

ME Creation — PROPOSAL

tomomi様

好きな服を着て、  
好きな仕事をするママに、  
わたしが、なる。

プロフィールリンクの完成にあわせて、その先を一緒に歩くためのご提案です。ページはゴールではなく、「何を着たらいいかわからない」と鏡の前で立ち止まっている人が、ともみさんにたどり着く最初の入口だと考えています。

PLAN

ともみさん専用・3つのプラン

DATE

2026年10月

FROM

野呂田直樹（ME Creation）

GIFT

教科書の作り方（P.4）

## ご提案の背景

先日のセッションで、ともみさんはこう話してくださいました。

「ときめくファッションを着られるようになって、私みたいに自分の好きを思い出して、やりたいことをどんどんやっていける方が増えたらいいな、って」

この1年で、ともみさんが積み上げてきたものを並べてみます。リールの閲覧は1,000を超えるのが当たり前になり、ブランドの公式サイトに2本が掲載された。アメブロには骨格診断から素材の選び方まで、11本のノウハウ記事と、自作の骨格診断シート。モニターは7名。そのうちのお一人から「大阪でショッピング同行と撮影をお願いしたい」という声が、もう届いています。

そして、ともみさんのセッションは、こう言われています。「同じママという共通点もあり、親近感があって話しやすかった」「子どもがいても、何でもできるし、おしゃれもしたいなと思えます」。**届けたいものが、ちゃんと届いている**。それが、お客さまの言葉で確かめられる段階に、もう来ています。

一方で、まだ無いものがあります。公式LINEと、登録した人に「次に何が届くか」の流れです。せっかくリールから来てくれた人が、いまは「見て、いいね」で終わってしまう。その人たちが残っていく場所と、残った人がモニターや同行へ自然に進む道。**それを作れば、月に1〜3人の同行は「案外いけちゃう」と、僕は本気で思っています**。そのために何をどの順番で作るか。ともみさんのためだけにまとめたのが、このご提案書です。

## 先に決めておきたい、4つのこと

「いま困っていること」ではなく、月に1〜3人の同行から逆算したときに、先に決めておきたい点として4つに整理しました。

### I

#### インスタの旗は、ファッション一本

発信の相談に5人が手を挙げたのは、ともみさんの人柄で人が集まる証拠です。でもインスタのAIは「何のアカウントか」で新しい人に届けます。発信の企画は、LINEの中で興味のある人にだけ出す。旗は割らないのが、遠回りに見えて一番早い道です。

### II

#### LINEの「中」を、先に作る

登録者を増やす前に、登録した人に何が届くかを決める。教科書が届き、着回しのコツが届き、何日か後にモニターの案内が届く。この順番ができていれば、登録者が10人でも1人目のモニターが生まれます。順番が逆だと、100人いても生まれません。

### III

#### 嬉しいキャッシュポイントは、ショッピング同行

月1人でも嬉しい、と言えるのが同行です。事前のセッションで「なりたい私」を言葉にしてから選びに行く。この一段があるだけで、他の同行と並ばない、ともみさんにしかできないものになります。大阪の1件目は、もう目の前にあります。

### IV

#### 「自分で作れるもの」と「任せるもの」を分ける

教科書は、ご自身で作れます。骨格シートをChatGPTで作った方なら、週末ひとつで形になります。作り方はP.4に全部書きました。そのうえで、時間と見た目と「渡したあとの流れ」を任せたいとき、僕たちの出番です。どちらを選んでも、ちゃんと前に進みます。

## 『自分に似合う』がわかる ファッションの教科書』の作り方

アメブロの記事を読み返して気づきました。**記事は、もう教科書の順番で書かれています。**足りないのは表紙と目次だけ。プランのご検討に関わらず、このページはともみさんへの贈り物として自由に使ってください。

| 章    | 内容                            | 元になる記事・画像                     |
|------|-------------------------------|-------------------------------|
| はじめに | ママになっても、可愛くていい                | 「私がファッションを発信する理由」             |
| 第1章  | まず、自分の骨格を知る（ウェーブ／ストレート／ナチュラル） | 骨格3記事＋骨格診断3タイプのシート            |
| 第2章  | 骨格別・似合う素材と生地感                 | 「素材で『似合う』を見つける方法」＋素材一覧シート     |
| 第3章  | 大人可愛いを叶える3つのコツ                | 「プチプラでも！大人可愛い～3つのコツ」          |
| 第4章  | シーン別・お悩みを魅力に変えるコーデ（お悩み→理想→提案） | オフィス／旅行／ランチ会の3記事（お名前は伏せて）     |
| 第5章  | ネットショッピングで失敗しない               | 「私がやってる4つのこと」＋商品ページの4ステップ     |
| 第6章  | 季節を少し先取りする（育てていく章）            | 「初秋コーデの楽しみ方」                  |
| おわりに | お悩みは隠さず、魅力に変える                | 「私が届けたいスタイリング」「コンプレックスも、私の魅力」 |

### 1. 記事をコピー

上の11本の本文だけをメモに貼る。商品リンクと挨拶は消す

### 2. ChatGPTで整える

1章ずつ、プロンプト①で教科書の文体に。表紙と目次はプロンプト②に入れる

### 3. Canvaに流し込む

いまある骨格シートと同じテンプレートに貼る。画像はそのまま再利用

### 4. PDFで書き出す

Canva→ダウンロード→PDF。18～22ページが目安

### 5. 届く形にする

Googleドライブで共有リンクを作り、公式LINEの「あいさつメッセージ」に入れる

### 6. 時間の目安

記事コピー1時間／ChatGPT2時間／Canva3～4時間。週末ひとつで形になります

ChatGPTプロンプト4本は、[こちらに全文を置きました](https://tomomi-proposal.pages.dev/gift/)。コピーして貼るだけで動きます：[tomomi-proposal.pages.dev/gift/](https://tomomi-proposal.pages.dev/gift/)（この提案書のPDFの最終ページにも載せています）

### この先3か月の見取り図

#### 10月

プロフィールリンク公開。公式LINEを開設し、リンクに貼る

#### 11月

教科書が届く状態に。着回しのコツ→モニター案内の流れを作る

#### 12月～

モニターから同行へ。大阪の1件目を、ちゃんと形にする

——これを、ぜんぶ一人でやる必要は、ありません。

## ご一緒することで、こうなります

このご提案の目的は、制作物をお渡しすることではありません。次の「状態」をつくることです。

- リールを見た人が、LINEに残っていく
- 登録した人に、教科書と着回しのコツが「勝手に」届く
- 何日か後に、モニターの案内が1人ずつ届く
- モニターを受けた人が、同行へ自然に進む道がある
- 「なりたい私」から選ぶ、ともみさんにしかできない同行になっている
- 月に1〜3人の同行が、無理のないペースで回っている
- 発信・ランチ会・撮影会の企画を、LINEの中で出せる
- 「好きな服を着て、好きな仕事をするママ」として、見られている

## LINEの入口セット

登録した人に「届く」ところまで、整える（1週間）

**66,000**円（税込）／分割 月々11,000円×6回も可

プロフィールリンクの「続き」として、いちばん小さな単位です。教科書を仕上げ、公式LINEの中を、登録→教科書→コツ→モニター案内の一本の流れにします。**教科書はご自身でも作れます**。このプランは、その時間と見た目と、「渡したあと、どう届くか」の設計を買っていただくものです。

### 含まれるもの

- 教科書のデザイン仕上げ（表紙・章扉・スマホで読みやすい縦長版。ChatGPTで整えた本文と、いまあるシートを使います）
- 公式LINEの初期設定（あいさつメッセージ・リッチメニュー1枚・予約配信の組み方）
- ステップ配信5通の文面（教科書→着回しのコツ→ショッピングのコツ→季節→モニター案内。公式LINEの標準機能で回る設計）
- モニタースタイリングの案内ページ1枚
- 公開後2週間の質問対応

### このプランに向いている方

- まずLINEの中身を、プロフィールリンクと同じ世界観に揃えたい
- 発信はいまのペースで続けながら、入口から最初の一步までを先に整えたい

**この価格の考え方**：一度きりの「入口の立ち上げ」に対する費用です。配信は手作業で回せる設計にするので、月額ツール代はかかりません。**同行1件が決まったら、差額でPlan 02に上がれます**。稼いだ分で次を作る、でいいと思っています。

ショッピング同行のレター、リール台本、講座の設計は含みません。

## 同行まで、一本につなぐ

入口から「嬉しいキャッシュポイント」まで、仕組みにする（1か月）

**165,000**円（税込）／分割 月々15,000円×11回も可

プラン01の全内容に加えて、ショッピング同行のレターと、モニターから同行への流れ、そしてリールの台本までを揃えるプランです。同行の1件目が決まっている今だからこそ、「次の人」が同じ道を通れるようにしておきます。

### 含まれるもの（プラン01の全内容に加えて）

- ショッピング同行のレター（申込みページ）——事前セッションで「なりたい私」を言葉にする「事前カルテ」の設計込み。撮影つきの案内も
- モニターを受けた人への追撃文面（モニター→同行へ自然に進む3通）
- リール台本10本+今後ご自身で書ける「型」の納品（アメブロ11本と、保存62の投稿から選びます）
- 公開後1か月の調整サポート

### このプランに向いている方

- LINEの登録から、同行の申込みまでを一本にしたい
- 制作に時間を使わず、お客さまと話すことに集中したい

**この価格の考え方：**同行は1件5万円。**3件で、このプランの費用が戻ります。**月々15,000円の分割なら、モニター5人分です。プラン01から上がる場合は、差額の99,000円だけをいただきます。

継続講座の設計、イベントの設計、継続的な伴走は含みません。

## ライフワークまで、伴走する

入口から講座まで、6か月一緒に走る

**300,000**円（税込）／分割 月々20,000円×15回も可

「いずれ継続講座を作りたい」「ランチ会や撮影会もやりたい」「東京にも仕事で行きたい」。セッションで語ってくれた夢を、全部この箱に入れました。入口（LINE）と同行に加えて、講座とイベントの設計まで。6か月間、月1回の伴走で数字を見ながら「次の一手」を一緒に決め続けます。

### 含まれるもの（プラン02の全内容に加えて）

- 継続講座の設計——「大人可愛い・洗練・ときめき」の自分だけの言葉を見つけて、服に落とす講座。内容・回数・価格・申込みページまで
- イベントの設計——ランチ会・撮影会の企画と案内文（LINEの中で、興味のある人にだけ出せる形に）
- 月1回60分のZoom伴走×6か月（毎月、登録・モニター・同行の数字を1枚で振り返る）
- 登録者が100人を超えたら、配信ツールへの移行と自動化（必要になった時にだけ）
- チャット相談——伴走の6か月間、いつでも

### このプランに向いている方

- ファッションを、本気でライフワークにしたい
- 入口と出口を、バラバラでなく一気につなげたい
- ひとりで全体を考える時間を減らして、お客さまに向き合いたい

**この価格の考え方**：制作物すべてに加えて、6か月の伴走と、講座・イベントの設計が含まれます。月々20,000円は、同行1件の半分以下です。いまずぐ選ぶプランではなく、プラン01・02を経て「次はここ」と思えたときに、差額で上がるための箱として置いておきます。

広告運用、動画編集そのものは含みません。

## プラン比較表

| 項目                   | Plan 01<br>LINEの入口セット | Plan 02<br>同行まで一本に | Plan 03<br>ライフワークまで |
|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|
| 価格（税込）               | 66,000円               | 165,000円           | 300,000円            |
| 分割のとき（月々）            | 11,000円×6回            | 15,000円×11回        | 20,000円×15回         |
| 教科書のデザイン仕上げ          | ●                     | ●                  | ●                   |
| 公式LINE初期設定／リッチメニュー   | ●                     | ●                  | ●                   |
| ステップ配信5通／モニター案内ページ   | ●                     | ●                  | ●                   |
| ショッピング同行レター（事前カルテ込み） | —                     | ●                  | ●                   |
| モニター→同行の追撃文面         | —                     | ●                  | ●                   |
| リール台本10本＋「型」         | —                     | ●                  | ●                   |
| 継続講座の設計              | —                     | —                  | ●                   |
| イベント（ランチ会・撮影会）の設計    | —                     | —                  | ●                   |
| サポート期間               | 2週間                   | 1か月                | 6か月                 |
| Zoom伴走（数字の振り返り）      | —                     | —                  | 6回                  |
| チャット相談               | 2週間                   | 1か月                | 6か月                 |

どのプランからでも、差額で上に上がれます。01で始めて、同行1件が決まったら02へ。02で回り始めて、講座を作りたくなったら03へ。最初から大きな箱を選ぶ必要はありません。稼いだ分で、次を作る。その順番でいいと思っています。

## 追加メニュー（どのプランからでも）

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 月1回の発信・数字コンサル（60分・継続） | 月額 16,500円     |
| リール台本の追加（5本）          | 33,000円        |
| スポット相談（60分）           | 11,000円        |
| サポート期間終了後の継続サポート      | その時の状況に合わせてご相談 |

## お支払いと、始まりの流れ

### 1 プランのご検討

急ぎません。教科書をご自身で作ってみてから決める、でも大丈夫です。ご不明な点は、どの段階でも気軽に聞いてください。

### 2 お支払い

銀行振込。一括のほか、Plan 01は月々11,000円×6回、Plan 02は月々15,000円×11回、Plan 03は月々20,000円×15回の分割が可能です。分割の手数料はいただきません。途中でやめる場合の残額の扱いは、お申し込み時に書面でお渡しします。

### 3 キックオフ

最初のZoomで、着手順と最初の2週間を一緒に決めます。まずは公式LINEの開設と、教科書から。

### In Closing

ママになって、可愛い服を封印していた人が、鏡の中の自分を見て「私、いいかも」と思えた。そこから1年で、リールが届き、ブランドに見つけられ、モニターの方から「子どもがいても、おしゃれもしたいと思えた」という言葉が返ってきた。ともみさんの周りには、もう「人が集まる理由」があります。

足りないのは、才能でも人柄でもなく、入口と、その先の流れだけです。どのプランを選んでも、選ばなくても、プロフィールリンクはともみさんの大切な入口として完成させます。教科書の作り方も、全部お渡ししました。そのうえで、もし一緒に走る道を選んでいただけるなら——数字を見ながら、同行の1件目から、ライフワークまで伴走します。

いつか誰かが、ともみさんを見て「好きな服を着て、好きな仕事をするママがいる」と気づく。その人の「私、いいかも」が、ともみさんから始まる日を、楽しみにしています。

直樹

## 付録 | 教科書を作るためのChatGPTプロンプト (①②)

コピーして、そのままChatGPTに貼ってください。( ) の部分だけ、ご自身の記事や章タイトルに置き換えます。同じ4本を [tomomi-proposal.pages.dev/gift/](https://tomomi-proposal.pages.dev/gift/) にも置いています。

### プロンプト①：記事を教科書の1章に整える

あなたは女性向けファッションの編集者です。

以下は、私 (tomomi・大人女性のためのパーソナルスタイリスト) がブログに書いた記事です。

これを、無料で配る『自分に似合う』がわかる ファッションの教科書の第〇章「(章タイトル)」として整えてください。

条件：

- 読者は30〜40代の女性。ママが多い。ファッション初心者でも分かる言葉で
- 私の語り口（「～してくださいね」「～だと思っています」「♡」）はそのまま残す。絵文字は♡以外は外す
- ブログの挨拶（こんにちは、ともみです）、前回記事への誘導、商品リンク、Instagramへの誘導は削除する
- 見出しは「大見出し1つ＋小見出し2〜4つ」に整理する
- 箇条書きにできるところは箇条書きにする
- 長さは元の記事と同じくらい。要約しすぎない
- お客様の名前が出てきたら「A様」のように伏せる

【記事】

（ここに記事本文を貼る）

### プロンプト②：表紙・目次・はじめに・おわりに

『自分に似合う』がわかる ファッションの教科書」という無料PDFを作っています。

著者は tomomi（大人女性のためのパーソナルスタイリスト）。

テーマは「何歳になっても、ママになっても、可愛くていい」。

読者がこの一冊で、自分の骨格→似合う素材→大人可愛いのコツ→シーン別コーデ→失敗しない買い方、の順に分かる構成です。

以下を作ってください。

1. 表紙に載せるサブタイトル案を3つ（20字以内）

2. 目次（章タイトルは以下。各章に1行の説明を添える）

はじめに／第1章 まず、自分の骨格を知る／第2章 骨格別・似合う素材と生地感／第3章 大人可愛いを叶える3つのコツ／第4章 シーン別・悩みを魅力に変えるコーデ／第5章 ネットショッピングで失敗しない／第6章 季節を少し先取りする／おわりに

3. 「はじめに」（400字）。以下の私の体験を使って：ママになって可愛い服を封印していた／インスタで好きな服を着て好きな仕事をするママを見て気づいた／鏡の中の自分を見て「私、いいかも」と思えた／ファッションには人に自信を与える力があると信じている

4. 「おわりに」（300字）。悩みは隠すのではなく魅力として活かす／今の私だからこそ似合うものがある／最後の一行は「鏡の前で『いいかも』と思える日が、ひとつずつ増えますように。」で締める

## 付録 | 教科書を作るためのChatGPTプロンプト（③④）

### プロンプト③：「お悩みから分かる骨格診断」の導入ページ

「骨格診断3タイプ」のシートの前に置く、導入ページ（200字）と、チェックリストを作ってください。

- 導入：骨格に縛られる必要はないけれど、知っておくとお買い物で迷いにくくなる・スタイルアップして見える・似合う服を見つけやすくなる、という内容を、やさしい語り口で
- チェックリスト：以下の特徴を「当てはまるものに✓」形式で3タイプ×4項目に整理
  - ウェーブ：上半身が華奢／下半身に重みがある／腰の位置が低め／体のラインがやわらかい
  - ストレート：上半身に厚みがある／筋肉質でハリがある／首が短め／シャツやジャケットが似合う
  - ナチュラル：骨や関節がしっかりしている／フレーム感がある／手足が長め／オーバーサイズが似合う
- 最後に「✓が一番多いタイプが、あなたの骨格の目安です。迷ったら2つのタイプのページを両方読んでみてくださいね♡」

### プロンプト④：Canvaに流し込む前の整形

以下のテキストを、Canvaのページに貼りやすいように整えてください。

- 1ページ=300字以内になるように、区切りの良いところで「---（ページ区切り）---」を入れる
- 各ページの最初の行を見出しにする
- 箇条書きは「・」で統一する
- 「♡」以外の記号・絵文字は外す

【テキスト】

（プロンプト①で整えた章を貼る）