

自分の言葉を 掘り起こすシート

発信ネタは、外にありません。

あなたが何度も話していることの中にあります。

このシートについて

発信したいけれど、何を書けばいいかわからない。その状態は、ネタが無いのではなくて、**自分の言葉が記録に残っていないだけ**、というのが私の実感です。

私はこのやり方で、溜まっていた音声メモ50分を、Podcast6話と記事と商品アイデアに変えました。

やることは**1日3分**。書いても、スマホの音声メモに話してもOKです。

掘り起こす場所は4つ

① 今日の仕事から

- 今日、一番時間を使ったことは？
- お客さんに何かを説明した？ なんて説明した？
- 予想と違ったこと、困ったことは？

② お客さんの言葉から

- 最近された質問は？
- 「またこれ聞かれた」という質問は？
- お客さんが誤解していたことは？

③ 過去の自分から

- 1年前の自分が知らなかったことは？
- やらかした失敗と、そのあとどうした？
- 昔の投稿で、反応がよかったものは？

④ 自分の口癖から

- 最近、人によく話している話題は？
- 家族や友人に「私、最近なんの話ばかりしてる？」と聞いてみる
- 音声メモが溜まっている人は、AIに「私が繰り返し話していることは何？」と聞いてみる

4つ全部やらなくて大丈夫です。今日は1か所だけでも。

種の判定(3つのチェック)

見つけた言葉に、この3つを当ててみてください。

- ☐ 3回以上、話したことがある
- ☐ 自分の実体験がある
- ☐ 人から聞かれたことがある

2つ当てはまれば、**発信の種**です。3つ当てはまれば、**商品の種**かもしれません。

私は「あなたはここが覚えられてない、と教えてくれるアプリが欲しい」という話を、無自覚に3回していました。AIに数えてもらって初めて気づいて、いまそれを商品にしようとしています。

種を投稿に変える3つの型

- **共感** — 同じ悩みの人に「私もです」と言う投稿(例:「あれもこれでも動けなくなってませんか」)
- **手順** — どうやったかを①②③で書く投稿
- **実験** — これから試すことを宣言する投稿(結果報告が、次のネタになります)

1つの種は、3つの型で**3回**使えます。

7日間記録シート

日	今日の独り言(3分)	種になりそうな一言	何回目?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

最後に

完璧に埋めなくて大丈夫です。書けない日は、スマホに3分話すだけでも。

7日続けたら、あなたの言葉が7個残ります。**それはもう、発信の在庫です。**

イチ| イチの仕事資産化ラジオ (Spotify・Apple Podcasts・Amazon Music・LISTEN・stand.fmで配信中)

<https://icchanyoga.github.io/ichi-radio/>