

# 「伝わる肩書き」

"何してる人?"に一言で答えられる

自分になるためのワークシート

このワークは、発信や自己紹介のときに

「何をしている人なのか」

「誰のために、どんなサポートをしているのか」

を"ひとことで伝える言葉"を見つけるためのものです。

## こんな人におすすめ

- ・ 肩書きがふわっとしていて、覚えてもらえない
- ・ 自己紹介で毎回言葉に詰まってしまう
- ・ SNS プロフィールや名乗り文に自信がない

「完璧な肩書き」を作るためではなく

"今の自分を一言で届けられるようにする"ためのワーク。

肩の力を抜いてやってみてくださいね。

## STEP1 | 自分の"届けたい人"を言葉にしてみよう

まずは、あなたが言葉を届けたい相手をイメージします。

※ここが一番むずかしいところなので

"ひとりの人"を思い浮かべるくらいでOK。

昔の自分でも大丈夫です。

次の問いに答えてみてください。

① どんな人に届けたいですか？

(例：発信が続かない人／自信が持てない人／起業初期の人

／子育てで孤独を感じているママ／人前で話すと緊張してしまう会社員)

② その人はどんな悩みや状況にありますか？

(例：自分の言葉に自信が持てず、発信が止まりがち)

③ その人が「理想の状態」になれば、どう変わりますか？

(例：自分の言葉で発信できて、相談されるようになる)

相手の顔が見えるだけで

言葉の輪郭は一気に整っていきます。

## STEP2 | 自分の"届けられる価値"を書き出す

ここでは、あなたが相手に届けられる価値を明確にします。

※ポイント

価値とは「できること」ではなく

"相手が受け取る変化"として考えるのがおすすめです。

次の問いに答えてみましょう。

① あなたが届けたい価値・サポート・専門性は何ですか？

(例：言葉を整えて、伝わる自己紹介にする力)

② それは、なぜ自分にできると思いますか？

(過去の経験・学び・失敗もすべて"価値の源"です)

③ 「あなたがそのサポートをする理由」は何ですか？

(どんな想いがある？どんな人を助けたい？)

ここで出した答えが

あとで"肩書きの材料"になります。

### **STEP3 | 一言に落とし込んでみる**

ここまでで出してきた材料をつかって、

実際に"伝わる肩書き"を作ってみましょう。

### ■テンプレート①（説明型）

〇〇な人の、△△の悩みを、□□でサポートしています

（例）

発信が続かない人の「言葉が出てこない悩み」を

伝わる自己紹介の言語化でサポートしています。

### ■テンプレート②（届ける価値型）

「〇〇な状態」を目指す人に、△△な力を届ける仕事をしています

（例）

"自分の言葉"で発信したい人に

プロフィール設計と肩書きづくりのサポートをしています。

### ■テンプレート③（肩書きとして短く言う版）

〇〇な人に、△△を届ける人

※SNS プロフィールや名刺で使いやすい"短縮版"です。

(例)

発信に迷う人に、"伝わる言葉"を届ける人

人前で話すのが苦手な人に、安心して話せるコツを届ける人

このテンプレはすぐ覚えられ、日常会話でも使いやすい形になります。

特に SNS プロフィールの一行目や、名刺の肩書き欄に使うと

ぱっと目に留まりやすく、興味を持ってもらいやすくなります。

## **STEP4 | フィードバック & 推敲のための問い**

つくった言葉を、次の視点で見直してみましょう。

- 初めて会う人にも伝わりやすい？
- 読んだ人の頭の中に"イメージ"が浮かぶ？
- あなた自身が「これなら名乗れる」と思える？

どれかに違和感があるなら、何度でも書き直してください。

肩書きは"一度決めたら終わり"ではなく、  
あなたの活動と共に育てていくものです。

## おわりに

肩書きは、名刺でも発信でも  
最初に"選ばれるかどうか"を左右する大切な言葉です。

でも、最初から完璧な一文をつくろうとしなくて大丈夫。  
伝わり方を見ながら、何度でも整えていけばいいんです。

まずは、「いまの自分が届けたい想い」を  
"ひとつこと"にしてみるところから始めてみてください。

この PDF をもとに、さらに深掘りしたい方には  
「肩書き・プロフィール設計サポート」もご用意しています。

→ <https://coconala.com/services/3943213>

ここまで読んで「ズレてたかも」と感じたなら、  
それはもう前に進めています。

必要なのは努力ではなく、方向の微調整。

実際にそのズレをどう見つけ、どう整えてきたのか。  
その過程を、そのまま書いています。

note | 実体験ベースの言語化

<https://note.com/haruseiri>

ブログ | 考え方と設計

<https://sukiguide.com/>

ハル | 3日で反応が変わる AI 発信設計士