

ブログが5分で書けるようになる！！

「数秘ライティング」講座



講師プロフィール

アンジェラみや（福田美弥）

ソウル覚醒コーチ&ボイスセラピスト



1972年4月9日生まれ。兵庫県宝塚市生まれ、大阪府高槻市で育つ。
結婚して三重県に来る。数秘は、思考5 心4。

幼少からピアノ大好きで、音楽高校から音大とピアノ一筋に進む。
1998年～2000年 ドイツに留学して、発声研究所にて歌の伴奏者として研鑽を積む。
帰国後は歌の伴奏者として活動する。

極度の引っ込み思案だったが、25歳の時に大好きなオペラの曲を歌ったことがキッカケで声が出るようになり、自分のやりたいことを行動できるようになり、人と話せるようになり、人生が明るいものになった経験から、歌と母音発声ワークによって、「本当の声」を引き出し、やりたいことをやって、なりたい自分に向かって生きられるようになるセッションを提供している。

「自分の本音を知って、本音を表現して自分らしく生きる人を増やす」ことが使命。

数秘、カードリーディング、歌と声のセッション、数秘ライティングをオンラインで提供している。

～この講座の目的～

あなたが、ブログをスラスラと楽しく書けるようになって、

自分の伝えたいことを生き生きと表現できるようになること



あなたの魅力が伝わって、あなたのファンが増えて、
サービスや商品のお申し込みにつながるブログになります♡

あなたが

ブログを書くことが楽しい♪

自分の伝えたいことを
生き生きと表現できる♡

になるために



「数秘ライティング」

をお伝えします

「数秘ライティング」とは何か？

「5分ライティング」+ 数秘鑑定

アンジェラみやオリジナルのコンテンツ。

数秘から自分を知ることができ、自己肯定感が高まり、文章での自己表現がやりやすくなる。

自分らしい文章スタイルや発信スタンスをみつけることができる。

「5分ライティング」で書くことで、短時間で思考をまとめられるようになる。一番伝えたいことが分かり、読む人にも分かりやすい文章を書くことができるようになる。

ライティングインストラクターになった経緯

子どもの頃から書くことは大好きで得意だった。

子育ての傍ら、ヤフーブログやミクシィで日記を書き始め、
2012年からアメブロを始める。

同じ頃、自分探して学びを始め、潜在数秘術のマスター資格を取得。その後も色々なことを学び、2016年頃からビジネスの勉強を始める。

ある時、コンサルさんのアドバイス通りにブランディングしてブログカスタマイズした後に、**書くのが好きだったのにブログが書けなくなっ
てしまい心が折れる。**

ライティングで初めて、大きな挫折！！

再び書けるようになった運命の出会い

以前メルマガを読んでいた岡田鉄平という人が目に飛び込んできた。



とても変わった文章を書く人。
他の誰ともかぶっていない個性。
(大仏はかぶっている(笑))

キャッチコピーの大喜利で遊んでいるうちに、言葉で表現することが楽しくなり、ライティングインストラクターコースを受講する。

再び文章を書くのが超絶に楽しくなり、言葉で表現することの喜びを取り戻す♪

書くことが楽しいと、書き続けられる！！

誰もが、自分に合った書き方をすれば、書けることを確信！！

人の書き方ではなく、自分の書き方を見つけることが大事！！

自分が楽しんで書くと、反応が増える！！

書くことが楽しいから、書き続けられる！！

あなたが楽しんで書けることが何より大事なことです♡♡♡

「数秘ライティング」の誕生秘話

「5分ライティング」をセッションで伝え始めたが、
スラスラ書けるようになる人がいる反面、
書かないままの人もありました。

私自身も、ライティングインストラクターの勉強会で、5分ライティングで書いた文章を発表する時に

他の人と比べてしまいコンプレックスを感じて悩むことがありました。

書けるようになるためには、ライティング術を知ることも必要ですが、

心理的なモヤモヤの解決も必要だと思ったのです。

そこで、数秘術を引っ張り出してきて組み合わせるところ、大人気になり、今に至ります。

ブログを書くのが楽しくなるには、どうしたらいいでしょうか？

- ① 何を書きたいのかが分かっている。
- ② 自分の伝えたいことを表現できる。
- ③ スラスラと早く書くことができる。
- ④ ブログを書く理由を分かっている。

- ① 何を書きたいのか分かっている。
→ **自分の考えや想いが整理できている。**
= 「5分ライティング」
- ② 自分の伝えたいことを表現できる。
→ **文章表現力**
= 書き続けることで表現力はアップします！
- ③ スラスラと早く書くことができる。
→ **文章のまとめ方を知っている。** = 「5分ライティング」
→ **自分の文章スタイルがある。** = 書き続けたらできてくる
- ④ ブログを書く理由を分かっている。
→ **理想のお客様と出会うため**

ブログを書く理由

あなたの存在を世界に知らせて、
あなたを必要な人（＝理想のお客様）に出会うため。

- ・ テレビ
 - ・ 新聞
 - ・ 雑誌
- 一般人には使えないツール

◎ インターネット → 誰もが使えるツール

- ・ ブログ
- ・ メルマガ
- ・ SNS（Facebook、Twitter、Instagram、YouTube、LINE）
- ・ ホームページ（ワードプレス）

あなたのブログ記事を読んで、あなたの言葉や想いに反応する人が現れます。

共感してくれる人＝

理想のお客様、仲間、友達

◎あなたが表現したものに反応が返ってきます!!!

- 思い
- 考え方
- 世界観
- 感情

♡ 読者さんは、ブログ全体から情報を読み取っています！！！！

- 文章の流れ
- 言葉
- 画像
- 記事全体のデザイン

ブログ記事全体から伝えよう♪

- ・ 文章だけで伝えようとしなない = 文章力がなくても大丈夫
- ・ 言葉 = 単語 が大事 使う単語に意識を置く
- ・ 文章の読みやすさ
一行の文字数
文字の大きさ、色
行間の広さ
- ・ 画像でイメージを伝える = 伝えたいことを表す画像を選ぶ
- ・ 書いている時に、想いを込める = 感情は伝わっています
- ・ **書く時の自分の波動を整える = 「伝える自分」のモードになる！
これが一番大事なことです！！**

書く時の自分の波動を整える＝「伝える自分」のモードになる！

- ・伝えたい人に向けて、あなたが伝えたいことを書きましょう！
- ・「私は、自分の想いを伝えることができる！」と思い込んで書きましょう♡
- ・読者さまに向けて、愛、善意、光、希望などポジティブなものを届けましょう♡
- ・自分自身がとても悲しい気持ちである時、怒っている時、イライラしている時には書かないで、波動調整をしましょう♡
- ・波動を上げる方法をもっておきましょう♪
1分瞑想、歌う、踊る、音楽を聴く、ノートを書く、香りを嗅ぐ、コーヒーを飲む など
- ・集中して書きあげましょう！ 基本的に一気に書き上げること。

Q&A ブログに何を書けばいいですか？

- ・ 基本的に何でも書いていいんです♡
ただし、読んだ人が不快になること、怒らせること、悲しませることはオススメしません。
- ・ 起業してお仕事ブログを書いている人は、あなたのお仕事に関して伝えたいことを書きましょう。
商品・サービスについて、あなたの思い、商品の効果、お客様もご感想など。
慣れてくれば、お客様の悩みに合わせて記事を書くことができるようになります。
- ・ あなたが好きなブログを研究しましょう！
好きな理由を挙げて、その要素を取り入れてみる
〇〇さんのブログやメルマガを好きな理由は？
- ・ 嫌いなブログの理由も考えてみる
その要素はやらないと決めましょう

Q & A ブログが書けるようになる心

・何を書けばいいのか分かりません

→分かるようになるために、まず、書いてみましょう。書き続けるうちに、書きたいことが見つかります。

・嫌われたくなくて書けません

→誰でも本音を書くことは怖いのです。本音は自分にとって大切な価値観。それを否定されると傷つくから怖いのです。少しずつ本音を書くことに慣れましょう。慣れるには、発信しつづけることです。

・話す方が得意で、書くのが苦手です

→アメブロにも話したものが文章になる機能があります。試してみましょう。スマホの打ち込みが得意ならスマホで書くのもあります。キーボードのタイピングが遅いのは、慣れることで速くなります。5分ライティングを続けてください。

・書くのが遅いので、ブログを書くのが苦手です

→時間を決めて書きましょう。30分でブログを仕上げると決めて書くといいです。または物理的に時間の制限がある時に書くのもgood!! 例えば電車の中やホームなど。5分ライティングで練習してください。

あなたの「ブログの正解」を見つけてください

文章には、あなたの
「価値観」
「世界観」
「美意識」
が現れます。

何が正解かは、人それぞれ違います。
あなたの「価値観」「世界観」「美意識」に共感した人が
あなたのお客様になります。

だから、あなたを表現してください。
ブログを書き続けて
あなたの「ブログの正解」を見つけてください。

「5分ライティング」



そもそも、

どうして
書けないのでしょうか？

それは、思い込み。

過去を振り返ると・・・

作文

読書感想文

小論文

起承転結……

正しいカタチで
書かなきゃいけない！

というように
学ばされ続けてきた、、、

**「正しいカタチで
書かなきゃいけない！」**

=

**正しい文章の形があると
意識させられた。**

たとえば、「起承転結」など。



でも、実は…

でも、実は…

どう書くのか？
（どう表現するか？）
は最後でいいんです。

「正しく書く」より
「何を書くか」が大事！

正しくても

中身がないと伝わらない。

たとえば…

言葉遣いはスゴく丁寧なのに
反省の色が見えない謝罪文

それより…

言葉遣いは荒っぽいが
何が悪かったか書かれている謝罪文

たとえば…

言葉遣いはスゴく紳士的なのに
自分じゃなくても良さそうなラブレター

それより…

言葉遣いは少々雑だけど
なぜ好きか？がよくわかるラブレター

たとえば…

言葉遣いはスゴく礼儀正しいのに
何をやるかわからないセミナー告知文

それより…

言葉遣いはかなり適当だけど

何をやるかがよくわかるセミナー告知文

つまり…

つまり…

どう書くか？

よりも

つまり…

どう書くか？

よりも

何を書くか！

自分が
何を書きたいか

に意識を置く

そして…

何を書くのか？

一つに決めることが大事！

あれこれ
書こうとしてみませんか？

あれこれ
書こうとするから迷います。

これは読者も同じ。

あれこれ

書かれているから迷います。

あれこれ書かれた文章は…



いわば、幕の内弁当



どこから食べるか迷います。

一つに絞られた文章は…



いわば、梅干し



それしかないから迷いません。

情報量の多い文章 =

良い文章ではないのです。

情報量の適切な文章 =

良い文章なのです。

なので・・・

なので…

何を書くのか？

一つに決めることが大事！

A brown and white tabby cat is lying on a light-colored, tufted sofa. The cat is looking towards the camera with a slightly thoughtful expression. Above its head is a white thought bubble with a black outline, containing a dense, black scribble. The background features a patterned cushion with yellow and grey floral designs and a plain green cushion. The overall scene is brightly lit, suggesting an indoor setting.

でも、どうすれば、
書くことを
一つに決められますか？

「5分ライティング」
の方法で書けば、



書きたいこと = 梅干し
を見つけられます！！



書けないのは

センスや経験ではなく、、、

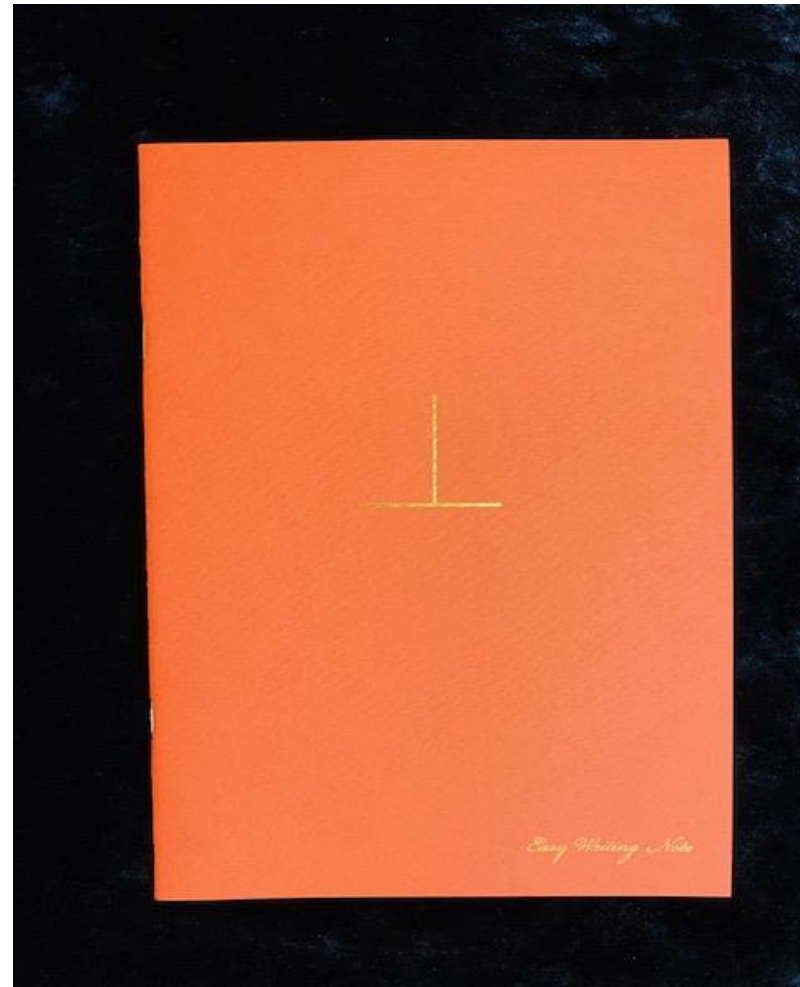
「伝えたいことが整理されていらない」

のが最大の理由！！

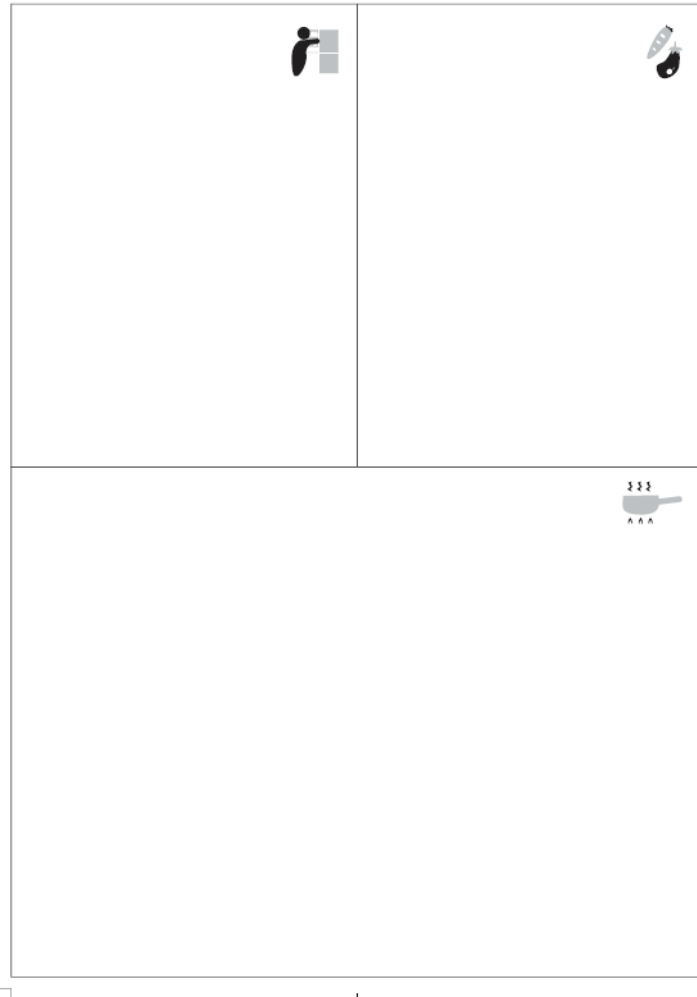


**「5分ライティング」で頭の中
を整理しましょう！！**



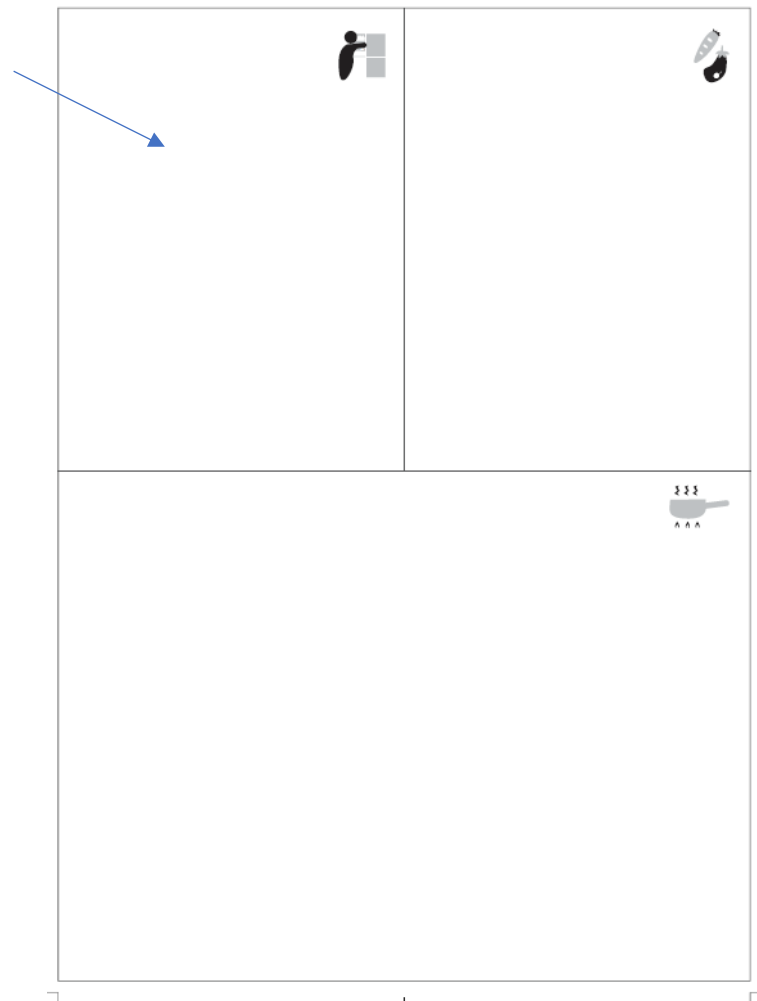


**イージーライティングノートを使うと
カンタンに頭の中を整理できます。**

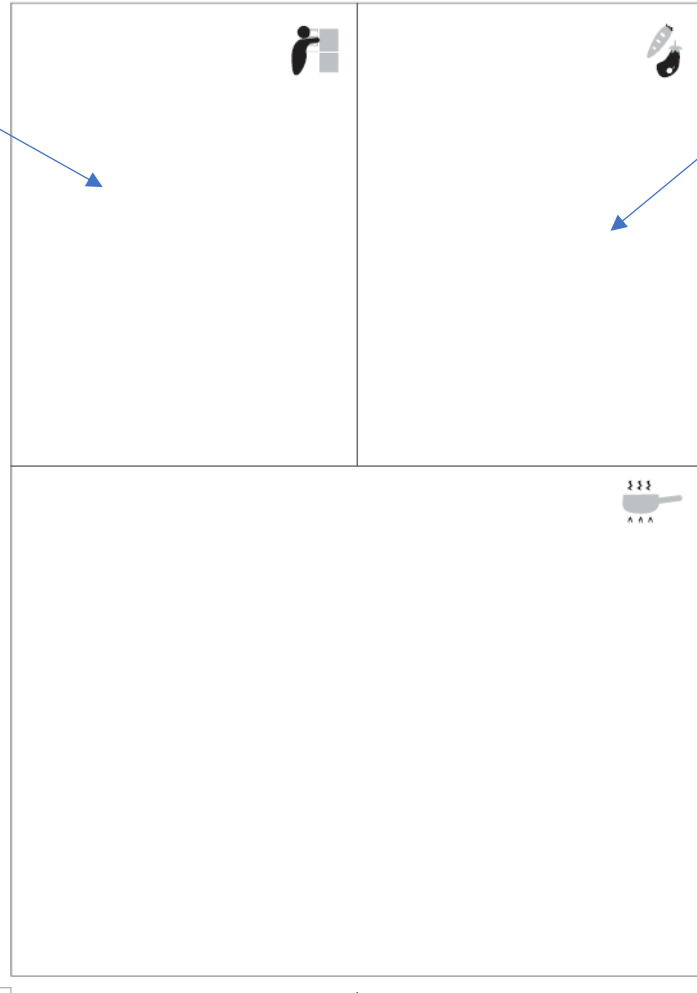


この枠に入れるだけ！

①何を書くか決める



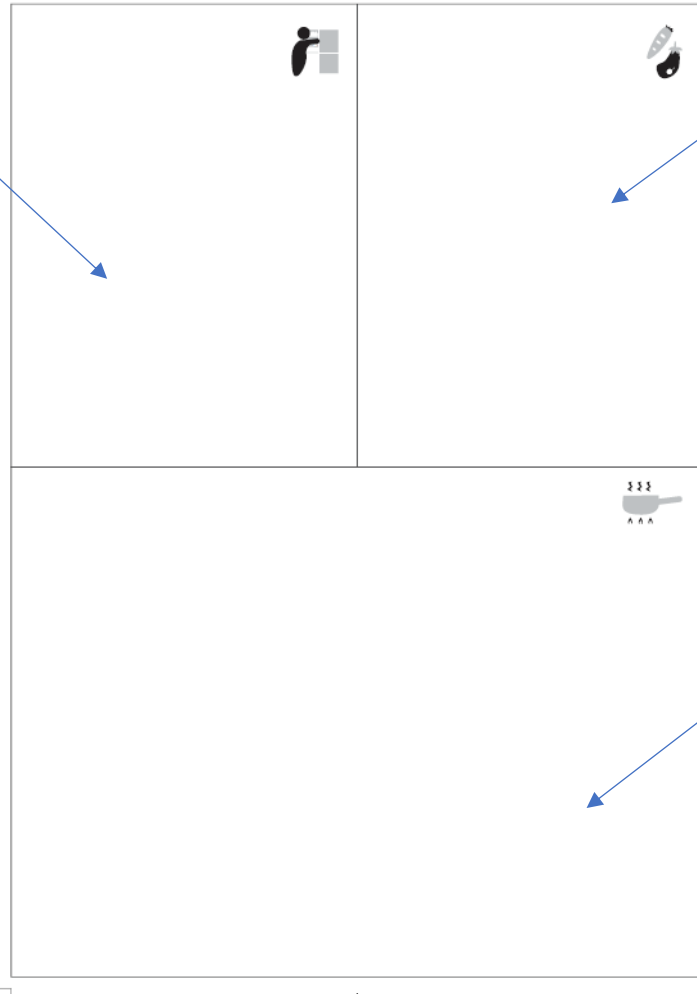
①何を書くか決める



②書くための材料を書き出す

③書く

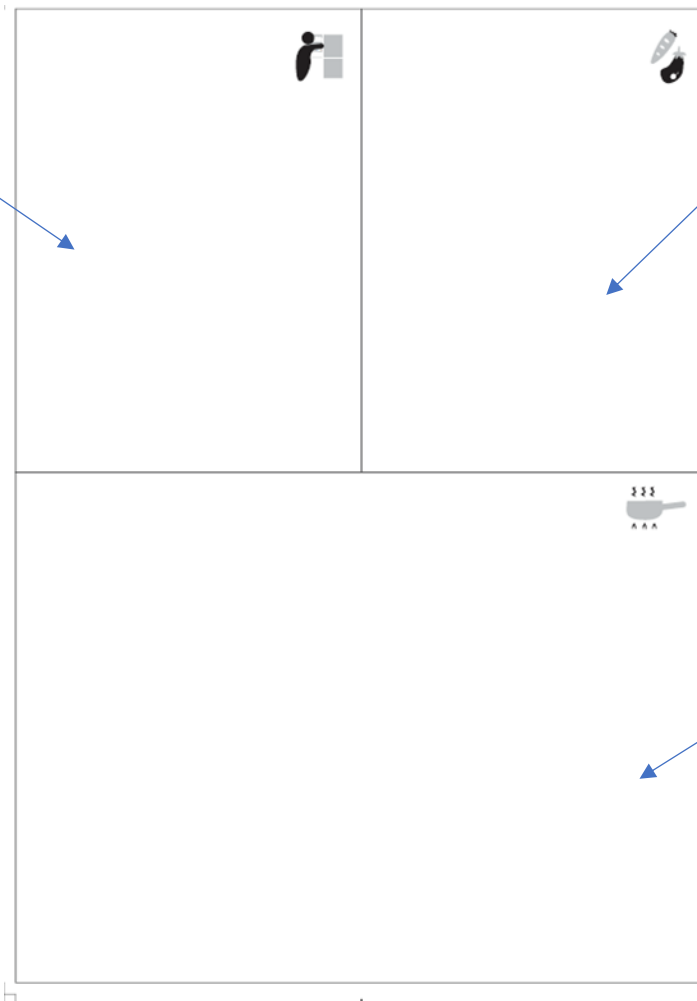
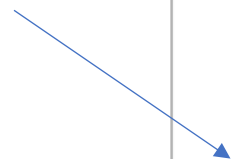
①何を書くか決める



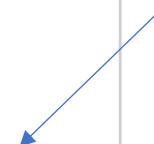
②書くための材料を書き出す

③材料を元に文章を書く

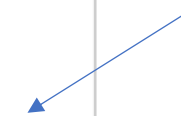
①何を書くか決める



②書くための材料を書き出す



③材料を元に文章を書く



このステップで
文章がサクサク書けるようになります！

**イーザーライティングノートが
なくても、同じ工程で書けます！**

まず、タイマーを用意します。キッチンタイマーで十分です。

① 何を書くのか、決めます。（30秒）

② そのテーマについて材料を書き出します。（1分）

※書けたら順番をつけます。

③ 材料をもとに文章を書きます（3分半）

以上、5分で下書きの出来上がり！！

① 何を書くのか決める

何を書くのか決めるために、
思い付くままに書き出します。

書き出した中から
今書きたいことを一つだけ選びます。

② 材料を書き出す

選んだテーマについて
思い付いたことを
ひたすら箇条書きで書き出します。

書けたら、文頭に順番をつけます。

※できたら、まとめの文も決めます。
この文章で読者に伝えたいことをまとめの文にする。

③ 材料をもとに、文章を書きます。

順番通りに書いていってもいいですし、

書きながら順番を変えてもいいです。

材料にない文章を付け加えてもいいです。

タイトルをつけて出来上がり！！

(まとめの文章からタイトルをつけるとよい)

練習 1

昨日の出来事を書いてください。



それでは、発表タイムです♪

書けた方から、チャットに貼り付けてください。

私の方で読み上げさせていただきます。

どなたかお一人にご感想を聞きますので、よろしくお願ひします。

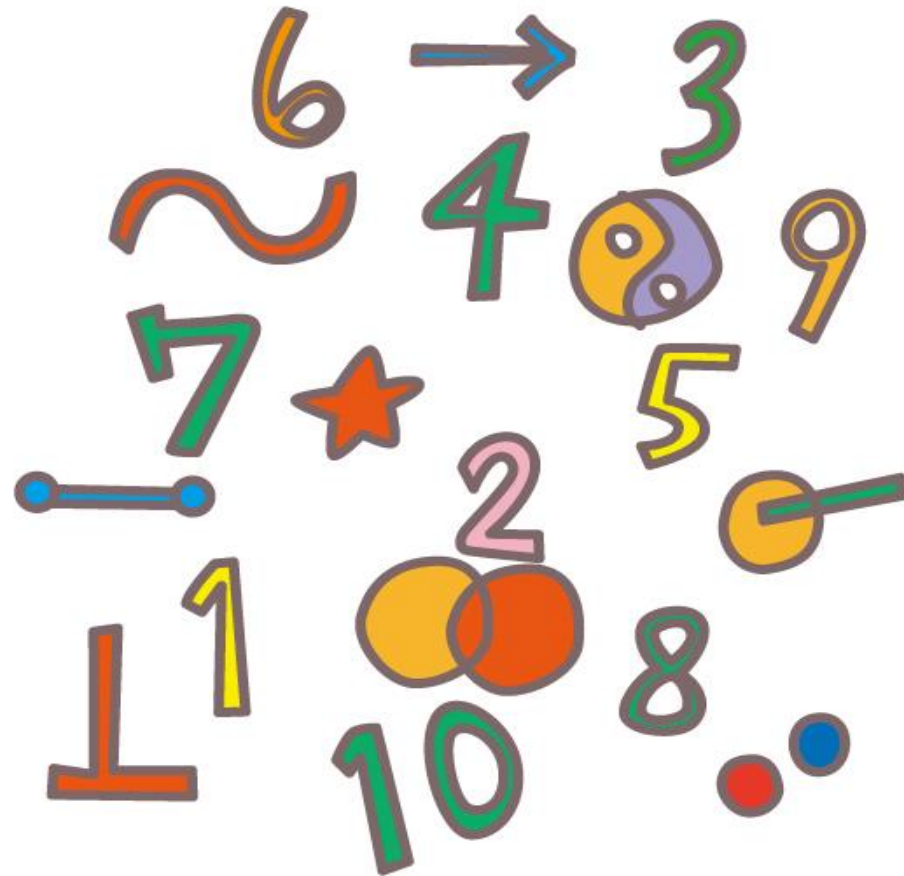
私からも短いコメントをさせていただきます。



OK

いかがでしたか？

数秘ライティング



潜在数秘術は、あなたの取り扱い説明書です

数字は、生まれる前に自分で決めてきたことです。

潜在数秘術では、思考・使命・心（魂）・ペルソナ・など8種類の数字を出します。自分の中に様々な要素があることに気付いて、矛盾や葛藤があることを理解できます。

どの要素も自分らしさであると理解して、自己受容することで葛藤が減っていき、自分らしい生き方を自分で選んでつくっていきけるようになります。

また、他人のこともよく理解できるようになり、腹が立ったり、相手を変えようと思わなくなり、人間関係のストレスも減ります。

数秘をライティングに活かす！！

「思考」の数字は、あなたの基本的な性質や才能を表します。

ライティングには、あなたの世界観が表れるので、文章スタイルや文章の長所を「思考」の数字から読み解きます。

「心」（魂）の数字は、あなたの心が求めるものや満たされるものです。この要素が満たされないと他人からの評価があっても続けることができません。

自分のために大切なことだと覚えておいてください。

数秘 1

思考

- ・ 自分の考えを主張できる
- ・ 言い切れる
- ・ ポジティブ思考
- ・ 明るい
- ・ 未来志向
- ・ 単純（とても純粹）
- ・ 独創的（オリジナリティ）

心（魂）

- ・ 一番になりたい
- ・ オンリーワンになりたい
- ・ 目立ちたい
- ・ 新しいことをしたい
- ・ 一人で動きたい
- ・ 勝つのが好き

数秘 2

思考

- ・ とても優しい雰囲気
- ・ 曖昧さ (AもBもいい)
- ・ 人の気もちを理解できる
- ・ 平和主義
- ・ 他者と協力する
- ・ 共感性が高い

心 (魂)

- ・ 平和や調和を好む
- ・ 争いがイヤで調停しようとする
- ・ 誰かをサポートするのが好き
- ・ 人と人との繋がりを感じたい
- ・ すべてを統合したい (グレー)
- ・ バランスをとりたい
- ・ NOと言うのが苦手

数秘 3

思考

- ・ 自己表現したい！
- ・ 楽しい雰囲気が好き
- ・ ノリ・リズム感が大切
- ・ 感覚派
- ・ 天真爛漫、子どもっぽい
- ・ 感情的
- ・ 創造と破壊を繰り返す

心（魂）

- ・ 楽しみたい♪
- ・ 理屈っぽいのは苦手
- ・ ノリが大切
- ・ みんなでワイワイしたい
- ・ 一人になりたい時もある
- ・ 自分の創造性を大事
(斬新さ、マネされるのがイヤ)
- ・ ドラマチックさも好き

数秘 4

思考

- ・ 冷静で落ち着いている
- ・ 客観的な意見
- ・ 地に足がついている、現実的
- ・ 保守的 古風
- ・ システムを作るのが得意
- ・ コツコツ継続できる
- ・ マイペース

心（魂）

- ・ 平和・普通であることの安心感
- ・ あるがままへの愛
- ・ マイペースでじっくりやりたい
- ・ 現実的に考えたい
- ・ こつこつ積み上げていく状態
- ・ 安定した状態
- ・ 普遍的な愛を体験する
- ・ 平穏で冷静であること

数秘 5

思考

- ・ 変化することにワクワクする
- ・ 常に成長していきたい
- ・ 新しいことを学ぶことが大好き
- ・ いつも何か考えている
- ・ 自分の経験を伝えるのが得意
- ・ ユーモアでみんなを楽しませる
- ・ 臨機応変さを活かしたい
- ・ 話すこと、書くことが得意

心（魂）

- ・ 常に成長していきたい
- ・ 一つのことを続けるのは退屈
- ・ 興味のないことはやりたくない
- ・ 冒険したい！挑戦したい！
- ・ 人を楽しませたい♪
- ・ ドキドキするのは怖いけど、ドキドキした後に安心したい
- ・ ものごとの真理を知りたい

数秘 6

思考

- ・ 人に喜んでもらいたい
- ・ 困っている人を助けたい
- ・ バランスと調和の美を好む
- ・ 細かいことに気が付く
- ・ 人を育む
- ・ 正義感にあふれる
- ・ 母のような寛容さ
- ・ 責任感がある

心（魂）

- ・ 「ありがとう」という言葉が嬉しい
- ・ 人に求められたい
- ・ 心に正直でいたい
- ・ 心と心の繋がりを感じたい
- ・ 絶対的な安心感を得たい
- ・ 無駄を省きたい
- ・ 美しいものに囲まれたたい
- ・ 完璧にしたい

数秘 7

思考

- ・直感的
- ・分析力
- ・哲学とスピリチュアル
- ・クールな孤高の人
- ・探求心
- ・センスが良い

心（魂）

- ・自分と向き合いたい
- ・ものごとを探求して真理を見つけない
- ・神秘的なものに触れたい
- ・没頭する時間を持ちたい
- ・ポリシーを貫きたい

数秘 8

思考

- ・ 具現化する力
- ・ 人をプロデュースする
- ・ プライドが高い
- ・ 自信がある
- ・ 豊かさを求める
- ・ 大物感　どっしり感
- ・ 情に厚い

心（魂）

- ・ 精神的・物質的な豊かさ
- ・ 強い自分であること
- ・ キャパを超えたい
- ・ 弱みを克服したい
- ・ 支配したい
- ・ 具体的な成果が欲しい
- ・ 社会的な影響力を得る

数秘 9

思考

- ・ 1～8をすべて理解できるカメラオンのような柔軟性
- ・ 豊かな感受性
- ・ ヒーラー的な癒し
- ・ 広い視野
- ・ 寛容・受け身的
- ・ 芸術センス
- ・ ユーモアセンス
- ・ 無私無欲

心（魂）

- ・ 無条件の愛と癒し
- ・ 広い視野と柔軟な対応
- ・ スピリチュアリティの実践
- ・ 高い哲学思考
- ・ ものごとの根本を見抜く
- ・ 人への理解
- ・ すべてを解放する

数秘 1 1

思考

- ・インスピレーション力
- ・ロマンチスト
- ・感覚派
- ・スピリチュアル能力
- ・使命感が強い
- ・感受性が高い
- ・偽りを見抜く力
- ・中性的

心（魂）

- ・自分の心に素直でいる
- ・自然に触れる
- ・自分のスピリチュアルに触れる
- ・ヒラメキを活かす
- ・嘘や穢れのないこと
- ・無邪気に生きる

数秘 2 2

思考

- ・ 大きな社会的ビジョン
- ・ 平等な博愛心
- ・ 正義感・使命感が強い
- ・ スピリチュアルな意識
- ・ 設計力・具現化力
- ・ 理論的
- ・ ひじょうに温厚

心（魂）

- ・ 正義や秩序を愛する
- ・ 公平な世の中を求める
- ・ 世の為に尽くす
- ・ 普遍的な愛の体現
- ・ 平和で秩序がある状態を好む
- ・ 人々が幸せなこと

数秘 3 3

思考

- ・ 独自の感覚（宇宙人）
- ・ スピリチュアルな表現
- ・ 自由と責任のはざま
- ・ 特殊な感覚
- ・ 愛に敏感
- ・ 影響力がある
- ・ 表現力がある

心（魂）

- ・ 自分の中の愛と繋がる
- ・ 自由に芳醇な発想をする
- ・ 人との調和を感じる触れ合い
- ・ 自己表現する
- ・ スピリチュアルな感覚
- ・ 人生の喜びを体験する

自分の数秘を知って、得意なことや好きなことを伸ばしていきましょう！！

思考の性質と才能をライティングに活かしてください。

心の数字で、自分を満たしてください。

数秘は知ってからの実践（落とし込み）が大切です。

ぜひ、ふだんから数秘を意識してみてください。

セミナー参加者さま特典のご案内 ※12月27日のお申込みまで

◆「数秘ライティングセッション」（120分 個人セッション）

通常 15,000円 → 10,000円

<https://resast.jp/events/328905>

◆「数秘セッション」（60分 個人セッション）

通常 8,800円 → 5,500円

<https://resast.jp/events/496174>

◆「21日間 ブログ信託」

21日間のブログコンサルサポート。

数秘ライティングセッション + 毎日のブログへの講評と添削 + フォローセッション

3つのコースから選べます。

Aコース 33,000円 → 28,000円

Bコース 25,000円 → 20,000円

Cコース 10,000円 → 8,000円

<https://resast.jp/events/616349>

◆「イージーライティングノート」 5分ライティング用ノート

通常 2,000円 → 1,500円

<https://resast.jp/stores/article/16711/46575>