

# 墓標

地獄の鬼作業月間  
(2022/4/10~4/30)

「20 日後に死ぬすみれ」

~~【罰】 顔面晒しレポート~~

※顔面晒さない版

すみれ

## 【著作権について】

このレポートは、著作権法で保護されている著作物です。

本レポートの使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

- 本レポートの著作権はすみれに帰属します。
- すみれによる事前許可無く、本レポートの一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売（オークション含む）することを禁じます。

このレポートの使用は、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

【墓標（ぼ-ひょう）】

埋葬箇所に建てる目印の石や木の柱。はかじるし。

引用：goo 辞書

「人生やり直せるかな？」

母に問いかけたとき、私は小学二年生だったと記憶しています。

いま思えば極めてどうでもいいのですが、体育の時間に速く走れず、私の人生は終わりだと思いました。

小学生にとって体育の授業は、人生を左右するレベルで重大です。

母は言いました。

「人生、まだはじまってもいないよ」

そんな馬鹿な。

当時7歳か8歳の私は、まだなにも知らなかったのです。

たしかに、母の言葉は合っていました。

あれからX年——

私は人生という地獄を歩み、ネットビジネスと名の付く底なし沼に沈みかけています。

そう、最期に顔面を晒しながら、沼の底へと沈んでゆく…

このレポートでは、  
20 日間の企画を通じて得た  
学びを共有するつもりでしたし、  
実際、そういう内容になっています。

でも、本当は逆なのかもしれません。

20 日間で得た学びに意味があるのではなく、  
20 日間で捨てることに意味があるのではないか。

レポート作成中に、ふと思いました。

## 【もくじ】

■■■1. 報告■■■	5
■ 企画概要	5
■ 最終結果	7
■ 企画の動機	9
■■■2. ドキュメンタリー■■■	15
■ 呪い	21
※参考	24
■ 接続問題	25
■ 思考を切り離せない問題	28
※【重要】「タスクの分解」という術	30
■ Twitter 問題	33
■ 無能感	35
■ 良かったこと編	36
■■■3. まとめ■■■	37

## ■■■1. 報告■■■

はじめに、今回の企画に関する諸々を報告します。

### ■企画概要

タイトル：地獄の鬼作業月間

「20日後に死ぬすみれ」



限界突破あ？本物の地獄を見せてやる  
**地獄の鬼作業月間**  
「20日後に死ぬすみれ」  
(4/10～4/30まで)

#### 【期間】

2022/4/10 0:00～4/30 23:59 まで (20日間)

#### 【毎日のタスク】

- メルマガ：毎日一通（現状維持）
- ブログ：毎日10記事
- YouTube：毎日10本
- LINE：毎日一通（毎日の成果物共有）
- Twitter：毎日10ツイート

### 【ルール】

- 一日は0:00 からスタート（※私が夜型のため）
- 一日でもタスクを達成できなかつたら、罰として顔面を晒す
- ブログ記事は1,000字以上とする
- ブログ記事とYouTubeのテーマは重複OK

## ■最終結果

※※タスク未完了日：9日間※※（罰決定）

- 動画：189本（うちLIVE4本）
- ブログ記事：187本
- メルマガ：20通（毎日配信）
- LINE：20通（ほぼ毎日配信）
- ツイート数：未カウント（毎日7～10ツイートした）

### 【媒体ごとの変化】

- メルマガの読者様数：+6

Twitterのフォロワー様数の増減は、正確にカウントできませんでした。

増減はありましたが、フォローバック目的のフォローがほとんどで、数日で解除された印象です。

今回の企画中の増減は、「実質なし」と考えています。

企画終了後のほうが、純フォロワー様数は増えています。



## ■Before→After

### 【Before】

- ブロガー記事 1,500 字作成に丸二晩かかる
- メルマガ一通に半日悩む
- 基本、「作業」が苦手
- 行動できないタイプ

### 【After】

- ブロガー記事 1,500 字作成 20～40 分
- メルマガ一通 1,000 字程度であれば最短 10 分
- 作業への心理的ハードルが下がる（毎日作業したい）※本当
- 自己管理、時間管理を意識するようになった
- タスク管理、タスク分解を必ずするようになった
- 作業ログを取るようになった（忘れなければ）
- なぜか、SNS 等で人に話しかけるハードルが下がった

## ■企画の動機

「状況を変えたい」

そう思えばこそ、まず自分を変えたい、変えなければ、と思いました。

ネットビジネスでは、「知識（経験）の差分」が価値になりますよね。自分が持っている知識や経験を、必要としているかたに教えてあげましょう、と。

ところが、現在の私のメルマガには、差分がほぼありません。

少数ながら初心者さんもいますが、ほとんどの読者様はすでにビジネスの知識や経験をお持ちです。

私よりビジネス歴が長いかたもいらっしゃいます。

月に100万円以上稼ぐかたもいらっしゃいます。

夜の商売で例えるなら、私は場末のスナックです。

本来であれば中野か高円寺のキャバクラあたりに行くべき人々を、場末のスナックである私は、どうおもてなしすればいいのでしょうか。

ちなみに、青森県八戸市には「親不孝通り」と呼ばれるスナック街があります。

そして、私は青森県の隣の岩手県出身であると、顔面を晒すついでにお知らせします。

なぜ、私のメルマガは謎の状況に陥っているのか。

なぜ、知識や経験に差分がないかたがたが、動きはじめて半年の、こんな場末のノウハウコレクターのメルマガを読んでもらっているのか。

## パンツ売りレポートで集客しているからです。

私は2021年11月に勢いだけで動きはじめ、「神社」「パンツ」という、二本の謎レポートにのみ頼った集客を行ってきました。

含みのある言いかたになりますが、「表面的には」ターゲット設定ナシ。

発信のコンセプトは完全にナシ。

奇をてらって目立てば、なんとかなると思いました。

愚かです。

ぐうの音も出ませんし、怠慢だったとも思っています。

そんな状態でも細々とメルマガにご登録いただき、ビジネスジャンルというギラギラした戦場の片隅で、ひっそりじめじめ生息してきました。

知識や経験の差分がない。

つまり、提供できるものがない。

でも、ここで諦めるのはおかしい。

私なりに、いろいろ道を探ってはきたつもりです。

はじめは教材アフィリエイトを名乗っていたので、読者様よりも

「最新の情報商材」に詳しくなろうとしました。

一時期は Brain を爆買いしていましたし、私なりに精査したものを

メルマガで紹介していた時期もあります。

私自身が学ぶ環境を、教材から直接指導を受けられる場へと変えたり

もしました。

だけど、違うと思う。

失礼を承知で申し上げますが、私のメルマガの読者様はノウハウコレクターのかたが多いです。

レクターのかたが多いです。

つまり、もう知識は足りています。

必要なのは、「あたらしい教材」ではないと私は思う。

さらに、私は情報発信する身でありながら「提供」を望まれていません。

「変なレポートを作ったやつ」として興味は持っていただけているかもしれませんが、なにも期待されていません。

どうしたらいいのかわかりません。

私は、なにをどうするべきなのでしょう。

新規で集客を行い、初心者層を取り込んでいけば良いのでしょうか。

それもひとつの正解ではありますし、今後やっていくべきことでもあると思っています。

でも、いまいる読者様へのアプローチを諦めるのは、違うと思う。

だって、みなさんそれぞれ困ったり悩んだりしています。

「私の仕事」は目の前のひとりへの価値提供であり、悩みや問題を解決に近付けることですよね。

知識や経験に差分があろうがなかろうが、抱えているのが言語化しにくい感覚的な悩みや問題であろうが、「私の仕事」は変わらないはず。

「状況を変えたい」

そう思えばこそ、まず自分を変えたい、変えなければ、と思いました。

今回の企画は、私が私のために、勝手にはじめた企画です。

「勇気を与えたい」「行動してほしい」

そんな偉そうなことは、一切思っていない。

**むしろ、そこで待っている。**

(偉そうな件)

いま、私の発信に少しでも興味を持っていただけているのであれば、待っていて欲しい。

私は、「本当に必要なもの」を探り当てて、提案したい。

そういう仕事ができるように、自分に力を付けたい。

世のため人のため、なんて綺麗ごとを言うつもりは毛頭ありません。

ただただ私自身が、いまよりも良い未来に着地したいだけです。

そのためには、しっかり仕事ができる自分になりたいという、自己中心的な発想です。

いつまでもウダウダしているの、カッコ悪いですし。

立ち止まって悩んでいるだけでは、なにも変わりませんし。

「20 日間の鬼作業」

思い付いたとき、我ながらグッドアイデアだと思いました。

もともと作業は苦手です。

まさか自分が大量行動の道に進む日が来るとは思ってもいませんでしたが、こんなことで少しでも成長できるなら、最高の企画案だと思いました。

地獄のはじまりだったわけですが——

## ■■■2. ドキュメンタリー■■■

ここからは、企画中の20日間を、

- どう過ごし
- なにを得て
- なにに悩み苦しんだのか

簡単にではありますが、話していきます。

1～3日目までは記録と日記があるので、そのまま載せますね。



## 【4/10（一日目）】

0:00~7:00 ブログ記事作成×7

6:00~7:00 お風呂

7:00~9:00 ブログ記事作成×0.5、メルマガ原稿、メール&DM 返信

9:00~14:30 寝（30分寝坊）

15:00~18:00 ブログ記事作成×3

18:00~21:00 YouTube用マインドマップ作成×10

21:00~23:00 YouTube用撮影×10

23:00 LINE 配信

23:30 記録、雑用

合間に雑用、ツイート投稿×10+ $\alpha$

（日記）

ブログ記事は、一記事一時間だと遅い…

1,000字を超えるように書いているけど、一時間は時間をかけすぎ。

自然と企画を拡散・宣伝してくださるかたや、DMをくださるかたがいて、行動による影響ってすごいな…と思った。

土日は音声の撮影を昼間にしたほうがいい。

やる事が明確なので、ちょっとシャキッとする。

【4/11（二日目）】

0:00~3:00 ブログ記事作成×3

3:00~4:00 お風呂、雑用

4:00~6:00 ブログ記事作成×2

6:00~9:00 YouTube用マインドマップ作成×5、メルマガ原稿

9:00~14:00 寝

14:00~18:00 ブログ記事作成×3、マインドマップ作成×5

YouTube撮影×10

18:00~21:00 ブログ記事×2

21:00~ LINE配信、記録、メール&DM返信、雑用

合間に雑用、ツイート投稿×10+α

（日記）

ツイートを慌てて消化する…愚か…

記事は下準備が大事。

下準備さえしておけば、圧倒的にもっと早く書けると思った。

先にマインドマップを作るといいけど、記事と動画だと話す順序が

微妙に違うので、どうなんだろう…

先に動画を撮ってから記事化するほうが早いのはたしか。

## 【4/13（三日目）】

0:00~3:00 マインドマップ作成×10、Twitter 消化、リプ

3:00~4:00 メルマガ原稿

4:00~6:00 YouTube 撮影×8

6:00~9:00 ブログ記事×2

9:00~10:00 メール&DM&LINE 返信

10:00~14:00 寝

14:00~18:00 ブログ記事×5

18:00~19:00 YouTube 撮影×2

19:00~22:00 ブログ記事作成×3

22:00 LINE 配信、記録、メール・DM・LINE 返信

合間に雑用、ツイート投稿×10+α

（日記）

先にマインドマップを作り切るスタイルにした。

楽にはなった。（作業面でも心理的にも）

※なぜかこの日だけ「お風呂」が抜けていますが、毎日入っています！（綺麗好き）

そこそこ順調なのは、最初の三日間だけでした。

4日目以降の記録がないのは、後述する「接続問題」によって、記録を付ける余裕がなかったからです。

正直、残りの4～20日目まで、動きかたに大きな変化はありません。

毎日16～19時間はPCの前。

ただ、実は企画以前から、毎日10時間はPCの前にいました。

どう動いてなにを発信すればいいのか悩みに悩んで、自分のための勉強だけが続けていた状態ではありますが、ずっとPCの前にはいたんです。

20日間、日中は一步も外に出ていません。

天気の良い日も悪い日もありました。

気候の変化が激しい時期でもあり、ストーブを点けて毛布をかぶっていた日もあれば、半袖になった日もありました。

思い返せば動きはじめた半年前から、ずっとそうやって、PCの前で時間を過ごしてきました。

秋の暮れから冬になり、「今年は紅白を観ずに作業する」と宣言した2021年末、結局なにをすればいいのかわかりませんでした。

ただ、ずっとPCの前にはいました。

もったいないですよ。

時間も、「私」という人間のモチベーションも、ポテンシャルも、まったく活かすことができない半年間でした。

それを思えば、「毎日のタスク」という明確な指針があることによって、心理的には救われた 20 日間でもあったと思います。

## 日常は破綻していたのですが。

地味に困り続けたのが、食料と歯磨き粉の枯渇。

歯磨き粉はどうやっても出なくなり、タスク終了後の真夜中に、コンビニまで買いに行きました。

時間管理がヘタクソだった影響もあり、20 日間を企画のみに費やすことになり、わずかな生活費を稼ぐ時間すら確保できなかったのも、最終的に大打撃を受ける始末。

時系列でまとめるとあまりにも膨大になるので、ここから問題別に 20 日間を振り返っていきます。

## ■呪い

「ブログ 10 記事は、少ない」

初日から最終日に至るまで、延々と苦しんだ呪いです。

大袈裟ではなく、寝ても覚めても呪われていました。

実際のところ、平均 1,300 字程度×10 記事でも日常は破綻しましたし、タスク未完了日も連発。

にも関わらず、ずっっっつと、

「10 記事だと少ないのではないか」

「大したことないと思われているのではないか」

「もっと書いている人がいるのに」

少ない、もっと、少ない、もっと、少ない、もっと、少ない (呪)

企画開始 12 日目か 13 日目に事業相談を受けられる機会がありましたが、事業相談どころではなく、

「一日 10 記事は少ないですよ」

「客観的な事実を言って欲しい」

と迫りました。

「別に少なくない」

と回答をいただいても、1ミリも納得できませんでした。

(なんのために聞いたのか謎)

正直いまでも呪われていて、何度考えても、

- 一記事 1,000 字～最大 2,000 字
- 10 記事

という数字自体は、決して多くはない。

ただ、

- ブログのコンセプト（なにを書くか）が決まっていなかった
  - 成果物としてのゴールがなかった
  - 実際問題、今回の企画のタスク量で日常は破綻状態にあった
- という点を考慮すると、10 記事が限界。

つまり、現状の実力に見合ったタスク設定ではあった。

でも、「鬼作業企画」の数字としては少なかった。

今後もっと作業量をこなせるようになりたいので、呪いを励みに  
転換していきたいです。

(もはや、この発想が呪われている件)

この呪いにかかったのは、

- これまでの半年間で、自分自身に対する鬱積した想いを抱えていた
- 大量行動系の人々の基準値の高さを知っていた
- 「大したことないじゃん」と思われなくなかった

このあたりが原因だと思っています。



## ※参考

Q. タスクの量はどうやって決めたの？

A. 現実的にこなせそうな量で決めたつもり

はじめ、ブログ記事は一日 15~20 記事を考えていました。

20 記事の場合、一記事 1,000 字だとすれば一日 20,000 字書くことになりませよね。

文字数としては、いい感じ。

ただ、もともと記事作成が非常に苦手なので (文章を書くのは好き)、20 日間こなせる自信がなくて、10 記事に着地。

思うに、文字数で考えるなら、一記事 5,000 字×4 記事のほうが現実的かもしれません。

YouTube とツイート数は、「10」という数字で揃えただけでした。

## ■接続問題

リミットである 23:59 ギリギリにタスクが終わって、0 時を過ぎればすぐ翌日のタスクに取りかかる。

この接続の仕方は非常に良くないのですが、なかなか修正できませんでした。

私は完全夜型人間で、企画以前は朝 7 時が就寝時間。(いまも)つまり、0 時から一日がスタートして、7 時までは丸々作業できます。ところが、前日からのぶっ続け作業になると、集中力も思考力も低下して、マインドマップが作れない。ネタを出せも拾えもしませんし、7 時間使えるにも関わらず、作業が先に進みません。

諦めて、寝ればいいんです。

いったん寝て、リセットして、仕切り直せばいい。

でも、4 日目以降、そもそも睡眠時間がうまく確保できていなかった  
ので、まさに思考力の低下。

**寝ないんですよ。**

いま思えば、寝ろと。

ヤバイ…マズイ…ヤバイ…マズイ…ヤバイ…マズイ…

10 記事…少ない…10 記事…少ない…10 記事…少ない…

やれる…もっとやれる…やりたい…書きたい…

延々と PC の前に座って、モニターを見てはいる。

でも、朝まで一切なにも進んでいない日もありました。

朝 7 時になって、寝ると思いますよね。

## 寝ないんですよ。

いま思えば、いいから寝ろと。

作業が進んでいないので、寝られない、寝てはいけない。

なにもできていない状態で、昼の 12 時まで粘った日もありました。

その日は 2 時間寝て、アラームで飛び起きて作業。

これも思うところがあって、やればできるんですよ。

12 時間粘って 1ミリたりとも進まなかった作業でも、タイムリミット

が近くなれば、無理矢理でも滅茶苦茶でもやるんです。

思考力や集中力低下の影響もありますが、「まだ時間に余裕がある」

という心のゆとりも作業が進まない一因になっていると気付いたと

き、自分自身に対して心底ウンザリしました。

## ■思考を切り離せない問題

重大なのに、企画終了目前に気付いた問題です。

はじめは、時間管理の問題だと思っていました。

ただ、違和感があるんだよなあ…とは思っていて。

最小タスクごとの時間管理は、もうできるはず。

というか、後述する「タスクを最小まで分解」すれば、おのずと時間管理もセットでできるようになります。

それなのに、作業予定時間をオーバーしてしまうことが多い。

よくわからないけど、なぜか時間オーバーしてしまう。

ああ…！

と気付いたのは、マインドマップを作成しているときです。

私の作業スタイルだと、マインドマップを作成しているときは、作業ではなく「思考の時間」。

なので、マインドマップ作成時は、「作業」と考えた時間設定だとオーバーしてしまいがち。

マインドマップの作成時間をなんとか守ったとしても、作成時に思考を出し尽くせていないと記事を書きながら思考が巡りはじめてしまうので、今度は記事作成時間がオーバーする。

- マインドマップ作成時間は長めに確保（思考タイム）
- それ以外の最小タスクは、完全に「作業化」する（作業タイム）

あくまでも私の場合ですが、こちらのほうが良いみたいです。

## ※【重要】「タスクの分解」という術

今回の企画を通じていろいろな学びを得ましたが、

- 作業の効率化
- スピードアップ（作業時間短縮）
- 時間管理

すべてに役立ったのが、「タスクの分解」という考えかたです。

### 【タスクの分解とは？】

やるべきことを、最小単位まで分解するだけ。

1. やるべきタスクを限界まで砕き尽くし、書き出し尽くす
2. 作業手順を固定（※試行錯誤は必要）
3. 各工程に制限時間を設定

基本はこれだけですが、作業効率もスピードも鬼ほど上がります。

さらに、作業に向き合う心理的なハードルは鬼ほど下がります。

タスク分解の最小単位とは、いったいどれだけ「最小」なのか。

たとえばですが、私は、ブログ記事を書くときにマインドマップから作りはじめます。

マインドマップ作成時、私の一番はじめのタスクは「マインドマッ

プを立ち上げる」です。

「いまからブログの記事を書く」

このタスクだと、巨大すぎます。

茨城県の牛久の大仏くらい巨大です。

例)

1. WordPress の記事投稿画面を開く
2. タイトルを入力
3. パーマリンクを設定
4. アイキャッチ用の画像検索

この分解でも、私にとってはまだ大きいです。

**もっと！もっと細かく砕く！**

私は、昔、母がヒステリーを起こし（普段は穏やか人間）、お皿を叩き割ったことを思い出しながらタスクを分解します。

タスクの分解は、頭で理解するより「慣れ」です。

慣れるまでは、心理的に大変面倒くさい。

私も、企画以前から知っていたものの、やっていませんでした。



でも、いざやってみて、慣れてしまえば、ものすごく楽。

各最小タスクごとの作業時間（制限）設定も、あったほうが楽です。

迷いなく作業を進めていけますし、終了予定時刻も明確になるので、作業にガッと集中しやすくなります。

一度体感として身に付くと、メルマガを書くとき、LINE を書くとき、なんでも応用できるようになりました。

スケジュール管理もタスク分解の考えかたが元になりますが、今回は省略します。

## ■Twitter 問題

「ツイート×10」

このタスク設定は、完全なる失敗であり余計でした。

Twitter 運用は探りつつもこだわってやってきたつもりですし、私はいまの運用法をととても気に入っています。

「自分がされて嫌なことは、人にもしない」

つまり、自分が読みたくないツイートは、私もしない…はずが。

自然なツイートのままで良かったのに、無理につぶやいている感じが出てしまって、企画をはじめてすぐ猛烈に後悔しました。

かといって、途中でやめることはできません。

「なるべく自然な 10 ツイート」を意識していましたが、毎ツイート放つたびに心苦しい。

あと、0 時近くなってから駆け込みでツイートを消化した日が多かったのも、ただやかましいだけなので反省しています。

Twitter は、これまでフォロワー数も気にしたことがありませんでした。

数を増やすより、いまいるフォロワーさんと仲良くなりたい派。

でも、企画中、たまたまかかもしれませんが（フォローバック目的のフォローも多いので）、タスクが完了できない日はフォロワー数が減ると気付いてしまいました。

## 気になって仕方がない。

いつもなら、まったく気にならないのに。

フォローバックも、相手のアカウントをひとつずつ見て決めるんです。

企画中は、アカウントを見に行く心のゆとりがなかったんです。

そもそも、解除されたところで、別にどうでもいいんです。

普段ならね…

ああ、タスク完了できなかったから…

こんなアカウント、みていて面白くないよね…

ツラそうな雰囲気が出てしまうの、嫌なんだよなあ…

今回の企画は、エンタメでいいのに…

私がダメだから…

最初のタスク未完了日である9日目を過ぎたころから、異様なネガティブに陥る瞬間がありました。

## ■無能感

「意味のあるものを作れる自分になりたい」

今回の企画の目的を考えると、成果物に意味がなかろうとも、企画自体に意味があると捉えることもできるとは思います。

冷静に考えると、それでいいんです。

頭では、わかっているはずなんです。

でも、毎日虚無を生み出し続けた果てに、自分が虚無になっていく。未熟を自覚しているからこそ、脱・未熟のために企画に挑んだものの、日々「無能感」が押し寄せてくる。

今回の企画でこなした「タスク量」は、そこまで苦痛ではありませんでした。

ただただ、この「無能感」に打ちひしがれました。

正直、この感覚はいまでも残っています。

先に進んで成長することでしか消せないと思っています。

## ■良かったこと編

20日間で得たものも、たくさんあります。

発信のコンセプトや方向性も見えてきましたし、「作業」として手を動かしながら、自分自身に向き合うことができました。

企画をスタートさせてから、とある大量行動系のイベントに途中参加していました。

そこで大変良くしていただいて、大袈裟かもしれませんが、人生観が少しだけ変わるレベルで感動しました。

自分の人生は、自分でなんとかするしかない。

全部、自己責任。

わかっているからこそ、苦しくて仕方がない瞬間もありますよね。

個人のビジネスは本来、そういう痛みや孤独に寄り添えるものなのだと思います。

イベントで私自身が「価値提供」を受けて、そう思いました。

### ■■■3. まとめ■■■

実はこのレポート、いろいろ迷いがあって、一度作成したものをバラして全部作り直しました。

ザックリ 10,000 字ほど削ったので、簡素な報告レポートになりました。

今回書かなかった部分は、今後の発信に活かしていきます。

一度目の鬼作業企画の総評は、「失敗」。

学びは得ましたが、企画自体は失敗だったと思っています。

ただ、鬼作業企画は今回で終わらない——

定期企画にしたいので、どんどんレベルアップを目指していきます！

最後までお付き合いいただきありがとうございました！



発行者：すみれ

メルマガ：地獄通信

LINE：<https://lin.ee/ebSFdSw>

Twitter：[@sumire\\_oo00](https://twitter.com/sumire_oo00)