

とりあえず拾ってもらった会社に勤めているけど、このままでいいのだろうか？ かつて、特にこれといったスキルもないし、出世欲もない。でも、今の会社にいつづける未来は想像できない。

以前本を読んで知ったけれど、わたしはHSP気質※を持つているみたいだ。気質と関係があるかわからないけど、今の働き方は結構大変だ。

ギチギチに混んでいる満員電車。たくさんの人がせわしなく働くオフィス。鳴りやまない電話。社内外から飛んでくる依頼のボール。近くのテーブルで喧嘩のような会議をしている人たち……。いろいろな事象が同時に起こると、それだけで頭がいつぱいになる。

それに、わたしは人より体力がないみたいだ。数か月に1回は熱を出してしまい、いつも3日以上寝込んでしまう。まわりを見渡してもそんな人はいない。この体質をどうにかして改善しなければ……。正直、今の働き方をあと40年以上つづける未来は想像できない。会社に縛られず、もつとゆるゆる暮らしたい。でも何をすればいいんだろう――

こんなことを考えながら働いていたら、体調を頻繁に崩すようになり、会社に行けなくなってしまう。病院で診てもらった結果は「適応障害」。心の病気でした。わたしの頭のなかには「自分は社会不適合者なんだ。これからどうやって生きていけばいいんだろう？」という考えが渦巻いていました。「会社で働く」というシンプルなきがきない。そんな人は、まわりを見渡しても自分ひとりだけでした。

申し遅れました。ライターの「ゆらり」と申します。先ほどのエピソードは、わたしが会社員だったときの話です。みなさんのなかに、次のような悩みを抱えている方はいるでしょうか。

※ Highly Sensitive Person の略。人一倍敏感な気質のこと。

- 今の働き方をつづけるのはしんどいと思っている
- まわりで複数の事象が起ると、頭がいっぱいになって、自分の心に耳を傾けられない
- 異動や転職をして職場を変えても、人間関係がうまくいかず悩んでいる
- 会社にいつづける未来は見えない。かといって、何をしたらいいかわからない
- 自分のケアがうまくできず、頻繁に体調を崩したり、心の病気にかかったりした経験がある

以前のわたしも同じ悩みを持っていましたが、今では解消されています。会社をやめてフリーランスになり、Webライターになる道を選んだからです。

普段は家で仕事をしているので、オフィス勤務のように、複数の事象が同時に起こって頭がパンクすることはありません。決められた就業時間はないので、たっぷり睡眠時間を確保できています。仕事で関わる人はやさしい方ばかりで、人間関係の悩みはありません。

仕事中は基本的にひとりなので、自分の心身の状態に目が向くようになり、ケアもできるようになりました。調子が悪いときは仕事を切り上げてゆっくりすごすなど、柔軟な働き方ができています。

会社員時代のわたしは、数か月に一度熱を出して、そのたびに3日以上寝込んでいました。でも今はほとんど調子を崩さなくなり、たまに発熱してもたいてい1日か2日で治ります。

そして、Webライターになって5年目の今は「これからもWebライターの仕事をして生きていきたい。この働き方ならつづけられる」と思えるようになりました。昔のわたしにとって「仕事⇨大変なもの、我慢するもの」でしたが、現在はビジネスパーソンとして日々喜びや成長を感じられています。Webライターになって、心身の面でもお金の面でも余裕が生まれ、人生が大きく変わりました。

本書では、心を病んで会社に行けなくなってしまったわたしが、未経験からフリーランスのライターになり、ゆるく暮らすためにやってきたプロセスをまとめています。

「もう会社で働くのは難しいかもしれない……。なんとかせねば」と思ったときに、Google検索して見つけた職業は「Webライター」。一言でいうと、Webにまつわるさまざまな文章を書く仕事です。ニュースメディアやコラム、ブログ、メルマガ、電子書籍など、オンラインのいたるところでWebライターが書いた文章が役に立っています。

「Webライター？ 文章を書くななんて難しそう」「スキルがある人しかできないのでは？」「会社をやめてWebライターになって、果たして生活できるの？」このように思う方もいるかもしれませんが、Webライターは未経験・スキルなしでも開始できます。正しい方向性で努力をすれば、会社員るとき以上の収入も得られます。

もちろん、成果を出すためには文章力やWeb系のスキルはある程度必要です。でも、これから学べば大丈夫。最初から十分なスキルや知識を持っている人なんていません。みんな未経験・知識ゼロからのスタートなので安心してください。具体的に何をすればいいかは本文で詳しくお伝えします。

ライターをつづけて4年が経過して、会社員のとくにずっと思い描いていた「ゆるゆる生活」に、かなり近づいた実感があります。理由はひとえに、Webライターの仕事をはじめたからです。

ぜひみなさんにもWebライターの仕事について知っていただき、理想のライフスタイルへの一歩を踏み出していきたいと思っています。ではさっそく、Webライターでゆるく暮らすためのヒントを見ていきましょう！

1章

Webライターになるとゆるく暮らせる理由

- 今の働き方に余裕はありますか？ 14
- 今より少しゆるく暮らせる理由 18
- Webライターになるその他のメリット 30

2章

Webライターになるための準備をしよう

- Webライターに向いているのはこんな人 46
- Webライターに必要なアイテム 62
- Webライターの一步を踏み出すためにやっておきたいこと 70

3章

Webライターの仕事を理解しよう

- Webライターの仕事内容 80
- Webライターの単価の考え方 85
- Webライターが取引するクライアントの例 88
- Webライターの仕事のはじめ方 92
- 提案文を出したあとの仕事の流れ 121

4章

Webライターの入口！  
SEO記事の基本を知ろう

- SEO記事の目的と必要なスキル・知識 134
- SEO記事のボリュームと作業時間 156
- SEO記事の単価 166
- SEO記事の勉強方法 173
- SEO記事の案件を受注する方法 179

5章

Webライターの実践！  
SEO記事の書き方を知ろう

- SEO記事を書く前に知っておきたいこと 194
- Googleの評価基準について 206
- SEO記事の書き方 217
- 手順①キーワードを確認する 220
- 手順②構成をつくる 222
- 手順③原稿を執筆する 242
- 手順④タイトルを決める 259

6章

Webライターとして  
収入を増やすためのヒント

- 効率アップにつながる仕事の進め方 268
- 単価を上げるWebライターの動き方 279

7章

Webライターで成功するための  
時間やお金・マインドの話

- 仕事の幅を広げてステップアップする方法 298
- 時間・スケジュール管理のコツ 316
- Webライターが避けておれない税金の話 331
- Webライターの仕事をつづけるマインド 338
- Webライターの仕事を通して理想のライフスタイルを実現しよう 356

# 1

## Webライターになると ゆるく暮らせる理由

みなさんは今の働き方に余裕がありますか？ 多くの人が「もう少しゆとりがほしい」と思っているのではないのでしょうか。昔のわたしは、体力がないうえに刺激に敏感な気質を持つことから、普通に会社員として働くことすらしんどいと思っていました。でも、今はそのような悩みはなく、自分の無理のないペースで働くことが実現できています。その理由は、ひとえにWebライターになったからです。本章では、そんな「Webライター」の魅力についてお伝えします。



## 今の働き方に余裕はありますか？



突然ですが、みなさんは今の働き方に余裕があると言えますか？「常に忙しく働いていて、心を休める暇がない」「刺激に敏感な気質を持っていて、他の人と同じように働くスタイルがしんどい」という思いを持っている方も多いのではないのでしょうか。

わたし自身がまさにそうでした。特に仕事では、平日5日間フルタイムで働くという「ごく当たり前の働き方」すら、つづけるのがしんどいと思っていました。朝に弱いから、好きな時間に出社できたらいいのに。せめて、満員電車を避けられれば体力が削られないのに……。このように、頭のなかに不満を並べていたのを覚えています。

このときの気持ちを一言でいうと「今より、もっとゆるく暮らしたい」です。場所や時間に縛られずに働きたい。人間関係に悩むことなく働きたい。自分のペースに合わせ、無理のない範囲で過ごしたい。こうした思いを実現するためにはじめたのが、Webライターでした。

Webライターの仕事を始めると、今より少しゆるく暮らせるようになります。少ない労働時間で十分な収入を得て、自分のケアをしながら働くことも可能です。Webライターの仕事をするとゆるく暮らせる理由は、次の通りです。

- 時間と場所を選ばずに仕事ができる
- 心身の状態と相談しながら働ける
- 通勤せずに在宅で働ける
- 突発的な電話がかかってこない
- 人間関係のしがらみがない

これだけでも、かなり低刺激ではないでしょうか。オンラインで仕事ができるので、時間と場所の制限はありません。働く時間は自由に選べますし、在宅ワークなので体力も奪われません。満員電車に乗ったり、イライラしている人のご機嫌を伺ったりする必要もないのです。

この仕事を始めてから、心身がだいぶ楽になったように思います。会社員のときと比べると体調を崩す頻度も減りました。低刺激な生活ができるようになったのは、ひとえにWebライターの仕事を始めたからです。

Webライターのメリットはこれだけではありません。ゆるく暮らせる以外にも、次のような魅力があります。

- 本名や顔を出さなくてもOK
- パソコンとネット環境があればはじめられる
- 一生涯使えるスキルが身につく
- 自分に自信を持てるようになる
- 繊細な気質を仕事に活かせる
- 未経験からスタートして本業にできる

今の仕事に疲れている人や、在宅で無理のない働き方をしたい人に、Webライターはぴったりの仕事だと思います。大変な状態から脱出する糸口になりますし、正しい方向性でつづけければ「自分はこれが得意です」と言えるスキルが身につき、会社に所属しなくても働けるようになります。

これから、その理由を1つずつ紐解いていきます。みなさんにWebライターの魅力が伝わり、「チャレンジしてみたい」と思っていただけなら嬉しいです。






## 今より少しゆるく暮らせる理由



Webライターの魅力はたくさんありますが、本書で特に伝えたいのは「Webライターになるとゆるく暮らせる」ということです。ですから、最初は先ほどご紹介した次のような視点から、Webライターの仕事についてご紹介してみたいと思います。

- 時間と場所を選ばずに仕事ができる
- 心身の状態と相談しながら働ける
- 通勤せずに在宅で働ける
- 突発的な電話がかかってこない

- 人間関係のしがみがない



### 時間と場所を選ばずに仕事ができる

Webライターになるとゆるく暮らせる1つ目の理由は、働く時間と場所の制限がないからです。

個人で活動するWebライターは、クライアントと業務委託契約を交わして働くケースが多いです。案件によっては就業時間や職場の指定がありますが、わたしの経験上ほとんどの仕事はそういった条件がありません。ですから、クライアントとやり取りを進めつつ、原稿を書いて納期までに提出する。これさえ守れば、いつでも働いても大丈夫です。

例として、わたしのライフスタイルの話をさせてください。

ロングスリーパー体質なので、起床時間は遅く、9時前後に目覚めます。そこから外に出て軽く散歩したり、朝ごはんを食べたりして、10時頃から仕事を開始。そこから家事や休憩時間をはさみつつ作業を進めます。早く終わったら、午後は海に行つてゆったり過ごす……なんて日も。18時頃には仕事を終えて、家族の帰宅時間にあわせて夕食の用意をします。夜は家族との時間にあて、テレビを見たり本を読んだりしてまったりすごします。

このように、時間と場所を問わない働き方ができるのはWebライターの大きな魅力です。決まった時間に働くことや、指定された場所で働くことにストレスを抱えている方は、Webライターになれば低刺激な生活を実現できると思います。



### 心身の状態と相談しながら働ける

Webライターになるとゆるく暮らせる2つ目の理由は、心身の状態と相談しながら

働けるからです。

たとえば、元気なときはバリバリ働いて、朝から夜まで執筆に明け暮れる。一方で、調子が悪いときやメンタルが落ち込んでいる時期は、早めに仕事を切り上げて心身のケアにつとめる……といった働き方もできます。

わたしの場合、労働時間は1日6時間ほど。多いときは8時間ほどになりますが、それ以上働くことは減多にありません。一方で、少しゆっくりしたいときは、はやめに仕事を終える日もあります。たとえば、ホルモンバランスの関係で体調が悪いときや、メンタルが落ち込むときなどです。

このような働き方ができるのは、先ほどお話ししたように、Webライターの就業時間が決まっていないからです。ただし納期があるので、いくら体調が悪くても、その日に原稿を出さなくてはいけないのなら作業をします。

元気な時



調子が悪い時



それでも、余裕を持って進めれば、心身の状態と相談しながら働くスタイルは実現可能です。特に、メンタルの浮き沈みがある方や、体調を崩しやすい方にとっては、ゆとりを感じられる働き方だと思います。

### 通勤せずに在宅で働ける

Webライターになるとゆるく暮らせる3つ目の理由は、通勤せずに在宅で働けるからです。

Webライターの仕事は基本的にオンラインで完結するので、通勤する必要はあまりありません。知らない人と密着し、動くのもままならない満員電車に乗るのは、心地よいものではないですよ。特に刺激に敏感な人は、「電車で移動しただけなのに朝から疲れた。まだ働く前なのに……」と感じることもあると思います。