

STEP 1

言いたい結論を先に決める（題材から結論を探すと話が
ぼやける）

▶

STEP 2

逆引き表（右下）で題材を選ぶ → 中央マップで番号を確
認

▶

STEP 3

場面の型（右上）に流し込む → 台本集の実演例を下敷き
に

▶

STEP 4

仕上げ前に5点チェック（左下）→ 使い回すほど短く磨
かれる

効く例え話の3条件

CONDITIONS

1

誰でも一度は体験している（説明ゼロで絵が浮か
ぶ）

2

その体験に感情がくっついている（面倒・うれし
い・しまった）

3

構造が言いたいことと重なっている（見た目の類
似ではなく）

例）「桜のようにパッと咲く」は見た目。「桜は冬の寒さを
経ないと咲かない（休眠打破）」は構造。構造が重なると、
聞き手が自分で結論にたどり着く。

同じ題材で逆を語る

REVERSE

圧力鍋	順 集中投下は短期 で効く	逆 圧のかけすぎは事 故になる
支柱	順 弱いうちは支え が要る	逆 外さないと自立し ない
型・定跡	順 型があるから応 用できる	逆 型に縛られて動け なくなる
冬眠	順 止まるのも戦略	逆 蓄えなしの停止は 遭難

1題材から正反対の教訓が出るのは矛盾ではなく武器。「一
般にはこう言われますが、逆の見方もできます」で読者の注
意を引き戻せる。

仕上げ前の5点チェック

CHECK

☐ 例えの説明が3行以内（超えたら題材を変える）

☐ 例えのあと、読み手側の話に必ず戻っている

☐ 恐怖や焦りで押していない（問いと極小の一步で引
く）

☐ 一つの話に例えは一つだけ

☐ 締めが許可型（命令・断定の圧で終わらない）

164題材マップ

15分野

SUBJECT MAP

第1章 台所・料理

1-12

1 だしをとる／2 米研ぎと浸水／3 包丁を研ぐ／4 弱
火で煮込む／5 圧力鍋／6 鍋を焦がす／7 パン生地
の発酵／8 塩ひとつまみ／9 下ごしらえ／10 落し蓋／
11 味は冷めるとき染みる／12 冷蔵庫の奥で腐らせる

第2章 掃除・洗濯・片づけ

13-22

13 換気扇の油污れ／14 排水口のぬめり／15 乾く前
に落とす／16 洗濯物をためる／17 ホコリは高い所か
ら／18 洗剤の入れすぎ／19 押し入れの奥の箱／20
掃除機の前に片づけ／21 靴を揃える／22 ゴミの分別

第3章 住まい・修繕・道具

23-32

23 蛇口のボタボタ／24 ネジのゆるみ／25 家の基礎
／26 雨漏り／27 建て付けの悪い扉／28 すきま風と
断熱／29 チェーンの注油／30 ブレーカーが落ちる／
31 傘の骨が折れる／32 かかとのすり減り

第4章 天気・季節・自然

33-42

33 台風の日／34 降水確率30％／35 雪が積もる／36
霜柱／37 潮の満ち引き／38 川の流れと石／39 登山
道とペース配分／40 落ち葉と腐葉土／41 桜と休眠打
破／42 虹は雨のあと

第5章 植物・園芸

43-52

43 水やりのしすぎ／44 剪定／45 根は地上と同じだ
け／46 鉢替え（根詰まり）／47 雑草／48 支柱を立
てる／49 竹の節／50 間引き／51 球根（芽が出るま
で）／52 接ぎ木

第6章 生きもの

53-62

53 犬のしつけ／54 猫との距離感／55 金魚鉢の水換
え／56 渡り鳥のV字編隊／57 アリの行列／58 さなぎ
と羽化／59 冬眠／60 牛の反芻／61 馬を水辺に連れ
て／62 鮭の遡上

第7章 体・健康

63-72

63 寝だめはできない／64 筋肉痛と超回復／65 準備
運動／66 よく噛む／67 風邪が治るとき／68 歯みが
き／69 目のピント／70 呼吸は吐くのが先／71 重ね
着／72 空腹は最高の調味料

第8章 移動・交通

73-82

73 渋滞／74 カーナビの再検索／75 乗り換え／76 自
転車のバランス／77 ギアチェンジ／78 給油ランプ／
79 遠回りのほうが早い／80 死角とミラー／81 タイ
ヤの空気圧／82 高速道路の合流

第9章 お金・買い物

83-92

83 財布の中身／84 家計簿／85 セールの衝動買い／
86 サブスクの解約忘れ／87 まとめ買いと使い切り／
88 貯金箱／89 レジの行列選び／90 保険をかける／
91 リサイクルショップ／92 送料無料まであと少し

第10章 学び・子ども

93-102

93 自転車に乗れた瞬間／94 補助輪を外す／95 逆上
がり／96 漢字の書き取り／97 九九の暗唱／98 夏休
みの宿題／99 音読／100 テストの見直し／101 基礎
練（素振り）／102 給食の好き嫌い

第11章 人づきあい

103-112

103 あいさつ／104 相づち／105 沈黙の間／106 貸
し借り／107 お土産／108 うわさ話／109 引っ越し
のあいさつ／110 ご祝儀と香典の相場／111 焚き火を
囲む／112 手紙と既読スルー

第12章 遊び・行事・まち

113-128

113 キャッチボール／114 大縄跳びに入る／115 将
棋の定跡／116 トランプの手札／117 パズルのピース
／118 釣りの待ち時間／119 マラソンのペース配分／
120 折り紙の折り目／121 楽器の練習／122 大掃除
／123 おみくじ／124 神輿を担ぐ／125 銭湯／126
商店街のシャッター／127 職人の弟子入り／128 床
屋・美容室

第13章 職人の現場 ◆追加

129-141

129 養生／130 墨出し／131 刃物は引いて切る／132
木の反りを読む／133 仮止め／134 下働きの期間／
135 道具箱の並び／136 段取り八分／137 現場合わ
せ／138 手直しは新規より高い／139 音で異常がわか
る／140 雨の日の仕事／141 銘を入れる

第14章 投資・相場 ◆追加

142-153

142 種銭／143 卵をひとつのカゴに盛るな／144 損
切り／145 塩漬け／146 ナンピン買い／147 買値に
戻ったら売りたい病／148 板と気配値／149 出来高は
嘘をつかない／150 落ちてくるナイフ／151 複利は雪
だるま／152 休むも相場／153 卵の殻を割るのは中か
ら

第15章 AI・デジタル ◆追加

154-164

154 AIは新入社員／155 プロンプトは注文の伝え方／
156 自動運転と手放し運転／157 検索は図書館・AIは
司書／158 上書き保存とバージョン管理／159 パスワ
ードと合鍵／160 充電の残り20％／161 通知の洪水
／162 キャッシュ／163 二段階認証／164 アップデ
ートの再起動待ち

8場面の型

SCRIPT PATTERNS

1 セミナー・講座の冒頭

質問 → 全員の体験 → 主題へ橋渡し

2 記事・noteの書き出し

情景の一文 → 心当たり → “実は”の転換予告

3 1on1・個別コンサル

受けとめる → 例えで意味を変える → 極小の一步

4 SNS投稿（X）

核心1行 → 変換1行 → 問いかけ・余韻

5 反論・抵抗への切り返し

認める → 前提を置き換える → 選択権を返す

6 クロージング・CTA

冒頭の例えを回収 → 一步を1つだけ → 許可型で締める

7 子ども・生徒向け

体験に置き換え → 一緒に確かめる問い → 名前をつける

8 ポッドキャスト冒頭

身近な情景 → “今日はこの話” → 結論は最後まで言わない

逆引き速見表

・・・言いたいこと → 題材番号

INDEX

準備・段取りの価値	3・9・65・129・136
小さな放置が育つ	13・23・68・86
続ける力・複利	16・35・84・101・151
成果が見えない時期	7・51・58・93
手を出しすぎる害	18・43・48・94
減らす・絞る	19・44・50・70
土台・基礎	25・45・97・130・142
順番と手戻り	17・20・120・125
見えないものを見る	26・32・80・128
休息・止まる戦略	56・59・63・152
リスクと備え	34・78・90・163
撤退・損の確定	6・118・144・145
人の育て方・教育	53・61・94・153
伝え方・聞き方	104・105・113・155
始めるタイミング	76・82・114・150
AI導入の説明	154・155・156・157