

市民ライター養成講座 第4回

写真とSNS発信

— 市民ライターのための実践テキスト④（最終巻） —

書いた記事は、届いてはじめて力になる。

- スマホ1台で見違える写真の撮り方と「盛らずに戻す」編集
- スクロールを止めるSNS短文ライティングの型とハッシュタグの仕組み
- 発信を止めないための続け方とルール、演習と解答例つき

2026年10月1日（木）9:30～11:30 | 千葉市長沼原勤労市民プラザ 1階会議室

発行：Harmonic Society株式会社（千葉市 | ちば経済産業新聞 運営）

講師：師田 賢人

Harmonic Society株式会社 代表取締役

はじめに — 「書ける人」 から 「届けられる人」 へ

どれだけ丁寧に取材し、心を込めて書いた記事も、
読まれなければ存在しないのと同じです。

- SNSは、市民ライターにとって「自分の輪転機」です。

ポケットのスマホ1台で、写真を撮り、短い文章を添えて、地域の何百人・何千人に届けられます。

- 我流で始めると「3ヶ月で止まった」となりがちです。

本書は発信を5つの技術に分解し、演習をはさみながら一つずつ身につけます。

- センスは要りません。

必要なのは、少しの型と、あなたがすでに持っている「地域を見る目」だけです。

シリーズの位置づけ（全4冊）

①『伝わる文章の基本』

文章の原則（第1回）

②『取材の技術』

材料の集め方（第2回）

③『AIの賢い使い方』

効率よく記事に変える（第3回）

④『写真とSNS発信』 本書

届ける技術 — 最終巻

※ 第5回（実践演習・卒業制作）で、4冊の流れを自分の足で丸ごと1回まわします。

1

第1章

発信の全体像 — SNSは5つの技術でできている

まず全体の地図です。SNS発信は、5つの技術の掛け算でできています。

1 場所選び

どのSNSで発信するか（1つに絞る）

第2章

2 写真

スクロールの指を止める1枚を撮る・整える

第3～4章

3 投稿文

写真に写らないことを短文で伝える

第5章

4 ハッシュタグ

フォロワー以外に見つけてもらう

第6章

5 続ける仕組み

ネタ・頻度・振り返りの習慣

第7章

大事な心構え2つ

「バズる」ためではなく「続ける」ためのもの

地域の発信では、半年続いているアカウントというだけで信頼になります。

SNSは入口、記事は本棚

投稿は流れて消えますが、その先に記事という「蓄積される場所」を持っているのが、書き手のあなたの強みです。



演習1

SNSで「届けたい相手」と「届けたいもの（活動・記事・お店など）」を、それぞれ1行で書いてください。第1弾の原則1（誰に・何を）の、発信版です。

2

第2章

SNSはどれから始める？ — 全部やらない勇気

鉄則はひとつ、まず1つに絞ること。更新が止まったアカウントは、むしろマイナスの看板になります。

Instagram

写真・動画が主役

飲食・小売・観光など「見た目が伝わる」もの。地域の生活者に届きやすい

X (旧Twitter)

短文とリアルタイム

速報・拡散・文章中心。記事の共有と書き手同士のつながり

Facebook

実名の地域コミュニティ

イベント告知、商工会・団体、40代以上とのつながり

LINE公式

常連さんへの連絡網

新規開拓は苦手。再訪の呼びかけは最強

YouTube/TikTok

動画（制作の手間大）

写真と短文に慣れてからの選択肢

選び方は3つの問いで

- 1 届けたい人はどこにいるか
- 2 自分は写真派か、文章派か
- 3 目的は「知ってもらう」か「また来てもらう」か

記事を共有したいならX、地域の暮らしを写真で伝えたいならInstagramが定番の入口です。



演習2

3つの問いに答え、あなたの「最初の1つ」を決めてください。すでに始めている方は、いま一番力を入れるべき1つを選び直してみましょう。

3

第3章

スマホ撮影の基本（前編） — 準備と「光」がすべての土台

いまのスマホカメラなら、機材の心配は要りません。差がつくのは撮り方の基本だけです。



準備1

グリッド線をON

カメラ設定で「グリッド」を有効に。画面が9分割され、水平と構図の基準になります



準備2

HDR（自動補正）はONのまま

明暗差の調整はスマホに任せて大丈夫



準備3

撮る前にレンズをひと拭き

ポケットの皮脂で曇ったレンズが、白くにじんだ写真の最大の原因です

光の原則 — 「光（窓・太陽）を背にしない」

人物なら窓の光が顔に当たる位置に。逆光では顔が真っ暗になります。屋外なら午前と夕方の斜めの光が、料理も人も柔らかくきれいに見せてくれます。



ズームせず、足で寄る — スマホのズームは画質を大きく落とします。「ズームは緊急用」と覚えてください。

構図と場面別のコツは後編（次ページ）へ。

3

第3章

スマホ撮影の基本（後編） — 構図と場面別のコツ

グリッド線を味方に、主役の置き方と背景の整理を身につけます。

1 三分割構図 — 主役を「線の交点」へ

グリッド線の交わる4点のどれかに主役を置くと、余白と動きのある構図に。交点に置いた1枚はSNSで映えます

2 「引き・寄り・3アングル・3枚」

全体が分かる引きと質感が伝わる寄りをセットで。同じ被写体を3アングル（目線・低い位置・真上）、同じ場面で3枚（目つぶり・ブレの保険）

3 背景の「引き算」

シャッターの前に四隅を確認。ゴミ箱・段ボール・関係ない通行人は、一步横に動くだけで外せます。ごちゃついた背景は素人写真に見える最大の要因

場面別ワンポイント

料理 窓際の自然光で、俯瞰か斜め45度。「できたて30秒」が勝負

人物 窓の光が顔に当たる向き。自然な表情は2枚目・3枚目に出る

店舗・建物 道の反対側から全体を。グリッドで水平を合わせる

商品・小物 白い紙や布を背景に窓際で

演習3



身近なもの（飲み物・雑貨など）を1つ選び、「引き・寄り」×「3アングル」の計6枚を撮ってください。一番良い1枚を選び、なぜそれを選んだかを言葉にしてみましょう。

4

第4章

写真編集 — 「盛る」のではなく「戻す」

目的は実物より良く見せることではなく、目を見た印象に写真を近づけること。かけ離れた加工は信頼を損ねます。

1 トリミング

余計な写り込みを切り、主役を主人公に。SNS用は正方形（1:1）や縦長（4:5）が大きく表示される

2 傾き補正

棚・地平線・建物の線を水平に。自動補正ボタンで十分

3 明るさを少し+

スマホ写真は見た目より暗く写りがち。白飛びしない範囲で明るく

4 彩度をほんの少し+

スライダは「効果が分かるか分からないか」の位置で止める

5 編集前と比較

写真を長押しして見比べ、「戻す」の範囲に収まっているか確認

やりがちな失敗

✕ 彩度の上げすぎ

蛍光色の料理は不自然

✕ フィルターの使い分けすぎ

使うなら1つに固定して統一感を

✕ 写真への文字入れのしすぎ

説明は投稿文の仕事

スマホの標準機能（iPhoneの「写真」／Androidの「Googleフォト」）だけで、1枚1分でできます。



演習4

演習3で選んだ1枚に5ステップの編集をかけ、編集前後を見比べてください。「盛りすぎ」になっていないかの確認まで含めて演習です。

5

第5章

SNS短文ライティング — 写真が止めて、文章が伝える

SNSの文章は「長い文章を短くまとめたもの」ではなく、最初から短距離走として設計する別競技です。

スクロールを止める1行目・4つの型（1行目に挨拶を書かない）

結論・ニュース型

「10月12日、初めての夜市を開きます」

問いかけ型

「お米の炊き方、実は損してるかもしれません」

数字型

「開業から50年。今日、初めてメニューを変えました」

本音・告白型

「正直、悩みました」

多くのSNSでは冒頭1～2行しか表示されません。最初の1行がすべてです。

大前提：写真と文章は分業

文章の仕事は、写真に写らないこと — 味、香り、背景の物語、あなたの気持ち — を足すこと。「ケーキを作りました」ではなく「試作4回目。バターを変えたら、ようやく目指した香りになりました」。

全体は3部構成で

- ① つかみ（1～2行）
- ② 中身（2～5行・1投稿1メッセージ）
- ③ 次の一歩（1行：「今週末まで」「リンクへ」）
+ 2～3行ごとの空行で読みやすく



演習5

演習4の写真に、4つの型のうち2つを使って投稿文を2案書いてください（各5行以内）。どちらが「写真に写らないこと」を伝えられているか、見比べてみましょう。

6

第6章

ハッシュタグ — フォロワーゼロでも見つけてもらう仕組み

投稿が並ぶ「棚」を自分で選ぶ仕組み。フォロワーがいなくても見つけてもらえる唯一の経路で、始めたばかりの時期ほど効きます。

大（投稿数がとても多い）

#カフェ #ランチ 1～2個。流されやすい

中（適度な人気）＝主戦場

#千葉カフェ #稲毛ランチ 3～5個

小（具体的・関心が濃い）

#稲毛カフェ巡り #長沼原 2～3個。反応につながる

地域の発信では地名系のローカルタグが最も効きます。地域の人気アカウントが使っているタグの観察が、いちばん確実なリサーチです。

個数の目安

Instagram 5～15個／X 1～3個／Facebook 0～2個。よく使うタグは3階層でメモに保存し、投稿ごとに数個入れ替え — 1投稿30秒で付け終わります。

NG

- 無関係な人気タグへの便乗（信頼を失い、スパム扱いのリスク）
- 毎回同じタグ群の丸ごとコピペ
- 上限いっぱい詰め込み



演習6

あなたの発信テーマで「大・中・小」のタグを2個ずつ、計6個書き出してください。実際にそのタグを検索し、どんな投稿が並ぶ「棚」かも確認しましょう。

7

第7章

続ける仕組み — 発信最大の失敗は「止まること」

SNSで最も多い失敗は、炎上ではなく更新停止です。続けるための現実的な設計を。



頻度は週2〜3回。毎日投稿は不要

毎日10日間で燃え尽きるより、週2〜3回を半年続けるほうが何倍も価値があります。投稿時間は読者がスマホを見る時間帯（通勤・昼休み・夜）に



ネタは「探す」ではなく「気づく」

仕入れ・仕込み・お客様との会話・季節の変化。第2弾の「違和感メモ」の習慣が、そのままSNSのネタ帳に。スマホのメモに一行書き溜めればネタ切れは起こりません



AIに手伝わせるのも一手

「この写真の投稿文を、〇〇なトーンで3案」でたたき台が出ます。ただし事実確認と実感を足す仕上げは自分の仕事 — 「変換と量出しはAI、判断と責任は人」



月1回、15分だけ振り返る

月末に「反応が良かった投稿トップ3」を眺め、共通点（時間帯・写真の種類・話題）を翌月に活かす。分析ツールは不要。この15分だけで着実に上手くなります



演習7

スマホのメモに「SNSネタ帳」を作り、今日から3日間、1日1行ずつ「投稿できそうなこと」を書き溜めてください。

8

第8章

守るべきルール — 発信を長く続けるための転ばぬ先の杖

発信のトラブルは、ほぼすべて「確認不足」から起こります。第2弾・第8章（写真と掲載許可）のSNS版です。

1

人が写る写真は許可を取る

顔が識別できる写真は、撮影と掲載の両方に配慮。迷ったら「写っている本人がこの投稿を見て嫌な気持ちにならないか？」

2

他人の画像・キャラクターを勝手に使わない

ネット画像の転載、キャラクター商品が主役の写真、スクリーンショットの安易な投稿には著作権のリスク

3

事実を確認してから投稿する

日付・価格・営業時間の誤りは、拡散が速いSNSでは訂正も大変。固有名詞と数字は投稿前にもう一度

4

疲れているとき・腹が立っているときは投稿しない

SNSの失言は消しても残ります。一晩置く勇気を



演習8

自分の過去の投稿（または投稿予定の下書き）を1つ選び、上の4項目でセルフチェックしてください。

9

第9章

記事とSNSをつなぐ — 卒業制作に向けて

この講座全体の総仕上げ。4冊の技術は、1本の流れにつながります。



卒業制作では、この流れを丸ごと1回、自分の足で回します。全部の教科書は、もうあなたの手元にあります。



演習9

卒業制作の企画メモを作りましょう。「誰に・何を伝える記事を、誰に取材して書き、どのSNSで届けるか」— 4冊で学んだ言葉で、1枚にまとめてください。

投稿前チェックリスト15

写真

- ☐ 1. レンズを拭いてから撮った
- ☐ 2. 光が被写体に当たる向きで撮った（逆光でない）
- ☐ 3. 背景に余計なものが写っていない
- ☐ 4. 明るさ・傾きを整えた（盛りすぎていない）
- ☐ 5. 人が写っている場合、許可を取った

投稿文

- ☐ 6. 1行目が挨拶で始まっていない
- ☐ 7. 写真に写らないことを書いている
- ☐ 8. メッセージは1つに絞れている
- ☐ 9. 読んだ人の「次の一歩」が1行ある
- ☐ 10. 日付・価格・固有名詞を確認した

ハッシュタグ・その他

- ☐ 11. タグは大・中・小のバランスで付けた（詰め込んでいない）
- ☐ 12. 地域タグを入れた
- ☐ 13. 他人の著作物・個人情報が写り込んでいない
- ☐ 14. 感情的な状態で書いていない
- ☐ 15. 投稿がプロフィール（何者か・リンク）と噛み合っている

講座では、提出前・投稿前の相互チェックにこのリストを使います。

演習の解答例・進め方の例

✓ 演習3（選んだ理由の言語化・例）

「低い位置から撮った1枚を選んだ。目線の高さの写真より背景がすっきりして、主役が大きく見えたから」―「なんとなく良い」を「光・構図・背景」の言葉で説明できたら合格です。

✓ 演習5（投稿文の例）

数字型：「試作4回目。バターを変えたら、ようやく目指した香りになりました。今週末から店頭に並びます。」／本音型：「正直、迷いました。でも定番の配合を変えて正解。明日、食べてみてもらえたらうれしいです。」―どちらも写真に写らない「過程と気持ち」を書いています。

✓ 演習6（タグの例・カフェの場合）

大：#カフェ #スイーツ／中：#千葉カフェ #稲毛カフェ／小：#稲毛カフェ巡り #長沼原
―「中」が主戦場、「小」に地域の濃い読者がいます。

✓ 演習9（卒業制作メモの例）

「地域の子育て世帯に、商店街の新しいパン屋の開業ストーリーを伝える記事を、店主への30分取材で書く。写真は店主の人物と焼きたてパンの寄り。Instagramに数字型の1行目で投稿し、プロフィールのリンクから記事へつなぐ。」

その他の演習（1・2・4・7・8）は、あなた自身の題材で行うものです。講座ではペアで見せ合い、チェックリスト15で相互確認します。

おわりに — あなたの視点が、まちの魅力になる

技術は、すべて「乗り物」です。乗せる荷物 — あなたが地域で見つけた物語、聞いた声、シャッターを切った瞬間 — を集められるのは、その街に住み、その人たちと顔を合わせているあなただけです。

第5回 実践演習・卒業制作

2026年10月8日（木）9:30～11:30 — 最終回

- 4冊の制作フローを、自分のテーマで丸ごと1回まわす実践演習
- 卒業制作 — テーマ選びから公開までの総仕上げ

次回までのワーク：演習9（卒業制作の企画メモ）を完成させてお持ちください。

復習に — 当社ブログの関連シリーズ

- 写真とSNS発信 完全ガイド（本書の全体地図のWeb版）
- スマホ写真の撮り方の基本／スマホ写真編集の基本
- SNS投稿文の書き方（短文ライティング）
- ハッシュタグの付け方のコツ
- SNSはどれから始める？選び方

<https://harmonic-society.co.jp/blog/>

既刊①②③とあわせてどうぞ。PDF版は <https://harmonic-society.co.jp/whitepaper/> から。

発行元

Harmonic Society株式会社

千葉市を拠点に、ホームページ制作・AI導入支援・IT顧問を提供。地域経済メディア「ちば経済産業新聞」を運営。本テキストは、代表・師田（もろた）の取材実績200名以上とメディア運営・SNS発信の実践からまとめた、市民ライター養成講座テキストシリーズの第4弾（最終巻）です。



ちば経済産業新聞

<https://chibakei.jp/>



会社サイト

<https://harmonic-society.co.jp/>



お問い合わせ

<https://harmonic-society.co.jp/contact/>

講師のご依頼、地域メディアとの連携、お店・会社の発信設計（SNS・ホームページ・LINEの役割分担）のご相談も承っています。その他の無料資料：<https://harmonic-society.co.jp/whitepaper/>

本資料の内容は2026年7月時点の情報に基づきます。SNSの機能・仕様は変更される場合があります。営利目的での無断転載・再配布はご遠慮ください。

講師プロフィール

師田 賢人（もろた・けんと）

Harmonic Society株式会社 代表取締役
ちば経済産業新聞 編集長

一橋大学商学部卒業後、アクセンチュアにてITコンサルティングに従事。2016年に独立し、経営者インタビューを中心とした取材・執筆で活動。2023年に法人設立。生成AIを活用した制作・講座運営にも精通。