



ゼロ  
お金をかけずに  
顧客に愛されて  
売上を伸ばす方法

彼女が  
いたから、  
できた。

社長  
高岡本州

SNS時代の  
0円PRの時代！  
SNS時代の  
SNS時代の  
SNS時代の

SNS時代の  
SNS時代の  
SNS時代の

笹木郁乃著「0円PR」出版  
特別プレゼント企画

# PR 熟

テキスト  
特別編

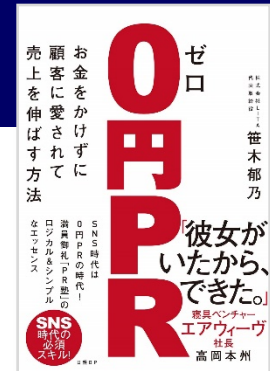
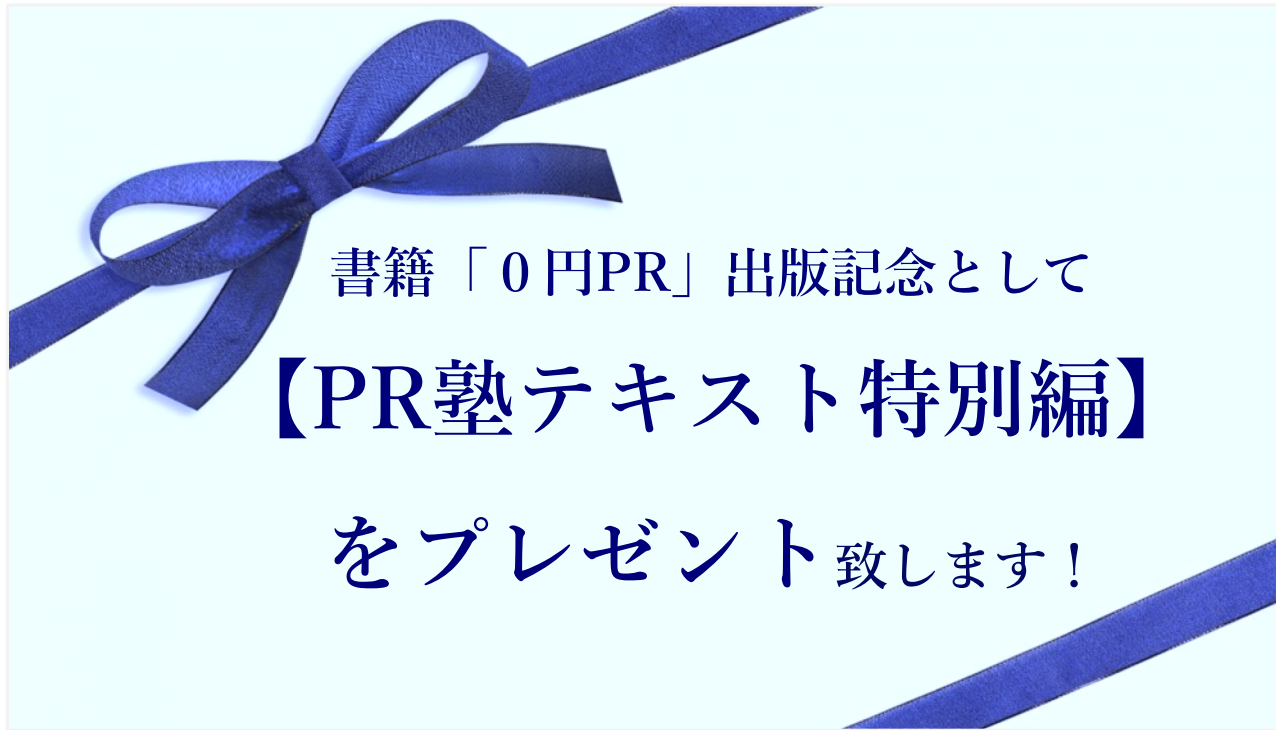
produced by  
一般社団法人PRプロフェッショナル協会

事業を世の中に広げ、大きく飛躍したいあなたへ

© 2019 PR Professional Association



「0円PR」の口コミをしていただき  
ありがとうございます！



この特別編を読むだけでもPR力がしっかり身に付きます！

過去に、この特別テキスト編を読んだだけで  
メディア掲載決まった方もいます！

PR塾1期～14期まで開催し、累計**330**名の卒業生を輩出

PR塾 1期～14期 満員御礼



## 感動の声多数

- ✔ 大手新聞社、webメディア、専門誌で取り上げられ取材や求人依頼が殺到！
- ✔ Yahoo!ニュースなど多数メディア掲載、夢であった書籍出版も実現！
- ✔ 行政との活動、企業PR、テレビ取材が次々に決定！
- ✔ PR事業を新たに始めて、法人3社との契約が決まりました！
- ✔ 雑誌取材、ラジオ出演、書籍出版決定などメディア掲載で、月商は5倍以上！

# PR塾 特別テキスト編を公開します！

今回は、  
テレビや新聞、雑誌に出たい！  
メディアの力を使って認知を  
上げたい！という方のために、

PR塾の  
「メディアPR基礎編」  
の一部テキストを抜粋  
しプレゼントします！

この特別テキストだけでも  
メディアに出た人  
もいらっしゃいます！

どうぞ、ご覧ください



# 1. メディアPR

～掲載確率を上げるプレスリリースの作り方～

# PRと広告の違い



## 記事

- お金 : 0円
- 信頼度 : 高い

## 広告

- お金 : 高額かかる
- 信頼度 : 低い

# 誰でも出来る、確実な方法 = プレスリリース配信！

## メディアとの接触が必要









PR塾ひな型通りに  
プレスリリース作成

プレスリリースを  
50通配信し  
記者クラブも訪問

NHKにて10分放送！！  
毎日新聞、中日新聞・かけがわTV  
Yahoo!ニュース・LINEニュース  
(株)光文社VERY WEB 他多数掲載！！

報道関係者各位  
プレスリリース  
2019年3月31日  
沖田 厚子

**児童虐待の加害者1位（61%）は子育てで不安で孤立する実母  
全国の普通の主婦100人が「孤育て0」に向けて立ち上がります**

初めまして、私は愛知県在住で、mamaライフバランスプロジェクトの代表をしております  
沖田厚子と申します。6歳11歳2児の母親です。

この度は3月13日に新しくオープンするオンライン子育て支援のWebサイトの立ち上げをお知らせ  
いたします。このプロジェクトは、ライフスタイルの価値が多様化する昨今の、子育てをリアル  
タイムに見る化し、オンライン（スマホ）で繋がることで、産後うつ・児童虐待・家庭内  
DVの予防につながる活動です。

【mamaライフバランス】とは、「ママの私」と「個の私」のバランスを世界に一つだけの幸せの軸に  
照って取ることで定義した活動です。

記者さまにおかれましては、日々のご取材におたじまいと存じます。心身ともにハードなお  
仕事だと伺っております。くれぐれも健康にご自愛くださいませ。



■児童虐待の相談件数は過去最多！27年連続増加中！  
平成29年度の全国児童相談所における児童虐待相談  
対応件数は、前年度比で13万3778件（前年度比1万  
1203件増）と公表されました。これは、過去最多で、  
統計を取り始めた1990年度から27年連続で増加してい  
るといって子育て現場の実情があります。（出典：厚生  
労働省発表）

■子育ての情報格差をなくし産後うつや虐待予備軍を早期発見へ  
私は日本中のママが「心の底から」幸せに子育てできる社会の風潮  
を作りたいと考えています。今回のプロジェクトは、オンライン  
子育て支援の場として繋がり、ママが学ぶWebサイトの立ち上げ  
です。私を含め自身の子育てが「ゼロサリ」の精神状態だった  
と感じたことのある普通の主婦たちが全国から100人以上集まって  
立ち上げました。クラウドファンディングという仕組みを利用して  
45日で170万7000円の支援金を集まると元々Webサイトを制作  
しました。私は二児の子供をもつ母親として虐待してしまう母親の  
気持ち分かる時があります。首の皮一枚の理性がそうしない  
ストッパーになっているだけの母親は多いです。そこで解決策の  
1つとして【後援子育てママのリアルで多様な現場】を見る化し  
スマホ1つで繋がるWebサイトを立ち上げることにしました。

1-2

■きっかけは私の経験でした  
私は1981年生まれで専業主婦の母親に育てられました。『イイ母親になるぞ』と意気込んでい  
たわけではありませんでしたが無意識に3歳神童を信じていました。身道にロールモデルになるよ  
うな子育てスタイルの書籍と雑誌が7年もの間、産後うつでした。産後うつは無自覚で7年  
累積したのち過活動期と不安神経症という病名を告げられ自覚しました。

■妊産婦の死因第1位は産後うつによる自殺  
報道で目にする事件では身体的虐待の被害が多い  
印象がありますが実は心理的虐待の方が2倍以上  
なのです。これは母親の心の歪みを示しています。  
実際に、2015～16年に102人の女性が妊娠中か  
産後にかけて自殺しており妊産婦死亡の原因の中で  
最も多いとの調査結果を国立成育医療研究センター  
などのチームが発表しています。

その証言に虐待の内容別では「心理的虐待」が  
7万2197件と最も多く、次いで身体的虐待が3万3223件  
となっています。※「心理的虐待」…子どもの前で  
父親が母親に対して（その逆も）暴力を振るう【前面DV】  
や暴言を浴びせるなどの行為

■最も多い加害者は実母で全体の61%  
平成28年度の虐待による死亡人数（心中以外）は49人で、  
主たる加害者は実母が最も多い30人で、全体の61%を占めて  
おります。（出典：厚生労働省発表）スマホから母親が安心  
して話ができる仲間と繋がるオンラインの取り組みが  
辛い事件を1つでも減らす一助となるよう取り組んでおります。

～ イベント概要 ～

- ◆名所：mamaライフバランスプロジェクト webサイトオープン感謝祭
- ◆会場：千種グランド
- ◆（名古屋市長区長3丁目15-31住友生計千種2ビル/052-325-6558）
- ◆日時：2019年3月13日（水曜日）11:00～14:00
- ◆内容：プロジェクト書籍・クラウドファンディング後援に向けて決起会

※ 当日ご取材に起こりた場合は、  
事前下記【お問い合わせ先】までご連絡ください。

大家おたじまいは存じます。この件につきましてご取材いただき、  
報道のお力でより多くの皆さまへ届けをきっかけにさせていただきました幸いです。

【お問い合わせ先】



2-2



6:43 三重南部 天気 0%  
子育て支援 オンラインでつながる

「産後うつ」  
7年間経験  
沖田厚子さん(37)

「ママやりたいことを  
産後うつや虐待防止へ」

70人の子育て体験 サイト準備

子育て奮闘 自分らしく

ネットが気軽に話せる「カフェ」  
母親支援サービス開始

3月14日

児童虐待の加害者1位（61%）は子育てで不安で孤立する実母  
全国の普通の主婦100人が「孤育て0」に向けて立ち上がります

初めてのプレスリリース  
受講中に講師2人から  
添削を受けて作成

記者クラブへ持参

河北新報朝刊掲載

報道関係者各位  
プレスリリース  
2019年8月吉日  
鈴木 ゆかこ

仙台発・フリーランスでも同僚ができる、起業家交流会「バーチャル同僚会」を開催  
～主婦企業でも気軽に相談できる異業種コミュニティを創出～



仙台発フリーランスが集まる「バーチャル同僚会」の様子

はじめまして、私は、宮城県仙台市で起業女性のビジネスサポートをしております主婦フリーランスの鈴木ゆかこです。  
今更にもっと気軽に、記者様におかれましては、日々のご取材で心身ともハードな日々を送られているかと想像します。お身体、ご自愛ください。

この度、9月8日(月)に仙台では初の試みとなる、フリーランスでも同僚ができる起業家交流コミュニティ「バーチャル同僚会」を開催いたします。

◆フリーランスが気軽に仕事の相談をできる場がない

現在仙台では「日雇い・起業しやすい街・仙台」をスローガンに掲げ、起業支援が盛んに行われています。そんな中で、女性の起業は年々増えており、女性の新しい働き方の選択肢の一つとなっています。

しかし、子育て中や子育てを終えた女性が、新たな活躍の場を求めて起業を選択する中で、仕事の悩みを気軽に相談できる場がありません。

◆会社勤めのときのように、同僚が欲しい

私は転職で5年前に仙台にやってきました。知り合いもいない土地で、仕事の相談がしたいと参加した異業種交流会は、名刺交換や雑談で終わることが多く、物足りなさを感じていました。

起業コッパルを受けるとしても、日々の仕事のちょっとした相談をできる異業種交流会が欲しい、そんな思いからフリーランスのための「バーチャル同僚会」というコミュニティを立ち上げました。

一人で頑張っているフリーランスの女性たちが仲間を持つことで、仕事の行き詰まりを解消し、お互いに成長していける場を作りたくて考えました。



バーチャル同僚会を開催していただく施設にも感謝(「バーチャル同僚会」の様子)

- ◆名称 バーチャル同僚会
- ◆会場 カフェ&学習塾 ワンポイント (宮城県仙台市太白区長町6-1-13-2 クラウド長町1F) ※長町駅より徒歩5分
- ◆日時 2019年9月9日(月) 11時30分～13時
- ◆内容 遠城帯内で活動中のフリーランスのための異業種交流会

大変お忙しいとは思いますが、この件につきまして取材いただき、報道のお力で多くの皆様へ届けたいと考えております。

【お問い合わせ】  
バーチャル同僚会オーガナイザー 鈴木 ゆかこ(すずきゆかこ)  
〒982-0023 宮城県仙台市太白区長町1-10-14 電話 090-6104-0771  
Mail: ringonokisealon@gmail.com  
HP: https://blog-seo.info/  
イベント詳細: https://www.facebook.com/events/334267067523585/

仙台発・フリーランスでも同僚ができる、  
起業家交流会「バーチャル同僚会」を開催  
～主婦企業でも気軽に相談できる異業種コミュニティを創出～



PR塾のひな型にそって  
プレスリリース作成し  
各メディア配信

メディア掲載  
の連鎖！

新聞4社掲載、FMラジオ出演、  
小学校2校から授業依頼があり実施  
→テレビ取材！  
NHK静岡で生中継、静岡第一テレビ、  
テレビ静岡、SBSラジオから取材

2018年12月19日  
メダカドリームワールド  
代表 杉山寛己

### メダカの放流問題にSTOP! メダカドリームワールドでメダカ里親制度を開始

～放流問題を解決し、生き物に触れる体験提供～

初めまして、私は静岡県駿河区で駿河湾海洋層水域を使ったメダカの飼育専門店「メダカドリームワールド」を運営しております杉山寛己と申します。この度メダカドリームワールドでは、思いきれなくなったメダカを引き取り、良好な環境で飼育し、元気な状態で次の飼い主を探す「メダカ里親制度」を開始しました。この活動は、昨今問題となっているお魚の放流による生態系への破壊問題に対し、新しい受け手となるときに、メダカを通じて生き物に触れる体験を提供できる制度となっています。

#### ■生態系を脅すメダカの放流問題

メダカは近年、「觀賞魚」として大ブーム。飼育のしやすさなどを理由に、ペットとしてのメダカに注目が集まり、ここ10年で様々な色を採り合わせた美しい改良メダカがたくさん生まれています。その一方で、思いきれなくなった改良メダカを放流して、地域生態系でもある野生メダカの半減を招いてしまう事が問題になっています。



#### ■放流問題の解決に里親制度を提案したい

私は、メダカ飼育専門店を運営するものとして、放流問題にSTOP!を呼びかけたいと訴え換を考えました。そしてこの際、新しい受け手が重なる悩みの解決策として、購入したメダカを無償で引き取り、次の飼い主を探す「メダカ里親制度」を開始することを決断しました。

#### ■きっかけはテレビ番組の内容でした

私は、以前から興味を持っていたメダカの飼育専門店を今年9月にオープンしました。開設のメダカブームもあり、新たにメダカを飼いたいというお客様が多く来店されやがいが感じました。しかしあるテレビ番組内で「おの手を金魚づく大作戦」を見ました。外産種の多さに正直びっくりしました。人間の勝手な都合で生態系が壊れている現実を目の当たりにしていても立ち止まらなくなりました。

1-2

#### ■放流にSTOP! 生き物に触れる体験を提供

飼育や繁殖がしやすいメダカがブームになって、多くの人々が生き物に触れたり、触れられたりするのはとても喜ばしいことです。しかし、痛みの存在であるはずのメダカが、未来の清流魚種群の野生メダカをこの世から消してしまう原因にならないよう、個人の趣味で飼われているメダカは基本的に衛生から死んでしまう時までその家畜内で完結させるべきだと考えます。

メダカ飼育専門店として、「メダカ里親制度」はお魚の放流STOP!を促す新しい一例となるのではと考えます。当店は、引き取ったメダカの繁殖や販売はいたしません。学校や施設に提供させていただき、生き物に触れる機会を提供しています。また、許可いただいた全国のメダカファンの方々に「メダカすくいセット」を貸し出し、里親制度のメダカを無償提供しております。

#### ～メダカ里親制度の概要～

- ◆引き取り場所：メダカドリームワールド 店舗  
(配達の場合は、種別セットをお送りします)
- ◆受付時間：水曜日を除く10:00-19:00  
(所在地：静岡県駿河区中吉田17-22 / 054-295-9400)
- ◆内容：メダカの無償引き取り、メダカすくいセット貸出、メダカ飼料提供、メダカ飼育指導
- ◆お魚の種類：飼育歴と希少性の順に優先し、メダカ無償提供・県内の介護施設へ水産とメダカの寄附・関東の小学校にメダカの寄附・小学校のメダカの放流に禁止



メダカがブームだけではなく文化になれるように  
沢山の方がメダカを通じて生き物を知りきっかけを持ってもらえることを願っています。

大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のおかげで  
より多くの皆さまへ届けますきっかけとしていただけましたら幸いです。

#### 【お問い合わせ先】

メダカドリームワールド 代表 杉山寛己  
〒422-8001 静岡県静岡市駿河区中吉田17-22 1階  
TEL: 054-295-9400 携帯: 090-4232-9422  
Mail: info@dreamworld.jp HP: https://store.shopping.yahoo.co.jp/medaka-dw/

2-2



メダカの放流問題にSTOP!  
メダカ里親制度を開始!  
～放流問題を解決し、生き物に触れる体験提供～

# コネクションがなくてもメディアPRは成功する

×

コネクション



OK



A collage of media coverage for 'momoiro nail'. It includes several newspaper clippings with photos of staff and customers. The text in the clippings includes '県内で雑誌ネイリスト活躍' (Active as a magazine nail artist in the prefecture), '届ける笑顔と介護予防' (Smiles that reach and prevent nursing care), and '自宅で簡単エステップ ネイルケアで指先美人' (Simple at-home esthetic steps, nail care for beautiful fingertips). At the bottom, the 'momoiro nail' logo is displayed next to the text 'メディア掲載実績' (Media coverage achievements).

# プレスリリースで大事なこと

## 送るスタンス

あなたから記者Aさんへ、お手紙（ラブレター）を届ける



あなた

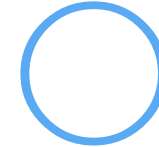


記者A



# プレスリリースで大事なこと

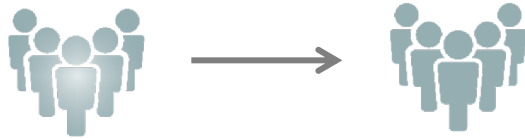
## 送るスタンス



組織 ▶ 組織 に送る

自分

メディア



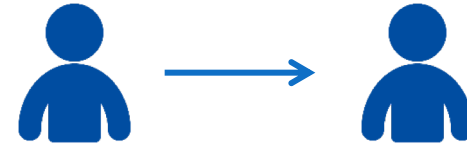
客観的  
事実

大手企業の送り方

個人 ▶ 個人 に送る

自分

メディア



客観的  
事実

想い

▶ 大手と  
差別化

丁寧さが大事!





# プレスリリースが1枚でOKな理由

- ▶ **メディアの人は時間がない**  
→数秒～10秒以内にニュース価値を判断
- ▶ **短く端的な書き方にする**  
→数秒でニュース価値を伝えられ、  
取材可能性アップ
- ▶ **だらだら書くと読まれない**  
→情報量の多さとニュース価値の高さは、  
全く関係ない
- ▶ **プレスリリースは単なる取材のきっかけ**  
→情報を伝えきるのが目的ではなく、  
興味を持ってもらうのが目的



# 個人で目を惹きつけるプレスリリースのひな型



mamaライフバランスプロジェクト代表  
沖田 厚子さん

2018年9月吉日

## 9月8日子育てママによるクラウドファンディング決起会開催 愛知県を中心に産後うつ・虐待・DVを乗り越えた賛同主婦70名突破



初めまして。私は愛知県在住で、mamaライフバランスプロジェクトの代表しております沖田厚子と申します。この度、2018年9月8日(土曜日)11:30~14:30 名古屋にて、ママ70名によるクラウドファンディング挑戦に向けて決起会を開催いたします。

現在、共働き世帯が増える一方で、子育てママは働きには出ているものの、そばにいてあげられていないという罪悪感を押し殺しながら、必死に両立しているママで溢れている実態があります。その結果、産後うつ・児童虐待・家庭内DVで苦しむママたちが多くいます。

そこで、私はイイ母親像に囚われず、誰とも比較せず各家庭の幸せの軸に沿って、自分の子育てスタイルを日本のママが創出していきける社会を作りたいと考えています。そこでこの度、解決策の1つとして【現役子育てママのリアルで多様な現場】を見る化するWEBサイトを立ち上げることにしました。多様な価値観のママの100人図鑑です(現在70名規模)

私は5歳7歳の二人の娘を持つ母親です。身近にロールモデルになるような子育てスタイルの**選択肢がなく**7年もの間、産後うつでした。しかし仕事をして3年経った今、“子育てママの私”と夢を追う“個の私”が両立でき、夢をもちながら楽しく子育てと並走する毎日を送ることができています。

私は、いい母親像に囚われず、自分の夢を追いながらの子育てスタイルでもっと多くの親子がイキイキと輝いてほしいと考えています。今回のプロジェクトは私のような想いと経験をした普通の主婦たちが、クラウドファンディングという仕組みを利用して夢を叶える背中を魅せる子育ての実践の場となっております。

大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの皆さまへ届けるきっかけとしていただけましたら幸いです。

### ～ イベント概要 ～

- ◆ 名所：mamaライフバランスプロジェクト クラウドファンディング挑戦の日
- ◆ 会場：Zen Zero(ゼンゼロ)名駅店 (名古屋市中村区名駅4丁目10-22 / 052-565-0001)
- ◆ 日時：2018年9月8日(土曜日) 11:30~14:30
- ◆ 内容：プロジェクト詳細・クラウドファンディング挑戦に向けて決起会

※ 当日ご取材に起こしいただけます場合は、  
事前に下記【お問い合わせ先】までご連絡くださいませ。

### 【お問い合わせ先】

mamaライフバランスプロジェクト 代表 沖田 厚子(おきたあつこ)  
〒490-1144 愛知県\*\*\*\*\* TEL: \*\*\*\*\*

Mail: [salonanelaanela@gmail.com](mailto:salonanelaanela@gmail.com) ブログ: <https://ameblo.jp/mamabara-pro/>



プレスリリースを書く前に…

プレスリリースで  
大事な視点

何について書くか、考えましょう。

# Work time

「何のお知らせ」について書くか、考えましょう。

いつ	どこで	だれが	何をやる

# 1枚プレスリリース作成の流れ

1

## 今回のお知らせの概要

「この度、・・・の活動を始めることにしました。」

2

## 社会の現状

「現在、・・・という現状があります。」

3

## 今回やること

「そんな中、私は・・・をしたい、と考えました。  
そこで、今回・・・を始めることを決断しました。」

4

## あなたのストーリー

「私は・・・を経験しました。  
また・・・という過去があります。」

5

## あなたの決意

「私は・・・で悩む方を一人でも多く救いたいと  
考えています。」

6

## 催し日時ご案内

「この催しは○月○日\*\*市\*\*で開催します。」

7

## 取材のお願い

「大変お忙しいとは存じますが、この件につきまして、  
ご取材頂き、報道のお力で多くの方にお知らせいただければ幸いです。」

**全体的に簡潔にまとめる！**

2018年9月吉日

### 9月8日子育てママによるクラウドファンディング決起会開催 愛知県を中心に産後うつ・虐待・DVを乗り越えた賛同主婦70名突破



初めまして。私は愛知県在住で、mamaライフバランスプロジェクトの代表しております沖田厚子と申します。  
この度、2018年9月8日(土曜日)11:30~14:30 名古屋にて、ママ70名によるクラウドファンディング挑戦に向けて決起会を開催いたします。

現在、共働き世帯が増える一方で、子育てママは働きには出ているものの、そばにいてあげられていないという罪悪感を押し殺しながら、必死に両立しているママで溢れている実態があります。その結果、産後うつ・児童虐待・家庭内DVで苦しむママたちが多くいます。

そこで、私はイイ母親像に囚われず、誰とも比較せず各家庭の幸せの軸に沿って、自分の子育てスタイルを日本中のママが創出していける社会を作りたいと考えています。そこでこの度、解決策の1つとして【現役子育てママのリアルで多様な現場】を見える化するWEBサイトを立ち上げることにしました。多様な価値観のママの100人図鑑です(現在70名規模)

私は5歳7歳の二人の娘を持つ母親です。身近にロールモデルになるような子育てスタイルの選択肢がなく7年もの間、産後うつでした。しかし仕事をして3年経った今、“子育てママの私”と夢を追う“個の私”が両立でき、夢をもちながら楽しく子育てと並走する毎日を送ることができています。

私は、いい母親像に囚われず、自分の夢を追いながらの子育てスタイルでもっと多くの親子がイキイキと輝いてほしいと考えています。今回のプロジェクトは私のような想いと経験をした普通の主婦たちが、クラウドファンディングという仕組みを利用して夢を叶える背中を魅せる子育ての実践の場となっております。

大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの皆さまへ届けるきっかけとさせていただければ幸いです。

#### ～ イベント概要 ～

- ◆ 名所：mamaライフバランスプロジェクト クラウドファンディング挑戦の日
- ◆ 会場：Zen Zero(ゼンゼロ)名駅店 (名古屋市中村区名駅4丁目10-22 / 052-565-0001)
- ◆ 日時：2018年9月8日(土曜日) 11:30~14:30
- ◆ 内容：プロジェクト詳細・クラウドファンディング挑戦に向けて決起会

※ 当日ご取材に起こしただけです場合は、  
事前に下記【お問い合わせ先】までご連絡くださいませ。

#### 【お問い合わせ先】

mamaライフバランスプロジェクト 代表 沖田 厚子 (おきたあつこ)  
〒490-1144 愛知県\*\*\*\*\* TEL: \*\*\*\*\*  
Mail: [salonanelaanela@gmail.com](mailto:salonanelaanela@gmail.com) ブログ: <https://ameblo.jp/mamabara-pro/>



# 1枚プレスリリース 時系列の流れ

1

## 今回のお知らせの概要

「この度、・・・の活動を始めることにしました。」

2

## 社会の現状

「現在、・・・という現状があります。」

3

## 今回やること

「そんな中、私は・・・をしたい、と考えました。  
そこで、今回・・・を始めることを決断しました。」

4

## あなたのストーリー

「私は・・・を経験しました。  
また・・・という過去があります。」

5

## あなたの決意

「私は・・・で悩む方を一人でも多く救いたいと  
考えています。」

6

## 催し日時ご案内

「この催しは○月○日\*\*市\*\*で開催します。」

7

## 取材のお願い

「大変お忙しいとは存じますが、この件につきまして、  
ご取材頂き、報道のお力で多くの方にお知らせいただければ幸いです。」

現在

過去

未来

全体的に簡潔にまとめる！

# 掲載確率アップのポイント

✕ 取材に来てください

○ 「○月○日 午後2時～、  
\* \* 市民文化センターに取材に来て下さい」



「その時間に行けば、  
すぐに取材できるな」

取材  
掲載確率  
アップ!

# 掲載確率アップのポイント

## プレスリリースの9割は タイトルと写真で決まる！！

タイトル

2018年9月吉日  
9月8日子育てママによるクラウドファンディング決起会開催  
愛知県を中心に産後うつ・虐待・DVを乗り越えた賛同主婦70名突破



写真

初めまして。私は愛知県在住で、mamaライフバランスプロジェクトの代表しております沖田厚子と申します。この度、2018年9月8日(土曜日)11:30~14:30 名古屋にて、ママ70名によるクラウドファンディング挑戦に向けて決起会を開催いたします。

現在、共働き世帯が増える一方で、子育てママは働きには出ているものの、そばにいてあげられていないという罪悪感を押し殺しながら、必死に両立しているママで溢れている実態があります。その結果、産後うつ・児童虐待・家庭内DVで苦しむママたちが多くいます。

そこで、私はイイ母親像に囚われず、誰とも比較せず各家庭の幸せの軸に沿って、自分の子育てスタイルを日本中のママが創出していける社会を作りたいと考えています。そこでこの度、解決策の1つとして【現役子育てママのリアルで多様な現場】を見る化するWEBサイトを立ち上げることにしました。多様な価値観のママの100人図鑑です(現在70名規模)

私は5歳7歳の二人の娘を持つ母親です。身近にロールモデルになるような子育てスタイルの**選択肢がなく**7年もの間、産後うつでした。しかし仕事を3年経った今、“子育てママの私”と夢を追う“個の私”が両立でき、夢をもちながら楽しく子育てと並走する毎日を送ることができています。

私は、いい母親像に囚われず、自分の夢を追いながらの子育てスタイルでもっと多くの親子がイキイキと輝いてほしいと考えています。今回のプロジェクトは私のような想いと経験を普通の主婦たちが、クラウドファンディングという仕組みを利用して夢を叶える背中を助ける子育ての実践の場となっております。

大変お忙しいとは思いますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの皆さまへ届けたいと思っております。

### ～ イベント概要 ～

- ◆ 名所: mamaライフバランスプロジェクト クラウドファンディング挑戦の日
- ◆ 会場: Zen Zero(ゼンゼロ)名古屋店 (名古屋市中村区名駅4丁目10-22 / 052-565-0001)
- ◆ 日時: 2018年9月8日(土曜日) 11:30~14:30
- ◆ 内容: プロジェクト詳細・クラウドファンディング挑戦に向けて決起会

※ 当日ご取材に起こしただけです場合は、事前にご取材に起こしただけです。

### 【お問い合わせ先】

mamaライフバランスプロジェクト 代表 沖田 厚子 (おきたあつこ)  
〒490-1144 愛知県\*\*\*\*\* TEL: \*\*\*\*\*  
Mail: [salonanelaneta@gmail.com](mailto:salonanelaneta@gmail.com) ブログ: <https://ameblo.jp/mamabara-pro/>





メディアに取り上げられやすい話題って何？

メディアって  
どんなことに  
興味があるの！？



# メディアが興味を持つ8つの法則

新規性

優位性

意外性

人間性

社会性

SNSでの  
話題性

季節性

地域性

# メディアが関心をよせる8つの法則

① 新規性

② 優位性

③ 意外性

④ 人間性

⑤ 社会性

⑥ SNSでの話題性

⑦ 季節性

⑧ 地域性

メディア目線で  
「8の法則」  
を入れた  
タイトルがカギ！

- ▶ タイトルに「8つの法則」全部ではなく、一つ以上入れる
- ▶ 2つ以上ポイント入っているとより魅力的、掲載確率アップ

あなたの場合、  
それぞれ、どんな引き出しが使えるそうですか？

① 新規性	
② 優位性	
③ 意外性	
④ 人間性	
⑤ 社会性	
⑥ SNSでの話題性	
⑦ 季節性	
⑧ 地域性	

## 2. プレスリリース送付編

# PR塾でメディア掲載された方の行動

1

PR塾のテンプレートで  
プレスリリースを書く

2

添削してもらう

3

メディアへプレスリリースを送る  
(郵送、電話、直接持参など)

プレスリリース作成後にすべきこと

プレスリリースを作成

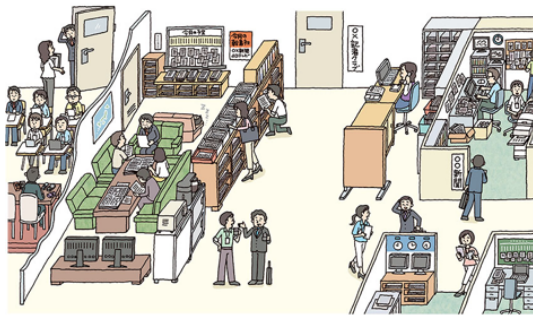
メディアに届ける

届けないと記事にならない

# プレスリリースを届ける方法

1

記者  
クラブ



2

郵送  
メール  
FAX



3

名刺交換  
済みの記者へ  
メール





特別テキストはここまでです。

今回の無料テキストでは、  
PR塾で行っているメディアPR基礎編のテキストの一部  
をプレゼントさせて頂きました。

to be continue

# いかがでしたか？

広告費をかけずに、多くの人に認知してもらう方法。それがPRです。

今回の内容は、PR塾のほんの一部ではありますが、  
少しでもお役に立てましたら嬉しく思います。

最後までお読みいただき、有難うございました。  
0円PRの口コミも本当に有難うございました。

笹木 郁乃

PR塾15期 開催日

2020年4月16日、5月7日、5月27日、6月17日、7月8日

笹木郁乃から生で学べる

「PR塾15期の詳細」は

こちらよりご覧いただけます



実践練習・質問コーナー・個別コンサルなど充実しており、  
PRスキル・ノウハウをしっかりと習得することが可能です。

<https://pr-professional.jp/pr-learn/>