

BLOG ARTICLE CREATION MANUAL

ブログ記事作成マニュアル

Sungrove's One-Stop CMS Site It is based on WordPress, the world's most used CMS. Gutenberg is standard implementation on WordPress.



. 20

ĕ

集客に特化したブログ記事のフォーマットとは?

みなさんがGoogleやYahoo!で検索をした際、左図のようなデザインの記事を見かけたことはありませんか?現在、 検索結果の上位に表示されているページのうち約30%が左図のようなデザインで作られています。 そして、このようなデザインのWebページは今後ますます増えていくと言われています。

このようなインターネット上の動向には理由があります。

検索エンジンの一番の目的は「Q&A」の「A:答え」を的確に表示させることです。 Googleは「ユーザーファースト」「コンテンツイズキング」を提唱し、閲覧者の悩みに対する答えや 知りたい情報を適切に提供できるページをより上位に表示しようと、検索エンジンの改良を続けています。 どのページに適切な「A:答え」があるか、Googleが判断する際に用いる1番の指標は「Webページのコンテンツ」=「 文章の内容」です。より適切な「A:答え」が書かれているWebページほど、検索結果で上位に表示されやすくなります。

そのため、どのWebページでもより良い「A:答え(コンテンツ)」を用意しようとしますが、十分な情報を提供しようと すると文字数が多くなりがちです。しかしただ長文を書き連ねても、読みにくいうえに必要な情報にたどり着くのに時 間がかかってしまいます。これではかえって閲覧者にとって不便です。 そこで考えだされたのが「目次」「ページ内リンク設定」「見出し」「画像」の設置です。

この対策を行うことでさらにページが読みやすくなり、閲覧者の満足度も上がり、検索結果で上位表示されやすくなります。そのため、左図のようなデザインのページが増えています。

そこで弊社でもSEO*の一環として、Webの専門知識がなくてもSEOに強い記事を簡単に作れるように、専用のブロ グ記事投稿ツールを開発いたしました。このマニュアルでは①通常ブログの記事作成方法と ②SEO強化ブログの記事作成方法をそれぞれご紹介します。

※SEO=Serch Engine Optimizationの略で、Webページを検索エンジンで上位に表示させやすくする対策のこと。

03	
Content	
目次	
,	

- 04 ログイン管理

 ログイン情報の確認
 ログイン方法
 ダッシュボード(管理画面)

 08 ブログ概要

 通常ブログとSEO強化ブログの違い
 文章について
 画像について
 - ブログ記事作成のポイント — 避けるべきポイント4つ
 - ブログ改善ポイント4つ
 - SEO強化ブログ参考記事一覧
- 23 通常ブログ
 - 一概要
 - グーテンベルグとは
 - 新規作成 編集画面

記事タイトル入力 ブロック追加 - 文字装飾 ボールド(太字) イタリック(斜体) 文字寄せの切り替え リンク設定 打ち消し線 - 見出しブロック - 段落ブロック - 画像ブロック - 引用ブロック - ギャラリーブロック - リストブロック — 音声ブロック - カバーブロック - ファイルブロック - 動画ブロック

— 機能解説 - ソースコードブロック - 整形済みブロック — 新規作成 - プルクオートブロック 記事タイトル入力 - テーブルブロック トップ画像設定 - ボタンブロック リード文 — カラムブロック - 大タイトル - 区切りブロック — 参照リンク設定 - ブロック移動・削除 一 小タイトル — カテゴリー* - 各種設定と公開 - パーマリンク設定* ─ SEO設定[※] - アイキャッチ画像* - 記事公開* — 投稿一覧* 66 SEO強化ブログ — 概要 - 全体構成

- 構成サンプル

※「通常ブログ」「SEO強化ブログ」 ともに設定する項目







LOGIN MANAGEMENT

ログイン管理

Sungrove's One-Stop CMS Site It is based on WordPress, the world's most used CMS. Gutenberg is standard implementation on WordPress.





00

上記はサンプルのメールとなります。実際は文面が異なる場合がございます。

1. CMSサイトのリリースが完了し次第、 担当ディレクターよりメールにてログイン情報をお届けします。 以下の件名のメールをご確認ください。

▼件名

【ワンストップCMSの一般公開が完了いたしました】 メール本文に左図のような記述がありますので ご確認ください。

2.▼公開サイト

- ●サイトURL:https://sample.com
- ●管理画面URL:https://sample.com/wp-admin/
- ●ユーザー名:sample
- ●パスワード:5M3k4R5eDsaA

「管理画面URL」のURLをクリックすると、
 ログイン用ページが開きます。
 ログイン用ページをブラウザの「お気に入り(ブックマーク)」に
 登録をしておくと便利です。



ログイン管理



4.「ユーザー名」「パスワード」を該当箇所に入力します。

初期パスワードは複雑な文字列になっています。 入力ミスを避けるため、必ずコピー&ペーストにてご対応ください。 コピー&ペーストの際に、文字列のスペース部分まで 選択してしまうとエラーが出ます。 スペースを選択していないか、今一度ご確認ください。

 「ログイン状態を保存する」にチェックを入れて
 「ログイン」ボタンをクリックします。
 (チェックを入れておくと次回からログイン情報を 入力する必要がなくなります。必須ではありません)

ログイン用URLやメールを紛失してしまった場合は…

ダッシュボード(管理画面)ログイン用URLは、 サイトURLの後に/wp-admin/を追加したものです。 ご自身のサイトを開き、URLの末尾に /wp-admin/を追加してエンターキーを押してください。 ログイン画面が表示されます。

例) sample.co.jp \rightarrow sample.co.jp/wp-admin/

CMSサイト:ダッシュボード

ログイン管理

Dashboard

(management

screet

ž

ログイン後に最初に表示されるページがダッシュボードです。

ダッシュボードとは?

WordPressの機能を管理し、 CMSサイトを編集するのがダッシュボードです。 ブログの記事を投稿する際は ダッシュボードにログインをする必要があります。

編集メニュー

7:15 PM

2:00 PM

1:00 PM

ダッシュボードのデザインは 「クラシックスタイル」を採用しています。 ブログ記事の作成では「投稿」と「メディア」を使用します。 【投稿】の機能:ブログ記事作成 【メディア】の機能:画像管理

色が違う?

デザインによってダッシュボードの色合いが異なります。 見た目の色が異なっていても、機能に変わりはありません。

WordPress のご利用ありがとうございます。

```
·····
                                                                                                                          表示オプション 🔻 🔢 ヘルプ 🔻
                      ダッシュボード
                                                                                                                                     ③ 非表示にする
                         WordPress へようこそ!
                         初めての方に便利なリンクを集めました。
                         始めてみよう
                                                                     次のステップ
                                                                                                           その他の操作
                                                                     ■ フロントページを編集
                                                                                                           🕮 ウィジェットの管理
                                                                     + 固定ページを追加
                                                                                                           ☞ 最初のステップについて詳細を読む
                         または、別のテーマに変更する
                                                                     □ サイトを表示
                        概要
                                                                                      クイックドラフト
                        ★ 10件の投稿
                                                     ■ 7件の固定ページ
                                                                                      タイトル
                        WordPress 5.2.2 (so079 テーマ)
                        検索エンジンのインデックスを回避中
                                                                                      内容
                                                                                        アイディアを書き留めてみましょう。
                       アクティビティ
                        最近公開
                        7月11日 6:52 PM
                                          [D練習用]
                        7月11日 6:49 PM
                                          (操作練習用)
                        7月9日 12:58 PM
                                          gutenberg モジュール一覧
                                                                                      WordPress イベントとニュース
                        6月20日 2:56 PM
                                          警病に対する効果的なアプローチ!<br>
に対する効果的なアプローチ!<br>
とbr>
認知行動療法の
                        特徴を詳しく解説
                                                                                      お近くの次回のイベントにご参加ください。 🧷
                        50110 5'44 PM
                                          心身の健康をとりもどす!ウソが人間に与える影響とは?
                                                                                       ☆ 道玄坂 WordPress Meetup #4 ~Web表示
                                                                                                                                     2019年8月9日 (金)
                                                                                          高速化~ @loftwork COOOP10
                        SEO 最新情報
                                                                                          Tökyö-to, Japan
                        All in One SEO Pack v3.1 changes XML Sitemap naming convention Jun 10th 2019
                                                                                      ☆ 八王子WordPressミートアップ(旧・八王子)
                                                                                                                                    2019年8日24日(十)
                        Today we released version 3.1 of All in One SEO Pack and All in One SEO Pack Pro
                                                                                          WordPressもくもく会)
                        which changes the naming convention we use for .....
                                                                                          Hachioji, Japan
                        What's new in All in One SEO Pack 3.0? Jun 3rd 2019
                                                                                      📩 羽田 WordPress Meetup (2019年8月)
                                                                                                                                     2019年8月25日(日)
                        For the past few months we have been working non-stop on the next major 3.0
                                                                                          東京, Japan
                        version of All in One SEO Pack. We have added exciti.....
                        What's new in WordPress 5.2? May 7th 2019
                                                                                      WordPress 5.2.2×ンテナンスリリース
                        Since WordPress 5.2 is being released today, let's look into the details and see
                        what this update brings to the table. The lat .....
                                                                                      返信先: Contact Form 7 ショートコードが表示されない。
                        Google+ shutdown after an eventful 2018 Apr 16th 2019
                                                                                      返信先: Contact Form 7 ショートコードが表示されない。
                        If you haven't heard already, the consumer version of Goople+ was permanently
                                                                                      返信先: テーマ(Customiry)のカスタマイズでヘッダー下が機能しない
                        shutdown early this month. After Google first an.....
                                                                                      勉強会 🗗 | WordCamp 🗗 | ニュース 🗗
                                                                                                                                        パージョン 5.2.2
```

Dashboard (management screen)

ダッシュボード (管理画面)

ホーム

★ 投稿





BLOG OVERVIEW

ブログ概要

Sungrove's One-Stop CMS Site It is based on WordPress, the world's most used CMS. Gutenberg is standard implementation on WordPress.

09

the difference

通常ブログと SEO強化ブログの違い

通常ブログは簡単なお知らせを、 SEO強化ブログは 閲覧者に役立つ情報を 発信するのに適しています。 ブログの種類によって 使用する機能が異なります。 各機能の使用方法については 該当ページをご確認ください。







SEO強化ブログ

使い分け

「長い文章に最適」

まとめページや

閲覧者の役に立つ情報など

使用する機能

【通常ブログ機能】

アイキャッチ画像*1

文字色変更**2

リンク追加^{※2}

自由な画像追加※2

【SEO強化ブログ専用】

目次(自動設定)

大タイトル(大見出し)

小タイトル(小見出し)

画像追加(見出しごと) 参照リンク





the differer



※1:アイキャッチ画像については「通常ブログ:アイキャッチ画像(P.62)」のページをご参照ください。※2:トップ画像・リード文部分のみ使用。「SEO強化プログ:リード文(P.74)」のページもご参照ください。



About sentences

文章について(1)

記事タイトル、本文について適切とされている文字数をご紹介します。 以下は目安となりますので、参考程度にお考えください。

ブログ記事タイトル

通常ブログ SEO強化ブロク

Googleの検索結果に表示された際の表示文字数に合わせ、なるべく32文字以内におさめましょう。 タイトルには伝えたい内容のキーワード*を含めます(SEO対策)。 また「この記事を読むことで得られる最高の結果は何か?」が伝わるようなタイトルにすると、 アクセス数アップに効果的です。 **+-2-ド…「通常プログ:新規作成(P.26)」をご参照ください。

本文

通常ブログ SEO強化:

通常ブログ

必要な情報が伝えられれば文字数は何文字でも構いません。 ただし、ブログの内容が閲覧者の役に立つ情報で、かつ1500文字程度になる場合、 SEO強化ブログを使用したブログ記事への変更をおすすめいたします。

SEO強化ブログ

最低でも1500文字以上を推奨します。不自然な文章でムリに文字数を稼ぐ必要はありませんが、 どうしても1500文字以下になってしまう場合には「閲覧者の疑問に対し、十分な情報量の解決策を 提示できているか?」をもう一度確認し、内容を吟味してみましょう。



About sentences

文章について(2)

SEO強化ブログで使用する、大小タイトル内の本文について 適切とされている文字数をご紹介します。 以下は目安となりますので、参考程度にご参照ください。

大タイトル本文(見出し)

SEO強化ブロ

300文字~500文字ごとに大タイトルで見出しを作りましょう。 大タイトル内の本文が500文字以上になる場合は、新しい大タイトルで区切りをつけるか、 小タイトルを設置して内容を分割してください。大タイトル名にはキーワード*を含めましょう。 **+-ワード…「通常プログ:新規作成(P.26)」をご参照ください。

小タイトル本文(小見出し)

SEO強化ブロ

大タイトルの内容を整理するために使用します。200文字から多くても400文字ほどが理想です。 大タイトル名と同様、小タイトル名にも可能な限りキーワードを含めてください。

読みやすい記事のコツ

SEO強化ブロ

大タイトルおよび小タイトル内に含まれる本文は、それぞれ400文字~500文字が読みやすい量 となります。目安として、スマートフォンで記事を確認した際、1ページ半ごとに画像または 大タイトル、小タイトルが現れるようにすると読みやすくなります。 一文が長くなり文字が団子状になってしまわないよう、段落内でも適切な位置で改行や句読点を

ー 又か長くなり又子が回子衣になってしまわないよう、段落内でも週切な位置で改行や句読点を 入れることで、さらに記事を読みやすくすることが可能です。



About the image

12

the image

About 1

画像について(1)

文章ばかりでは読みにくく、飽きやすいページになってしまいます。 長文の記事では「考える間」や「休息」としての効果を考え、画像を積極的に使用しましょう。 このページでは使用する画像を選ぶポイントについてご紹介します。

写真のクオリティはできるだけ高く!

キレイで美しい写真を使用することで、記事に対する閲覧者の評価が上がります。 暗くて何が写っているのかわからない写真や、ピンボケしている写真などの使用は避けましょう。

アイキャッチ画像を設定しよう!

アイキャッチ画像は、

記事を開いた際に目に入る画像
 ブログ記事一覧ページに表示される画像
 として使用します。
 閲覧者の目を引くための画像なので、クオリティが高くタイトルと関連性の高い画像がおすすめです。

1記事あたりの適切な画像量は?

本文内の画像は、おおよそ400文字~500文字に1枚前後の間隔で挿入すると 見やすいページになります。通常ブログでは自分の好きな位置に、 SEO強化ブログでは、大タイトル、小タイトルの下に挿入することが可能です。





About the image

13

About the image

画像について(2)

クオリティの高い写真を自分で用意するのは、 慣れていない方には簡単ではありません。 そこで商用にも無料で利用できる画像を探せる サイトをご紹介します。美しい写真を入れ、 わかりやすく魅力的なブログ記事を作りましょう。

写真素材サイト(無料で商業利用可能)

— ぱくたそ(日本) https://www.pakutaso.com/

一写真AC(日本) http://www.photo-ac.com/

— 足成(日本) http://www.ashinari.com/

— Pro.foto(日本) https://pro.foto.ne.jp/

— Pixabay(日本) https://pixabay.com/ja/

— model.foto(日本) https://model.foto.ne.jp/ — FreePhotos.cc(海外) https://freephotos.cc/ja

— Morguefile(海外) https://morguefile.com/

— food.foto(日本) https://food.foto.ne.jp/

— GIRLY DROP(日本) https://girlydrop.com/

* タダピク(フリー画像横断検索サイト) http://www.tadapic.com/ → 複数サイトを一括で検索可能です。

権利者名の記載をせず画像を利用できるサイトを選んでいますが適宜確認の上、自己判断、自己責任でご利用ください。 上記サイトの利用に関連して生じたあらゆる損害等に対して、理由の如何に関わらず、弊社は一切責任を負いません。



14 The point of blog article making ブログ記事 作成のポイント	せっかくブログ記事 しかし闇雲にブログ まずはこれから紹介	を書くのなら、SEO効果も出てお問い合わせや予約につ 「記事を書いてもなかなかうまくはいきません。 トする4つのポイントを意識してブログ記事を書いてみま」	ながる記事にしたいものです。 しょう。	ブログ概要
		推奨ブログ	非推奨ブログ	
	文章量	1500字以上	1500字未満	
	画像	あり	なし	
	改行	適度	なし	
	専門性	あり	なし	

The point of blog article making



15

Four points to avoid

避けるべき ポイント4つ(1) ブログを書く際に陥りがちなマイナスポイントをまとめました。 実際にこのようなブログ記事を書いていないか、今一度ご確認ください。

❶ 短すぎる記事

右のサンプルのような短文の記事は、一般的に魅力があるとは言えません。 また、GoogleやYahoo!で上位表示されることも難しいでしょう。 なぜなら、「あなたの専門性を活かした内容」や「閲覧者が興味を惹かれる内容」が 書かれていないためです。 このような記事では、せっかくブログ記事を書いてもSEOや集客の効果が出せません。

【想定される閲覧者の反応】

「つまらない」「役に立たない」「自分の抱えている問題の解決策にならない」

=読みたいと思えない。

・「他の記事も読んでみたい!」と思わない。

・「この店に行きたい!この人にお願いしたい!」と感じない。

【想定されるGoogle・Yahoo!の反応】

・キーワードとなる単語が書かれていないため、検索結果に表示しない。

・専門性が低く閲覧者にとって有益になると判断できないため、ページの重要度を低く評価する。



16

Four points to avoid

避けるべき ポイント4つ(2) ブログを書く際に陥りがちなマイナスポイントをまとめました。 実際にこのようなブログ記事を書いていないか、今一度ご確認ください。

2 画像が使用されていない

多くの閲覧者は文字だけのブログを見ると「難しそう」「読むのが面倒臭い」と感じ、 内容を読む前にページを離れてしまいます。 最近のニュースサイトやブログで、写真がたくさん使われているのはその対策のためです。

文章の内容をイメージしやすい画像を用意して、 閲覧者にとって読みやすい記事を目指しましょう。

❸ 一文が長い・改行がない

一文でひとつの内容だけを表す「一文一意」を意識し、

できる限りシンプルな表現を心がけましょう。

右のサンプルのように、1段落に複数の文章が書き連ねられ、文字が団子状になっていると 大変読みにくいです。適度な改行をおりまぜ、見た目にもスッキリとした記事を目指しましょう。

「閲覧者はページを訪問してからおよそ3秒の印象で読むか読まないかを決める」と言われています。 文章の内容が大切なのはもちろんですが、見た目のイメージアップにも気を配りましょう。

2015.0729 **292** 美容のお悩みで最も多いのは?

実得のお店がで用も多いのはお間のトラブル。ニキビやはじかとしてイヤな店買たの英国には、現着不良やか ルモンパランス。目標料の気れなどさまざまたものがありまます、その中でも、カラグの内外からから*ス トレスが増加えた実施日となっている場合が多いようです。ペストレズはは用だけではなく解除にも思想 をなえますに、そのめの時期で有の意味となります。マストレスがかからされかから変態力が低下し、それ まではブロックできていた器やご装飾によるダメージを受け皮膚の炎症が起こります。マストレスではって まなたちが生活している限ではなっていまたが、おかの開始が増加されたまってしま います。低たちが生活している限代社会には、多種多数なケストレスやをみる原因が存在しています。その中 でも時に電源部層を受けやすいものをとかました。

・屋内と屋外の気温差によるストレス

・睡眠不足によるストレス

・仕事や生活、対人関係のイライラによるストレス

・紫外線によるストレス

・暴飲暴食、添加物の多い食品による食事ストレス

・タバコや飲酒などによるストレス

こうしてみると、普段の生活と密接にかかわりがあることが分かりますね。"ストレス"を受けると自律神経の はたらきが知れてしまい、話表間の血行が悪くなり、結果として新聞代謝が伴ってしまいます。血行不良によ ってお肌の物理に必要な発意者ら行き這らなくなってしまうため、個性的な話述れに陥ってしまうんですね。 女性ならぬず行っているアイテルでカンタンにできちゃうお話かでをお飲入いたします。

普段後っている完美を簡定体に達ります。その後、お湯を含ませたコットンマやさしくなぞり、完美をオフす るだけ!見淡と皮脂類は広分が伝通っているため、見迭で皮脂を落とすと相談が少なくやさしくケアができま す。スタラブやビーリングではかえって荒れてしまうという方でも心配ありません。

洗顔後、しっかり水気を拭き取り、いつも使っている美容オイルを顔全体に塗ります。あらかじめ作っておい た高しタオルを簡に乗せ、30秒くらいしっかりとおさえると、オイルが浸造してぶるつや肌に!その後、冷 えタオルを簡に乗せ問いた毛穴を引き締めることで、オイルを毛穴に閉じ込めて乾燥・小ジワ防止ができま す。 Four points to avoid

避けるべき ポイント4つ(3)

17

ブログを書く際に陥りがちなマイナスポイントをまとめました。 実際にこのようなブログ記事を書いていないか、今一度ご確認ください。

④ サイトと関連性がない(専門性が低い)

「銀座にショッピングに行った」「友人と会った」「ラーメンを食べた」といった、 専門性の低い記事は避けてください。

閲覧者が知りたいのはあなたの「個人的な日記」ではなく、 あなただけが持つ「専門性の高い情報」である場合がほとんどです。 単なる日記のようなブログでは、閲覧者に興味を持ってもらうのは難しいでしょう。

どうしてもプライベートな記事を載せたいという場合は、 ブログ全体で「専門的な記事:9割」「個人的な記事:1割」となるように調整しましょう。

また、プライベートな記事を書く際には、ご自身の専門性と関連づけられないか考えてみましょう。

例えば「ラーメンが好きな経営コンサルタント」の方なら、 「ラーメン屋さんの行列・回転数・お店の立地などから売り上げ予想を立ててみよう!」 というような記事を書くことができるかもしれません。

美容関係の方であれば、ランチ写真と一緒に、太らない食べ方や栄養学的な知識を 紹介することもできるでしょう。

上記のように日常生活と専門性を関連づけられれば、 閲覧者があなたを身近に感じるだけでなく、SEOにも強い記事となります。







points to

ur blog

improvement

points

Four blog improvement points

18

ブログ 改善ポイント4つ(1) より良いブログ記事を作るためにおさえておきたい4つのポイントをまとめました。 基本的には「避けたい4つのポイント」の真逆を行います。 ひとつでも多くのポイントをおさえて、より良い記事の作成にお役立てください。

●十分な情報量のある記事を書こう!

ダラダラと長いだけのブログ記事では意味がありません。 閲覧者の役に立つ情報をまとめることが非常に大切です。 まずは1500文字程度の長さを目標に、閲覧者が「役に立った!」「ありがとう!」と 感じる記事を目指しましょう。

「何を書いていいかわからない」というときは、皆さまが日々応対している顧客に困っていること (症状・悩み・課題など)を尋ねてみるのもいいかもしれません。 まさに顧客が知りたがっているテーマが見つかるでしょう。

例えば医療関係の方であれば、よくある顧客の悩みについて書いてみましょう。 (もちろん、個人情報の取り扱いには注意が必要です!)

年齢・症状・悩み・職業・何が原因でそうなったのか・予防のためには何が必要なのか・ あなたが思うベストな治療方法は何なのか・治療の期間はどれぐらいかかるのか・ 家や職場でできる改善方法は何なのかなど、プロフェッショナルとしての知識を 惜しみなく書くことで、同じような症状に悩む方の助けになります。

閲覧者が持つ悩みはさまざまです。上記の例は「個人の症例」にフォーカスを当てましたが、 同じ内容でも「悩み別」「年代別」「職業別」「原因別」など異なる切り口が考えられます。 視点を変えることで、より多くの閲覧者の役に立つ記事ができるでしょう。

認知行動療法とは?

認知行動療法は、鬱病はもちろん双極性障害やバニック障害などの精神疾患にも有効といわれ、近年世界的に 注目されている心理療法です。

響病になる原因には、環境や個人の性格、遺伝的要因などさまざまな理由があります。 響病の症状は多岐にわたりますが、響病にかかった方の多くは憂鬱な気分になり、食欲や道服浴などの生理的 な欲求が減衰していくといわれています。

認知行動療法では、ネガティブな感情の原因にはその人自身の「思考バターン」があると考えます。

翌病を抱える人の多くは、ネガティブな思考バターン(認知の至み)にしばられることで、自分自身を傷つけていると解釈するのです。

認知行動療法では、そうした個々人の「認知の盃み」を解きほぐし、ネガティブな思考バターンから抜け出す ことを目指します

実際の治療の進め方としては、自分自身の思考の記録をノートやシートにまとめていくことが多いです。 自身でまとめたノートを医師やカウンセラーと一緒に候封しながら、ご自身の思考バターンや特徴的な認知の 歪みを明確にしていきます。

そうすることで、自分がネガティブな思考に陥った時も「自分は今ネガティブな思考パターンに陥っている」 と冷静に捉えることができるようになります。

認知行動療法の特徴

カウンセリングと対話中心なので副作用が無い

響病の治療法として最も一般的なのが気害薬の処方です。 抗害薬にはさまざまな種類のものがありますが、中には副作用の大きな薬もあり、医療界の中では薬に頼りす ぎてしまうことに対する批判もあります。

認知行動療法の治療は、精神科医や心理カウンセラーによるカウンセリング・対話が中心となります。 そのため**副作用などの心配が一切無く、薬に依存してしまう免除性は低い**のがメリットといえます。

鬱病の予防にも有効

認知行動療法は鬱病の治療だけでなく、**予防にも非常に有効**であるといわれています。

なぜなら、認知行動施法は目に見える症状を治すのではなく、その人の内面の「考え方」や「事象の捉え方」 自体に変化をもたらすアプローチだからです。

認知行動解決を受けることで、その後の人生での物事の技入力を変化していきます。 一見するとネガティブな事長も、視点や考え力を変えることでポジティブは異点重すことができれば、その後 の人生でも思想的になりすまずに生まていくことができるでしょう。

科学的に効果が立証されている

初初行動露注け数多くの研究にとりみの効果が研究的に订照され は鬱素と並んで鬱疾に有効なアプローチと

Four

blog improvement points

Four blog improvement points

9

ブログ 改善ポイント4つ(2) より良いブログ記事を作るためにおさえておきたい4つのポイントをまとめました。 基本的には「避けたい4つのポイント」の真逆を行います。 ひとつでも多くのポイントをおさえて、より良い記事の作成にお役立てください。

2 ステキな画像を入れよう!

記事が読みやすいように、文章の内容に関連する画像を配置しましょう。 特に文章では伝わりにくい内容の場合は、 画像を使ってイメージを補うとより伝わりやすい記事になります。

画像については、無料で商業利用可能な素材をダウンロードできるサイト*があります。 ※「ブログ概要:画像について(2)(P.13)」をご参照ください。

また、画像に文字などを挿入して加工するのも効果的です。 弊社のブログにて無料で使える画像編集ツールをご紹介しております。 ぜひお役立てください。

 本当に無料?Photoshop代わりに使える画像編集ツール5選 https://www.sungrove.co.jp/as_photoshop/

ただし画像ばかりで文章がないと、かえってGoogleやYahoo!の検索で 上位に表示されなくなる可能性があります。お気をつけください。



「正直に生きることができたらいいのに…」 と悩んだことのある方は少なくないでしょう。

しかし、さまざまな人間関係の中で生きている私たちには、100%自分の意志を買く生き方は難しいようにも 思えます。 特に優しい人ほど、他人に気をつかいすぎて疲れてしまうことも多いかもしれません。

目次

○ 健康にも被害?ウソが人の心に与える影響とは?

ウソをつくと「他人の信頼を失う」

ウソをつくと「自信を失う」

ウソをつくと「ストレスを感じ、心身の不調につながる」

○ <u>ウソをつかない工夫をして平安な生活を</u>

○ 正直な自分を取り戻し、ウソの影響から解放されましょう

健康にも被害?ウソが人の心に与える影響とは?



Four blog

Improv

ž

points

Four blog improvement points

ブログ 改善ポイント4つ(3) より良いブログ記事を作るためにおさえておきたい4つのポイントをまとめました。 基本的には「避けたい4つのポイント」の真逆を行います。 ひとつでも多くのポイントをおさえて、より良い記事の作成にお役立てください。

❸「一文一意」「適度な改行」を守ろう!

簡潔な文となるよう、一文でひとつの内容だけを表す「一文一意」を守りましょう。 どうしても長文になる場合は、2つの文に分けられないか考えましょう。 段落と段落の間に何行も空白が入っているとかえって読みにくくなってしまいます。 「段落ごとに空白の行を1行入れる」「1~2文に1回程度の改行を入れる」などを基準として 整えてみてください。

④ サイトと関連のある(専門性の高い)記事を書こう!

閲覧者が求めているのは、自分の悩みを解決してくれたり、こうなりたいという願いを 叶えてくれたりする情報です。GoogleやYahoo!は、よりハイクオリティな解決情報が 掲載されているサイトを検索結果上位に表示します。

つまり専門性の高い記事を書くことでSEOでも有利になり、閲覧者にも読まれやすくなるでしょう。

専門性の高い記事を書くには「ブログ概要:ブログ改善ポイント4つ(1)(P.18)」のページでも ご紹介したとおり、まずは既存の閲覧者が困っていることについて、 解決方法を紹介してみると良いでしょう。

閲覧者の悩みは十人十色です。普段から応対している顧客のお困りごとに対するアンテナを 高く張ってテーマを集めるようにしましょう。 アマエビのシアードで転換アのファビファービー服に使用しながら、ご言葉のボペパス・フィザ(MUS)をあわゆう みを明確にしていきます。 そうすることで、自分がネガティブな思考に陥った時も「自分は今ネガティブな思考バターンに陥っている」 と消野に捉えることができるようになります。

認知行動療法の特徴

カウンセリングと対話中心なので副作用が無い

翌病の治療法として最も一般的なのが決部薬の処方です。 抗部薬にはさまざまな種類のものがありますが、中には副作用の大きな薬もあり、医療界の中では薬に頼りす ざてしまうことに対する批判もあります。

認知行動療法の治療は、精神科医や心理カウンセラーによるカウンセリング・対話が中心となります。 そのため**副作用などの心配が一切無く、薬に依存してしまう危険性は低い**のがメリットといえます。

鬱病の予防にも有効

認知行動療法は鬱病の治療だけでなく、**予防にも非常に有効**であるといわれています。

ななな。説知行動物は国目に扱える団状を曲すのではなく、その人の角面の「考え方」や「事象の長え方」 自体に変化をもたらすアプローチだからです。 認知行動物は受けることで、その後の人気での物事の良え方も変化していまます。 一見するよれ方ゲインな事系は、現点や考え方を求えることがポンティズに民え直すことができれば、その後 の人生やな基礎的にはサイギッビュをいてことができるでしょう。

科学的に効果が立証されている

認知行動原法は数多くの研究によりその効果が医学的に証明され、試整薬と並んで部所に有効なアプローチと いわれています。 医療先端国であるアメリカやイギリスでも発怒的に取り入れられ、<mark>日本でも徐々に認知行動療法を行う医療機 現代的人でよます。</mark>

まずはあなたの悩みをお聞かせください

サンメンタルカウンセリングでも、専門の心理カウンセラーによる認知行動療法を提供しています。

ご相談いただいた方一人ひとりのお悩みや今まで過ごしてきた環境について丁寧に傾聴したうえで、最適な対 処策をご提案していきます。

まずはあなたのお悩みをお問かせください。 ご自身の「思考のクセ」を一緒に見つめ直すことで、ネガティブな思考のループから抜け出すお手伝いをいた します。

認知行動療法による鬱病の治療をお望みの方は、ぜひサンメンタルカウンセリングにご相談ください。

Reference article

21

article

Sefe

SEO強化ブログ 参考記事一覧(1) 弊社サイトにて業種別のSEO強化ブログ記事を公開しています。 他業種の記事も参考にしながら、ご自身のサイトにもSEO強化ブログ記事を増やしていきましょう。

ヘアサロン/エステサロン
 ストレスからお肌と髪を守る!お家でできる簡単ケア方法!

- ネイルサロン

自宅でカンタン!一流ネイリストが教えるネイルのお手入れ4大ポイント

アイラッシュサロン
 もう迷わない!ナチュラルに魅せるマッエクの選び方

スクール・習いごと関係
 逆に寝る!頑張りたいときの仮眠の取り方・メリットまとめ

- フラワー系 お部屋を「いやし」の空間に!お花を生活に取り入れる方法まとめ

- スポーツ・ジム系

もうショップで迷わない!プロテイン初心者のための選び方

— 飲食 日本人の長寿の秘訣は和食にあり

— カフェ

知っているようで知らないコーヒーの「豆」知識

— ペット関連

人気のある猫の種類TOP3+1!

— 音楽関係

ピアノ初心者必見!大人になってから弾き始める方向けの上達術

– 着物・着付け

着物は古くからある新しいファッションである

カメラマン・写真館
 まずはこれだけ!フォトグラファーの選び方4ポイント

ブログ概要

22		ブログ概要
Reference article	弊社サイトにて業種別のSEO強化ブログ記事を公開しています。	
SEO強化ブログ 参考記事一覧(2)	他業種の記事も参考にしながら、ご自身のサイトにもSEO強化ブロ	グ記事を増やしていきましょう。
	一 歯科医 これで安心!歯のホワイトニングメリット・デメリットまとめ	— 結婚相談所 プロの婚活カウンセラーが教える!お見合い・パーティで緊張しないコツ
	一 整体·整骨·鍼灸	一 カウンセリング
	腰痛を改善していくために今できること	心身の健康をとりもどす!ウソが人間に与える影響とは?
	- 士業系	一 車関係
	こんな時どうする?遺産相続トラブル事例	初めての修理でも安心!トラブルに応じた自動車整備会社の選び方
	一 不動産鑑定士	一 葬儀関係
	これだけ注意!5ポイントで分かる不動産鑑定士の失敗しない選び方	遺族も故人も満足できる葬儀社の選び方とは?
	— リフォーム・塗装 リフォーム会社選びで迷っている人向け失敗しない選び方	

— ハウスクリーニング

Reference article

自分でできる?かんたんエアコンクリーニング

Reference article





$NORMAL \ BLOG \ ({\scriptsize compatible with Gutenberg editor})$

通常ブログ (Gutenbergエディタ対応)

Sungrove's One-Stop CMS Site It is based on WordPress, the world's most used CMS. Gutenberg is standard implementation on WordPress.

通常ブログ

Normal blog overview

通常ブログ概要

24

Normal blog overview

Gutenbergエディタを用いた通常ブログの書き方を説明します。 通常ブログは、お店からのお知らせなど、短い文章の記事に向いています。 画像1~2枚、本文200文字~1500文字程度の記事が適切です。

通常ブログのポイント	通常ブログ記事作成の流れ
使い分け 「短い文章に最適」	1. ブログ記事タイトル記入
営業時間の変更や	▼
 あやりののみわらとなど 使用する機能 【通常ブログ機能】 アイキャッチ画像 文字色変更 リンク追加 	2. 本文を書く 画像挿入 文字色の変更 リンク追加
自由な画像追加	▼
	3. 投稿する



通常ブログ



Gutenberg(グーテンベルク)とは

テキストエディタの名前です。 このテキストエディタは、近年のWebデザインのトレンドに沿ったコンテンツ制作を 専門的な知識を持たない方でも直感的に行えるように開発されました。 特にGoogle検索で上位表示をさせるために不可欠な SEOに適したコンテンツ制作をしやすいところが特徴です。

Gutenbergの基本機能について

Gutenbergによるページ編集は「ブロック」単位で行われます。 各ブロックをコンテンツの種類によって使い分けることで Googleクローラによるインデックスを促進する効果が期待できます。



CMSサイト:ダッシュボード



「投稿」→「新規追加」をクリックします。

※使用しているデザインによって、左側のメニューのデザインが異なります。

注意点

・キーワードはブログを書く前に決める!

キーワードとは、GoogleやYahoo!などで検索する際に入力する 単語で、SEOキーワードとも呼ばれます。

たとえば「新宿」「肩こり」「マッサージ」という3つのキーワードで 検索した人は、「肩こりに悩まされており、新宿付近のマッサージ 店を探している」と予想を立てることが可能です。

各ブログ記事をどのようなキーワードで検索してもらいたいかを 考え、キーワードをあらかじめ決めておきましょう。 それにより記事のテーマも定まり、より閲覧者が求める情報に適 した記事を書くことができるでしょう。

26 Create New article 新規作成 表示オプション マ ヘルプ マ ダッシュボード ◎ 北表示にする WordPress へようこそ! 初めての方に便利なリンクを集めました。 次のステップ その他の操作 投稿一覧 ■ フロントページを編集 📅 ウィジェットの管理 + 固定ページを追加 ☞ 最初のステップについて詳細を読む に変更する □ サイトを表示 概要 クイックドラフト ★ 11件の投稿 ■ 7件の固定ページ タイトル WordPress 5.2.2 (sg079 テーマ) 検索エンジンのインデックスを回避中 内窝 アイディアを書き留めてみましょう。 アクティビティ 最近公開 7月11日 6:52 PM D練習用 7月11日 6:49 PM [操作練習用] 7月9日 12:58 PM qutenberg モジュール一覧 WordPress イベントとニュース 6月20日 2:56 PM 鬱病に対する効果的なアプローチ!
 認知行動療法の 特徴を詳しく解説 お近くの次回のイベントにご参加ください。 🧷 7月29日 7:00 PM 必見!八百屋が教える本当に美味しいくだものの見分け 方! 普 道玄坂 WordPress Meetup #4 ~Web表示 2019年8月9日 (金) 高速化~ @loftwork COOOP10 Tökyö-to, Japan SEO 最新情報 ☆ 八王子WordPressミートアップ(旧・八王子) 2019年8月24日 (土) All in One SEO Pack v3.1 changes XML Sitemap naming convention Jun 10th 2019 WordPressもくもく会) Today we released version 3.1 of All in One SEO Pack and All in One SEO Pack Pro Hachioji, Japan which changes the naming convention we use for 帝 羽田 WordPress Meetup (2019年8月) 2019年8月25日(日) What's new in All in One SEO Pack 3.0? Jun 3rd 2019 東京 Japan For the past few months we have been working non-stop on the next major 3.0 version of All in One SEO Pack. We have added exciti..... WordPress 5.2.2メンテナンスリリース What's new in WordPress 5.2? May 7th 2019 テーマのカスタマイズ内容が保存されない Since WordPress 5.2 is being released today, let's look into the details and see what this update brings to the table. The lat 返信先: ユーザー追加の際、「新しくパスワードを生成」が表示されません Google+ shutdown after an eventful 2018 Apr 16th 2019 返信先: ユーザー追加の際、「新しくパスワードを生成」が表示されません If you haven't heard already, the consumer version of Google+ was permanently



7:15 PM

2:00 PM

1:00 PM

CMSサイト:ダッシュボード



Editing screer

 枠内に文章や写真を記入し、記事を完成させます。 フォントやページの幅、改行位置などはサイトの仕様により異なります。 公開前にプレビュー*で確認するのがオススメです。 ※「通常ブログ:記事公開(P.64)」をご参照ください。

注意点

・同一記事の投稿は避けましょう!

「アメーバブログで公開している記事」や「他のサイトに掲載している記事」を、コピー&ペーストでCMSブログに公開するのは避けましょう。インタ ーネット上に同じ記事が複数存在すると、Googleに盗用とみなされペナ ルティの対象となります。その結果検索順位が落ちてしまいます。

・盗用は厳禁!

記事の盗用は犯罪です。他サイトの記事を一部でも使用する場合は、必ず 「引用」の形式をとってください。引用時は、次の4つのルールを守る必要 があります。

①引用する必然性がある場合のみ引用する
 ②力ギ括弧などで引用箇所を明示する
 ③引用文は記事の補足程度にとどめる
 ④出典を明記する





+	通常ブログ	
新規作成	新規作成	

Title input

1. 赤枠内「タイトルを追加」部分をクリックします。

2. 入力カーソルが表示されたら、タイトルを入力します。

「この記事を読むことで得られる最高の結果は何か?」が 伝わるようなタイトルにすると、アクセス数アップに効果的です。

タイトルはいつでも変更が可能です。 はじめはあまりこだわりすぎず、 ブログを書く回数を増やすことを重視しましょう。

注意点

・タイトルは32文字以内に! Googleの検索結果に表示された際の表示文字数に合わせ、なるべく32 文字以内におさめましょう。

・キーワード*を冒頭へ!

できる限りタイトルの冒頭にキーワードを入れることで、検索結果にキー ワードが表示され、記事の内容が閲覧者に伝わりやすくなります。

※「通常ブログ:新規作成(P.26)」をご参照ください。

Title input

28

Title input

/		
		_
20 タッシュ ス All in One	K−F 🕁 D C 0 = SEO	70Pa- Stiffs Q
★ 投稿		文書 プロック 2
筑 - 新規追加 カテゴリー	タイトルを追加	ステータスと公開状態
タヴ 並べ替え	文章を入力、または / でプロックを選択	☆周 <u>今ずく</u> 公開 <u>10</u> パのトップに用す
9 1 ×ディア		□ ノロクのドラフに固定
*	-	カテゴリー
# 18 # 1711		99
A 2-0-		アイキャッチ画像
· ····	-	アイキャッチ画像を設定
		抜粋
· 2174	All in One SEO Pack	* AddToAny
	SEOプログ記事テンプレート	▲ マ シェアポタンを表示する。
• ****	コンテンツブロック 次のメスアップでは地球9000gie で映演されやすい プログ定準が作成できます。思想的な近海は全体の文字数 す。 この方法で記事を作成する場合、潜家の記事入力作とは記事の実務を入力してください。 立な下ゆ 「大タイトル温」が、ポンを用い、展示される「大タイトル」をクリック。 立な活かの「大小」「「「「「「」」」では思って大量入入。 さの方法で記事を入れ、この の「」」、「「」」、「」」、「」」、「」」、「」」、「」」、「」」、「」」、「」	250000字~3000字で スタイトル自20



Add block

記事を作成していくにあたって一番最初に行う基本動作です。 見出しを書きたいときは「見出しブロック」を追加、 本文を書きたいときは「段落ブロック」を追加など 目的に応じて最適なブロックを追加し、 記事を作成していきましょう。

1. + ボタンをクリックするとポップアップが展開します。

2. 追加したい項目を選択すると、項目が追加されます。

	•	2.
	プロックの検索	
	よく使うもの	*
	一般プロック	~
	フォーマット	~
	レイアウト要素	~
	ウィジェット	~
Lir	埋め込み	*
	再利用可能 📫	~

29

🕂 Add block				
ブロック追加	/			
/				
	23 ダッシュボード	איגפד ב 0 5 C €	カリ替え フレビュー 見計	* :
	All in One SEO		文書 ブロック	×
	按稿一覧 新規追加	タイトルを追加	ステータスと公開状態 公開状態	公 团
/	カテゴリー タグ 並べ替え	 ○ 文章を入力、または/でブロックを選択 T □ := 	☆開 <u>2019年7月30日</u> □ プログのトップに固定	<u>1:01 PM</u>
	9) メディア			
	· ····		④ 9件のリビジョン	
	***		パーマリンク	~
	· merce ·		カテゴリー	~
	A 11-1		97	~
	and the State		アイキャッチ画像	^
		All in One SEO Pack	アイキャッチ画像を設定	
		SEOプログ記車テンプレート A	抜粋	~
	 And and And and 	コンテンツブロック シャルフラー マタレ始めのangle つ始ます 5 みすい プログロまどに応ったます。 薄荷かた写真けんがの マキをがつの マー つののマス	AddToAny	
		マック・アメントにあたりののない、SKR UTFアナンコンドボルドボービュオターステムションのあかねデオーシステムシュンのサインのロサイ す。 まこの方法で記事を作成する場合、迷常の記事入力枠には記事の更約を入力してください。	シェアボタンを表示する。	
		②石下の「大タイトル違語」ボシンを押し、表示される「大タイトル」をクリック。 ②表表された人が死亡、森都日のアイバイズに立って文章も人力。 ②定が明めやアリン説に、道理を持入する。 ②「公園、ボンンを押して空事とよる。		
		下の "大タイトル追加" ボタンをクリックしてレイアウトの作成を始めてください		
		大タイトル追加		



Character decoration



acter decoration Char 30

文字装飾

Character decoration

• P





ホームページが完成しました。 よろしくお願いします。

Bold







Italic



Character alignment





通常ブログ 文字装飾







Strikethrough

「今だけ!料金¥10,000 → ¥8,800」

CMSサイト:ダッシュボード 🕠

Heading block


通常ブログ 各ブロック説明:段落



3. 入力カーソルが表示されたら、文章を入力します。 完了 site preview サンプル記事 段落ブロック 段落プロックで文章を入れていきましょう。この文章はダミーです。文字の大きさ、量、字間、行間等を確認 here するために入れています。この文章はダミーです。文字の大きさ、量、字間、行間等を確認するために入れて います。

通常ブログ 各ブロック説明:画像



Image block

+ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。
 一般ブロック内にある「画像」をクリックします。
 アップロード方法を選び画像を挿入していきます。

 画像を新しくアップロードする場合は
 「アップロード」をクリックします。
 自動的にパソコンまたはスマートフォンに保存されている
 データから選択を行う画面になります。
 一覧から挿入したい画像を選び、
 右下にある「開く」をクリックします。

画像を挿入したいときは、「画像ブロック」を追加します。

すでに画像をアップロード済みの場合は 「<mark>メディアライブラリ</mark>」をクリックします。 次ページ以降ではこのメディアライブラリを選択した場合の方法を 説明していきます。



通常ブログ 各ブロック説明:画像



キャプション

リンクをコピー

https://sgdev2.xbiz.jp/079/wr

説明

4.「メディアライブラリ」をクリックすると、

アップロードした写真の一覧が表示されます。 記事に挿入したい写真が青い枠線で囲われていることを

青い枠で囲われていない場合は、クリックすることで選択できます。

横幅が1000pxを超えている場合は、画像サイズを軽くするために 「画像を編集」をクリックします。(※新しいタブが開きます。) 選択した画像が1000px以下の場合は 「通常ブログ:画像ブロック(4)(P.41)」のページまでお進みください。

スマホの画像・大きいサイズの画像

スマホや一眼レフで撮影した写真は解像度が高い (サイズが大きい)ため、そのままの大きさでブログへ載せるとペ ージの読み込みが遅くなり、閲覧者にとってストレスになります。 ページの表示速度低下は、画像サイズを縮小することで解消し ます。

メディアの選択またはアップロード ファイルをアップロード メディアライブラリ すべての日付♥ メディア項目を検

39

mage block

Image block

画像ブロック(2)





Image block

- 5-1.「新規サイズ」と書かれたボックスに 現在の画像サイズが入力されているか確認します。
- 5-2. 横幅を1000pxにするため、 左側のボックスに「1000」と入力します。 その際、右側のボックスの数字は 画像の比率に合わせて自動変動します。
- 5-3. 画像サイズに問題がなければ、 「縮尺変更」のボタンをクリックして 画像サイズ変更を完了します。
- 5-4. タブを閉じて、元のページへ戻ります。

Image block

40

Image block

画像ブロック(3)





通常ブログ 各ブロック説明:画像

Image block

6. 代替テキスト部分に画像の説明を記入します。 例) Googleのロゴ 例)白い猫がソファで寝ている写真 なるべく具体的に書くことをおすすめします。

×

7. 画像にキャプションをつけたいときはここで入力できます。

8.「選択」をクリックすると、画像を挿入します。

完了	







Image block

画像ブロック(4)

 $CMS \forall 1$: \vec{s} y y<math>z \vec{s} \vec{k}

通常ブログ



各ブロック説明:引用 他サイトの文章などを引用したいときは、 「引用ブロック」を追加します。

1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. 一般ブロック内にある「引用」をクリックします。

完了

3. 入力カーソルが表示されたら、 引用部分と引用元の文章を入力します。

注意点

・盗用は厳禁!

記事の盗用は犯罪です。他サイトの記事を一部でも使用する場合は 必ずこの引用ブロックを使用し、「引用」の形式をとってください。 引用時は、次の4つのルールを守る必要があります。

①引用する必然性がある場合のみ引用する
②力ギ括弧などで引用箇所を明示する
③引用文は記事の補足程度にとどめる
④出典を明記する

CMSサイト:ダッシュボード

通常ブログ 各ブロック説明:ギャラリー



複数の画像を挿入したいときは、「ギャラリーブロック」を追加します。

1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. 一般ブロック内にある「ギャラリー」をクリックします。

3. アップロード方法を選び画像を挿入していきます。
詳細は「通常ブログ:画像ブロック(P.38~P.41)」を参照してください。

4. ③を参照しながら選択画面で挿入したい複数の画像を選択したら、
右下にある「ギャラリーを作成」をクリックします。
(※現在選択されている画像には青い枠線、選択済みの画像には
灰色の枠線で囲われているのを確認してください)

5.「ギャラリーを編集」画面が開きます。ここで画像の並びを
ドラッグして変更したり、キャプションを追加したりできます。

画像が1つだけのときは「画像ブロック」を使おう

右下にある「ギャラリーを挿入」をクリックすると

完了

複数の画像が挿入されます。

挿入したい画像が1枚のみのときは「画像ブロック」、1枚以上あるときは「ギ ャラリーブロック」という風にブロックを使い分けましょう。



通常ブログ 各ブロック説明:リスト

List block



1. リスト 2. リスト 3. リスト 文章を箇条書きにしたいときは、「リストブロック」を追加します。

+ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. 一般ブロック内にある「リスト」をクリックします。

3. 入力カーソルが表示されたら、文章を入力します。 リストに1.2....などの順序をつけたい場合は、 青枠部分の「順序つきリストに変換」をクリックします。

完了

ポイント

x

×

enterキーを押すとリスト項目が増えます。 shiftキーを押しながらenterキーを押すと 通常の改行ができます。

うまく使い分けて見やすいリストを作成しましょう。

Voice block



通常ブログ 各ブロック説明:カバー

Cover block



1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。 2. 一般ブロック内にある「カバー」をクリックします。 3. アップロード方法を選び画像を挿入します。 アップロード画面の見方や選択方法は 「通常ブログ:画像ブロック(P.38~P.41)」を参照してください。 4. 画像挿入後、入力カーソルが表示されたら、文章を入力します。

「カバーブロック」を追加します。見出しなどに最適です。

初期設定では文字寄せが「中央寄せ」ですが、 変更することもできます。

※「通常ブログ:文字装飾:文字寄せの切り替え(P.33)」参照



Cover block

CMSサイト:ダッシュボード

通常ブログ

各ブロック説明:ファイル

File block





1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. 一般ブロック内にある「ファイル」をクリックします。

アップロード方法を選びファイルを挿入します。
 アップロード画面の見方や選択方法は
 「通常ブログ:画像ブロック(P.38~P.41)」を参照してください。

4.ファイル名を変更することもできます。

※初期設定はアップロードしたファイルの名前になっています。





Movie block



CMSサイト:ダッシュボード



 $CMS \forall 1$: \vec{s} y y<math>z \vec{s}

Already formatted block



CMSサイト:ダッシュボード





通常ブログ 各ブロック説明:テーブル

表を挿入したいときは、

「テーブルブロック」を追加します。

1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. フォーマットブロック内にある「テーブル」をクリックします。

3. 任意の列と行を入力したら「生成」をクリックします。

4. 表が生成されるので、

~

~

 \sim

^

~

それぞれのセルをクリックして文章を入力します。



通常ブログ 各ブロック説明:ボタン リンクURLをボタンのように表示したいときは、

1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. レイアウトブロック内にある「ボタン」をクリックします。

3. ボタンの中にテキストを入力します。

「ボタン」を追加します。

4. 青枠部分にリンクさせたいURLを入力します。





通常ブログ 各ブロック説明:カラム

見出しや段落、画像などを横並びで配置したいときは、 「カラムブロック」を追加します。

1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. レイアウトブロック内にある「カラム」をクリックします。

3. さらに+ボタンをクリックし、段落ブロックや画像ブロックなど 任意のブロックを追加して入力していきます。

完了	



Break block





Block move



56

ブロック移動

Block delete

57 Block delete					通常ブログ ブロック操作
_ ブロック削除	9. ×7 +7		: 2.	 ブロックを削除したいときは、 以下の手順を行ってください。 1. 削除したいブロックをクリックして選択 2. 詳細設定マークをクリックし、 ポップアップを展開します。 3.「ブロックを削除」をクリックすると、 ブロックが削除されます。 	します 。
	9; <i>×7:17</i>	見出しブロック All in One SEO Pack SEOプログ尼事テンプレート コンテンツブロック メの4ステップで比較的Googleで検索されやすいプログ尼事が作)成で書ます。理想的な記事は全体の文字数が2000	完了	

CMSサイト:ダッシュボード

通常ブログ ヵテゴリー

Category settings

ブログ記事を整理するために使われるのが「カテゴリー」です。 ブログ記事を公開する前に、 必ず該当するカテゴリーにチェックを入れます。

カテゴリーの追加方法は、次のページをご確認ください。

完了	

Category settings

58

Category settings カテゴリー設定





 $CMS \forall 1 : \forall y y z x - i$

Add category



category

Add

CMSサイト:ダッシュボード

通常ブログ パーマリンク

Permalink setting





記事を作成すると、パーマリンクの末尾にあたる「スラッグ」の文字列が生成されます。はじめは記事のタイトルが自動的に反映されますが、その文字列が日本語の場合、実際のサイト上では数字と記号で構成された文字列に差し替わってしまうため、調整が必要です。

1. 右上の「ブロック」タブから「投稿」タブに切り替えます。

2. 同じく右上にある「プレビュー」ボタンをクリックしてください。

3. 再び管理画面に戻ると「URLスラッグ」が出現します。 直下の入力欄で編集可能です。

4. 公開すると、管理画面で編集した URL が反映されます。 ※スラッグに使えるのは、アルファベット・数字・ハイフン記号です。

日本語のままだと長く不可解な文字列に…

https://aaa.com//%e8%a8%98%e4%ba%8b%e3%82/ スラッグを日本語で設定すると、上記のようなURLが生成されてしまい ます。何のページなのかがまったくわからないだけでなく、日本語に対 応していない一部の環境では、エラーが発生する原因にもなります。

完了

Permalink settings パーマリンク設定

変更後

S https:// com/article-title/

 $CMS \forall 1h: \forall y y z x - k$

通常ブログ SEO



SEO設定は通常ブログの下部にあります。 「<mark>All in One SEO Pack</mark>」と書かれた箇所があるのでご確認ください。

ブログ記事のタイトルそのままで結構です。

記事の要約を記入します。160文字以内で記入をし、 なるべく冒頭にキーワードを含めてください。

2019年現在、SEOの重要な指標としては採用されていません。 入力しなくても問題はありませんが、今後指標として 復活する可能性があります。念のために記入しておくと安心です。

3~5つのキーワードを「,(半角カンマ)」で区切って記入します。 例)「Web,制作,デザイン」

こちらのボックスにはチェックを入れないでください。 チェックを入れた記事はGoogle・Yahoo!の検索結果に 表示されなくなります。

SEO settings SEO設定



通常ブログ アイキャッチ画像

62

image

catch

Eye

Eye catch image

アイキャッチ画像(1)



ブログ

鬱・心の悩み・不安・悲しみなどの解決をお手伝いします。

ホーム > プログ

アイキャッチ画像とは?

アイキャッチ画像は、CMSサイト内のブログ記事一覧ページに表示されます。

サイトのデザインによっては、アイキャッチ画像を表示しないもの もあります。









Eye catch image

64 Publication of article 記事公開	3 下書きとして保存	1. プレビュー 公開する	2. ‡	 記事を書き終えたら、プレビューで確認 (別ウィンドウで開かれます。) プレビューを確認し問題がなければ 「公開する」ボタンをクリックします。 	CMSサイト: <i>ダッシュ</i> ボード ()) <u>通常ブログ</u> 公開 を行います。
	•	文書 ブロック ステータスと公開状態	×	ブログ記事公開完了 各部分の解説	
		公開状態 公開 □ ブログのトップに固定	公開 4 <u>今すぐ</u>	 公開用のステータスメニュー 【下書きとして保存】 ブログ記事を公開せずに保存します。 再編集する場合は「投稿一覧」より可能です 【プレビュー】 公開前に記事がどのように表示されるかる 	す。 をチェックできます。記事作成に
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	カテゴリー お知らせ	^	慣れない間や、重要な情報が掲載されてい チェックしてから公開してください。 ③【今すぐ】 未設定の場合、ブログ記事を公開した日時 この「今すぐ」をクリックすればいつでも設定 と予約投稿ができます。	ヽる記事などは テが反映されます。公開日時は 定可能です。未来の日時にする

Publication of article

 $CMS \forall 1$: \vec{s} y y<math>z \vec{s}

通常ブログ 投稿一覧



Post list

1. 「投稿一覧」を選択すると、ブログ記事の投稿一覧が表示されます。

2. こちらのボタンから新規記事を作成することも可能です。

3. タイトル部分にマウスポインターを乗せると

編集用のメニューが表示されます。

「編集」をクリックすると、記事の再編集ができます。



SEO ENHANCEMENT BLOG

SEO強化ブログ

Sungrove's One-Stop CMS Site It is based on WordPress, the world's most used CMS. Gutenberg is standard implementation on WordPress.

SEO強化ブログ

SEO Enhancement Blog

; Overview

SEO Enhancement Blog Overview SEO強化ブログ概要

67

SEO強化ブログは「まとめ記事」などの長い文章の方が向いています。 本文は1500文字以上がおすすめです。 大タイトル・小タイトル・画像を使って見やすいページを作成しましょう。

SEO強化ブログのポイント SEO強化ブログ記事作成の流れ 使い分け 1. ブログ記事タイトル記入 「長い文章に最適」 まとめ記事や 閲覧者の役に立つ情報など 2.リード文*2を書く 使用する機能 【通常ブログ機能】 アイキャッチ画像 3. 本文を書く 文字色変更^{≫1} 大タイトル リンク追加^{*1} 小タイトル 写真挿入 自由な画像追加*1 リンク挿入 【SEO強化ブログ専用】 目次(自動設定) 大タイトル(大見出し) 4. 投稿する 小タイトル(小見出し) 画像追加(各見出し) ※1:トップ画像・リード文部分のみ使用 参照リンク ※2: 「SEO強化ブログ:リード文(P.74)」をご参照ください。



SEO Enhancement Blog Overview



& SUNGROVE

overall structure



Configuration sample

Functional description

機能解説

criptior des

SEO強化ブログの記事作成には、 通常ブログの機能と SEO強化ブログの機能を使用します。

通常ブログ機能

①ブログ記事タイトル (2)写真 ③リード文 上記3点は通常ブログの機能で作成

SEO強化ブログ機能

⑥目次(自動生成されるため記入なし) ①大タイトル ②写真 ③本文 ④参照リンク ⑤小タイトル 上記5点はSEO強化ブログ機能で作成

次ページより、それぞれの詳細な機能と 使い方をご紹介いたします。



SEO強化ブログ

2019.05.11 707 に与える影響とは?



しかし、さまざまな人間関係の中で生きている私たちには、100%自分の意志を買く生き方は難しいようにも ベスキア。 特に優しい人ほど、他人に気をつかいすぎて疲れてしまうことも多いかもしれません

O 健康にも被害?ウソが人の心に与える影響とは?

ウソをつくと「他人の信頼を失う」

ウソをつくと「自信を失う」

O <u>ウソをつかない工夫をして平安な生活を</u>

○ 正直な自分を取り戻し、ウソの影響から解放されましょう

健康にも被害?ウソが人の心に与える影響とは?



他人への影響・自分への影響は主に次のようなものがあります。

・他人の信頼を失う

ストレスを感じ、心身の不調につながる

それぞれの項目について詳しく見てみましょう。

ウソをつくと「他人の信頼を失う」

CMSサイト:ダッシュボード



Create New 新規作成 表示オプション マ ヘルプ マ ダッシュボード ◎ 北表示にする WordPress へようこそ! 初めての方に便利なリンクを集めました。 次のステップ その他の操作 投稿一覧 ■ フロントページを編集 📅 ウィジェットの管理 + 固定ページを追加 ☞ 最初のステップについて詳細を読む に変更する □ サイトを表示 概要 クイックドラフト ★ 11件の投稿 ■ 7件の固定ページ タイトル WordPress 5.2.2 (sg079 テーマ) 検索エンジンのインデックスを回避中 内窝 アイディアを書き留めてみましょう。 アクティビティ 最近公開 7月11日 6:52 PM D練習用 7月11日 6:49 PM [操作練習用] 7月9日 12:58 PM qutenberg モジュール一覧 WordPress イベントとニュース 6月20日 2:56 PM 鬱病に対する効果的なアプローチ!
 認知行動療法の 特徴を詳しく解説 お近くの次回のイベントにご参加ください。 🧷 7月29日 7:00 PM 必見!八百屋が教える本当に美味しいくだものの見分け 方! 普 道玄坂 WordPress Meetup #4 ~Web表示 2019年8月9日 (金) 高速化~ @loftwork COOOP10 7:15 PM Tökyö-to, Japan SEO 最新情報 ☆ 八王子WordPressミートアップ(旧・八王子) 2019年8月24日 (土) All in One SEO Pack v3.1 changes XML Sitemap naming convention Jun 10th 2019 WordPressもくもく会) 2:00 PM Today we released version 3.1 of All in One SEO Pack and All in One SEO Pack Pro Hachioji, Japan which changes the naming convention we use for 帝 羽田 WordPress Meetup (2019年8月) 2019年8月25日(日) What's new in All in One SEO Pack 3.0? Jun 3rd 2019 東京 Japan 1:00 PM For the past few months we have been working non-stop on the next major 3.0 version of All in One SEO Pack. We have added exciti..... WordPress 5.2.2メンテナンスリリース What's new in WordPress 5.2? May 7th 2019 テーマのカスタマイズ内容が保存されない Since WordPress 5.2 is being released today, let's look into the details and see what this update brings to the table. The lat..... 返信先: ユーザー追加の際、「新しくパスワードを生成」が表示されません Google+ shutdown after an eventful 2018 Apr 16th 2019 返信先: ユーザー追加の際、「新しくパスワードを生成」が表示されません If you haven't heard already, the consumer version of Google+ was permanently

New

ate

C.e.

たの投稿メニューから 「投稿」→「新規追加」をクリックします。 (通常ブログと同じメニューです) ※使用しているデザインによって、左側のメニューのデザインが異なります。

注意点

・キーワードはブログを書く前に決める!

キーワードとは、GoogleやYahoo!などで検索する際に入力する 単語で、SEOキーワードとも呼ばれます。

たとえば「新宿」「肩こり」「マッサージ」という3つのキーワードで 検索した人は、「肩こりに悩まされており、新宿付近のマッサージ 店を探している」と予想を立てることが可能です。

各ブログ記事をどのようなキーワードで検索してもらいたいかを 考え、キーワードをあらかじめ決めておきましょう。 それにより記事のテーマも定まり、より閲覧者が求める情報に適

した記事を書くことができるでしょう。

CMSサイト:ダッシュボード

SEO強化ブログ 新規作成

Title input

1. 赤枠内「タイトルを追加」部分をクリックします。

2. 入力カーソルが表示されたら、タイトルを入力します。

「この記事を読むことで得られる最高の結果は何か?」が 伝わるようなタイトルにすると、アクセス数アップに効果的です。

タイトルはいつでも変更が可能です。 はじめはあまりこだわりすぎず、 ブログを書く回数を増やすことを重視しましょう。

注意点

公開

<u>今すぐ</u>

・タイトルは32文字以内に! Googleの検索結果に表示された際の表示文字数に合わせ、なるべく32 文字以内におさめましょう。

・キーワード*を冒頭へ!

できる限りタイトルの冒頭にキーワードを入れることで、検索結果にキー ワードが表示され、記事の内容が閲覧者に伝わりやすくなります。

※「SEO強化ブログ:新規作成(P.71)」をご参照ください。

🌣 i 🙆 ダッシュポート ⊕ 5 C 0 = 文書 ブロック ステータスと公開状態 新规追加 タイトルを追加 公開状態 公開 文章を入力、または / でプロックを選択 プログのトップに固定 9 メディア □ レビュー待ち カテゴリー タグ アイキャッチ画像 アイキャッチ画像を設定 拔脸 All in One SEO Pack AddToAny SEOブログ記事テンプレート シェアボタンを表示する。 コンテンツブロック 次の4ステップで比較的Googleで検索されやすいプログ記事が作成できます。理想的な記事は全体の文字数が2000字~3000字で *ごの方法で記事を作成する場合、通常の記事入力枠には記事の要約を入力してください。 ①右下の「大タイトル追加」ポタンを押し、表示される「大タイトル」をクリック。 ②表示された入力枠に、各項目のアドバイスに沿って文章を入力。 ③記事が読みやすい枚数、画像を挿入する。 ④「公開」ボタンを押して記事を公開。 下の "大タイトル追加" ポタンをクリックしてレイアウトの作成を始めてください

72

Title input

記事タイトル入力


Top image setting



1. + ボタンをクリックし、ポップアップを展開します。

2. 一般ブロック内にある「画像」をクリックします。

3. アップロード方法を選び画像を挿入していきます。 挿入方法は「通常ブログ:画像ブロック(P.38~P.41)」を 参照してください。

🚳 ダッシュボード	E () 5 5 €	下書きへ切り替	ż.	プレビュー	更新	:
 ✓ All in One SEO ★ 投稿 			文書	ブロック		×
投稿一覧 新規追加	3. <u>タイトルを追加</u>	:	_	画像 画像を挿入し	、視覚に訴えま	す。
カテゴリー タグ			高度な			~
並べ替え ロ ・メ <i>ディ</i> ア	■ 画像 画像をドラッグするか、新規アップロードするか、ライブラリーからファイルを選択してくだ					
1 × 7 4 7	さい。 査 アップロード メディアライブラリ URL から挿入					
/						
▲ 1-7- ≠ 1-5						
and a						
• ••	All in One SEO Pack	*				
	seのプログ記車テップレート					



CMSサイト:ダッシュボード

SEO強化ブログ 新規作成

ead sentenc

1. 挿入したトップ画像の下に、「段落ブロック」を追加して 200文字前後のリード文を記入します。

挿入方法は「通常ブログ:段落ブロック(P.37)」を参照してください。

リード文とは?

読者に「この記事は面白そうだ!」と思わせ、記事の詳細内容に 興味を持ってもらうための文章。また記事の要約文でもあります 。

誰のために、どんなことが書かれているのか、この記事を読むと どんな悩みが解決するのか、どんな知識がつくのかなどをシンプ ルに書きましょう。

良い文章が思いつかないときは、先に本文を完成させましょう。 その後リード文を書くことで、本文の内容に即した適切な文章に なります。

74



CMSサイト:ダッシュボード 🕠

75		SEO強化ブログ
Large title		
大タイトル(1)		ここから「 <mark>SEOブログ記事テンプレート</mark> 」を使って 本文を書いていきます。
		1. 下へスクロールすると「SEOブログ記事テンプレート」という 項目がでてきます。
		右下にある「大タイトル追加」というボタンをクリックし、
	All in One SEO Pack	さらに出てくる「 <mark>大タイトル</mark> 」をクリックします。
	SEOプログ記事テンプレート ^	
	コンテンツブロック 次の4 ステップで比較的Googleで検索されやすいブログ記事が作成できます。運想的な記事は全体の文字数が2000字〜3000字で す。 «この方法で記事を作成する場合、通常の記事入力枠には記事の要約を入力してください。 ①右下の「大タイトル追加」ボタンを押し、表示される「大タイトル」をクリック。 ②涙声が読みやすい收数、酸を使利する。 ③「公開」ボタンを押して記事を公開。 下の "大タイトル追加" ボタンをクリックしてレイアウトの作成を始めてくだ。 大タイトル 大タイトル追加	

Large title

CMSサイト:ダッシュボード

SEO強化ブログ 大タイトル



title

● 大タイトル 2 画像 6 テキスト 4 リンク

● 大タイトル 🕗 画像 🚯 テキスト

各項目の左側に設定のポイントがありますので、 ご確認の上、挿入・設定をお願いします。

の設定方法は次ページでご確認ください。



Reference link setting

	リンク(任意) 地のWEBサイトへの リンクを挿入したい場	下の『リンクを追加"ボタンをクリックしてレイアウトの作成	 「リンクを追加」ボタンをクリックし、 その上に出てきた「リンク」をクリックします。 			
Ê * 万 二	☆に <i>使用。</i> :データや記事の引用 〒を示すことで、より ユーザーに親しまれや	リンクを追加	2.【リンク先】			
3	<i>すい記事になります。</i>		リンク先のURLを記入します。 【リンク名】			
		2.	リンクを設定したい文字列(記事内で表示されるテキスト)を			
ن ¢	リンク(任意) 他のWEBサイトへの	1 リンク	記入します。			
リンクを挿 合に使用。 *データや削 元を示すご ユーザーに、 すい記事に	リンクを挿入したい場 合に使用。 データや記事の引用	リンク先 https://sample.jp	※Webサイトを引用・参照する場合、リンク先のサイト名を明記してください。			
	^{元を示すことで、より} ユーザーに親しまれや すい記事になります。		完了			
		参考:心理的な影響 表示されるテキスト				
	.	リンクを追加				

Reference link setting

77

 $CMS \forall f \in \mathcal{S}$

SEO強化ブログ 小タイトル



all title

Sa

🕕 小タイトル	🕗 画像	🕄 テキスト	④ リンク
左画像は、			
🕕 小タイトル	🕗 画像	🕄 テキスト	
の設定が完了し	た状態です	o	
各項目の上部に	設定のポイ		すので、
ご確認の上、挿	入・設定をお	診願いします。	
④ リンク			
の設定方法は前	゙ ヽ ヽ マ てこ	で確認ください。	,

小タイトル追加

さらに小タイトルを追加する場合には、 「小タイトルを追加」をクリックし、その上に出てくる 「<u>小タイトル</u>」をクリックしてください。

			CMSサイト:ダッシュボード 🕠
79			SEO強化ブログ
Various settings and publication 各種設定と公開 下書きとし	3 ,て保存 プレビュー 公開する	2.	 公開 1. 記事を書き終わったら「通常ブログ:カテゴリー設定(P.58)」~「通常ブログ: アイキャッチ画像(2)(P.63)」までを参照しながら以下の設定を完了してください。 ① カテゴリ設定 ② SEO設定 ③ アイキャッチ画像 2. 設定が完了したらプレビューを確認し、問題がなければ「公開」をクリックします。
	文書 ブロック	×	ブログ記事公開完了
	ステータスと公開状態	^	各部分の解説
	公開状態	公開	● 公開用のステータスメニュー
	公開	4 <u>今すぐ</u>	②【下書きとして保存】 ブログ記事を公開せずに保存します。 再編集する場合は「投稿一覧」とわ可能です。
	□ ブログのトップに固定		
	□ レビュー待ち		公開前に記事がとのように表示されるかをテェックできます。記事作成に 慣れない間や、重要な情報が掲載されている記事などは チェックしてから公開してください。
	カテゴリー	^	 【今すぐ】 未設定の場合、ブログ記事を公開した日時が反映されます。公開日時は
	□ お知らせ		この「今すぐ」をクリックすればいつでも設定可能です。未来の日時にする と予約投稿ができます。

Various settings and publication