゲットを明確にしよう

これから書き上げる記事のターゲットを自分の言葉で設定してみよう。ゴールはクライアントからすでに以下のよう設定されているものとして取り組んでみてください。

ゴール:

・「家族のことを考え、贈り物をしたいな...」と思ってもらう

・読んだ後に、家族に対して思いを馳せる。あたたかい気持ちになる。

ターゲット 独身で10代～30代まで、1人暮らしの女性・男性の人

ペットに出会って人生が変わったので恩返しがしたい。今まで外勤で中々構ってあげられなかったペットが、コロナで在宅ワークが可能になり、触れ合う時間が増えた人。

社会人になるまでは実家暮らしだったが一人暮らしをして寂しさを紛らわせてくれたので、ペットに感謝して贈り物をしたいと考えている人。

### ステップ②:箇条書きで洗い出して、要素を結ぼう

これから書こうと思う文章のパーツになる要素を洗い出し、要素を結んでみよう！（添削の対象外なので自分の手元で書き出しても、ここに書き出してもOKです。）

初めて来た日は昨日のことにように思いだす。

夏が終わり、虫の声や、小麦色の稲穂が実ってサラサラと音を鳴らす頃、あなたに初めてあった

父が里親募集をかけてくれた。うさぎを飼おうと思ったのはとあるテレビアニメでうさぎの魅力にはまったからだ。

アニメ→鬼灯の冷徹

ある日、父が突然言い出した「今から京都に行くぞ」急いでゲージを買って車に乗り込む

あまりの突然の発言に気持ちが追いつかなかった→なぜなら私に何も相談もなしにうさぎを引き取ると言い出したから(前からうさぎ飼いたいとは言っていた)

車が高速道路の中に入った時、助手席に乗っていた私に1つのスマートフォンの画像を突きつけた。

「今からこのうさぎを引き取りに行く」そう言い残して車は目的地を目指し走る

私自身、念願のうさぎが飼えるという反面少し複雑な気持ちになった

「なんの相談もなしになんで決めたの？なんで耳が垂れてるの？なんでこんなに可愛くないうさぎを選んだの？」

画像を見た瞬間憤り、もやもや、落ち込んだりとさまざまな感情が沸いて出てきた

うさぎは茶色で耳の垂れたうさぎ、いわゆるホーランドロップという種類のうさぎでした。

耳が垂れたうさぎなんてうさぎじゃないじゃないか！勝手に決められて最悪・・・

引き取る前からすぐネガティブになっていた時、引き取る場所にたどり着きました。

狭い路地にボツンと佇むコンビニエンスストアで待っていると細い段ボールを持った40代くらいの女性が私たちの方に近づいてきました。

「この子は寂しがりやで人懐っこいのですぐに懐くと思います。毎日遊んであげてください」

### ステップ③: 本文を書こう

いよいよ本文とタイトルを書いてみましょう。

#### ・タイトル

宛先は捨てられていたウサギから。社会から見放された私を救ってくれた”癒し”の贈り物

#### ・本文

初めて来た日は昨日のことにように思いだす。

夏が終わり、虫の声、小麦色の稲穂が実ってサラサラと音を鳴らす頃、あなたに初めてあった

父が里親募集の欄を私に見ては駆けつけて見せてくれました。

うさぎを飼おうと思ったきっかけはとあるテレビアニメ

そのアニメは地獄をテーマにしたアニメで天国にはうさぎがいるイメージ、うさぎが活躍している会ではうさぎらしいピョンピョンとした仕草がまた愛らしく映っており、飼いたい欲が貯まっていきました。

買うなら保護うさぎに決めた理由はTVで

ある日、父が襖の扉を開けて突然言い出した「今から京都に行くぞ」

急いでケージを買って車に乗り込みました。

あまりの突然の発言に気持ちが追いつかなかった→なぜなら私に何も相談もなしにうさぎを引き取ると言い出したから(前からうさぎ飼いたいとは言っていた)

車が高速道路の中に入った時、助手席に乗っていた私に1つのスマートフォンの画像を突きつけた。

「今からこのうさぎを引き取りに行く」そう言い残して車は目的地を目指し走る

私自身、念願のうさぎが飼えるという反面少し複雑な気持ちになった

「なんの相談もなしになんで決めたの？なんで耳が垂れてるの？なんでこんなに可愛くないうさぎを選んだの？」

画像を見た瞬間憤り、もやもや、落ち込んだりとさまざまな感情が沸いて出てきた

うさぎは茶色で耳の垂れたうさぎ、いわゆるホーランドロップという種類のうさぎでした。

耳が垂れたうさぎなんてうさぎじゃないじゃないか！勝手に決められて最悪・・・

引き取る前からすごくネガティブになっていた時、引き取る場所にたどり着きました。

狭い路地にポツンと佇むコンビニエンスストアで待っていると細い段ボールを持った40代くらいの女性が私たちの方に近づいてきました。

「この子は寂しがりやで人懐っこいのですぐに懐くと思います。毎日遊んであげてください」

---

## ⑦卒業制作

### ・内容:

記事を1本書き上げよう

コースで習ったことの集大成！いよいよ最後の総仕上げです。

企画から記事執筆までを一貫して行い、記事を一本書き上げてみましょう。

3つの媒体から1つを選び、1本記事を作成してみましょう。インタビュー記事、SEO、エッセイ、それぞれ3つの商業ライティングからご自分が挑戦したいジャンルを選び執筆してみましょう。

媒体: [メルカリマガジン\(インタビュー\)](#) / [MERY\(SEO\)](#) / [考える人\(エッセイ\)](#)

・字数: 3,000~5,000字程度

・修了条件: 実技試験 80点以上で合格(100点満点)

### ・採点基準

提出してもらった記事を元に、講師が下記項目で採点します。

各記事に関しての採点基準は[こちら](#)を参照してください

---

## ステップ①: 企画を考えよう

### 1. 媒体の特性を捉えよう

選んだ媒体名:

・[メルカリマガジン(インタビュー) / MERY(SEO) / 考える人(エッセイ)]

・方針(ビジョン・ミッション):

・読者層(年齢・職業など):

・注目されているトピック:

・トーン&マナー:

### 2. 具体的な読者のペルソナを設定しよう

属性

・年齢:

・性別:

・家族構成:

・居住地、出身地:

・収入:

・学歴・経歴:

価値観

・趣味・嗜好、娯楽の傾向:

・人生観:

・悩んでいる／不安に思っていること:



- ・ファッションの傾向:
- ・使っているSNS:

### 3. テーマを決めよう

- ・テーマ:
- ・SEOキーワード(SEO記事(MERY)を選択した場合はこちらにも記入してください)
  1. メインキーワード(2つ):
  2. サブキーワード(5つ):
- ・なぜそのテーマを取り上げるのか(フリーフォーマットで記入してください)

### 4. 記事のスタイルを決めよう

- ・イメージするスタイルのURL:
- ・なぜそのスタイルを使用するのか(フリーフォーマットで記入してください)

## ステップ②: 本文を書こう

いよいよ本文とタイトルを書いてみましょう。

- ・タイトル
- ・本文

