



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.

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。

通常ブログ



使い分け

「短い文章に最適」
営業時間の変更や
おやすみのお知らせなど

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
リンク追加
自由な画像追加

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



※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強化ブログ:リード文(P.74)」のページもご参照ください。

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強化ブログ

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。

※キーワード…「通常ブログ:新規作成(P.26)」をご参照ください。

本文

通常ブログ

SEO強化ブログ

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。

2019.05.10

記事投稿

ブログ記事タイトル

初回割引キャンペーンのお知らせ



本文

心理カウンセリングを初回ご利用の方に限り、料金を2割引とさせていただきます。キャンペーン期間の延長をいたします。

4月は新年度、職場や学校など環境に変化が起こりやすい時期です。

新しい生活は、生活環境だけでなく人間関係なども一変し、ストレスも多くなりがち。

5月になって新生活に少しずつ慣れてはきたけれど、ちょっとしたしんどさを感じてくる頃なのではないでしょうか。

そんな時こそ、心の健康にも目を向けるチャンスです。この機会に心理カウンセリングを体験してもらい、自分にとってどのような有効活用ができるのかを探るチャンスとしてご利用ください。

皆様のご予約・お問い合わせ、お待ちしております。

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強化ブログ

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。
※キーワード…「通常ブログ: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強化ブログ

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強化ブログ

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。

ブログ概要

・ウツをつくす「自信を失う」

・ウツをつくす「ストレスを感じ、心身の不調につながる」

○ ウツをつかない工夫をして不安な未来を

○ 正直な自分を取り戻し、ウツの影響から解放されましょう

健康にも被害？ウツが人の心に与える影響とは？

大タイトル
(本文)



ウツをつくことで人に与える心理的な影響にはどのようなものがあるのでしょうか？
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
・自信を失う
・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。

ウツをつくす「他人の信頼を失う」

ウツをついたことで「他人の信頼を失う」ということについてはわかりやすいでしょう。
特に、ウツについていることが相手にバレてしまったときに起こる反応です。

ウツをついたことで直接相手の不利益を生じる場合にはそれが顕著です。
たとえば「自分のミスやAさんのせいにして上司に報告した」など。
これは当然Aさんからの信頼を失いますし、それを知った上司からの信頼も失います。

小タイトル
(本文)

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、

1. 記事を開いた際に目に入る画像
 2. 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。



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/>

— 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。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

ブログ概要

せっかくブログ記事を書くのなら、SEO効果も出てお問い合わせや予約につながる記事にしたいものです。
しかし闇雲にブログ記事を書いてもなかなかうまくはいきません。
まずはこれから紹介する4つのポイントを意識してブログ記事を書いてみましょう。

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

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。



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。

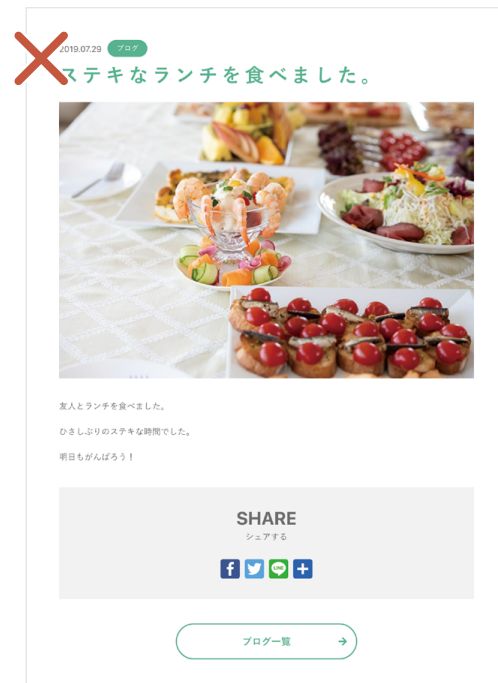
どうしてもプライベートな記事を書きたいという場合は、
ブログ全体で「専門的な記事:9割」「個人的な記事:1割」となるように調整しましょう。

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。



18

Four blog
improvement points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。

① 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、皆さまが日々対応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い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。

ブログ概要

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パ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。

鬱病になる原因には、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。

鬱病の症状は多岐にわたりますが、鬱病にかかった方の多くは必要な気分になり、食欲や睡眠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「思考パターン」があると考えます。

鬱病を抱える人の多くは、ネガティブな思考パターン（認知の歪み）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、そうした個人の「認知の歪み」を解きほぐし、**ネガティブな思考パ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検討しながら、ご自身の思考パターンや特徴的な認知の歪みを明確にしています。

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

鬱病の治療法として最も一般的なのが抗鬱薬の処方です。

抗鬱薬にはさまざまな種類がありますが、中には副作用の大きな薬もあり、医療費の中では高に値するざってしまうことに対する見地もあります。

認知行動療法の治療は、精神科室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。

なぜなら、認知行動療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。

認知行動療法を受けることで、その後の人生での物事の捉え方も変化していきます。

一見するとネガティブな事象も、視点や考え方を変えることでポジティブに捉え直すことができれば、その後の人生でも悲観的にならずに生きていくことができますでしょう。

科学的に効果が立証されている

認知行動療法は数多くの研究によりその効果の科学的に立証され、抗鬱薬と併用で鬱病に有効なアプローチと

19

Four blog
improvement points
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。

ブログ概要

2019.05.11 ブログ

心身の健康をとりもどす! ウソが人間
に与える影響とは?



「正直に生きることができないのに…」
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%自分の意思を貫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?ウソが人の心にも与える影響とは?
- ・ウソをつくよ「他人の信頼を失う」
- ・ウソをつくよ「信頼を失う」
- ・ウソをつくよ「ストレスを感じ、心身の不調につながる」
- ウソをつかないで夫をして不安な生活を
- 正直な自分を取り戻し、ウソの影響から解放されよう

健康にも被害?ウソが人の心にも与える影響とは?



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。

③「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こえ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。普段から対応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。

例えどめに「アード」を「ネガティブ」に分類しなかつ、この書の内容が「アード」を「積極的な思考」
 と捉え方を明確にしています。

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

留病の治療法として最も一般的なのが抗菌薬の処方です。

抗菌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らずに済ませようとする傾向があります。

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。

なぜなら、認知行動療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」を身体に変化をもたらすアプローチだからです。

認知行動療法を受けることで、その後の人生での物事の捉え方も変化していきます。

一見するとネガティブな事象も、視点や考え方を覚えることでポジティブに変え置けることができれば、その後の人生でも柔軟に立ちまわることができていることがきかせるでしょう。

科学的に効果が立証されている

認知行動療法は数多くの研究によりその効果が医学的に証明され、抗鬱薬と並んで鬱病に有効なアプローチとされています。

医療先進国であるアメリカやイギリスでも積極的に取り入れられ、日本でも徐々に認知行動療法を行う医療機関が増えています。

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、最適な対応策をご提案していきます。

まずはあなたのお悩みをお聞かせください。

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。

Four blog improvement points

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。

ー 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!

ー 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

ー 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ツエクの選び方

ー 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

ー 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

ー スポーツ・ジム系

もうジョブで迷わない!プロテイン初心者のための選び方

ー 飲食

日本人の長寿の秘訣は和食にあり

ー カフェ

知っているようで知らないコーヒーの「豆」知識

ー ペット関連

人気のある猫の種類TOP3+1!

ー 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

ー 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

ー 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

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。

— 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

— 整体・整骨・鍼灸

腰痛を改善していくために今できること

— 士業系

こんな時どうする?遺産相続トラブル事例

— 不動産鑑定士

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

— 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

自分でできる?かんたんエアコンクリーニング

— 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

— カウンセリング

心身の健康をとれどす!ウソが人間に与える影響とは?

— 車関係

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

— 葬儀関係

遺族も故人も満足できる葬儀社の選び方とは?