

コラム調記事を始めて書く方へ

留意点

- ◇基本的には楽しくポジティブな内容を丁寧な表現で書ければOKです。
- ◇5W1H（いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どのように）は必須ではありません。
- ◇800文字程度の文章なら4段落くらいに分けると書きやすいです。
例えば、起承転結それぞれを200文字目安にすると分かりやすくなります。
- ◇可能な限り1文章を40文字以内にするよう心掛けるとテンポが良くなります。
1文章中の接続詞「～が」「～けれども」などを排除すると簡潔な文章になります。
- ◇自分の思い「私は～と思う」は多用しないよう注意してください。
- ◇全体構成は、まず結論から決める逆算思考が簡単です。
- ◇タイトルは読者が興味を持ちそうだなと思うワードを組み込んでください。
最低3パターン作ってみて最後の最後に一番いいと思うものを選んでください。

500文字目安の文章での参考文章

タイトル

美しさは前向きな気持ちから

始め（つかみ）

女性なら誰しもが、美しい女性であり続けたいと願うものではないでしょうか。
美しくあり続けるためには、毎日のお肌の手入れは欠かせません。
そんなスキンケアにおいて重要なことのひとつに、洗顔が挙げられます。

本文（説明）

私たちの肌は日々新陳代謝を繰り返している一方で、毎日気づかないうちに、汗やホコリ、メイク、排気ガスなどで汚れています。
この汚れが、肌の新陳代謝を妨げる原因のひとつになっています。

本文（気付き）

つまり、美しさを保つためには、頻繁に毛穴などに詰まった汚れを落とす必要があり、私たちはより効果的な洗顔を身につけなければならないのです。
何もしなければ、老化とともにシミやシワなど気になる部分が出てくるのは当然です。
しかし、正しい洗顔や自分に合った保湿、規則正しい生活などを実践すれば、美しい肌を保つことは可能なのです。
睡眠をきちんと摂るようにし、でもやりたいことはできるだけやって、心身共にストレスを感じないよ

うにすることも大切です。

ビタミンやたんぱく質、ミネラルなどの栄養分をバランス良く摂取して、体の内面から美しくなる気配りも重要です。

本文（まとめ）

肌が美しいと化粧のノリも良くなり、若々しくいられます。

そして、何より自信につながります。

実は、美容に関する自分自身の前向きな気持ちが、美しさにつながっているのです。

800文字目安の文章での参考文章

タイトル

ブームの炭酸水を知ろう

始め（つかみ）

自宅でソーダをつくるマシンの人気をきっかけに、数年前から炭酸水ブームが続いています。

最近では飲むよりも、美容アイテムとして注目されているようですよね。

本文（説明）

そもそも、コーラやサイダーといった炭酸飲料と炭酸水の違いは何でしょう。

炭酸水とは、その名の通り炭酸ガス（二酸化炭素）を含む「水」をいいます。

原材料ラベルには、水と二酸化炭素の表示のみです。

一方の炭酸飲料は、糖分や香料などを加えた「清涼飲料水」に炭酸ガスを溶かし込んだもの。

まったく別ものであることがわかります。

本文（気付き）

では炭酸水の効果とは？

まず、この時期夏バテをしやすい方は、食事の前に少量の炭酸水を飲んでください。

胃の血管を拡張させて食欲を増進する効果があります。

逆にダイエット中なら、多めに飲んでください。

一定量を超えた量を飲むと胃のぜん動運動を鈍らせ、満腹感が得られるので食べ過ぎを防いでくれます。

熱中症対策にも、炭酸水なら喉越しも爽快です。

さらに注目すべきは炭酸美容です。

炭酸水で髪を洗うと頭皮の血行が促進されるほか、皮脂もしっかり落とせます。

炭酸水を含ませたコットンを顔にのせる炭酸水パックも効果抜群です。

酸素を吸って二酸化炭素を吐いている私たちの体は、皮膚から炭酸水が浸透していくと二酸化炭素を体

外へ排出しようとして血管を拡張します。

その結果、血流がよくなるというのが、炭酸美容のメカニズムなのです。

本文（まとめ）

わずかながら、日本にも天然の炭酸水があります。

福島の奥会津には炭酸水の湧き出る井戸があり、誰でも自由に水を汲むことができますし、大分県の長湯温泉は世界屈指の炭酸泉湧出地として知られる炭酸泉です。

身体には不要なものというイメージの強い二酸化炭素ですが、逆手にとって上手に活用することで、健康や美容にうれしい効果をもたらしてくれるのですね。