



ブログに何を書いたら良いか分からない



メルマガが続かない



みんなで同じ空間で作業して  
習慣化しちゃいましょう！



他にも… 資格を取るための勉強をしたい  
作品を仕上げたいなどの方もOK♡

1人じゃできないことも  
みんなと一緒にならできる！

2ヶ月

## 実践型・ライティング講座

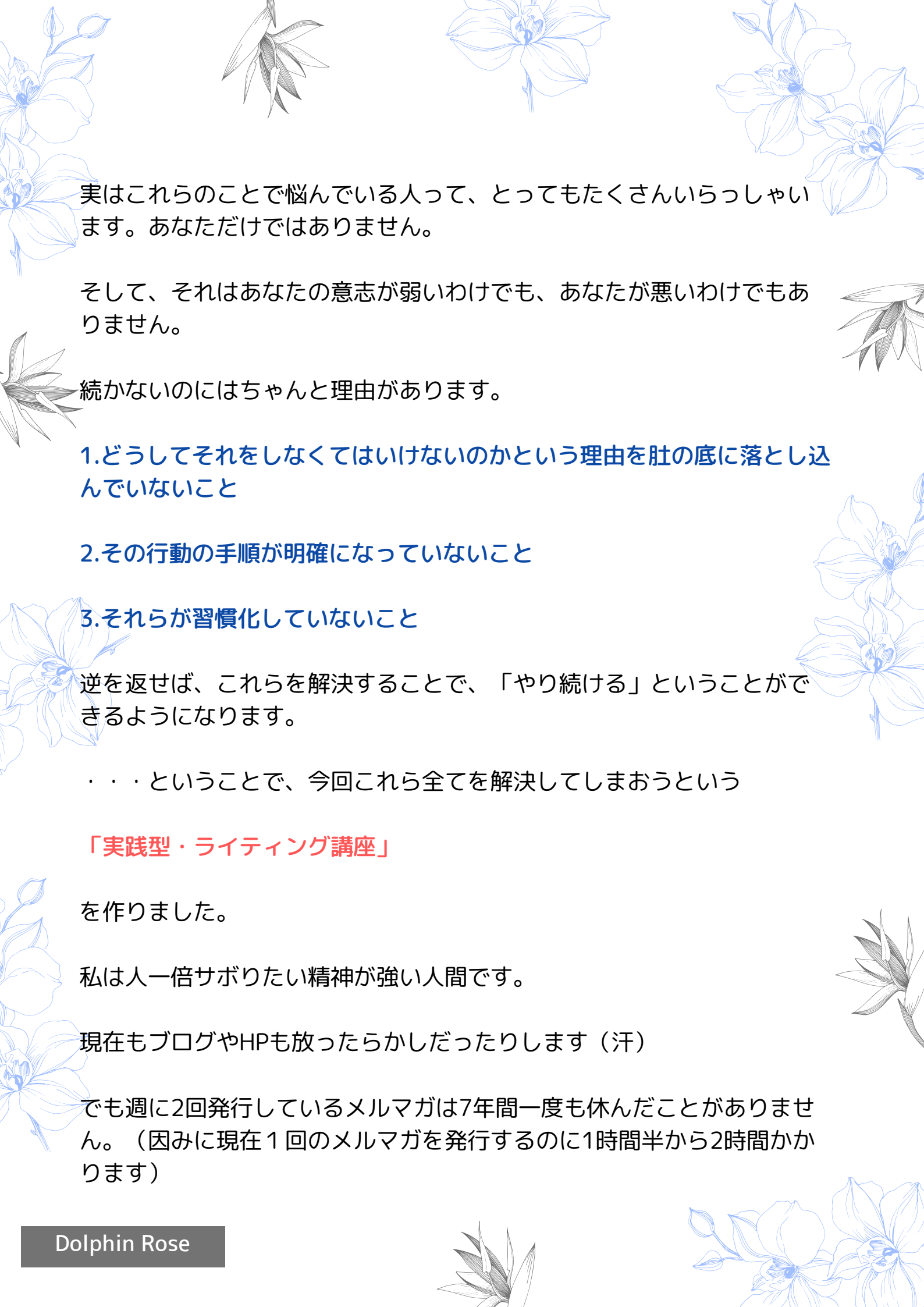
### ■「書けない」「続かない」はあなたのせいではありません

ブログやメルマガ、試験勉強など、やらなくてはいけないと分かっているのに、実際は出来なかったり、少しやってみただけで続かなかったり・・・

そして、出来なかったことで「なんて自分はだめなんだろう」と自分を責めてみたり、常に心のどこかで「やらなくては・・・」という強迫観念にかられていたり・・・

具体的にあげてみると

- \* やらなくてはいけないことはわかっているけど行動に中々うつせない
- \* 書くネタが尽きてしまった
- \* 書く気はあるけれども忙しすぎて時間がない
- \* そもそも何を書いたら良いのかわからない
- \* 書かなくてはいけないのに書いていないという自分にストレスを感じる
- \* 明日からやろうと思いつけて月日だけが経っていく etc.



実はこれらのことで悩んでいる人って、とってもたくさんいらっしゃいます。あなただけではありません。

そして、それはあなたの意志が弱いわけでも、あなたが悪いわけでもありません。

続かないのにはちゃんと理由があります。

1. どうしてそれをしなくてはいけないのかという理由を肚の底に落とし込んでいないこと
2. その行動の手順が明確になっていないこと
3. それらが習慣化していないこと

逆を返せば、これらを解決することで、「やり続ける」ということができるようになります。

・・・ということで、今回これら全てを解決してしまおうという

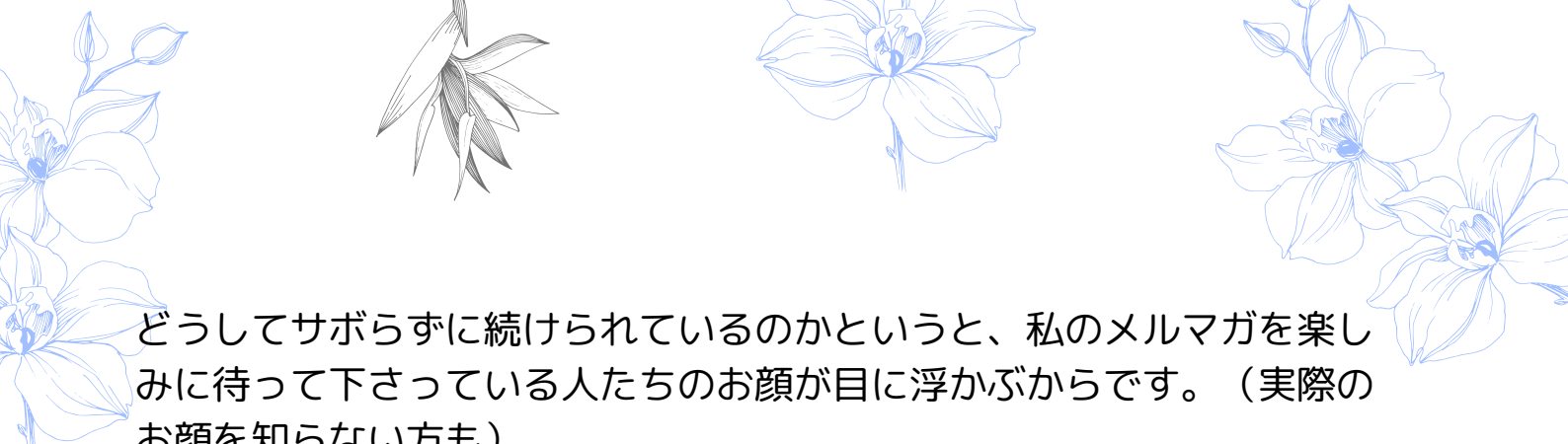
### 「実践型・ライティング講座」

を作りました。


私は人一倍サボりたい精神が強い人間です。

現在もブログやHPも放ったらかしだったりします（汗）

でも週に2回発行しているメルマガは7年間一度も休んだことがありません。（因みに現在1回のメルマガを発行するのに1時間半から2時間かかります）



どうしてサボらずに続けられているのかというと、私のメルマガを楽しみに待って下さっている人たちの顔が目に浮かぶからです。（実際のお顔を知らない方も）



そして、何のために書いているのかが自分の中で明確なこと。  
そしてここまで長く続けると逆にサボることの方が怖くなります（笑）

習慣化してしまえば自分がサボり癖があるかないかは関係ないんです。

ということで、先に講座の内容を簡単にざっとご説明しますね。

---

受講生さんには、まずは3時間のワーク型のセミナーを受けていただきます。

それによって、自分がそれをやる「目的」、「目標」、「手順」を明確にさせていただきます。

その後実際の作業に入ります。

2ヶ月の間、同じ悩みを抱えている皆さんと一緒にZoomのお部屋でそれぞれに黙々と作業をしていただきます。

3ヶ月・・・というのも考えましたが、「なんとか続けられるかも」と感じるために、今回期間を**2ヶ月**とさせていただきました。

作業時間中は**25分**に1度、雑談タイム（休憩）が入ります。

2ヶ月の間は毎日、土日祝日関係なく4つの時間帯にお部屋を開放します。



開放する4つの時間帯は

- ◆ 8:30～9:45
- ◆ 12:00～12:45
- ◆ 15:00～16:00
- ◆ 22:00～0:00

となります。

※全ての時間に入らなくてはいけないわけではありません。

※朝の部（8:30～）だけは、早く入りたい人は早朝から入室していただいてOKです。

ご自分の都合の良い曜日、時間にご入室していただきます。  
（途中入室、途中退出OKです）

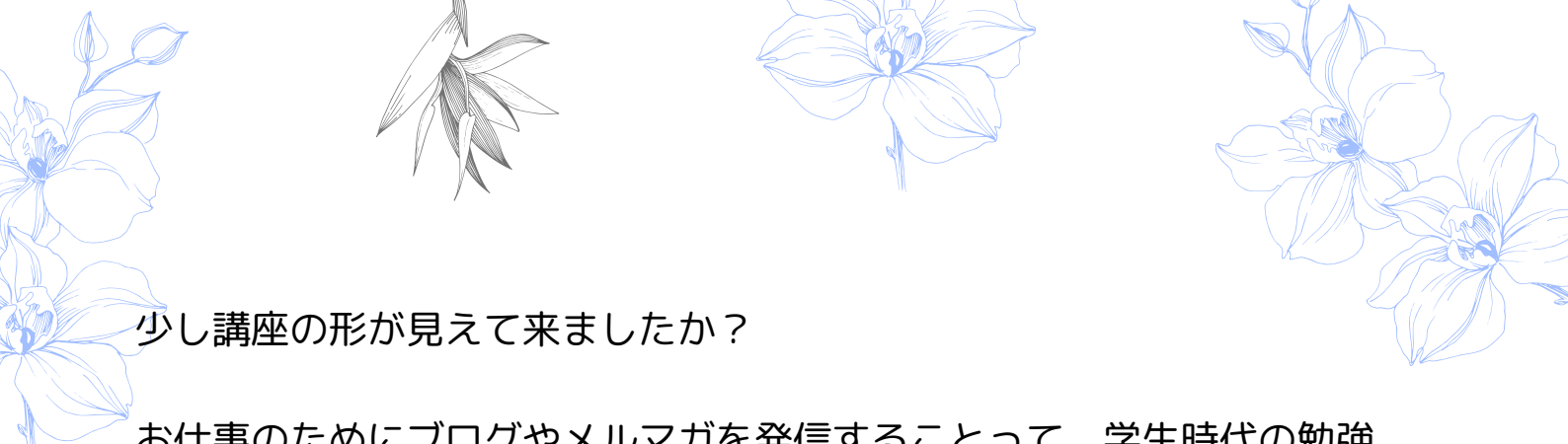
こちら側でも出席状況や進捗状況を表を作って把握いたします。

入室時には「その時間の作業の目標」を宣言していただいて、退出の際、何%位達成出来たのかシェアしていただきます。

こうすることにより自分の作業の時間の見積もりがどんどん正確になっていきます。


作業の途中で書き方が分からない、やる気が出ないなどご質問したいことが出てきましたら、Zoomの別室に私と一緒に移動してお悩みを解決し、また作業に戻っていただきます。

---



少し講座の形が見えて来ましたか？

お仕事のためにブログやメルマガを発信することって、学生時代の勉強にとっても似ていると思っています。



やらなくてはいけない  
やったほうが良い

と分かっているけれどもやりたくない。

それは楽しくないからですね。  
というか、楽しいということはまだ自分が知らないから。

例えば、

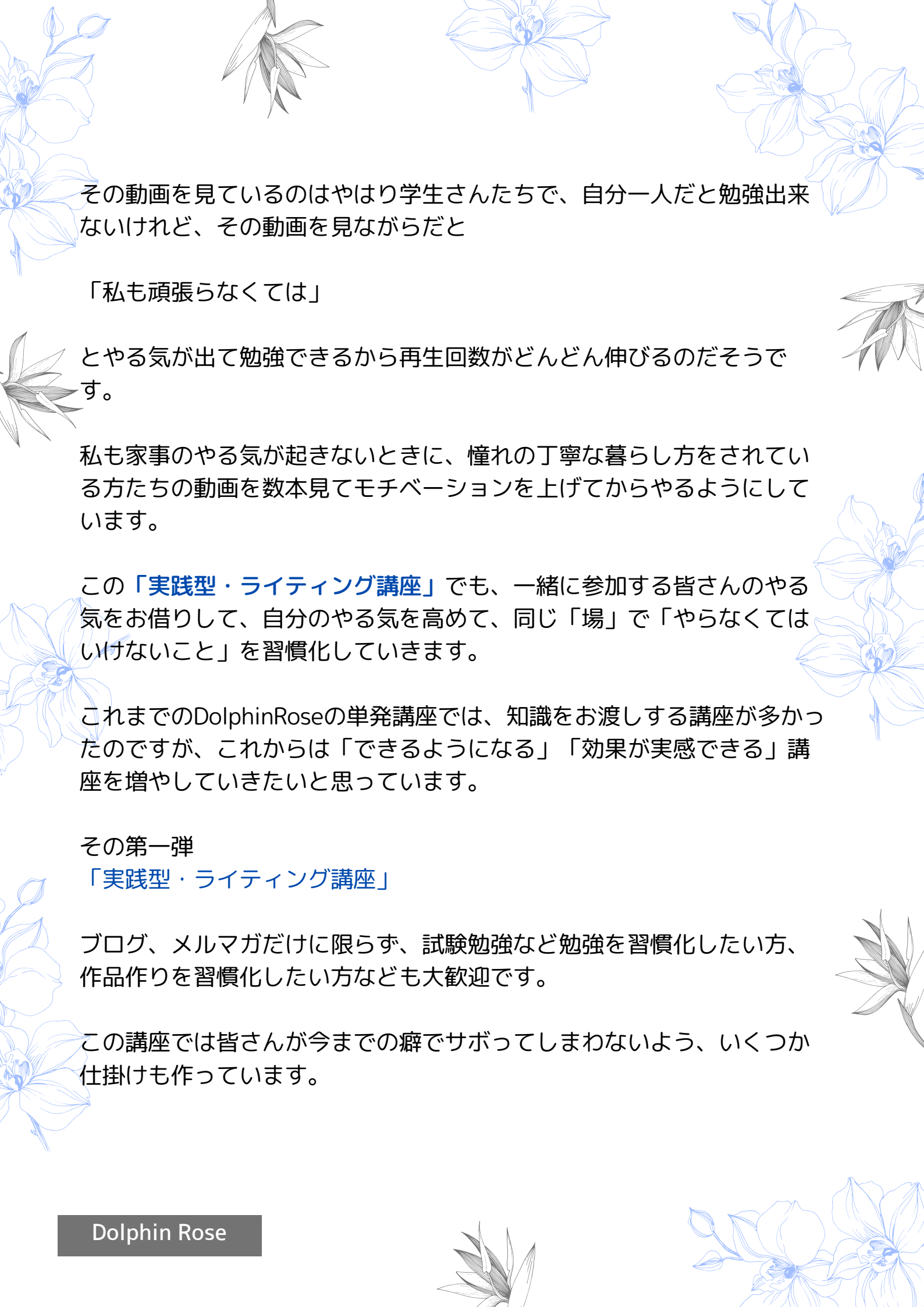
お友達の家やファミレスにみんなで集まって一緒に勉強をしたり  
図書館やカフェに行って勉強をしたり

「特別な場」に行くと家では出来なかったはずの勉強が捗ったりしませんか？

これは家では副交感神経が優位なのに対し、人がいる環境は交感神経が働くからだと言われています。

その「特別な場」を今回Zoomで再現したいと思っています。

今、YOUTUBEで、「高校生や大学生などがひたすら勉強をしている」という動画の再生数がとっても多いということを知っていますか？



その動画を見ているのはやはり学生さんたちで、自分一人だと勉強出来ないけれど、その動画を見ながらだと

「私も頑張らなくては」

とやる気が出て勉強できるから再生回数がどんどん伸びるのだそうです。

私も家事のやる気が起きないときに、憧れの丁寧な暮らし方をされている方たちの動画を数本見てモチベーションを上げてからやるようにしています。

この「**実践型・ライティング講座**」でも、一緒に参加する皆さんのやる気をお借りして、自分のやる気を高めて、同じ「場」で「やらなくてはいけないこと」を習慣化していきます。

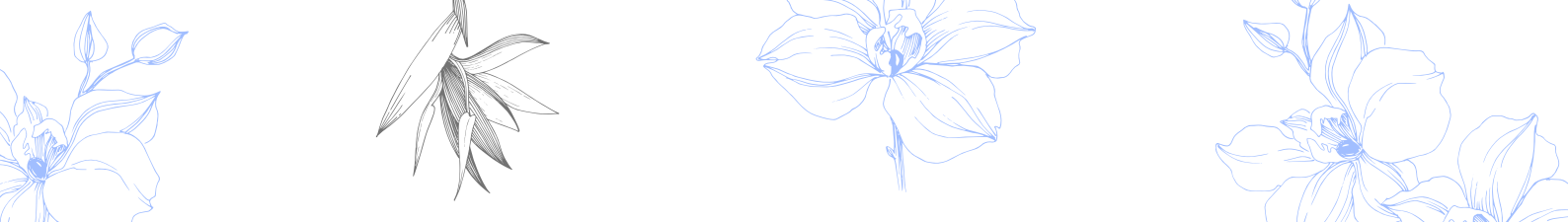
これまでのDolphinRoseの単発講座では、知識をお渡しする講座が多かったのですが、これからは「できるようになる」「効果が実感できる」講座を増やしていきたいと思っています。

その第一弾

「**実践型・ライティング講座**」


ブログ、メルマガだけに限らず、試験勉強など勉強を習慣化したい方、作品作りを習慣化したい方なども大歓迎です。

この講座では皆さんが今までの癖でサボってしまわないよう、いくつか仕掛けも作っています。



例えば、週の目標を明確化しておくこと。

週に3回ブログ記事をUPする  
週に1度メルマガを発行する



など、目標が明確に見えていると、自分が今、何をしたら良いのかが分かりやすくなります。

皆さんの出欠と進捗を私の方でも把握しておきますので、欠席が続いてこのままでは目標に到達出来ないのでは？というときには、こちらからお声がけをさせていただきます。

**「みんなで前に進みたい！」**

というのが今回の講座のテーマです。

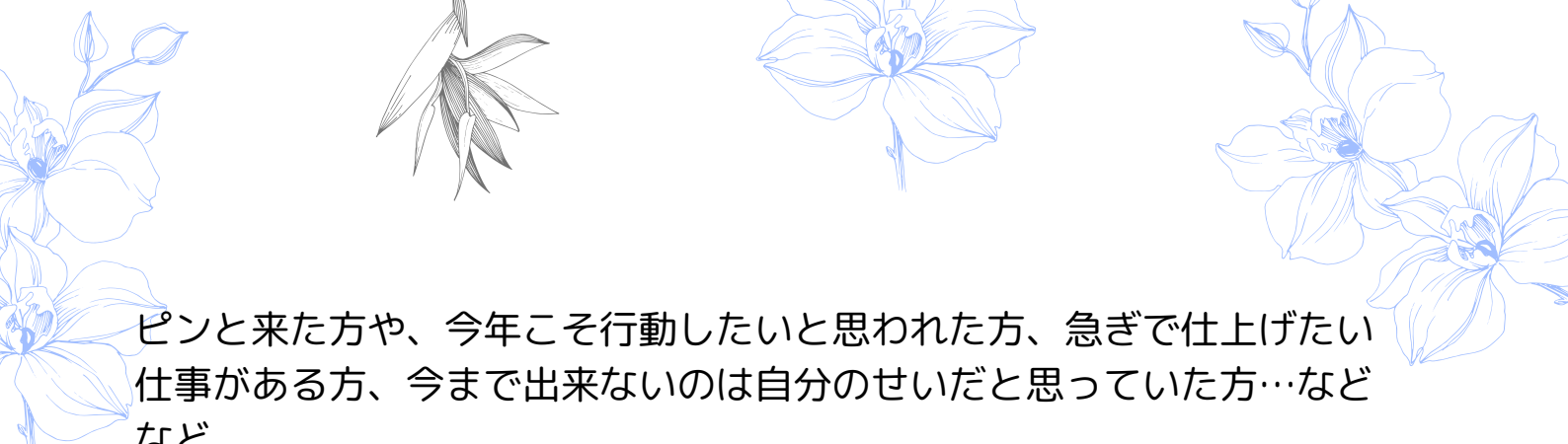
みんな・・・ということで、私も皆さんと一緒に自分の作業をします。

実は前に、こういうタイプのセミナーに参加したことがあるのですが、その時は週に1回、開放の時間があるかないかで数十万円の費用がかかりました。

でも「**実践型・ライティング講座**」は皆さんも作業が捗って、私も作業が捗るというWinWinな関係なので、数十万円はかからないようにさせていただきました。

受講料は**15,000円**です。

そして、この価格では、よそでは絶対受けることが出来ません（笑）



ピンと来た方や、今年こそ行動したいと思われた方、急ぎで仕上げたい仕事がある方、今まで出来ないのは自分のせいだと思っていた方…など

皆さんからのご参加お待ちしております。



### ■講座の期日

3月1日～14日までの間での開講を予定しています。

まずはエントリーしていただいて、皆様のご予定をお聞きしてセミナーの日程を決めます。

※日程が決まった後、人数を見て追加で一般募集をする場合があります。

### ■講座の時間

(平日昼の部) 3月10日(水) 13:00～16:00

(平日夜の部) 3月10日(水) 20:00～23:00

(日祝昼の部) 3月14日(日) 13:00～16:00

※どちらかの部に参加していただきます。

※講座の翌日より2ヶ月間作業に入ります。

### ■作業

講座を受講いただいた翌日より2ヶ月間、ご自分が入れる時間に入室していただきます。

※入室の際の詳細や注意事項についてはセミナー内で説明させていただきます。

途中での入退室はOKです。





■作業の時間帯（曜日問わず）

8：30～9：45

12：00～12：45

15：00～16：00

22：00～0：00

- ・作業中は25分に1回5分の雑談タイム（休憩）が入ります。
- ・作業中は基本、ミュートにさせていただきます。
- ・出欠の把握など円滑にするために、受講される方にはチャットワークのグループに参加させていただきます。（チャットワークとはLINEのようなものです。LINE程度の操作ができれば使えます）

■料金

15,000円

■支払い方法

ゆうちょへの振り込み または PayPal

■お申し込みはこちらから↓↓

<https://ws.formzu.net/dist/S78887179/>

- \*リンク先でご希望の日時をクリックしてお申し込みください。
- \*リンクがうまく飛ばない場合は上記URLをコピーしてページに飛んでください。

たくさんのご参加お待ちしております。