

拡散力の土台を手に入れる

# 140字のレシピ

らいふら  
入会特典

# 構成の理解

今回はツイートの構成と作り方、意識することについて解説していきます。  
前半は基礎、後半は応用例を記載してますので、どのレベル帯の方でも学びがある内容です。

最初に伝えておきたいことがあります。

**ツイートはたった140字ですが、“文章”です。**

文章には御作法があり、オリジナルを取り入れられるのは、理屈を知っている人だけです。理屈を知らずに御作法を無視すると、支離滅裂で全く伝わらない文章になります。

また、オリジナルの構成を作る場合も、必ず必要な構成要素があります。

基礎を踏まえて、自身のツイート作成フローを再確認してみてください。

今回の記事では、  
文章の基礎構成として

- SDS法
- PREP法
- 四段構成（起承転結）

私のエピソードをひとつ取り上げて作成、解説します。

その後、構成要素を分解して、私のツイートを3本解説します。  
最後に、基礎学習を応用してオリジナルの構成（型）を作る方法をお伝えしていきます。





# エピソード確認

まずは、共通で利用するエピソードを流し読みしてください。

これから各構成に当てはめていきますので、  
余裕がある人はご自身でもやってみてくださいね。

## ■参考事例（エピソード）

キーワード：「気持ちよく喋れてるのは、相手が自分より優秀な証拠だよ」上司の言葉

19歳の当時は、貴金属デザイン会社と不動産会社を設立し、仕事がうまくいっていた。よく友人に自慢し、友人も楽しく聞いてくれていると思っていた。

同時期、ビジネス書の面白さの虜になり、ジャンルを問わず読み混んでいた。

当時の心境は、

- ・本を読まない人は損してる
- ・仕事ができない人が多すぎる
- ・私の話を聞きたい人は多い
- ・もっと完結に話せないのか
- ・あの人に私の話は理解できない

基本周りを小馬鹿にするタイプ。当時印象の多いエピソードは、会社を一緒に創業した10個上の先輩（上司）の言葉。世の中の大半の人が、自分の意見や知識を主張できない中で、私はできると過信していたときに、「気持ちよく喋れてるのは、相手が自分より優秀な証拠だよ」上司が言ってきた言葉。

意味は二つ。相手が相槌や返答上手だと、気持ちよく話せる。知識レベルが高い人は自分の話を相手が理解できないので、自ずと高い方が低い方に合わせる形になる。実力は、対面で話した時に明らかになることが多いと、実感した出来事。



# SDS法

SDS法とは、

- ・ summary（概要）
- ・ details（詳細）
- ・ summary（まとめ）

三つの要素における頭文字をとった文章構成で、端的に伝えたいときに使う構成です。

エピソードから抜粋しつつ解説します。

ひとつ目のsummary（概要）は、最初に伝えたいポイントをざっくり記載したものです。

**例：饒舌に話ができているとき、過信してはいけません。**

まだ、読み手と書き手の結論が一致していません。

ここでふたつ目のdetails（詳細）です。

概要で述べたことの詳細を記載します。より具体的に、よりわかりやすく記載すると良いです。

**例：気持ちよく話ができている時は、あなたの話が上手いわけではなく、相手が聞き上手なケースが多いからです。**

最後にsummary（まとめ）を記載します。

まとめでは、ひとつ目の概要よりも読者の理解が深まっているので、完結に記載することができます。

**例：話す時は、自分だけではなく相手の力量にも目を向けることができると、客観的な力量が知れますね。**

SDS法は、完結に事実を伝えることに向いていて、ひとつのメッセージが正しく伝わるように書けているかを測る指標になります。

同じ内容の言葉を、解像度を変えながら繰り返すので、読んでいる人に届く構成なんです。

先ほどの例をまとめると、

1. 饒舌に話ができているとき、過信してはいけません。気持ちよく話ができている時は、あなたの話が上手いわけではなく、相手が聞き上手なケースが多いからです。話す時は、自分だけではなく相手の力量にも目を向けることができると、客観的な力量が知れますね。

しっかり伝わる文章になってますよね。

構成をイメージすると、書き慣れていない人でも、適切な文章が書けます。

まずは、SDS法を書き出さなくても形にできるように、意識してみてください。



# PREP法

次に、一段階具体的な文章構成であるPREP法を説明します。

PREP法とは、SDS法同様に4つの単語の頭文字を取った文章構成です。

4つの単語とは、

- point (結論)
- reason (理由)
- example (具体例)
- point (再結論)

で、SDS法に比較して“具体例”が入っていることがポイントです。  
また、概要ではなく“結論”であることから、明言していることがわかります。

エピソードから抜粋しつつ解説します。

まずはひとつ目のpoint (結論) です。  
PREP法においてもっとも重視するのが、結論ファーストの考えです。  
結論を先に伝えることによって、読者が終着点を理解した上で読み進めることができます。

**例：優秀な人は、聞き手側に回ることが多いです。**

ふたつ目はreason (理由) です。  
結論を主張した理由に着目することが大切です。

**例：なぜなら、話を相手が理解できないとわかっているからです。**

何を伝えたいのか、なぜそうなのかを伝える。ここまではあくまで「伝える」だけです。  
なぜなら～ 理由は～ とはじめると、イメージしやすくなります。

ここでみっつ目のexample（具体例）です。

例：仕事がうまくいき慢心しているとき、私は友人によく自慢をしていました。あまり意見を言わない友人に、気持ちよく喋り、「もっと勉強して頑張れ」と伝えていたのを覚えています。あれから10年、友人はたくさんの人から聞くことで学び、2社を経営する社長になりました。当時意見を言わなかったのは、意見がないからではなく、意見を言っても私が理解できないと思っていたからだとなりました。

結論と理由では、読み手に寄り添わず一方通行で「伝える」だけですが、具体例を交えることで「伝わる」文章になります。抽象的な理由ではなく、具体的な例を提示することで理解が進みます。

最後にpoint（再結論）です。

例：優秀な人が聞き手側になる理由のひとつです。

結論を主張し、理由で伝え、例で共有する。すると、厚みのある文章が完結します。ここで最後にもう一度結論を述べ、文章全体をまとめます。

PREP法で作成した文書をまとめると、

優秀な人は、聞き手側に回ることが多いです。なぜなら、話を相手が理解できないとわかっているからです。仕事がうまくいき慢心しているとき、私は友人によく自慢をしていました。あまり意見を言わない友人に、気持ちよく喋り、「もっと勉強して頑張れ」と伝えていたのを覚えています。あれから10年、友人はたくさんの人から聞くことで学び、2社を経営する社長になりました。当時意見を言わなかったのは、意見がないからではなく、意見を言っても私が理解できないと思っていたからだとなりました。優秀な人が聞き手側になる理由のひとつです。

このように、文章構成を正して作ると、ワンメッセージで伝わりやすい文章が完成します。

今回は、ツイートするには140字を超えているので、一部を削ります。

聞き手側は優秀なことが多い。相手の意見に共感するのは、理解してないといけないから。起業した17歳の当時、意見を口に出さない友人に、よく自慢話をしていた。あれから10年。友人は2社を経営する社長に。意見を言わなかったのは、私が理解できない知識だったから。優秀な人が聞き手側になる所以。

**結論：**聞き手側は優秀なことが多い。

**理由：**相手の意見に共感するのは、理解してないといけないから。

**例：**起業した17歳の当時、意見を口に出さない友人に、よく自慢話をしていた。あれから10年。友人は2社を経営する社長に。意見を言わなかったのは、私が理解できない知識だったから。

**再結論：**優秀な人が聞き手側になる所以。

PREP法は、**ツイート構成にもっとも適した形**です。

特にビジネス関係の有益系ツイートでは、構成を正すだけで伝わるツイートになるので、まずはここから始めることをおすすめします。



# 起承転結

最後に、4段構成こと“起承転結”を解説します。

起承転結とは、中国の漢詩の中でも最も短い「絶句」が起源の文章構造で、日本でもっとも有名な構成です。

エピソードから抜粋しつつ解説します。

起：これから伝える内容の“はじまり”を記載する。

**例：17歳のとき、仕事が軌道にのり、たくさんの読書で知識をつけ、天狗になっていました。**

これから何の話がはじまるのかを理解してもらう事が目的です。

言い換えるなら「前提」を書くイメージになります。

過去の話であれば、いつ、どんなときの話かを書くの良いです。

承：具体的にその状況で何が起こったのかなど、起の内容を“深掘り”して説明する。

**例：知識をひけらかし、収入を自慢し、自分の話をするのが大好きでした。**

どんなことが、天狗と言えるのか。

起で話した内容の深堀をし、さらに心境を読み手に共有することが必要です。

転：起承で続いていたストーリーや説明にアクセントを記載する。

誤解や失敗、ハプニングや気づきが転に該当します。結に繋がる伏線を用意するイメージです。

**例：ただ、私は気づいていなかったのです。**

**話しているときは、聞き手がいる。聞き手が理解し、気持ちの良い相槌を打ってくれるから話をするのが楽しかったのです。**

どんな状況で、どんな事件が起きたのか。思いを書くと、結論への伏線になります。

結：転を通して結果どうなったのかを記載する。

話の締めであり、オチであり、確信が結です。いわばSDS法やprep法の結論が結です。

**例：聞き上手な相手がいると、自分を話し上手と錯覚するので、注意が必要だと学びました。**

今回の内容は、落とすのではなく学びを締めるとすっきりまとまります。

起承転結で作成した文章をまとめると、

17歳のとき、仕事が軌道にのり、たくさんの読書で知識をつけ、天狗になっていました。知識をひけらかし、収入を自慢し、自分の話をすることが大好きでした。ただ、私は気づいていなかったのです。話しているときは、聞き手がいる。聞き手が理解し、気持ちの良い相槌を打ってくれるから話をするのが楽しかったのです。聞き上手な相手がいると、自分を話し上手と錯覚するので、注意が必要だと学びました。

となります。言葉の繋がりがわかりやすい文章にできます。

今回も、ツイートするには140字を超えているので、一部を削ります。

17歳、仕事うまくいき、読書で知識をつけ、天狗になっていた。自慢話が大好きだった当時は、大切なことに気づいてなかった。話すときは、必ず聞き手がいる。聞き手が理解し、気持ちの良い相槌を打つから、話し手は楽しくなる。相手が聞き上手だから、話していて楽しかったのだと今になって気づいた。

**起：**17歳、仕事うまくいき、読書で知識をつけ、天狗になっていた。

**承：**自慢話が大好きだった当時は、

**転：**大切なことに気づいてなかった。話すときは、必ず聞き手がいる。聞き手が理解し、気持ちの良い相槌を打つから、話し手は楽しくなる。

**結：**相手が聞き上手だから、話していて楽しかったのだと今になって気づいた。

起承転結は、具体例や主観を入れた厚みのある文章を作成したり、ストーリーを伝えるときにうってつけのツイトです。

「何が、どうして、どうなったのか」を説明するとき、当てはめてみてください。

「文章をどう書いたら良いかわからない」と悩んだときは、SDS法、PREP法、四段構成（起承転結）に埋めてみると、支離滅裂な文章を書かずに済みます。基礎は遠回りのようで、近道です。必ず無意識でも作成できるレベルまで持っていくことをおすすめします。



## 応用編

さて、ここからは応用編です。

今まで説明してきた文章構成は、一般的にどんな形にも当てはまる構成です。そのため、ひとつひとつのパーツが抽象的な名前になっています。

例えば、PREP法であれば、  
結論・理由・例・結論 となりますが、

具体的に変わると、  
伝えたいこと・所以、事例、結論 とも言い換えられます。

SDS法であれば、  
概要・詳細・まとめ となりますが、

具体的に変わると、  
状況・具体例・気づき と変換できます。

基礎は、万人共通で扱えるようにシンプルで抽象的な自由度を残しているものです。

つまり、構成上絶対に抜いてはいけない要素を残していれば、  
いくらでも具体的な応用ができるといえます。

私が使っている具体例をいくつか出しますので、  
ぜひあなただけの構成も考えてみてください。



## 説明構成(どんな人が・何を言って・どう感じたのか)

ツイート内容：

東大医学部在学中に、司法試験に一発合格した秀才こと河野玄斗さんの言った「1000時間勉強して将来の年収が100万円上がる場合、勉強の時給は100万円×40年÷1000時間＝時給4万円になるよ。なんでみんなそんなに勉強しないの」は根拠はないが指針になる。自己投資の有効性をわかりやすい言葉にした例。

**どんな人が：**東大医学部在学中に、司法試験に一発合格した秀才こと河野玄斗さんの言った

**何を言って：**「1000時間勉強して将来の年収が100万円上がる場合、勉強の時給は100万円×40年÷1000時間＝時給4万円になるよ。なんでみんなそんなに勉強しないの」

**どう感じたのか：**根拠はないが指針になる。自己投資の有効性をわかりやすい言葉にした例。

上記の形にもっとも近いのは、SDS法です。

SDS法（概要・詳細・まとめ）で書くと、

**概要：**東大医学部在学中に、司法試験に一発合格するほどの秀才である河野玄斗さんの言葉が指針になる。

**詳細：**彼は「1000時間勉強して将来の年収が100万円上がる場合、勉強の時給は100万円×40年÷1000時間＝時給4万円になるよ。なんでみんなそんなに勉強しないの」と書籍で語った。

**まとめ：**数字の根拠は人によるので明確ではないが、自己投資の有効性をわかりやすくした良い例だと思う。

抽象的な「概要・詳細・まとめ」を自分なりの言葉に落とし込み、「どんな人が・何を言って・どう感じたのか」と言い換えることで、構成は遵守しながらオリジナルの構成を作っています。



## 主観構成(主張・前提・具体例・改善行動・宣言(まとめ))

ツイート内容：

私はいつも舐められる。4歳で両親の他界、学歴は中卒、マナーも教養もない人生。16歳で社会に出て「これだから中卒は」と何度も言われた。負けず嫌いな私は本で、知識、常識、教養を身につけた。学校で“嫌嫌学んできた15年”と、本から“率先して学んできた10年”の重みは違う。本には人を変える力がある

**主張：**私はいつも舐められる。

**前提：**4歳で両親の他界、学歴は中卒、マナーも教養もない人生。

**具体例：**16歳で社会に出て「これだから中卒は」と何度も言われた。

**行動：**負けず嫌いな私は本で、知識、常識、教養を身につけた。

**宣言(まとめ)：**学校で“嫌嫌学んできた15年”と、本から“率先して学んできた10年”の重みは違う。本には人を変える力がある

上記も、私の言葉で抽象的な基礎を具体的に表記しなおして確定しています。

ですが掘り起こしてみれば、上記構成はPREP法に酷似しています。

PREP法 (point (結論)・reason (理由)・example (具体例)・point (再結論)) で書くと、

**point (結論)：**本には人を変える力があります。

**reason (理由)：**なぜなら、本は能動的な勉強で、学校で“嫌嫌学んできた15年”と、本から“率先して学んできた10年”の重みは違うからです。

**example (具体例)：**中卒の私は、16歳で社会に出て「これだから中卒は」と何度も言われましたが、本で学び続けて大卒を雇う側になっているからです。

**point (再結論)：**やっぱり、本で学ぶことは人を変える力を持っていると思います。

となります。要点を抜き出し、順番を入れ替え、結論をひとつに統一する。

原点はPREP法にあると言えます。



# マグオリジナル構成（前提・事例・結論「流用」）

ツイート内容：

19歳、仕事が上手くいき、本で知識をつけ、自分が1番優秀だと思っていた当時。もっとも大切な教訓を学んだ。「気持ちよく喋れてるのは、相手が自分より優秀な証拠だよ」当時の上司の言葉。あれから10年。言葉の真偽は身を持って理解した。優秀な人は、常に聞き手側になる。実力を測るもっとも正確な指標

**前提：**19歳、仕事が上手くいき、本で知識をつけ、自分が1番優秀だと思っていた当時。

**事例：**「気持ちよく喋れてるのは、相手が自分より優秀な証拠だよ」当時の上司の言葉。

**結論：**もっとも大切な教訓を学んだ。 | あれから10年。言葉の真偽は身を持って理解した。優秀な人は、常に聞き手側になる。実力を測るもっとも正確な指標

上記の形は、私がSDS法やPREP法、四段構成（起承転結）を記載してから書き出したオリジナルの構成です。

本来「伝える」と「伝わる」の違いは、事実と事例の違いに似ています。

事実を説明すると、

「話しているときは、聞き手がいる。聞き手が理解し、気持ちの良い相槌を打ってくれるから話をするのが楽しかったのです。」と、  
抽象的な表現ないしは、長い事実の羅列構成になります。

事例を出すと、

「『気持ちよく喋れてるのは、相手が自分より優秀な証拠だよ』当時の上司の言葉。」と、自身が言われた場面を想像することができます。

伝えるは説明に対し、伝わるは映像を脳内で共有することに繋がるのです。

脳内で共有するには、どんな状況で、どんな心境で、“何が”起きたのかを書く必要があります。

例えば、

「外を見ると真っ白な雪で覆われていた」と情景だけ伝えられていても、人によって感想が変わります。

前提として、

「都内にはもう5年、雪が降ってない。子供たちが雪遊びがしたいと毎年のように冬になると騒ぐ。いつもより冷え込む朝、」と

前提が書いてあれば、久々の雪に驚愕する主人公と、その後はしゃぎ出す子供の情景が浮かびます。

つまり、事例を伝えるなら“前提”が不可欠であり、文字で伝えるTwitterにおいて、事例の採用は共感を生みやすいツイートとも言えます。

文章の基礎構成がわかり、抽象的な構成要素を自分なりに具体的に名前をつけることで、オリジナルの構成をつくることができます。

この際、突然オリジナルから作成することはおすすめしません。  
なぜなら、文章構成は基礎として伝える技術の結晶だからです。

論理的な文章構成を作ったことがない人が突然オリジナルに走るから、書けなくなるのです。

型の構成要素を理解せず、真似だけして作成するから他の文章がかけなくなるのです。

型は作成した当事者がもっとも上手に使えます。

まずは基礎を覚え、その後オリジナルに挑戦してみましよう。



# オリジナルを作成するコツ

ここからは、基本構成を頭で考えて作れるほど慣れた方向きです。

簡単にオリジナルの構成を言語化する方法をお伝えします。

まずは、基礎構成で作った文章をツイートするのになれたら、

- 1.評価を得ているツイートを5本程抜粋する（いいねが多い 等）
- 2.ツイート構成を分解する
- 3.もっともじっくりくる具体的なパーツ名を考えてみる
- 4.上記と全く同様のパーツ構成でツイートを作ってみる
- 5.数字を確認し、伝わる構成ならここまです繰り返す

ここまで学んできた内容を、自身のツイートを落とし込むと良いです。

ここで一点、**注意点**。

文章は全く同じ文言の流用で語れるものではありません。

構成（本質）を理解せず、同じ文言に当てはめるだけの（型）には、トレンド的な一過性の恩恵しかありません。

私も説明では“型”と言いますが、本質は構成です。

構成を使いこなすことができれば、文章力はグッと上がります。

最後に、

SDS法、PREP法、四段構成（起承転結）を使った、具体的なワードチョイスをいくつか残しますので、

言語化できないときに辞書のように利用してみてください。

概要	詳細	まとめ	結論	理由	具体例
事例	事実	前提	転用	流用	行動
結果	気づき	締め	価値観	言い換え	感情明記
理屈	失敗	成功	主張	宣言	前振り
キャッチ	懇願	疑問	問題提起	確信	名言
格言	予想	予測	回想	反論	ボケ
誘導	斡旋	宣伝	条件	箇条書き	興味
関心	夢	希望	現在	鼓舞	感謝
否定	感覚	持論	賛同	繰り返し	挨拶
比較					

ぜひ、良い“構成”が完成したら私にもシェアしてくださいね。