



# 心の余白からはじめるオンライン起業マインド入門

小さな仕組みノート

がんばりすぎずに、自分のペースで進みたいあなたへ

# オンライン起業への不安

オンライン起業に興味はあるけれど、「何から手をつけたらいいのかわからない」「スキルも実績もない自分にできるのかな」そんな不安が頭の中をぐるぐる回ってはいないでしょうか。

多くの人々が、起業や副業に関心を持ったとき、まず最初に「ノウハウ」や「ツール」に目を向けます。どのSNSがいいのか、この集客法が伸びているらしい、このツールが便利そうだと一生懸命に情報を集め始めます。

けれど、情報を集めれば集めるほど「自分には難しそう」「やっぱり向いていないのかもしれない」と不安が膨らみ、動けなくなってしまう人も少なくありません。

本書の世界観では、オンライン起業のスタート地点はスキルや才能の有無ではなく「心の余白」にあります。



# 心の余白とは



## 学びの余裕

少し失敗しても「ここから学べることがある」と受け止められる余裕



## 自分のペース

他の人と自分を比べすぎず「自分のペースで進んでいい」と思っている土台



## 今できる一歩

将来の不安があっても「今できる一歩」を落ち着いて選べる状態

この小さなノートは、そんな心の余白を思い出しながら、同時に、あなたの心を守ってくれる「小さな仕組み」のタネを見つけていくための、やさしいガイドとして作りました。



このノートのゴール

# 完璧じゃなく くていい

このノートを書き終えるころには「完璧じゃなくていいけれど、少しだけ前に進んでみようかな」と感じていただけたら、とてもうれしいです。

# 心が疲れやすくなる始め方

1

## ステップ1

稼げるビジネスモデルを調べる

2

## ステップ2

人気のSNSや話題の発信方法を片っ端から見る

3

## ステップ3

おすすめされているツールを比較して検討する

もちろん、情報を知ること自体は悪いことではありません。ただ、まだ心の準備が整っていない段階で膨大な情報の波に飛び込んでしまうと、心が疲れやすくなります。



# 情報過多がもたらす3つの問題

## 自己否定の増加

調べるほど「自分には足りないもの」が目について落ち込む

## 選択の麻痺

どの方法が正しいのか分からず、選べなくなる

## 比較の罠

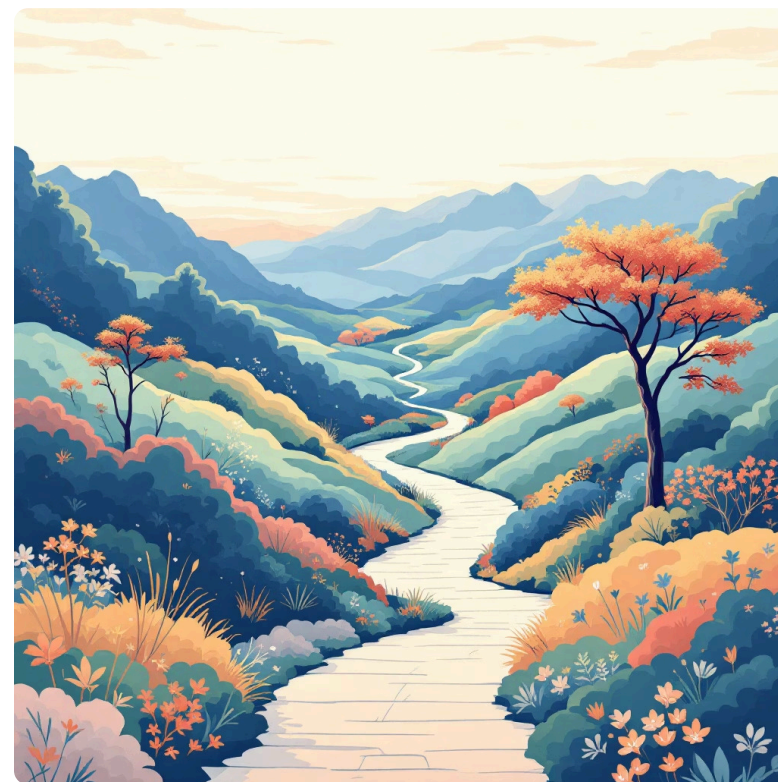
他人の成功例ばかりが目に入り「自分との違い」に意識が向いてしまう

# オンライン起業は長い旅

本の中でもお伝えしている通り、オンライン起業は「正解を一発で当てるテスト」ではありません。

あなた自身の経験や物語を、少しずつ誰かの役に立つ形にしていく、長い旅のようなものです。

長い旅を続けるために必要なのは、一気に走り出すスピードよりも「**歩けるペースを守ること**」です。



# 旅を続けるために必要なもの

## 休める場所

心がすり減りすぎないように、安心して立ち止まれる場所を用意する

## 助けてくれる流れ

あなたを支えてくれる仕組みを、あらかじめ作っておく

その「休める場所」と「助けてくれる流れ」をつくるのに役立つのが、このノートで扱うオンライン起業マインドと「**小さな仕組み**」の考え方なのです。

# 小さな仕組みとは

ここで話す「仕組み」とは、難しいシステムや、複雑な自動化のことではありません。

■ 毎回一から悩まなくて  
よくなる流れ

■ 同じことを何度も繰り返さなくてよくなる工夫

■ 未来の自分が少しラクになるようにしてあげる工夫

こうしたものを、ここでは「**小さな仕組み**」と呼びます。

# 小さな仕組みの具体例



## 3行の自己紹介文

自分のことを紹介するとき  
に使える「3行の自己紹介  
文」が用意されている



## 励ましのメッセージ

不安になったときに読み返  
すための「過去の自分を励  
ますメッセージ」を1つ書い  
ておく



## 紹介メモ

興味を持ってくれた人に渡せ  
る「私がどんな人かが分か  
る1枚のメモ」を用意してお  
く

# 小さな仕組みがもたらす効果



こうした小さな仕組みがあると、そのたびに一から言葉を考え直す必要がなくなり、次のような時間が少しずつ減っていきます。

- 「どうしようかな」と迷う時間
- 「やっぱりやめておこうかな」と立ち止まる時間

本の中では、さらに一歩進んで、こうした「心を支える小さな仕組み」を、オンライン上でも扱えるようにする方法をお伝えしていきます。

# オンラインツールの活用

メールを送ったり、ページを用意したり、あなたの想いをまとめて届けたりといった作業を、ひとつにまとめて扱えるオンラインサービスも、すでにいくつか存在しています。

01

---

## メール配信

想いを届ける

02

---

## ページ作成

情報をまとめる

03

---

## 特典配布

価値を提供する

04

---

## つながり維持

関係を育てる

難しい操作が苦手な方でも使いやすいように工夫されたサービスもあり、本編では、その中でも「初心者でも扱いやすく、メールやページ、PDFの受け渡しなどをひとまとめにできるツール」を例にしながら、画面つきでゆっくり解説していきます。



## このノートの目的

そもそも、自分にとってどんな仕組みがあれば心がラクになりそうか

このノートでは、その前段階として、この問いを一緒に探していきます。

# ワーク1:今の心の状態を見つめる

ここからは、ペンと紙を用意して、少しだけ自分の心と対話してみましょう。きれいな言葉で書こうとしなくて大丈夫です。思いついたことを、そのままメモする感覚で書いてみてください。

1

## 問い1:いちばんの不安

いま、オンライン起業や「自分の力で働くこと」に対して、いちばん不安に感じていることは何でしょうか

2

## 問い2:理想の状態

その不安が、少しだけ軽くなったとしたら、あなたはどんな状態になっていたいでしょうか

3

## 問い3:理想の働き方

「本当は、こうなったらいいな」と心のどこかで思っている理想の働き方はありますか

# 問い1の回答例

いちばん不安に感じていること

何から始めればいいのか分からない

自分には特別な経験や実績がないと感じている

途中で続かなくなるのが怖い



# 問い2の回答例

不安が軽くなったときの状態

全部は分からなくても「最初の  
一歩」だけは決められている状  
態

完璧じゃなくても「試してみても  
いいかも」と思っている状態

失敗してもやり直せると感じら  
れている状態

# 問い3の回答例

## 理想の働き方

→ 今の仕事を続けながら、少しずつ自分のサービスを育てていきたい

→ 場所や時間にしばられすぎず、自分のペースで働きたい

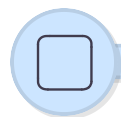
→ 自分の経験を、誰かの力になる形で届けてみたい

- ❏ ここに書いたことは、誰かに見せるための文章ではありません。数か月後、数年後に見返したとき「このころはこんな気持ちでスタートしたんだなあ」と振り返るための、小さな記録です。



## ワーク2:小さな仕組みのタネを見つける

次は、起業や発信を続けるうえで「ここが整っていたら、少しラクになりそうだなあ」と感じる部分を探してみましょう。



### 問い1

毎回立ち止まってしまう場面



### 問い2

今日手をつけられそうな小さなこと



### 問い3

オンラインが手伝えそうな部分

# ワーク2:問い1の回答例

毎回立ち止まってしまう場面

## 自己紹介の壁

自己紹介をするときに、毎回言葉を考え直してしまう

## 不安との向き合い方

不安になったとき、気持ちの整え方が分からず、そのまま止まってしまう

## 説明の難しさ

人に自分のことを説明するとき「うまくまとめられない」と感じる

# ワーク2: 問い2と問い3の回答例

## 問い2: 小さな一歩

- 自分のことを「3行」で紹介する文章を考えてみる
- 過去の自分に向けて、一言だけ励ましのメッセージを書く
- 「私が大切にしていること」を1つだけ書き出してみる

1

2

## 問い3: オンラインの活用

- 書いた自己紹介文を、いつでも見返せる場所に残しておく
- 一度作ったPDFやメモを、必要な人にすぐ渡せるようにしておく
- 想いやプロフィールを、落ち着いて読んでもらえるページとしてまとめておく

# 大切なのは完璧さではなく 小さな工夫の積み重ね

ここで大切なのは「いきなり完璧な仕組みを作ること」ではなく、「未来の自分を少しラクにしてあげる小さな工夫」を見つけることです。

ほんの少しの工夫でも、積み重ねていくと、心の余白は、ゆっくりと大きくなっていきます。



# オンラインの仕組みが育てる種

このノートで書き出した「自己紹介文」「過去の自分を励ます言葉」「私を紹介する1枚のメモ」。こうした小さな言葉たちは、オンラインのしくみを使うことで、あなたの未来の活動を支える"種"になっていきます。

メール配信



想いのページ



つながりの導線



特典の受け渡し



# Systemeというツール

本編では、これらを実際に形にしていくために、ひとつにまとめて扱えるツールを例にしながら、画面つきで、ゆっくり解説していきます。

そのツールの中でも、特に初心者でも扱いやすく「難しいことを極力なくしてくれる」やさしい設計のサービスとして、本書ではSysteme(システム)というツールを例にとってお話ししていきます。

もし「実際の画面を見ながら学びたいなあ」「どんな感じなのか、まずは眺めてみたいなあ」と感じたタイミングが来たら、次のページに、操作をまとめた動画解説サイトをご用意しています。



[動画解説サイトへ](#)

# 動画解説サイトの活用方法

このページでは、Systemeの登録方法や、メール・ページ・特典の受け渡しなどの基本的な使い方を、初心者向けに、ひとつずつ動画で説明しています。

1

ノートと一緒に

このノートで書き出した言葉やアイデアを手元に置きながら動画を見る

2

具体的なイメージ

「自分の場合は、ここにこの自己紹介文を使えそうだな」と具体的にイメージする

3

気楽に始める

難しい設定を完璧に理解する必要はなく、まずは眺めてみる

まずは「自分の言葉を、受け取ってもらえる場所をひとつ作ってみる」そのくらいの気持ちで眺めてみてくださいね。

# おわりに:あなたのスタート地点のしるし

オンライン起業マインドの本編では、怖さや不安との付き合い方、自分をすり減らさない働き方の考え方、会社の安定から「自分の安定」へと橋をかける視点、仕組みやオンラインツールと、どう距離をとり、どう味方につけていくか、といったテーマを、物語や具体例を交えながら、ていねいにお話ししていきます。

この「小さな仕組みノート」は、その本編へとつながる、入口の1枚目です。

もし今、あなたが「不安もあるけれど、どこかで一步踏み出したいと思っている自分」に気づいているなら、その気持ちを、どうか大事にしてあげてください。

マインドという心の土台と、あなたの心を守る小さな仕組みがそろうとき、**「自分の力で働く」という言葉は、特別な人だけのものではなくなっていきます。**

このノートが、あなたのスタート地点に立つときの、静かな味方になれば、とてもうれしいです。そして本編の中で一緒に、オンライン起業マインドと心を支えるオンラインの仕組みの全体像を、やさしく見ていきましょうね。