

自分スタイルで 堅実起業を叶える動画講座

Work Book



How to use

ワークブックの使い方

全ての講座にワークがついています。

動画を視聴したら、ワークを使ってアウトプットをし
学んだことを自分の中に落とし込んでいきましょう。

最後にはあなたオリジナルの起業ワークブックが出来上がります。

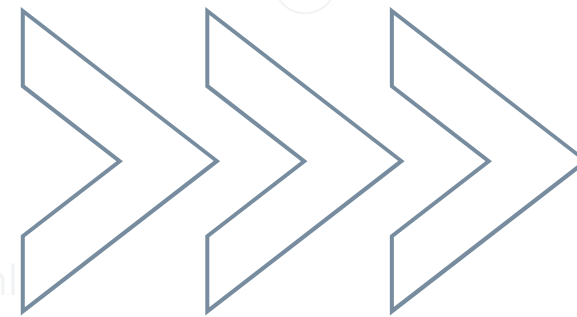
ACTION

インプット→アウトプット形式の実践的なスタイル

Input

動画講座

Start with an outline of topics onify high



Output

ワーク

最後には、あなたオリジナルの
起業スタイルブックが仕上がります！

CHAPTER 1 基盤を築く

美甘から学びどころと応援メッセージです！

講座の進め方と自己紹介(DAY1動画内)	講座の進め方を話しているのでご確認ください。これから一緒に学べるのが楽しみです！
DAY1/ 会社員と起業家の違い	個人で働くマインドに切り替えていきましょう。特にお勤めもしながら起業をスタートする方は、切り替えスイッチを持っておくとスムーズに進みます。
DAY2/ 不安との向き合い方	不安な感情は悪いものではありません。不安と上手に向き合えるようになると、個人で働く楽しさが増し、充実感が得やすくなるでしょう。「自分との向き合い方&焦らずに過ごすにはどうすればいいか」が学びどころです。
DAY3/ あなたの良さを起業に活かす方法	いよいよ自己基盤を築いていきます。頑張ってワークも進めましょう！「自分に強みがまだある」目線で一つでも多く、自分の良さを見つけるつもりで学んでくださいね。また、正直な気持ちで書き出すのもポイントです。
DAY4/ あなたの「強み」を起業に活かす方法	DAY3の3つのワークをされた方、素晴らしいです！お疲れさまでした。DAY4は「強みをどう起業で活かすのか？」強みの展開の仕方が分かりますので、頑張って取り組んでくださいね。WORK 9は皆さんやってみてくださいね。
DAY5/ ビジョンをクリアにしよう	自己基盤形成のクライマックスの講座です。あと一步、頑張りましょう～。 この講座ではあなたは小さな会社の代表になったつもりで、どんな未来を描いていきたいのか？アウトプットしましょう。ビジョンがあるとブレない起業が叶います。

CHAPTER 2 一歩踏み出す

DAY6/ これからの起業家に求められる在り方	ここまで学び続けたあなた、素晴らしいです！自分を褒めてあげてくださいね。この講座は箸休め的な講義です。どんな起業家が選ばれるのか？新しい視点を持ち帰ってください。
DAY7/ お客様との出会い方	意外と体系立てて語られない「お客様との出会い方」を詳しくお届けしています。職種や人柄によって変わりますので、自分の場合はどんな進め方がいいか？考えながら学ぶのがおすすめです。（発信はとにかく大事です！）
DAY8/ 月30万円を自然に叶えるためのロードマップ	信頼されながら、骨太に安定収入を得るためのエピソードがたっぷりです。予習のつもりで情報を得て起業を進めてくださいね。
DAY9/ ペルソナ設定の仕方	DAY9から折り返し地点です！ここからビジネスを具体的に動かしていくために、お客様像をクリアにしていきます。有名企業のペルソナ設定も参考にしながら、仮決めで良いのでペルソナ設定をしてみましょう。
DAY10/ 想いが伝わる！SNS発信の基礎	SNS発信では「あなたの想いを伝える」ことを中心に書いていくと、オリジナリティ溢れる投稿になっていきます。講義に出てくる5つのヒントは頭でわかっているけど実践が難しいもの。すでに投稿している記事でできているか、セルフチェックをしてみましょう。
DAY11/ これで迷わない！記事テーマの選び方	ペルソナ設定とSNS発信の基礎を学んだ後は、ビジネスで好まれる発信について知っていきましょう。これを押さえておけばネタが思いつかない状況が解消されるかもしれません。普段からネタ探しをすることが大切です。
DAY12/ フォローにつなげる写真とプロフィール	美甘も起業をしようと決めてまずやったのが写真を撮ってもらうことでした。素敵な写真やプロフィールで「SNSの入り口」をまずは整えましょう。プロフィールで何を書けばいいか？クリアになる回です。
DAY13/ 自分に合ったSNSの選び方・育て方	ここまできたらSNS発信の知識も随分ついてきていますよ！大切なのは「あなたらしさ」が出せるSNSで、アカウントを育てることです。発信は辛いものではない。自分を表現してお客様と出会う入り口だと知ることがこの回の学びどころです。

CHAPTER 3 お客様と出会っていく

DAY14/ SNSからお申し込みまでの流れを知る	DAY9から学んだことが線でつながる、SNSビジネスの全体が把握できる回です。お客様と出会う流れは実はシンプル！ここを頭に入れておくと進みやすいですよ。「ガツガツ売り込みたくないよ・・・」という方にもピッタリの講座です。
DAY15/ 申し込みたくなる！体験サービスの作り方	「オリジナルサービスってどうやって作ればいいんだろう？」という疑問にお答えする回です。すでにサービスがある方も申し込みに繋がらないなら新しい体験サービスを作ってもいいかもしれません。継続サービスとの違いも学びどころです。
DAY16/ ガツガツしないセールス	セールスの概念ががらっと変わるかもしれません。売り込むのに抵抗がある、営業が苦手な方こそ学んでいただきたい回です。美甘の経験もたっぷり盛り込んだ、実践的な内容も学びどころです。
DAY17/ 選ばれるための在り方を磨く	起業スタートのための講義はこれが最終回です！起業する上でも大切ですし、一人の大人としても身につけると良い、在り方の磨き方について詳しく話しています。「選ばれ続けるにはつまり何が必要か？」学んでくださいね。
DAY18/ 理想を叶える時間の使い方	よくぞここまでがんばられましたね！おつかれさまでした^^ 番外編として「仕事とプライベートの両立の仕方を知りたい」という質問にお答えして、価値ある時間の使い方についてレクチャーします。美甘の起業1～3年目の24時間を例にしながらレクチャーします。

DAY 1 WORK ～会社員と起業家の違いを学ぶ～

WORK 1 この動画講座でどんな変化を期待していますか？



WORK 2 起業に向けて、どんな在り方を身につけたいと思いますか？



DAY 2 WORK ～不安なマインドとの向き合い方～

WORK 3 あなたは今、どんな不安を抱えていますか？

WORK 4 どうすればその不安は小さくなりそうですか？

WORK 5 まずはどんなアクションが取れますか？(今日からできる小さなことでOK！)

DAY 3 WORK ～あなたの「強み」を起業に生かす方法～

WORK 6 DAY3 テキストP12を参考に、キャリアの棚卸しをやってみよう 用紙が足りない方は、別でお書き下さい

職場・仕事名

内容

好きだったこと

身につけたこと

満足度グラフ

DAY 3 WORK ～あなたの「強み」を起業に生かす方法～

WORK 7 DAY3テキストP13を参考に、価値観に出会うワークをやってみよう

転職理由をプラス・マイナス両面から率直に書いてみよう。
転職回数が多い方はご自身の用紙でお書きください。

1 社目	2 社目

DAY 3 WORK ～あなたの「強み」を起業に生かす方法～

WORK 8 DAY3 テキストP14を参考に、強みを見つけるワークをやってみよう

Q1 よくお願いされること・相談・質問されることは？
(よく回ってくる役回りは？)

Q2 「あなたの〇〇はすごいよね。」と言われることは？
(家族・友人・同僚・上司から言われたことは？)

Q3 お金を頂かなくてもやれることは？やりたいことは？
(趣味レベルでも、業務でもOK！)

DAY 4 WORK

～棚卸しからビジネスの種を見つけよう！～

WORK 9 キャリアの棚卸しからビジネスの種を見つけよう（WORK6～8を踏まえて進めてください）

	棚卸しから見えたものをリストアップ！	どんなビジネスの種がありそう？
大切にしたい価値観		
特徴的な資質		
仕事で培ったスキル		

DAY 5 WORK

～ビジョンをクリアにする～

WORK 10

起業の目的は何ですか？

WORK 11

ミッション・ビジョンを言葉にしよう



DAY 6 WORK ～これからの起業家に求められる在り方～

WORK 12 起業でどんな働き方をしたいですか？（時間・場所・ワークスタイルetc）

WORK 13 モデリングしたい起業家を見つけよう（どこに惹かれた？なぜ惹かれたと思う？）

名前:

何をモデリングしたい？

DAY 7 WORK ～お客様との出会い方～

WORK 14 あなたはどのような道のかで進みますか？(リアル？ SNS? 両方？)

WORK 15 起業・複業を応援してくれそうな人・頼れる人を書き出してみましよう！

DAY 8 WORK ～月30万円を自然に叶えるためのロードマップ～

WORK 16 あなたがサービス提供の専門家として伝えたい想いは何？
(そのサービスを受けたらどうなれる？〇〇だからおすすめ！入る言葉は？)

DAY 9 WORK

～ペルソナ設定の仕方～

WORK 17

ペルソナ像を書いてみよう
イメージ写真を見つけるのもおすすめです！

名前・年齢	
職業・収入・雇用形態・世帯年収	
これまでのキャリア	
家族構成・居住地	
休日の過ごし方（習慣にしていること）	
好きなブランド・よく行くお店	
好きなメディア（雑誌・TV・スマホアプリ番組etc）	
大切にしている価値観	
物を買う時の判断基準	
今の悩みや不安・不満	
あなたのサービスに興味を持ったきっかけ	

DAY 10 WORK ～想いが伝わる！SNS発信の基礎～

WORK 18 5つのヒント聞いて、何を気をつけたいですか？



WORK 19 思考力と感情を豊かにするために何をしますか？



DAY 11 WORK ～これで迷わない！記事テーマの選び方～

WORK 20 4つの記事テーマで、どんな記事が書けそうですか？

1 お役立ち/ 専門家	
2 人柄／プライベート	
3 実績（ご感想など）	
4 募集や告知案内	

DAY 12 WORK ~フォローにつなげる！写真とプロフィール~

WORK 21 インスタグラムのプロフィールを書いてみよう
(インスタ開設の予定がない方は他のSNSでOK/ 以下の項目は例です。
自分に合ったものを選んで書いてみましょう)

名前／肩書き	
ビジョン／何を大切にしているか？一言で	
サービス内容／お客様がどうなれるサービス？一言で！	
実績	
趣味や家族構成	
LINEやご案内したURLなど	
募集中のサービス告知やURLなど	

DAY 13 WORK ～自分に合ったSNSの選び方・育て方～

WORK 22 どのSNSを使いますか？また、どんなコンセプトで始めますか？
複数ある方はそれぞれメモをしておきましょう。（定期的に見返すのがおすすめです）

DAY 14 WORK ～SNSからお申し込みまでの流れを知る～

WORK 23

あなたはどんなメディアを使って、導線を作りますか？

(例) オープンメディア ▶ インスタとnote

クローズドメディア ▶ LINE



DAY 15 WORK ～申し込みたくなる！体験サービスの作り方～

WORK 24 どんな体験サービスを作りますか？

自己紹介・アイスブレイク	
全体の流れやサービスの目的	
今日のゴール箇条書き	
大見出し 2、3つほど （今日、体験してもらう大きなテーマは？）	
小見出し 2、3つほど （大見出しを解決する説明やワーク）	

DAY 16 WORK ～ガツガツしない！セールス～

WORK 25 あなたのサービスの特徴は？それを受けたらどうなれる？
スライド資料に記載する内容をリストアップしておこう！

どんな目的のサービス？	
それを受けたらどうなれるの？	
サービスの特徴（3つほど出す）	
受けた方のご感想（あれば）	
どうやって申し込むの？	

DAY 17 WORK

～選ばれるための在り方を磨く～

WORK 26

自分の在り方を磨くために何から始めたいですか？
内面・外見・専門知識の3つを書いてみましょう。

内面

マインドと健康

外面

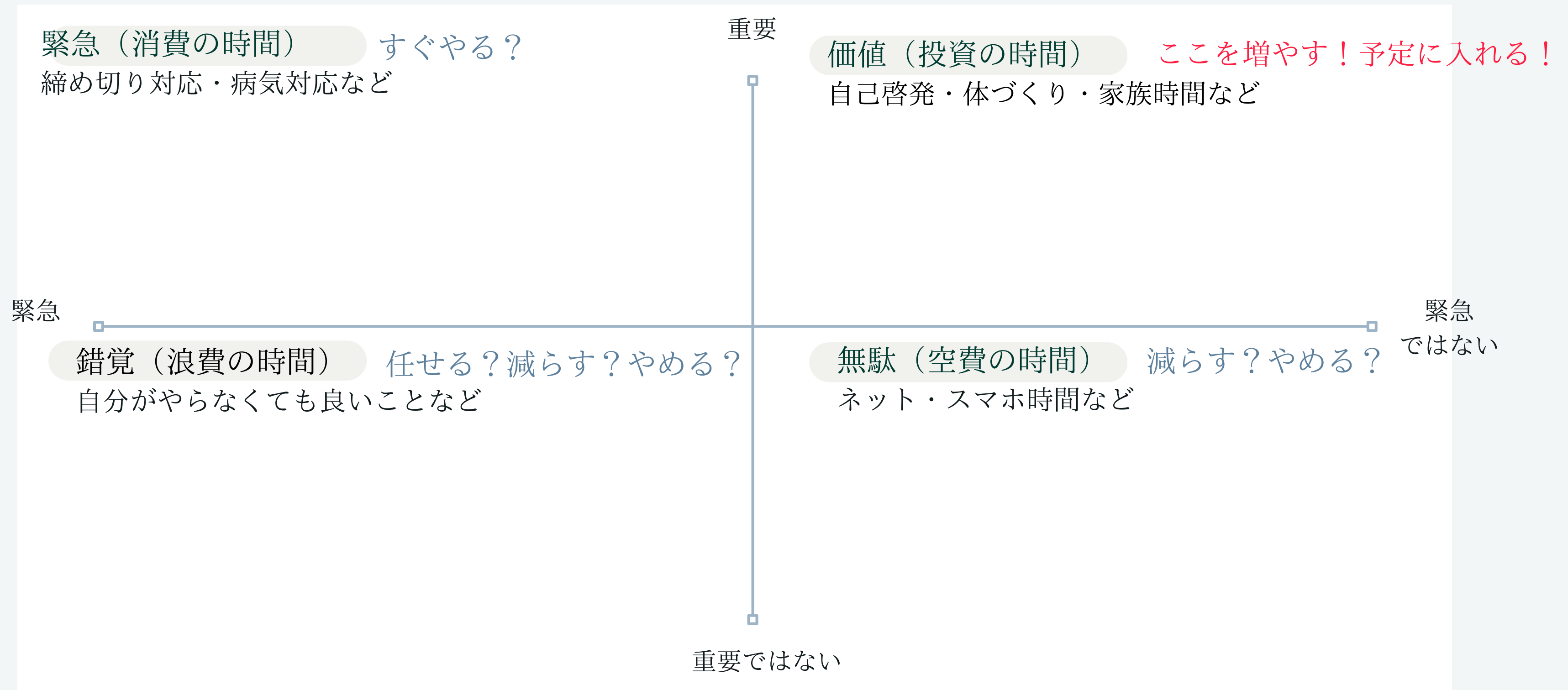
印象

専門知識

あなたのサービス分野

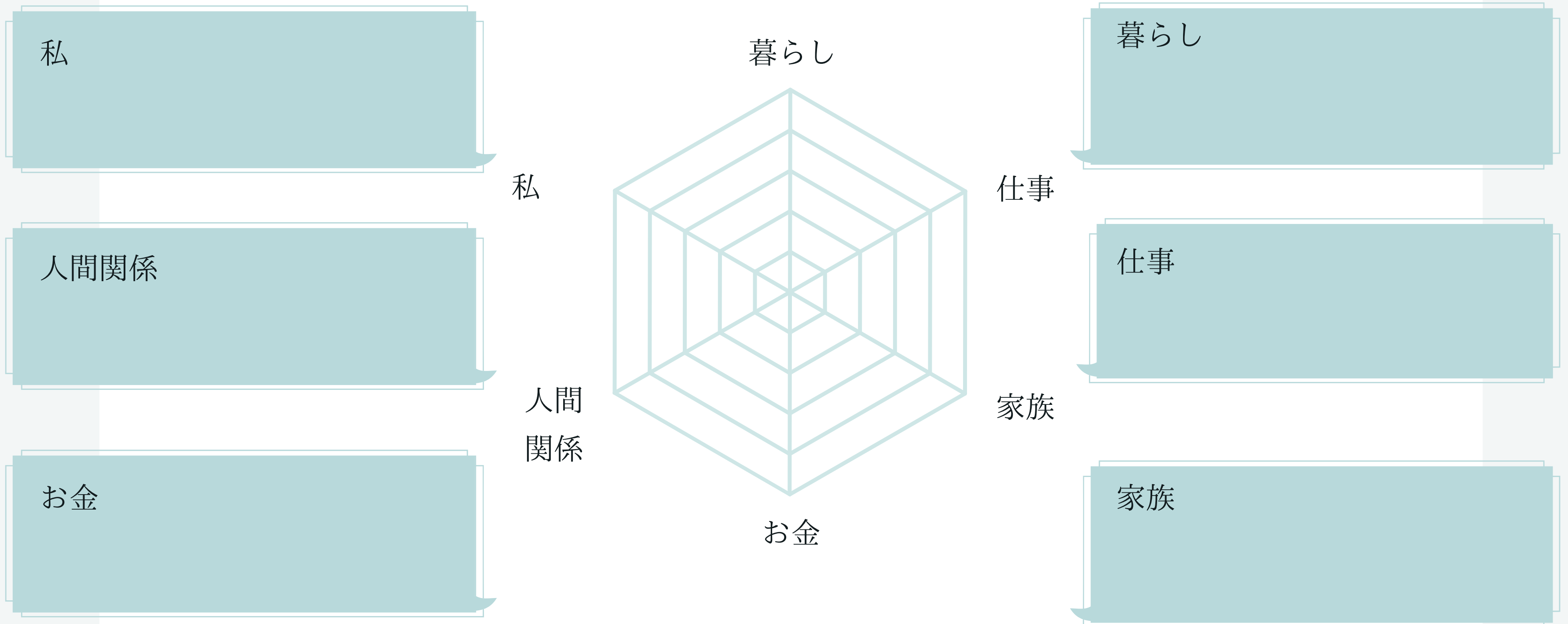
DAY 18 WORK ～夢を叶える！時間の使い方～

WORK 27 平均的な1日を可視化してみよう！



DAY 18 WORK ~夢を叶える！時間の使い方~

WORK28 価値ある時間を過ごすためにどんな毎日を送れたら最高ですか？



DAY 18 WORK ~夢を叶える！時間の使い方~

WORK 29 価値/自分のための時間は1日平均どれくらい？→どれくらい必要？

WORK 30 自分時間を作るためにどんな工夫ができそう？

著作権について
すべてのコンテンツの無断転載・無断使用はご遠慮ください。