

女性のための  
百花プレゼント



**悪用厳禁！**

**読者を操る心理テクニック**

**15選**

書人百花

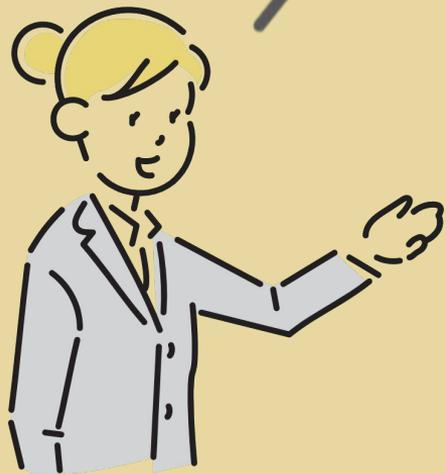


心理テクニックって  
なんだか**難しそう**だわ。  
私にも使えるのかしら？

確かに難しそうだけど  
意外とあなたの**身の回り**で  
**使われている**のよ。  
あなたも**知らないうちに**  
**心を操られている**かもしれないわ！



15の心理テクニックを  
こちらの3つの項目に分けて  
解説していきますよ！



①読者の興味を引く



②読者の行動を促す



③読者をファン化する

# 今回ご紹介する15の心理テクニック

## 読者の興味を引く



バーナム効果



ソーシャルプルーフ



ブーメラン効果



カクテル  
パーティー効果



カリギュラ効果



ツァイガルニック  
効果

## 読者の行動を促す



損失回避の法則



バンドワゴン効果



スノップ効果



レシプロシティ



ドアインザ  
フェイス効果



松竹梅の法則

## 読者をファン化する



ストーリーテリング



ザイアンス効果

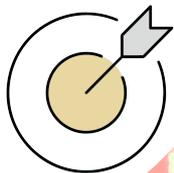


ハロー効果



1

読者の興味を引く



# バーナム効果

多くの人に当てはまることを  
「これは自分のことだ」と感じてしまう効果

あなたは今  
肩こりに  
悩まされて  
いませんか？

不特定多数に  
当たれば  
いいなあ



的中している！

私のこと  
わかっている

人は自分に関連することを  
広く受け入れる傾向にあります。  
偶然の一致や的中感を取り入れて  
読者に共感してもらいましょう。

「皆さん」ではなく  
「あなた」や名前と呼ぶと  
自分に対して言っていると思える

記事の導入部分に  
取り入れるとGood



# ソーシャルプルーフ効果

人は他人の行動に影響されやすい傾向にある  
相手の判断や選択に自信を持たせる効果



実際の数値やお客様の声、  
ユーザー評価を提示することで  
読者に信頼感や関心を  
与えられます。

- 100万人にバズった動画
- 興行収入1位の映画

満足度100%！  
数百人のお客様から  
絶賛の声が届いています。



# ブーメラン効果

相手が自分の意図とは、逆の方向に  
意見を変えたり、行動したりすること



押しつけやごり押しは  
「自由を奪われている」  
と思い反発したり、  
作為性を感じたりします。

過剰なアプローチ

▼  
なんでそんなに  
必死なの？

▼  
違和感  
不信感  
警戒心

▼  
やりすぎ注意



フォローして！  
いいねして！  
シェアして！



# カクテルパーティー効果

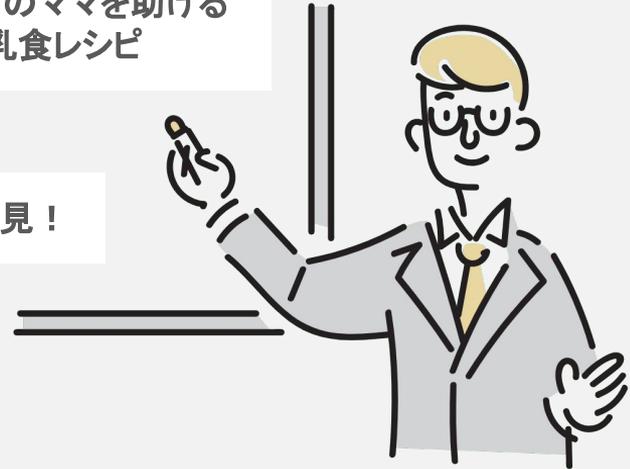
人は自身に関連性のある情報に  
注意を向ける傾向にある



読者に個別化した情報や  
パーソナライズしたアプローチを  
提供することで  
関心や共感を引き出す効果があります。

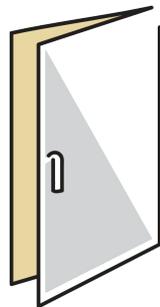
子育て奮闘中のママを助ける  
簡単離乳食レシピ

アラフォー女性必見！



# カリギュラ効果

禁止されるとよけいに気になって  
逆の行動をすること



絶対に  
覗かないで  
ください

そう言われると  
気になるわ  
ちょっとなら  
バレない



記事のタイトルや見出しで活用して  
読者の心をくすぐりましょう。

超有益情報のため  
他人には教えないでください。

悪用禁止！

〇〇が苦手な人は  
見ないで！



# ツァイガルニック効果

最後まで終わったことより  
途中で終わったことのほうが覚えている現象



読者に未解決の問いや課題を  
提示することで  
関心や参加を促す効果がありますよ。





2

読者の行動を促す



# 損失回避の法則

人は得することよりも、損を避けることを選ぶ



読者に緊急性や喪失の可能性を  
示唆することで  
行動を促す効果がありますよ！

この貴重な機会を逃すと、  
絶対に後悔します！

1個で150円  
今買うと  
2個で250円です！

超有益コンテンツ  
ゲットしないと  
もったいない！



# バンドワゴン効果

人は多くの人々が支持しているものを支持したくなる傾向にある



流行や評判が判断材料になるため読者に参加や購買意欲を促す効果があります。

人気をアピールすることで  
人気が人気を呼ぶ

- 1万人が受けた講習
- 100万人が読んだ本
- 大流行中の商品



# スノップ効果

多くの人が支持するものを支持せず  
他人とは違うことを誇示したいという心理

人と同じものは  
やだわ  
(購買意欲減)



バンドワゴン効果とは  
逆の効果がスノップ効果です。  
希少性や限定性が高いものに  
魅力を感じます。

あなただけの

ブランド品

数量限定  
地域限定

オーダーメイド



# レシプロシティ

自分が相手に何かしたらお返しを期待し  
相手から何かをされたらお返しを  
しなければならないと思う返報性の心理



読者に対して  
無料のプレゼントや特典を  
提供することで、  
感謝や応援の気持ちを  
引き出せます。

【有料級のコンテンツを  
無料でプレゼント】

▼  
もらったし  
LINE登録・Twitterフォロー  
しようかな。



# ドアインザフェイス

あえて過大な要求を提示し、  
その後小さな要求(本命の要求)を  
受け入れやすくする心理的効果



大きな要求と小さな要求の  
組み合わせによって  
相手の受容性を高めましょう。  
交渉手法としても有効ですね。

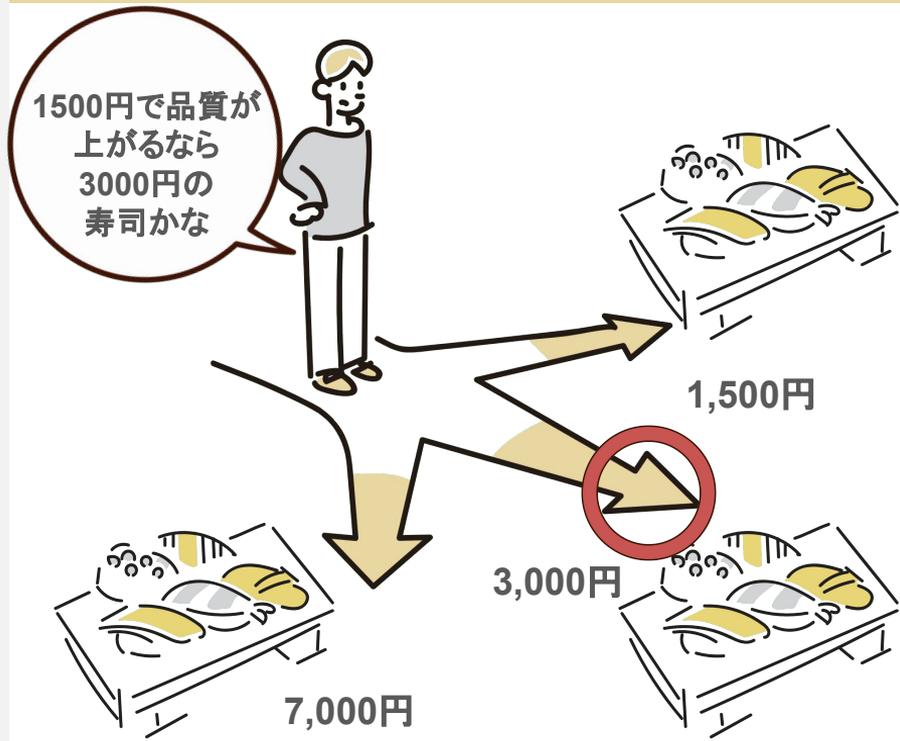
メルマガ登録  
お願いします。  
(大きな要求)

▼  
LINEなら簡単登録で  
今なら特典あり!  
(本命要求)



# 松竹梅の法則

3段階の選択肢があると  
真ん中を選んでしまう心理



売りたい商品を「竹」に設定し  
松→梅→竹の順で並べると  
購買意欲UPよ！

おすすめ  
肩こり解消グッズ  
3選

- 9,000円
- ▼
- 3,500円
- ▼
- 5,000円





3

読者をファン化する



# ストーリーテリング

体験談やエピソードで説得力を持たせたり  
印象付けたりするテクニック

スティーブ・ジョブズのipodのプレゼン

機能の説明や  
他製品のネガキャンではなく  
ipodをポケットから出して  
たった一言

1,000曲が  
あなたの  
ポケットに



読者の関心をひくストーリーで  
情報の伝達や  
読者の参加を促す効果が  
ありますよ。

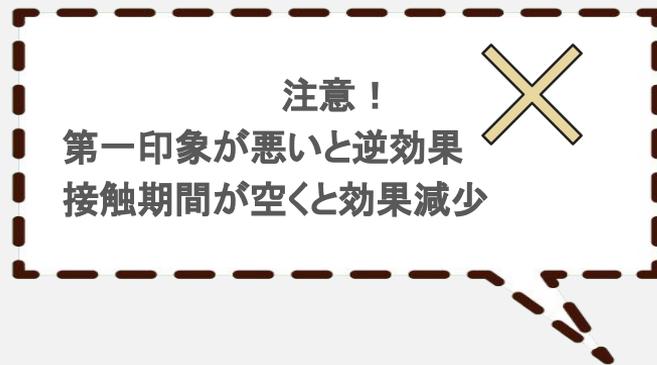
イメージが伝わりやすく  
共感力UP

「私の体験談ですが、」  
「つい最近のことです。」



# ザイアンス効果

繰り返し接することで、  
好感度や評価が上がる効果



SNSは毎日1投稿  
決まった時間に更新して  
読者の生活に溶け込みましょう。



# ハロー効果

人は一部の特徴に影響されて  
そのほかの特徴を歪めてしまう傾向がある

実際は  
東大卒銀行員



怖い  
育ちが悪そう  
不良っぽい



爽やか  
良い人そう  
信頼できそう



実際は  
詐欺師

読者に対して  
魅力的な要素や強みを  
強調することで  
好意的な印象を与えましょう。

- 月収6桁達成
- 最高文字単価7円
- 検索順位1位15記事
- ○○特化Webライター

CMで有名人を起用するのも  
「○○さんがおすすめするなら  
いい商品に違いない！」と  
商品のイメージUPを狙ってのことね



# 読者を操る心理テクニック 15選

## 1 バーナム効果

あなたのこと  
わかるわ



## 4 カクテルパーティー

個別化した  
情報を提供



## 7 損失回避の法則

損はしたくない



## 10 レシプロシティ

お返し  
期待



お返し  
しよう

## 13 ストーリーテリング

体験談



## 2 ソーシャルプルーフ

行列  
なら  
人気



## 5 カリギュラ効果

禁止されると  
気になる



## 8 バンドワゴン効果

皆が  
持っているなら  
欲しい



## 11 ドアインザフェイス

相手の  
受容性を  
刺激



## 14 ザイアンス効果

定期的に



## 3 ブーメラン効果

やりすぎ注意



## 6 ツァイガルニック

続きは  
Webで



## 9 スノップ効果

皆と同じものは  
いや



書人百花

## 12 松竹梅の法則

真ん中が  
ちょうどいい



## 15 ハロー効果

強みを  
強調



A close-up photograph of a wooden marionette being controlled by a hand. The marionette is made of light-colored wood and has several strings attached to its joints. A hand is visible at the top, holding the strings. The background is blurred, showing a white surface and some greenery. The text is overlaid on a semi-transparent grey band across the middle of the image.

読者の心を  
コントロールしてみませんか？



[こちらをクリック](#)

書人百花が運営する  
女性限定ライティング  
コミュニティに興味のある方は  
こちらから個別相談会に  
お申し込みください。

書人百花



最後までお読みいただきありがとうございました。

# 書人百花

SHOJIN HYAKKA

書く仕事から書く人生へ