

原稿を書く前に必ずやる

初心者でも迷わず書けるKindle本の構成・目次の作り方

本のテーマが決まった。

読者も決まった。

タイトルの候補も作れた。

「いよいよ原稿を書こう」

そう思ってパソコンを開いたものの、最初の一文が出てこない。

書き始めてみても、

「この話は、どこに入れればいいのか」

「同じような内容を何度も書いている気がする」

「途中から何を伝えたいのかわからなくなった」

「書きたいことはあるのに、順番にできない」

このような状態になっていませんか？

原稿が進まないと、

「自分には文章力がない」

「本を書く才能がない」

と思ってしまう方がいます。

ですが、文章を書く前に止まってしまう原因は、文章力ではないことが少なくありません。

多くの場合、原稿を書くための道筋ができていないのです。

旅行へ行くとき、目的地だけ決めて、道順をまったく調べずに出発すると迷います。

本も同じです。

テーマが目的地だとすれば、構成はそこへ向かうための地図です。

地図を作らずに書き始めると、途中で同じ場所を回ったり、必要のない道へ進んだりします。

そこで必要になるのが、

章立てと見出しを先に作ること

です。

構成ができていれば、

「今日は、この見出しだけ書こう」

と作業を小さく分けられます。

書く内容が決まっているため、最初の一文も考えやすくなります。

今回は、初めてKindle本を書く方に向けて、原稿を書き始める前に作っておきたい構成と目次の基本を紹介します。

構成とは、本の内容を並べた設計図

構成とは、簡単に言えば、

「何を、どの順番で伝えるか」

を整理したものです。

本では、主に次の3つの単位で内容を分けます。

- ・章
- ・節
- ・見出し

たとえば、Kindle出版初心者向けの本なら、

- 第1章 Kindle出版の全体像
- 第2章 本のテーマを決める
- 第3章 読者を決める
- 第4章 タイトルを作る
- 第5章 目次を作る
- 第6章 原稿を書く
- 第7章 表紙を作る
- 第8章 Amazonへ登録する

という章立てが考えられます。

さらに、第2章の中を、

- ・なぜテーマが決まらないのか
- ・自分の経験を棚卸しする
- ・読者の悩みへ変換する

- ・テーマ候補を比較する
- ・一冊目のテーマを決める

のように分けます。

この小さなまとまりが見出しです。

構成を作ることで、一冊分の大きな原稿が、

「一つずつ書ける小さな文章」

に変わります。

構成を作らずに書くと、途中で迷いやすい

構成を作らず、思いついたことから書き始めても、最初は順調に進むことがあります。

自分がよく知っているテーマなら、数千文字は書けるかもしれません。

しかし、書き進めるうちに問題が起こります。

たとえば、

- ・前の章と同じ話をしている
- ・説明の順番が前後している
- ・初心者には難しい内容から始まっている
- ・伝えたいことが増え続ける
- ・終わり方がわからない
- ・どこまで書けば完成なのかわからない

という状態です。

その結果、最初から書き直したくなります。

構成を作る時間を惜しんで書き始めたのに、あとから多くの時間を使って整理し直すことになります。

原稿を書く前に構成を作ることは、遠回りではありません。

書き直しを減らし、最後まで進むための準備です。

目次は、読者にとっても本の地図になる

目次は、著者が原稿を書くためだけにあるものではありません。

読者にとっても、

「この本を読むと、どのように悩みが解決していくのか」

を確認する地図になります。

読者は、目次を見ることで、

- ・自分の知りたい内容があるか
- ・説明がわかりやすい順番になっているか
- ・自分でも実践できそうか
- ・読む価値がありそうか

を判断します。

たとえば、

第1章 私の人生

第2章 これまで学んだこと

第3章 大切にしている考え

第4章 これからの未来

という目次では、読者に何が得られるのかが見えにくいかもしれません。

一方で、

第1章 なぜ、何度始めても貯金が続かないのか

第2章 最初に確認したい毎月のお金の流れ

第3章 我慢する前に見直したい固定費

第4章 無理なくお金を残す仕組み

第5章 家族で続けるためのルール

と並んでいれば、読者が進む道筋を想像できます。

良い目次は、内容の一覧ではありません。

読者が悩みを解決していく順番

になっています。

著者が話したい順番と、読者が知りたい順番は違う

自分の経験を書くとき、著者は時間の流れに沿って説明したくなります。

「最初にこんなことがありました」

「そのあと、これを学びました」

「数年後に、この方法を見つけました」

という順番です。

体験記やエッセイでは、時間の流れが大切になることがあります。

しかし、初心者向けのノウハウ本では、著者の経験順が読者にとってわかりやすいとは限りません。

読者が知りたいのは、

「自分は何から始めればいいのか」

です。

たとえば、著者が家計を改善した順番が、

1. 投資を学んだ
2. 副業を始めた
3. 固定費を見直した
4. 家計簿をつけた

だったとしても、初心者へ伝える順番は、

1. 今のお金の流れを確認する
2. 固定費を見直す
3. 毎月残す仕組みを作る
4. 余裕ができてから投資や副業を考える

の方が理解しやすいかもしれません。

構成を作るときは、

「自分がどう経験したか」

だけでなく、

「読者がどの順番で知れば行動しやすいか」

を考える必要があります。

章を増やせば、内容が充実するわけではない

本を充実させようとして、章を増やしすぎる方もいます。

しかし、章数が多いからといって、価値が高くなるわけではありません。

章が細かすぎると、

- ・似た内容が分かれる
- ・話が何度も中断される
- ・全体の流れが見えにくくなる
- ・読者が現在地を見失う

ことがあります。

反対に、章が少なすぎると、一つの章が長くなり、読み疲れやすくなります。

最初の一冊では、5章から8章程度を目安にすると考えやすくなります。

ただし、これは決まりではありません。

本のテーマや文字数に合わせて調整してください。

重要なのは章数ではなく、

一つの章に、一つの役割を持たせること

です。

章タイトルは「内容」ではなく「読者の前進」を見せる

章タイトルを考えると、

「テーマについて」

「基本知識」

「具体的な方法」

のような言葉だけで終わることがあります。

間違いではありませんが、読者にとっては少し味気なく感じられます。

たとえば、

第1章 家計管理について
第2章 固定費について
第3章 貯金について

よりも、

第1章 なぜ、頑張ってもお金が残らないのか
第2章 節約より先に見直したい固定費
第3章 無理なく貯金が続く仕組みを作る

の方が、

「この章を読むと何がわかるのか」

が伝わります。

章タイトルには、

- ・読者の疑問
- ・読者の悩み
- ・この章で得られる変化
- ・次に行う行動

のいずれかを入れると、読み進めたい目次になります。

最初から完璧な目次を作る必要はない

構成を考え始めると、

「この順番で本当に正しいのか」

「あとから変えたらどうしよう」

と不安になるかもしれません。

ですが、最初に作るのは仮の目次です。

原稿を書きながら、

- ・この説明は前に移した方がよい
- ・この章は二つに分けた方がよい
- ・似た見出しは一つにまとめたい
- ・この内容は今回の本には必要ない

と気づくことがあります。

そのたびに調整して構いません。

構成を作る目的は、原稿を書く前にすべてを固定することではありません。

迷ったときに戻れる、仮の地図を作ることです。

ここまで読んで、目次を作れそうですか？

ここまで、

- ・構成は本の設計図である
- ・目次は読者にとっても地図になる
- ・著者が話したい順ではなく、読者が理解しやすい順にする
- ・一つの章に一つの役割を持たせる
- ・最初は仮の目次で構わない

ということをお伝えしました。

考え方としては、

「先に目次を作った方がよさそう」

と感じていただけたと思います。

しかし、実際に白い画面を開き、

「第1章」

と入力したところで、再び手が止まる方は少なくありません。

- ・最初の章に何を書けばいいのかわからない
- ・章の順番を決められない
- ・自分の体験をどこに入れればいいのか
- ・章と見出しの違いがわからない
- ・一つの章に内容を詰め込みすぎてしまう
- ・目次を作ったが、本当に読者が理解できる順かわからない
- ・Allに目次を作ってもらっても、一般的な内容しか出てこない

構成作りで難しいのは、章タイトルを並べることではありません。

読者が今いる場所から、本のゴールまで進める順番を作ること

です。

ここから先では、前回までに作った企画文を使い、実際に章立てと見出しを完成させます。

ここから先で得られること

有料部分では、構成の知識を読むだけで終わりません。

ワークを進めることで、最終的に、

- ・5章から8章程度の章立て
- ・各章の役割
- ・章の中に入れる見出し
- ・自分の体験を入れる場所
- ・本に入れない内容

まで決められるようにします。

1. 企画文から、目次に必要な材料を取り出せる

前回作った企画文から、

- ・読者の現在地
- ・読後のゴール
- ・読者が知らないこと
- ・読者がつまづく場所
- ・ゴールまでに必要な手順

を抜き出します。

何もない状態から章タイトルを考える必要がなくなります。

2. 初心者向けノウハウ本に使いやすい構成の型がわかる

有料部分では、

- ・問題解決型
- ・ステップ型
- ・誤解修正型
- ・体験＋ノウハウ型
- ・チェックリスト型

の5つの構成を紹介します。

自分の企画に合う型を選べます。

3. 「何を書くか」だけでなく、「どの順番で書くか」が決まる

読者の理解と行動に合わせて、

- ・共感
- ・原因
- ・考え方
- ・具体的な方法
- ・実践手順
- ・注意点
- ・最初の一步

を並べます。

4. 各章の役割を一文で決められる

章タイトルだけでなく、

「この章を読んだあと、読者は何がわかるのか」

を一文にします。

原稿を書いている途中で、内容が脱線しにくくなります。

5. 一つの章を3つから5つの見出しに分解できる

一冊を丸ごと書こうとするのではなく、見出し単位に分けます。

「今日は、この見出しだけ書く」

と作業を小さくできます。

6. AIを使って、自分の経験が入った目次に整えられる

AIへ目次を丸投げするのではなく、自分の企画と経験を伝え、質問してもらう方法を紹介します。

7. 記事を読み終える頃には、原稿を書き始められる

最終ワークでは、

- ・仮の目次
- ・各章のゴール
- ・見出し
- ・体験談を入れる場所

を完成させます。

あとは、書きやすい見出しから原稿を始められます。

この先は、こんな方におすすめです

- ・テーマと読者は決まったが、原稿を書き始められない
- ・書きたい内容が多く、整理できない
- ・途中まで書いたが、話がまとまらなくなった
- ・同じ話を何度も書いてしまう
- ・目次の順番に自信がない
- ・AIが作る一般的な目次では物足りない
- ・自分の経験をどこに入れるべきかわからない
- ・最後まで書き切れる設計図を作りたい

価格は500円です。

構成がないまま原稿を書き始めると、書き直しに何日も使うことがあります。

ここで一度、読者が進む道筋を作っておけば、

「次に何を書けばいいのかわからない」

という時間を減らせます。

一冊分の大きな原稿を、今日から書ける小さな見出しへ分けたい方は、このまま続きをご覧ください。

ここから有料部分です

構成作りで手が止まっても大丈夫です

ここからは、実際に自分の本の構成を作っていきます。

途中で、

「何章にすればいいかわからない」

「この内容が必要か判断できない」

「章タイトルがうまく書けない」

と感じるかもしれません。

最初から完成した目次を作る必要はありません。

ここで作るのは、原稿を書くための仮の設計図です。

文章を書きながら、あとで順番を変えても構いません。

まずは、次の3つを意識してください。

1. 章数を先に決めすぎない

最初から「全7章にする」と決める必要はありません。

必要な内容を出し、似たものをまとめた結果として章数が決まります。

2. タイトルらしい言葉はあとで整える

最初は、

「読者が悩んでいる理由」

「自分が試した方法」

のような仮の言葉で構いません。

3. 思いつかないときはAIに質問してもらう

後半に、構成と一緒に作るためのAIプロンプトを用意しています。

自分だけで考え続けず、壁打ち相手として活用してください。

構成を作る前に、企画文を用意する

まず、前回作った企画文を用意します。

企画文は、次の形です。

この本は、〇〇に悩む〇〇な人が、〇〇という方法で、〇〇できるようになるための本です。

例

この本は、自分には書くことがないと悩むKindle出版初心者が、経験棚卸しワークとAIへの質問を使って、一冊目の出版テーマを決められるようになるための本です。

この企画文が、本の出発地点と目的地を示します。

出発地点

読者は、今どんな状態ですか？

目的地

本を読み終えたあと、何ができるようになりますか？

構成は、この二つをつなぐ道筋です。

構成に必要な5つの材料を取り出す

企画文や読者設定から、次の5つを書き出してください。

1. 読者の現在地

本を読む前、読者はどこで止まっていますか？

例

- ・書きたいことが見つからない
- ・テーマ候補が多すぎて選べない
- ・自分の経験に価値がないと思っている
- ・何から始めればいいのかわからない

2. 読者のゴール

本を読み終えたあと、何ができるようになりますか？

例

- ・経験を25個書き出せる
- ・テーマ候補を3つ作れる
- ・一冊目のテーマを決められる
- ・仮の企画文を作れる

3. ゴールまでに必要な知識

読者がゴールへ進むために、何を知る必要がありますか？

例

- ・特別な実績がなくても本は書けること
- ・経験の棚卸し方法
- ・読者の悩みへの変換方法
- ・テーマを選ぶ基準

4. 読者がつまづく場所

どこで迷ったり、行動を止めたりしますか？

例

- ・経験が思いつかない
- ・候補を一つに絞れない
- ・似た本があり不安になる
- ・テーマが広すぎる

5. 著者が入れられる経験

自分のどの体験を使えますか？

例

- ・初めて出版したときに迷ったこと
- ・テーマ選びで失敗した経験
- ・相談者がテーマを見つけた事例
- ・実際に使っている棚卸し方法

この5つが、章と見出しの材料になります。

まずは書きたい内容をすべて出す

最初から順番に並べようとする、手が止まりやすくなります。

まずは、本に入れたい内容をすべて箇条書きにしてください。

この段階では、

- ・重複していてもよい
- ・順番がバラバラでもよい
- ・言葉がきれいでなくてもよい
- ・本当に入れるか決まっていなくてもよい

という状態で構いません。

書き出す質問

- ・読者に最初に伝えたいことは何か
- ・読者が勘違いしていることは何か
- ・読者が最初に行う作業は何か

- ・次に何を行う必要があるか
- ・失敗しやすい場所はどこか
- ・自分は何を失敗したか
- ・どのように改善したか
- ・読者からよく聞かれる質問は何か
- ・読み終えたあとに何をしてほしいか

最低でも15個から30個程度、材料を出してみてください。

書き出した内容をグループに分ける

材料を出したら、似ているものをまとめます。

たとえば、次のような内容が出たとします。

- ・実績がなくても本を書ける
- ・過去の悩みを書き出す
- ・長く続けたことを探す
- ・人から相談されたことを探す
- ・似た本があっても問題ない
- ・候補を点数で比較する
- ・テーマを一文にする
- ・テーマが広すぎないか確認する
- ・AIに質問してもらう
- ・一冊目に向くテーマを選ぶ

これをまとめると、

グループ1 テーマに対する思い込み

- ・実績がなくても本を書ける
- ・似た本があっても問題ない

グループ2 経験を探す

- ・過去の悩み
- ・長く続けたこと
- ・相談されたこと

グループ3 候補を絞る

- ・点数で比較する
- ・広すぎないか確認する
- ・一冊目に向くものを選ぶ

グループ4 企画として言葉にする

- ・テーマを一文にする
- ・AIに質問してもらう

というまとまりができます。

このグループが、章の候補になります。

初心者向けノウハウ本に使いやすい5つの構成型

内容をどの順番に並べるか迷ったら、次の型から選んでください。

型1 問題解決型

読者の悩みを解決する本に使いやすい型です。

基本の流れ

- 第1章 なぜ、その悩みが起こるのか
- 第2章 最初に知っておきたい考え方
- 第3章 解決するための準備
- 第4章 具体的な方法
- 第5章 実践する手順
- 第6章 つまづいたときの対処
- 第7章 今日から始めること

向いているテーマ

- ・貯金
- ・片づけ
- ・時間管理
- ・人間関係

- ・文章作成
 - ・Kindle出版
-

型2 ステップ型

順番に進めることで、ゴールへ到達する本に向いています。

基本の流れ

- 第1章 全体像を知る
- 第2章 ステップ1
- 第3章 ステップ2
- 第4章 ステップ3
- 第5章 ステップ4
- 第6章 完成前の確認
- 第7章 次の行動

向いているテーマ

- ・Kindle出版
 - ・講座作り
 - ・副業の始め方
 - ・Canva操作
 - ・資格学習
 - ・旅行準備
-

型3 誤解修正型

読者の思い込みが行動を止めているテーマに向いています。

基本の流れ

- 第1章 多くの人が持っている誤解
- 第2章 なぜ、その方法ではうまくいかないのか
- 第3章 本当に必要な考え方
- 第4章 新しい方法
- 第5章 実践例
- 第6章 続けるための工夫
- 第7章 最初の一步

向いているテーマ

- ・無理な節約
 - ・毎日投稿
 - ・完璧主義
 - ・勉強法
 - ・ダイエット
 - ・副業への思い込み
-

型4 体験＋ノウハウ型

自分の経験や失敗を生かした本に向いています。

基本の流れ

- 第1章 以前の自分が抱えていた悩み
- 第2章 うまくいかなかった方法
- 第3章 転機となった出来事
- 第4章 見つけた考え方
- 第5章 実際に行ったこと
- 第6章 変化と学び
- 第7章 読者が再現する方法

向いているテーマ

- ・転職
 - ・病気や挫折からの回復
 - ・副業体験
 - ・子育て
 - ・家計改善
 - ・初めての出版
-

型5 チェックリスト・ワーク型

読者が手を動かしながら進む本に向いています。

基本の流れ

- 第1章 このワークで目指すゴール
- 第2章 現状を確認する
- 第3章 材料を集める
- 第4章 候補を作る
- 第5章 比較する
- 第6章 一つに決める
- 第7章 次の行動へ進む

向いているテーマ

- ・テーマ決め
- ・強みの棚卸し
- ・家計の見直し
- ・出版前チェック
- ・キャリア整理
- ・目標設定

一つの本で、複数の型を組み合わせても構いません。

ただし、中心となる型を一つ決めると、流れがわかりやすくなります。

自分の本に合う構成型を選ぶ

次の質問に教えてください。

読者の悩みの原因を説明する必要がありますか？

はいの場合は、問題解決型や誤解修正型が向いています。

読者が順番に作業を進める本ですか？

はいの場合は、ステップ型が向いています。

自分の失敗や変化が本の中心ですか？

はいの場合は、体験＋ノウハウ型が向いています。

読者が書き込みながら進む本ですか？

はいの場合は、チェックリスト・ワーク型が向いています。

迷った場合は、問題解決型を基本にすると作りやすくなります。

読者のビフォーからアフターを段階に分ける

構成の順番を作るときは、読者の変化を段階に分けます。

たとえば、

ビフォー

自分には本にできるテーマがないと思っている。

アフター

一冊目のテーマが決まり、企画文を作れる。

この間に必要な変化を分けます。

1. 特別な実績が必要という思い込みを手放す
2. 自分の経験を書き出す
3. 経験を読者の悩みに変換する
4. テーマ候補を3つ作る
5. 候補を比較する
6. 一冊目のテーマを選ぶ
7. 企画文にする

この7段階が、そのまま章の候補になります。

ワーク

読者のビフォー：

読者のアフター：

その間に必要な変化：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

段階が多すぎる場合は、似たものをまとめます。

一つの章に、一つの役割を与える

章が決まったら、それぞれの役割を一文で書きます。

テンプレート

この章では、読者が〇〇を理解し、〇〇できる状態を目指します。

例

第1章 特別な実績がなくても本は書ける

この章では、読者が「自分には書く価値がない」という思い込みを手放し、自分の経験を見直せる状態を目指します。

第2章 自分の中にある経験を集める

この章では、読者が5つの方向から自分の経験を書き出せる状態を目指します。

第3章 経験を読者の悩みに変える

この章では、読者が自分の経験を「誰に、どう役立つか」という形に変えられる状態を目指します。

章の役割が二つ、三つと増える場合は、分けた方がよい可能性があります。

章の順番を決める5つの基準

章を並べるときは、次の順番を意識してください。

1. 共感が先、解決策はあと

最初から方法だけを説明すると、読者が、

「自分にもできるのだろうか」

と不安なままになります。

まず、悩みへの共感や、なぜ止まっているのかを説明します。

2. 基本が先、応用はあと

初心者向けの本では、専門的な方法から始めないようにします。

用語や全体像を説明してから、具体的な方法へ進みます。

3. 考え方が先、作業はあと

なぜ行うのかがわからないと、読者はワークを負担に感じます。

先に目的を伝えてから、作業へ進みます。

4. 小さな成功が先、大きな課題はあと

最初から難しいワークを出すと、読者が離脱します。

答えやすい質問から始め、少しずつ考える量を増やします。

5. 読者が今できることから始める

特別な道具や知識が必要な作業より、紙とペンでできることから始めます。

各章を3つから5つの見出しに分ける

章立てができて、一つの章が大きすぎると原稿を書きにくくなります。

そこで、各章をさらに見出しへ分けます。

たとえば、

第2章 自分の経験を棚卸しする

という章なら、

- ・過去に悩んだことを探す
- ・長く続けてきたことを探す
- ・人から相談されることを探す
- ・学んできたことを探す
- ・失敗から得たことを探す

と分けられます。

見出し一つにつき、伝える内容を一つにします。

見出しを作る質問

- ・この章で最初に説明することは何か
 - ・読者が知る必要のある考え方は何か
 - ・具体的にどんな作業をしてもらうか
 - ・どこで手が止まりやすいか
 - ・最後に何を確認するか
-

見出しごとに「伝えること」を一文で書く

見出しを作ったら、その下に一文だけメモします。

例

見出し

過去に悩んだことを探す

伝えること

過去に苦労したことや、何度も検索したことは、同じ悩みを持つ読者に役立つテーマ候補になる。

この一文があれば、原稿を書くときに内容がぶれにくくなります。

ワーク

見出し:

この見出しで伝えること:

読者にしてほしいこと:

入れる自分の体験:

体験談を入れる場所を先に決める

ノウハウ本でも、方法だけが続くと、内容が一般的に見えやすくなります。

そこで、自分の体験を入れる場所を先に決めます。

体験談は、次の場所に入れやすくなります。

1. 章の最初

読者の悩みに共感してもらうための失敗談。

2. 方法を説明する前

なぜ、その方法が必要だと感じたのか。

3. 方法を説明したあと

実際に試して、何が変わったのか。

4. 注意点の中

自分が失敗したことや、やり直したこと。

5. 章の最後

読者に伝えたい学びやメッセージ。

体験談メモ

どの章に入れるか：

何が起きたか：

そのとき何を感じたか：

何を学んだか：

読者に何を伝えたいか：

体験談は長く書くことが目的ではありません。

読者が方法を理解しやすい範囲で使います。

章タイトルを読者目線へ整える

最初は、内容がわかる仮タイトルで構いません。

最後に、読者が読みたくなる言葉へ整えます。

仮タイトル

テーマを決める方法

読者目線へ整えた例

書きたいことが多すぎる人が、一冊目のテーマを決める方法

仮タイトル

家計の確認

読者目線へ整えた例

頑張っているのにお金が残らない理由を確認する

仮タイトル

文章の修正

読者目線へ整えた例

最後まで読まれる文章へ整える5つの確認

章タイトルを考えるときは、

- ・読者の悩み
- ・読者の疑問
- ・この章で得られる変化
- ・この章で行う作業

のどれかを入れます。

目次にリズムを作る

すべての章タイトルが、

「〇〇する方法」

「〇〇する方法」

「〇〇する方法」

と続くと、単調に見えることがあります。

表現を少し変えると、目次が読みやすくなります。

疑問型

なぜ、原稿を書き始めても途中で止まるのか

呼びかけ型

「自分には書けない」と思っている人へ

行動型

まずは、書きたいことをすべて出してみる

変化型

ばらばらの経験が、一冊のテーマに変わる

注意型

初心者が最初の一冊で入れすぎる内容

ただし、表現を変えることを優先して、意味がわかりにくならないようにしてください。

不要な章を見つける質問

章立てができれば、各章について次の質問をします。

- ・この章がなくても、読者はゴールへ進めるか
- ・別の章と内容が重複していないか
- ・読者の悩みではなく、著者が話したいだけではないか
- ・初心者には難しすぎないか
- ・次回作へ回せる内容ではないか
- ・一つの章に複数の大きなテーマが入っていないか

なくてもゴールへ進める内容は、今回の本から外すことを検討します。

本に入れない内容を決める

前回の企画作りと同じように、構成でも入れない内容を決めます。

たとえば、

「Kindle本の構成を作る本」

なら、

- ・表紙デザインの詳しい作り方
- ・KDP登録画面の操作
- ・Amazon広告
- ・出版後の集客方法

は、今回の中心ではありません。

役立つ情報でも、読者のゴールに直接必要でなければ外せます。

ワーク

今回の本に必ず入れる内容：

- ・
- ・
- ・

今回の本では詳しく扱わない内容：

- ・
- ・
- ・

次回作へ回せる内容：

- ・
- ・
- ・

構成をAIと一緒に作る方法

構成で手が止まったときは、AIを質問役として使えます。

ただし、

「このテーマで目次を作ってください」

だけでは、一般的な章立てになりやすくなります。

読者、悩み、ゴール、自分の経験を伝えることが大切です。

AIへのプロンプト

私は、初心者向けのKindle本の構成を作っています。

あなたはKindle出版の企画編集者として、私の考えを整理してください。

現在の企画は次の通りです。

本の仮タイトル：

本のテーマ：

想定読者：

読者が今困っていること：

本を読み終えたあとにできるようになること：

本の中で紹介する方法：

私が入れられる経験や失敗談：

まず、構成を作るために不足している情報があれば、一度に一問ずつ質問してください。

私が曖昧に答えた場合は、勝手に内容を追加せず、具体化するための質問をしてください。

質問が終わったら、次の条件で目次案を3つ作ってください。

1. 問題解決型
2. ステップ型
3. 体験とノウハウを組み合わせた型

それぞれ5章から8章程度にしてください。

各章について、次の内容も記載してください。

- ・章タイトル
- ・その章の役割
- ・章を読んだあとに読者ができること
- ・章の中に入れる見出しを3つから5つ
- ・入れられそうな私の体験談

読者が初心者であることを前提に、簡単な内容から難しい内容へ進む順番にしてください。

内容が重複している場合や、一冊に入れすぎている場合は指摘してください。

AIの目次をそのまま使わない

AIが作った目次は、たたき台です。

次の点を確認してください。

1. 自分の経験が入っているか

一般的な説明だけになっている場合は、自分の失敗や具体例を追加します。

2. 読者の悩みが中心になっているか

著者が伝えたいことではなく、読者がゴールへ進むための内容になっているか確認します。

3. 初心者にしすぎないか

専門用語や高度な内容が最初に出ていないか確認します。

4. 章が多すぎないか

一冊に入れなくてもよい内容を削ります。

5. 読後のゴールにつながっているか

各章が、企画文で約束した変化につながっているか確認します。

AIへ修正を依頼する言葉

内容が一般的すぎる場合

「私の〇〇という失敗経験が活かされる章を追加してください」

初心者には難しい場合

「専門知識がない読者でも進められる順番へ変更してください」

章が多すぎる場合

「読後のゴールに必要な内容だけを残し、6章程度に整理してください」

重複している場合

「似た役割の章を統合し、各章の違いが明確になるようにしてください」

ワークが難しい場合

「各章の最後に、10分程度でできる簡単なワークを1つ追加してください」

著者目線になっている場合

「私が話したい順ではなく、読者が理解しやすい順番へ並べ替えてください」

仮の目次を作る

ここまでの内容を使い、仮の目次を作ります。

第1章

章タイトル:

この章の役割:

読後に読者ができること:

見出し1:

見出し2:

見出し3:

見出し4:

入れる体験談:

第2章

章タイトル:

この章の役割:

読後に読者ができること:

見出し1:

見出し2:

見出し3:

見出し4:

入れる体験談:

第3章

章タイトル:

この章の役割:

読後に読者ができること:

見出し1:

見出し2:

見出し3:

見出し4:

入れる体験談:

同じ形式で、必要な章数まで作ってください。

目次の記入例

ここでは、

「自分には書けることがないと思っている人が、出版テーマを決める本」

を例にします。

第1章 「特別な実績がないと本は書けない」という思い込み

この章の役割:

読者が、自分の普通の経験にも価値があると気づく。

読後にできること:

自分の過去や経験を否定せず、テーマ候補として見直せる。

見出し：

- ・読者は、すごい人の話だけを求めている
- ・少し先を歩く人の経験にも価値がある
- ・失敗は、本の材料になる
- ・自分にとっての普通を見直す

入れる体験談：

初めて出版したときに、「自分が書いてよいのか」と感じた経験。

第2章 自分の中にある経験を集める

この章の役割：

読者が、テーマ候補になる経験を幅広く書き出す。

読後にできること：

5つの方向から、最低25個の経験を出せる。

見出し：

- ・過去に悩んだこと
- ・長く続けてきたこと
- ・人から相談されること
- ・時間やお金を使って学んだこと
- ・失敗から学んだこと

入れる体験談：

自分では価値がないと思っていた経験が、読者や相談者に喜ばれた話。

第3章 経験を読者の悩みに変える

この章の役割：

自分の経験を、読者に役立つテーマへ変換する。

読後にできること：

誰の、どんな悩みに役立つ経験かを一文で表せる。

見出し：

- ・誰に伝えたいのか
- ・どんな悩みを解決するのか
- ・読後にどうなってほしいのか
- ・テーマを一文にする

入れる体験談：

テーマが広すぎて、原稿がまとまらなかった経験。

第4章 一冊目に向くテーマを選ぶ

この章の役割：

複数の候補から、最後まで書けるテーマを選ぶ。

読後にできること：

評価表を使い、テーマ候補を3つから1つへ絞れる。

見出し：

- ・読者の悩みは明確か
- ・自分の具体例を入れられるか
- ・一冊に収まる範囲か
- ・最後まで書きたいと思えるか
- ・今後の活動につながるか

入れる体験談：

需要だけでテーマを選び、途中で書けなくなった例。

第5章 似た本との差を作る

この章の役割：

似たテーマの本があっても、自分の切り口を作れるようにする。

読後にできること：

読者、悩み、方法、自分の経験の中から違いを一つ作れる。

見出し：

- ・似た本があるのは需要の証拠
- ・読者を変える
- ・悩みを絞る
- ・方法を変える
- ・自分の経験を加える

入れる体験談：

同じテーマでも、対象読者を変えることで企画が明確になった例。

第6章 テーマを企画文にする

この章の役割：

決めたテーマを、原稿やタイトル作りに使える文章へまとめる。

読後にできること：

本の読者、悩み、方法、読後の変化を一文で説明できる。

見出し：

- ・企画文に必要な5つの要素
- ・一文の企画を作る
- ・入れる内容と入れない内容
- ・AIと一緒に企画を整える
- ・次の読者設定へ進む

入れる体験談：

企画文を作ったことで、原稿の方向が定まった経験。

構成が完成したか確認するチェックリスト

- ☐ 読者のビフォーとアフターが明確である
- ☐ 各章が読者のゴールにつながっている
- ☐ 簡単な内容から難しい内容へ進んでいる
- ☐ 一つの章に一つの役割がある
- ☐ 各章の違いを説明できる
- ☐ 同じ内容を複数の章で繰り返していない
- ☐ 各章に3つから5つの見出しがある
- ☐ 見出しごとに伝える内容を一文で言える
- ☐ 自分の体験を入れる場所が決まっている
- ☐ 読者が手を動かす場面がある
- ☐ 本に入れない内容を決めている
- ☐ 目次を見るだけで、本の流れを想像できる
- ☐ 企画文で約束した変化と一致している

すべてにチェックが入る必要はありません。

ただし、

- ・章の役割
- ・読者が進む順番
- ・読後のゴール

の3つは、必ず確認してください。

構成が長くなりすぎた場合

目次を作ってみると、10章以上になったり、見出しが50個を超えたりすることがあります。

その場合は、次の方法で整理してください。

1. 同じ役割の章をまとめる

「テーマの探し方」と「経験の棚卸し」が重複しているなら、一つにまとめられます。

2. 応用内容を外す

初心者が最初のゴールへ進むために必要のない内容は、次回作へ回します。

3. 読者を一人に戻す

複数の読者へ向けて書こうとすると、説明が増えます。

今回の読者に必要な内容だけを残します。

4. 読後の変化を一つに戻す

本のゴールが複数になっていないか確認します。

5. コラムへ移す

本の流れには必要ないが、読者に伝えたい体験は、短いコラムとして入れる方法があります。

構成が少なすぎる場合

反対に、3章程度しか思いつかない場合もあります。

そのときは、無理に章数を増やすのではなく、各章を見出しへ分けます。

また、次の内容が不足していないか確認してください。

- ・なぜ、この悩みが起きるのか
- ・読者が持っている思い込み
- ・具体的な方法
- ・実践する手順
- ・失敗しやすい場所
- ・自分の体験
- ・読者が今日行うこと

必要な内容がそろっているなら、章数が少なくても問題ありません。

最初に書く章は、第1章でなくていい

構成ができたなら、第1章から順番に書く必要はありません。

書きやすい場所から始めて構いません。

おススメは、

- ・自分の体験が多い章
- ・具体的な方法を説明する章
- ・よく相談される内容
- ・一番伝えたい章

です。

第1章の「はじめに」や、読者への導入は、原稿を書き終えてからの方が作りやすいこともあります。

構成は順番を示すものですが、執筆順まで固定するものではありません。

見出し一つを、今日の作業にする

一冊を書こうとすると、大きな作業に見えます。

しかし、構成を作れば、

「今日は、第3章の2つ目の見出しを書く」

と小さくできます。

今日の執筆メモ

今日書く見出し:

この見出しで伝えること:

入れる体験:

読者にしてほしいこと:

目標文字数:

作業する時間:

最初から長く書く必要はありません。

見出し一つにつき、500文字から1,500文字程度の下書きを作るところから始めても構いません。

今日やること

この記事を読み終えたら、次の3つを行ってください。

1. 本に入りたい内容を15個以上書き出す

順番を考えず、伝えたいこと、体験、方法、注意点を書き出します。

2. 似た内容をまとめ、5章から8章程度の仮目次を作る

自分の本に合う構成型を参考にしてください。

3. 一つの章を3つから5つの見出しに分ける

最初からすべての章を完成させなくても構いません。

まず、最も書きやすい章の一つを選び、見出しまで作ってください。

一人で整理できない場合は、この記事内のAIプロンプトを使い、質問を一つずつしてもらいましょう。

最後に

本の構成は、読者を縛るためのものではありません。

著者自身を縛るためのものでもありません。

書いている途中で迷ったときに、

「この本では、何を伝えるのか」

へ戻るための地図です。

原稿が進まないとき、多くの人は文章力を上げようとします。

もっと上手に書かなければ。

もっと知識を増やさなければ。

もっと時間を作らなければ。

そう考えます。

しかし、本当に必要なのは、

「次に何を書くかが決まっていること」

かもしれません。

一冊を丸ごと書こうとすると、大きすぎて動けません。

章に分ける。

章を見出しに分ける。

見出しで伝えることを一文にする。

ここまで細かくすれば、

「今日は、これだけ書けばいい」

という状態になります。

良い構成は、情報をきれいに並べたものではありません。

読者が、

「自分にもできるかもしれない」

と感じながら、一歩ずつ進める順番になっています。

著者の知識を見せる目次ではなく、

読者の変化が見える目次を作ってください。

今回作った構成は、原稿を書きながら調整して構いません。

まずは、仮の地図を持って、一つ目の見出しを書き始めてみましょう。

次回は、

「読者に『この本を読みたい』と思ってもらう、はじめにの書き方」

をテーマに、本の最初で読者の心をつかみ、最後まで読み進めてもらう導入文の作り方を解説します。