

## トウキョウエイト X運用指示書

### 1. このアカウントについて

対象アカウント

アカウント名：えいと@医療職の転職パートナー

アカウント ID：eito\_thankyou

このアカウントは、医療職向けの企業転職支援を目的とした X アカウントです。

対象は主に、

- 看護師
  - 放射線技師
  - 臨床検査技師
  - 薬剤師
- などの病院勤務をしている医療職です。

単なる転職ノウハウ発信ではなく、

「病院だけがすべてではない」

「医療職でも企業へ転職して年収を上げられる」

という現実を、実体験ベースで発信しています。

運営者（Eito）は、

- 元放射線技師
- 転職 4 回経験
- 現在は外資系医療機器メーカー勤務
- 年収 1,300 万円到達

という背景があります。

ただし、キラキラ系や情報商材系の発信にはしません。

フォロワー数を増やすだけでなく、バズだけを目的にしているのでもなく、

・「医療職→企業転職」を自然に想起させる

・「この人から教えてもらいたい」を積み上げる

ことを意識してください。

発信としては、

「静かに現実を見て、自分なりの最適解を取る」

というスタンスを大事にしています。

## 2. Eito のキャラクター

このアカウントで最も重要なのは、  
「空気感」と「人間っぽさ」です。

以下の「Eitoらしさ」を重視してください。

| OK   | NG  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 等身大</li><li>• 少しドライ</li><li>• でも冷たくない</li><li>• 現実的</li><li>• 本音</li><li>• 違和感の言語化</li><li>• 医療職のリアル</li><li>• 「僕も悩んでた側」</li><li>• 人間味</li><li>• 軽快感</li><li>• 余白</li><li>• 少し俯瞰</li><li>• 感情的すぎない</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 情報商材感</li><li>• 起業家っぽさ</li><li>• キラキラ感</li><li>• ポエム</li><li>• 過度な優しさ</li><li>• 煽り</li><li>• 一般論</li><li>• 正論だけの投稿</li><li>• 綺麗すぎる文章</li><li>• AI っぽい文章</li></ul> |

「いい人」ではなく、  
「実際に経験してきた人」として書くことを重視してください。

## 3. 誰に向けて発信するか

以下の感情状態にある病院勤務の医療職（看護師、放射線技師、検査技師、薬剤師等）

感情状態

- 今の働き方に違和感がある
- でも転職は怖い
- SNS で転職情報を眺めてる
- 行動できず止まってる
- 疲弊してる
- 職場の人間関係に消耗
- 夜勤がキツイ
- 将来が不安
- 収入に不満がある
- 年収を上げたい

#### 4. 投稿設計【重要】

投稿は、Eito が作成した雑メモをもとに作成してください。

雑メモとは、Eito 自身の実体験・思考・違和感・学び・ノウハウなどを記載した一次情報メモです。

この雑メモを起点に、複数の切り口を抽出してください。

ここで重要なのは、雑メモをそのまま文章化することではありません。

雑メモの中から、

- ・ 読者の感情
  - ・ 医療職の違和感
  - ・ 転職前の不安
  - ・ Eito の価値観
  - ・ 実体験から得た学び
  - ・ 行動につながる視点
- などを抽出し、X 上で伝わる形に編集してください。

#### 切り口抽出について

1 つの雑メモから、可能な限り 3 つ以上の切り口を抽出してください。

切り口は単なる言い換えではなく、別の角度から読者に刺さる視点にしてください。

例：

- ・ 感情を突く切り口
- ・ 行動を促す切り口
- ・ Eito の経験や価値観を伝える切り口

また、抽出した切り口はバラバラに扱うのではなく、アカウント全体として有機的につながるように意識してください。

Eito の X 運用では、投稿を大きく以下の 4 種類の投稿型に分けます。

- ① 拡散ポスト
- ② 有益ポスト
- ③ 自己開示ポスト
- ④ 箇条書きポスト

抽出した一つの切り口に対して、最大 4 種類の投稿を作成してください。

つまり、「切り口 × 投稿型」で投稿を展開してください。

## 4つの投稿型について

### ①拡散ポスト

拡散ポストは、まだ Eito のことを知らない人に見つけてもらうための投稿です。  
役割は、タイムラインを流し見している新規ユーザーの指を止めることです。

読者に、

「これ自分のことかもしれない」

「なんか分かる」

「痛いところを突かれた」

と思わせることを目的にします。

拡散ポストで重要なのは、深く説明しすぎないことです。

読者の中にすでにある違和感・不満・本音を、短く鋭く言語化してください。

拡散ポストは、読者の課題を“説明”する投稿ではありません。

読者の感情を“可視化”する投稿です。

|        |    |  |
|--------|----|--|
| ①拡散ポスト | 目的 | <ul style="list-style-type: none"><li>・新規ユーザーに見つけてもらう</li><li>・タイムラインで指を止める</li><li>・医療職の違和感を一言で言語化する</li><li>・「自分のことだ」と思わせる</li></ul>               |
|        | 特徴 | <ul style="list-style-type: none"><li>・短く鋭い</li><li>・説明しすぎない</li><li>・感情を突く</li><li>・違和感を切り取る</li><li>・解決策を書きすぎない</li><li>・医療職に刺さる普遍テーマにする</li></ul> |
|        | NG | <ul style="list-style-type: none"><li>・長い説明</li><li>・正論だけ</li><li>・一般論</li><li>・誰にでも当てはまる薄い話</li><li>・ノウハウ化しすぎる</li></ul>                            |

## ②有益ポスト

有益ポストは、読者に「この人はちゃんと分かっている」と思わせるための投稿です。拡散ポストで興味を持った人が、プロフィールや他の投稿を見たときに、有益ポストがあることで信頼が生まれます。

ただし、有益ポストは知識の披露ではありません。情報量を増やせば良いわけでもありません。

重要なのは、読者の理解や行動が変わることです。

読者が、

「そういう見方をすればいいのか」

「次はこれを準備しよう」

「転職活動の進め方が少し見えた」

と思える投稿を目指してください。

|        |    |   |
|--------|----|---|
| ②有益ポスト | 目的 | <ul style="list-style-type: none"><li>・専門性や実力を伝える</li><li>・読者の解像度を上げる</li><li>・行動のヒントを与える</li><li>・「この人から学びたい」と思わせる</li></ul>                 |
|        | 特徴 | <ul style="list-style-type: none"><li>・実体験ベース</li><li>・Eitoの視点を入れる</li><li>・理由や背景も書く</li><li>・ノウハウだけで終わらせない</li><li>・読者の行動が変わる内容にする</li></ul> |
|        | NG | <ul style="list-style-type: none"><li>・知識の羅列</li><li>・一般的な転職ノウハウ</li><li>・ネットにある情報の焼き直し</li><li>・Eitoの視点がない投稿</li><li>・情報量だけ多い投稿</li></ul>    |

### ③自己開示ポスト

自己開示ポストは、Eito という人間を知ってもらうための投稿です。

ただし、単に自分の話をする投稿ではありません。

自己開示ポストの目的は、Eito の過去・迷い・価値観・背景を通じて、読者に人間として信頼してもらうことです。

読者に、

「この人の考え方は分かる」

「この人は現場を見てきた人だ」

「この人になら相談してもよさそう」

と思ってもらうことを目指します。

|          |    |  |
|----------|----|--|
| ③自己開示ポスト | 目的 | <ul style="list-style-type: none"><li>・信頼形成</li><li>・人柄理解</li><li>・価値観の共有</li><li>・ファン化</li><li>・相談したいと思わせる土台作り</li></ul>                                    |
|          | 特徴 | <ul style="list-style-type: none"><li>・体験 → 解釈 → 価値観</li><li>・過去の迷いや葛藤を書く</li><li>・日記で終わらせない</li><li>・「だから自分はこう考える」まで書く</li><li>・Eito の背景が伝わる内容にする</li></ul> |
|          | NG | <ul style="list-style-type: none"><li>・ただの日記</li><li>・自慢</li><li>・成功アピール</li><li>・キラキラ感</li><li>・感情だけで終わる投稿</li><li>・読者との接点がない自分語り</li></ul>                 |

### ④箇条書きポスト

箇条書きポストは、有益ポストの一種として扱います。

特に、ノウハウ・比較・手順・チェックリスト・注意点を整理する場合に有効です。

注意点：

箇条書きにしても、Eito らしい視点や実体験を必ず入れてください。

ただの一般論リストにはしないでください。

|          |    |  |
|----------|----|--|
| ④箇条書きポスト | 目的 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・保存されやすくする</li> <li>・情報を整理する</li> <li>・実践イメージを持たせる</li> <li>・読者の行動につなげる</li> </ul>      |
|          | 特徴 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的</li> <li>・実務感がある</li> <li>・読みやすい</li> <li>・再現性がある</li> <li>・情報を詰め込みすぎない</li> </ul> |
|          | 例  | (別紙参照)   |

### 3種類の投稿の関係性

Eito の X 運用では、3種類の投稿を以下のように使い分けます。

- ・拡散ポスト：感情の入口
- ・有益ポスト：理解の積み上げ
- ・自己開示ポスト：信頼の定着

読者は、いきなり申し込みません。

最初は「見つける」、次に「少し気になる」、その次に「信頼できそう」、最後に「相談したい」と進みます。

そのため、3種類の投稿を混ぜずに、役割を分けて設計してください。

拡散ポストだけでは浅くなります。

有益ポストだけでは広がりません。

自己開示ポストだけでは新規流入が弱くなります。

3つを組み合わせることで、

見つける

↓

納得する

↓

信頼する

↓

相談したくなる

という流れを作ります。

## 5. 投稿ルール

- 一人称は「僕」で統一  
理由は、Eito 自身の実体験や本音を等身大に伝えるため。  
ただし、公式案内文・申込導線・事務連絡では「私」でも可。
- 1 投稿につき 1 命題
- 複数論点は禁止
- 改行なし／またはなるべく少なく（箇条書きポストは改行有り）
- 「ですます調」禁止
- シンプルで具体的に書く
- 読者に少し余白を残す
- 説明しすぎない
- 情報量を詰め込みすぎない

## 6. LLM 利用について

LLM（ChatGPT, Gemini 等の生成 AI）の利用自体は禁止しません。

ただし、

LLM はあくまで「下書き補助」として利用してください。

LLM 出力をそのまま投稿することは禁止です。

必ず、

- 人間っぽさ
- 温度感
- SNS 感
- 読みやすさ
- フック
- ノイズ感
- 呼吸感

を人間側で編集してください。

特に拡散ポストについては、

LLM 的な「綺麗な構造」よりも、

SNS 上での違和感やリアルさを重視します。

また、

作成時に使用した LLM プロンプトは、

参考情報として共有をお願いします。

## 7. 実務フロー

以下の流れで作業をお願いいたします。

### ① 雑メモから切り口抽出

- 可能な限り3つ以上
- 異なる感情／違和感／視点を抽出

※Eito が作成した雑メモを読み、一次情報として扱う。

### ② 切り口ごとに投稿型を検討する

各切り口に対して、以下の投稿型のどれが合うかを検討してください。

|         |         |
|---------|---------|
| 拡散ポスト   | 有益ポスト   |
| 自己開示ポスト | 箇条書きポスト |

切り口に応じて適性がある型を選択し、最大4種類作成して構いません。

ただし、すべての切り口で4種類を作る必要はありません。

投稿型との相性を見て、適したものだけ作成してください。

※質を優先してください。

投稿数を増やすことよりも、「Eito らしい空気感」を維持することを優先してください。

### ③ 投稿文を作成する

投稿文は、X で自然に読まれる文章にしてください。

重視するのは、

- 人間っぽさ
- 温度感
- SNS 感
- 医療職リアル
- 違和感の言語化
- Eito らしさ

です。

【禁止】 LLM 出力をそのまま投稿することは禁止です。

LLM を用いる場合は、必ず人間側で修正／調整を行ってください。

### ④ 投稿文を提出する

提出時は、Google スプレッドシートで以下の形で提出していただきます。

- 元の雑メモ（ファイル名）
- 抽出した切り口（一言で）
- 投稿型（4つから選択）
- 投稿文
- 備考：必要に応じて、投稿の狙いや補足を追記してください

#### ⑤ Eito 確認／修正／承認

Google スプレッドシートを確認し、修正指示または承認いたします。  
修正内容は、次回以降の投稿作成に反映してください。

#### ⑥ 投稿予約／管理

承認された投稿を Buffer にて投稿予約していただきます。  
※投稿時間枠はあらかじめ設定してあるため、簡単なコピー作業となります。

※投稿管理とは、Google スプレッドシートにて投稿内容、予約済み投稿、投稿済み投稿を整理し、テーマや内容の重複を防ぐことを指します。初期段階では高度な分析までは求めませんが、反応が良かった投稿、修正した投稿、再利用できそうな切り口は記録してください。

### 8. この運用で重視したいこと

このアカウントでは、  
「きれいな投稿」を作ることよりも、

- 本音
- 空気感
- 温度感
- 医療職リアル
- 人間っぽさ

を重視しています。

単なる SNS 運用ではなく、Eito の考え方や実体験を、  
X 上で自然に伝わる形へ編集する役割を期待しています。

### 9. ご依頼内容について

初期段階では X 投稿作成を中心に依頼します。  
投稿本数・納期・稼働量などの具体条件については、別途発注条件に従ってください。

長期的には適性や成果に応じて、X リップ対応、CTA 設計、note 作成補助、LINE 導線、事務作業、運営管理などへ業務範囲を拡張する可能性があります。  
最初からすべてを依頼するものではありませんが、Eito ビジネスの思想を理解し、長期的に運用を支えていただける方を歓迎します。

以上

2026 年 5 月 11 日 トウキョウエイト