スマホが苦手でも大丈夫！

写真を撮るだけ！

ＡＩが文章を作成！

SNS初心者の理容師さんへ

理容室の集客と未来を変える！

ボタン一つでSNS投稿！



インターネットが苦手な理容師さんへ。

写真１枚あれば、今日からSNSを始められます。

撮る ▶ AIが文章を作成 ▶ 投稿！

全国理容生活衛生同業組合連合会


バーバーかみゆい
営業中
たしかな
技術と、
丁寧な接客。
だけど……


ふぅ…
はぁ……
今日は常連の
田中さん一人だけか……
理容師
神結 茂


腕には
自信がある。
店も清潔に
している。
なのに新規の
客がサッパリだ……


ガラッ
しげるさーん！
こんにちは！
組合のおたより
持ってきました～！
おう、
アカリちゃん。
いつも
ごくろうさん
近所の理容室の娘
アカリちゃん
あれ？
しげるさん、
なんだか
元気ありませんね……
まあな……
近所には若いヤツで
賑わってる店も
あるのになぁ
それなら絶対！
SNSを使わなきゃ
ダメですよ、
しげるさん！


エス・エヌ・エス!?
無理無理！
俺にそんな
ハイカラなもん
無理だよ！
ガーン
スマホを
使いこなせない
うちの客層に
合わない
写真撮って、
文章考えて、
タグとか打つんだろ？
ハサミ握るより
疲れるわ！
それにさ、
うちみたいな店に
来る客が、店探しに
SNSなんて
見てるわけないよ


ふふ、みんな
最初はそう
言うんです
だから……
組合が
『バーバーポスト』を
作ったんですよ！
バーバー……
ポスト？
また難しそうな
横文字だな……
バーバーポスト
写真をえらぶ
下書き
難しいこと
ゼロ！
1
2
AI
3
【写真を撮る】
【AIの文章を確認する】
【投稿する】……
たったこれだけです！

しげるさん、講習会で
自分がカットした
ヘアスタイルの写真、
撮ってましたよね？

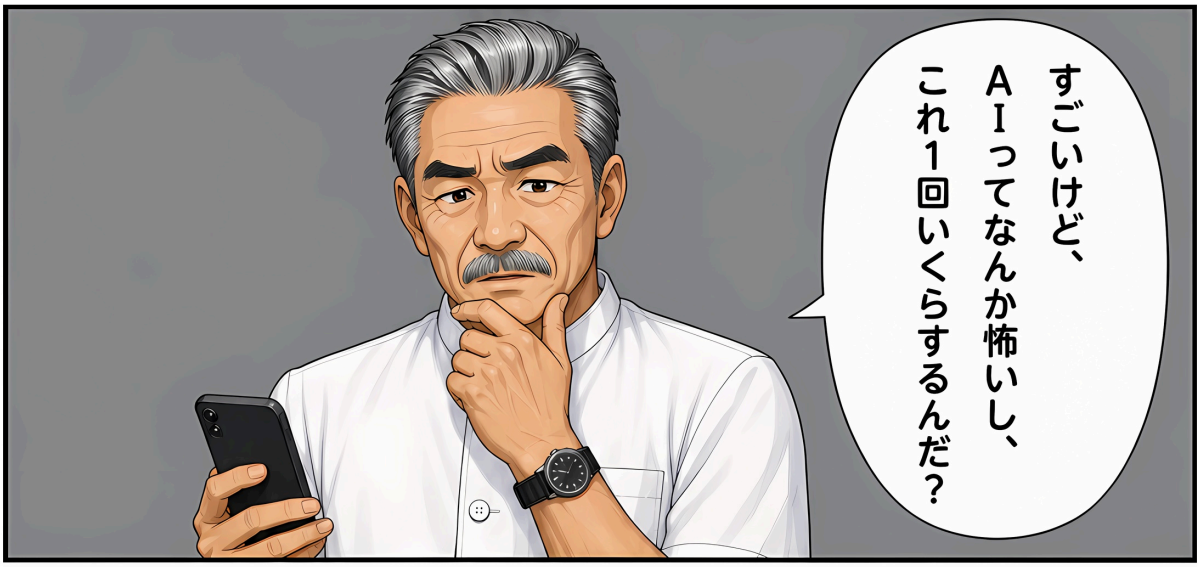
えーっと……
これだけど……

すごーい！
さすがしげるさん、
カットの美しさが
写真一枚でバッチリ
伝わります！

てれっ

お、おう…
照れるな……


まずは撮った写真を選んで……
写真をえらぶ
テーマと雰囲気を選んだら、あとはAIさん、お願いします……
カット
AIにおまかせ
投稿を作る
ポンッ
本日のフェードスタイル！
美しいグラデーションと
清潔感のある仕上がり。
シェービング付きで
男の嗜みをサポートします。
#理容室 #フェードカット
#シェービング
AIが理容室にピッタリな文章とタグを作ってくれたんです！
な、なんだこれ!?
俺、一文字も打ってないぞ!?

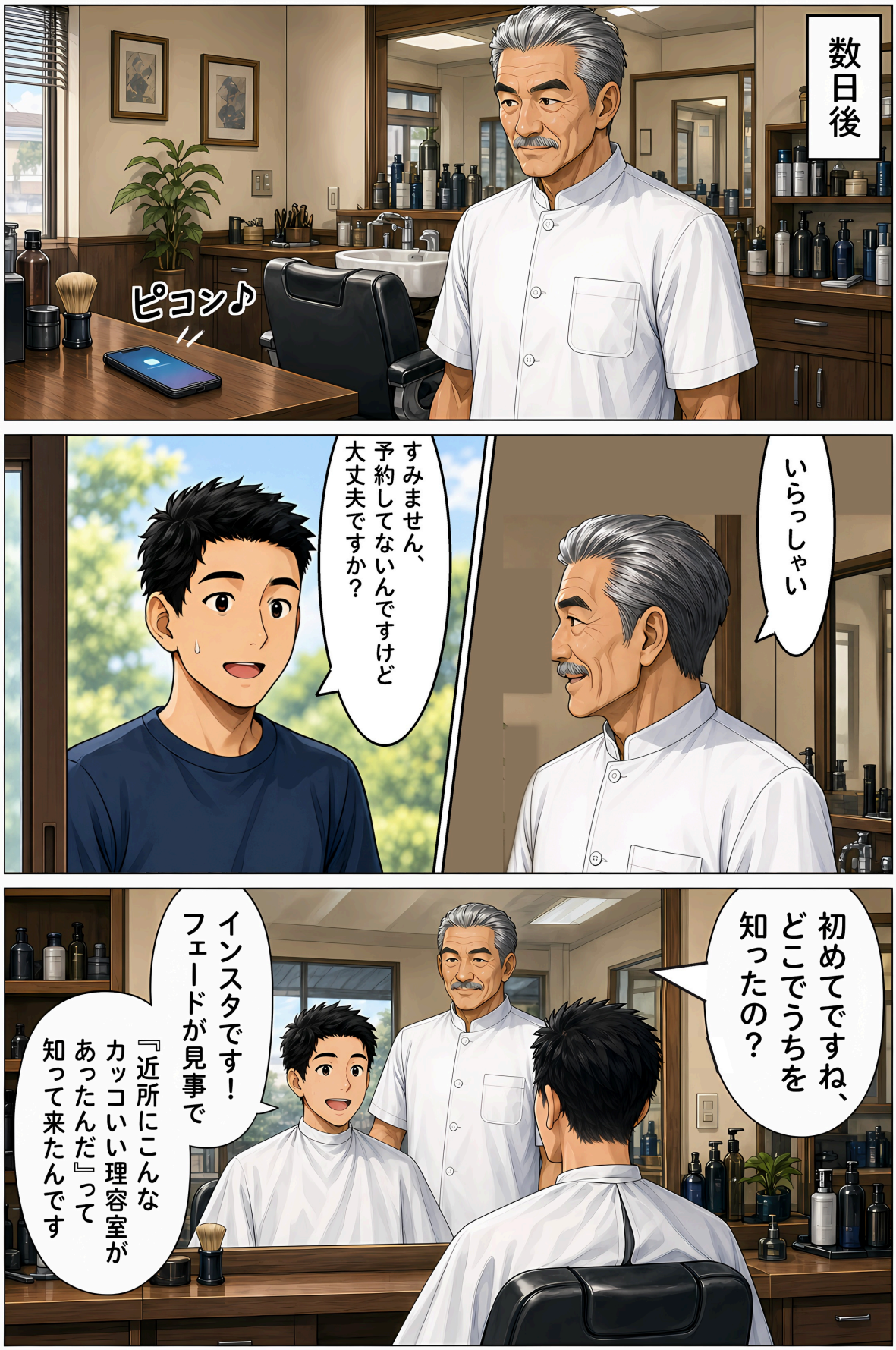

すごいけど、
AIってなんか怖いし、
これ1回いくらするんだ？


AIを使えるのは
1日5回までだけど、
無料で使えます
AIなしでも
定型文の投稿が
作れますよ


それに、
投稿した写真は
AIから消去されます
別のところで
お客さまの顔写真が
使われる心配も
ありません


そうか…
それなら安心だな
1日5回まで無料
2027年6月1日以降
定額制へ移行予定
写真はAIに
保存されません


それじゃ、
文章を見て問題なければ、
このボタンをポンと
押すだけです！
プレビュー
バーバーかみゆい
今日も素敵な一日を
ありがとうございます！
これからもよろしくお願いします。
#バーバーかみゆい #理容室
#カット #いつもありがとう
インスタグラムに投稿する
本当に……
これだけで
いいのか…？
投稿完了！
ポンッ！
ね？
これなら仕事終わりでも
全然面倒じゃないでしょ？
……うそだろ、
はじめてから数分も
かかってないぞ！

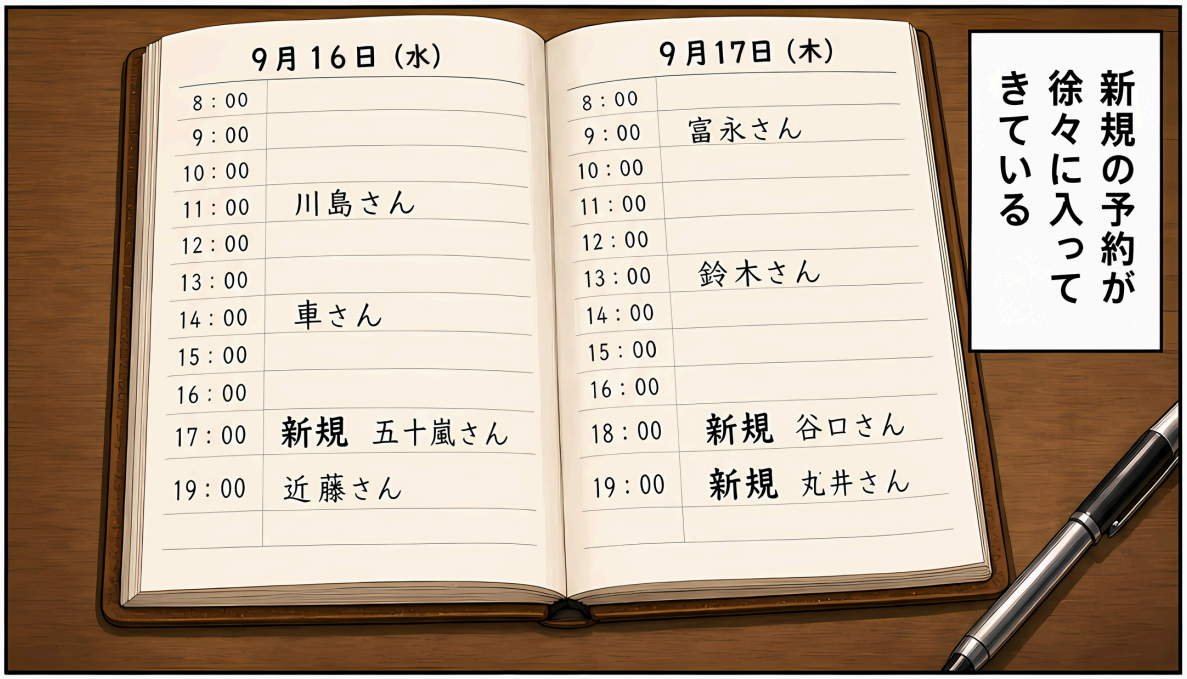

数日後
ピコン♪
いらっしゃい
すみません、予約してないんですけど大丈夫ですか？
初めてですね、どこでうちを知ったの？
インスタです！フェードが見事で『近所にこんなカッコいい理容室があったんだ』って知って来たんです


シャッ
「うちには
SNSを見る客
なんて来ない」と
思ってたのは……
俺の
決めつけ
だったんだ…
すごい、
このビシッとした
ラインが
欲しかったんですよ！シェービングも
気持ちよかった！
そうなんです！
理容室には
「インスタ映え技術」が
たくさんあるんです！
シェービング
耳かき
スタンドシャンプー




今までなら
「面倒だな」
「明日も早いし」
って諦めてた。
だけど…


写真を撮って
ボタンを押すだけなら、
俺でも毎日続けられるぞ！
21:30
新規投稿
今日も一日、
ありがとうございました。
インスタグラムに投稿する


新規の予約が
徐々に入って
きている
9月16日（水）
8：00
9：00
10：00
11：00 川島さん
12：00
13：00
14：00 車さん
15：00
16：00
17：00 新規 五十嵐さん
19：00 近藤さん
9月17日（木）
8：00
9：00 富永さん
10：00
11：00
12：00
13：00 鈴木さん
14：00
15：00
16：00
18：00 新規 谷口さん
19：00 新規 丸井さん



あなたのお店の毎日が、**集客**につながっていく。

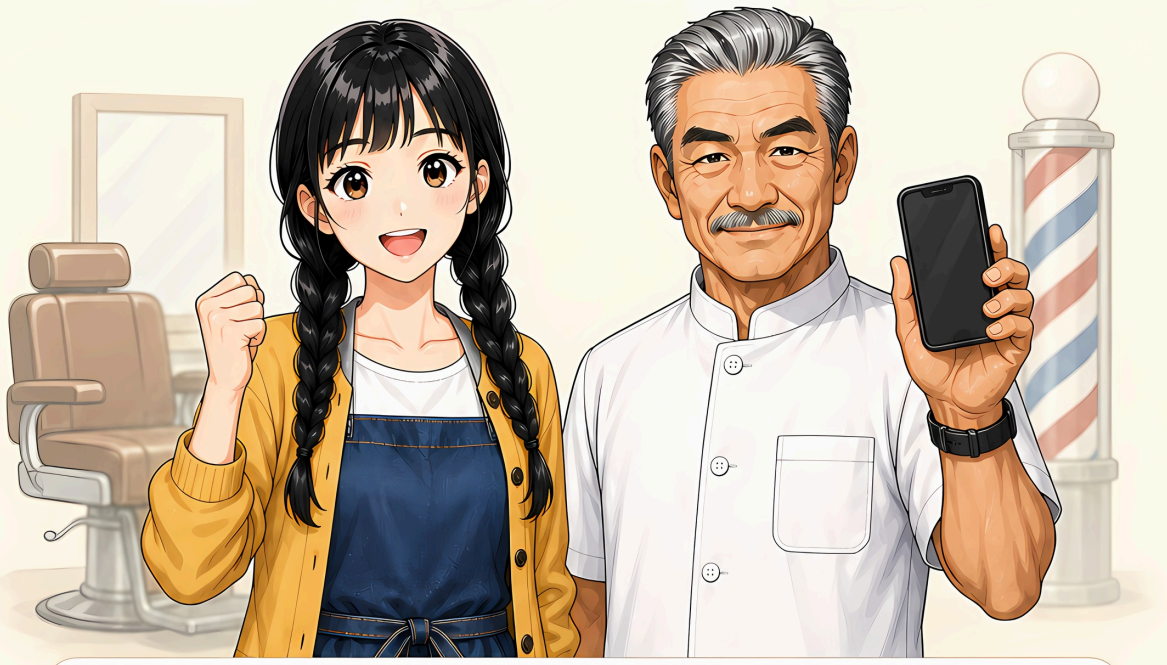
全国理容生活衛生同業組合連合会の組合員のためにつくられたアプリです。

BARBER POST　https://barberpost.jp

図解で解説

今日から始めましょう

ここからは、使い方を図解でごあんない。



インスタグラムのアカウントをお持ちでない方は、
はじめにアカウント登録をしてください。

登録方法がわからない方は、
右下のQRコードから動画をご覧ください。

barberpost.jp

アカウントの作り方（動画）

ホーム画面に置いておこう

barberpost.jp

Android の場合

クローム



1. 右上のQRコードから barberpost.jp をひらく
2. 右上の「⋮」を押す
3. 「ホーム画面に追加」を押す

iPhone の場合

サファリ



1. 右上のQRコードから barberpost.jp をひらく
2. 下の「共有」ボタンを押す
3. 「ホーム画面に追加」を押す
4. 右上の「追加」を押す



これで、ホーム画面のこのアイコンからすぐ開けます。

まずは登録 ー
さいしょの1回だけ



入力は
この5つだけ

クレジットカードは
いりません

登録はこちら

ログイン画面右下の「新規登録」をタップすると、上記の画面が表示されます。2回目以降は、登録したメールアドレスとパスワードでログインしてください。

❶ 撮る ―
いつもの仕上がりを１枚



✕ おしい写真

暗い・ぶれている
背景が散らかっている

○ よい写真

明るい場所で
仕上がりの後ろすがた・横顔
スマホを両手でしっかり



写真は最大３枚まで。
２枚以上えらぶと、まとめて
見せる投稿になります。
動画もＯＫです。

※写真や動画を撮る際は、お客さまにインスタグラムへの掲載許可を必ずとってください。

② 選ぶ ― えらんで押すだけ

① テーマをえらぶ

ヘアスタイル ▼

まず「何を投稿するか」をえらぶ
店内・内装／サービス・メニュー／こだわりの道具／スタッフ・人柄／商品

- カット
- カラー
- パーマ
- トリートメント
- スタイリング
- 季節のおすすめ

自由入力（書かなくてもOK）
例：今日はカットのお客様

② 投稿の雰囲気をえらぶ

- 親しみ系（気軽）
- きちんと系（丁寧）
- トレンド系（おしゃれ）

③ 文章の作り方をえらぶ

- おまかせ定型文（なんどでも使える）
- AIにおまかせ（1日5回まで無料）

投稿を作る

あとはこのボタンを押すだけ

❸出す ― 写真の投稿をインスタへ

自動でできあがるもの



- **表紙の画像**（たて・ましかくの2種類）
- **紹介文**
- **#タグ**

ぜんぶ自動。手直しもできます

投稿前に、キャッチコピーや投稿キャプションに不適切な内容がないか必ず確認してください。
投稿内容は投稿者の自己責任となります。

Ⓐ インスタとつなぐ

はじめに1回つなぐと、次からはポンと押すだけで投稿できます。

※インスタを無料の「プロアカウント」（お店向けの設定）にすると使えます。お金はかかりません。

Ⓑ インスタを開いて貼り付け

文章はコピーされています。インスタで写真をえらんで、紹介文を貼り付けるだけ。

プロアカウントへの切り替え方法は、このQRコードから動画をご参照ください。

Androidの方へ（連携のとき）

「Instagramと連携する」を押したとき「アプリで開く」と聞かれたら、Chrome（BARBER POSTを開いているブラウザ）を選んでください。「今後このメッセージを表示しない」にチェックすると、次からは出ません。

リール編 動画を投稿する

― 写真1枚でも、動く動画が作れます

投稿画面では、最初に投稿の種類（フィード／リール）を選びます。フィード投稿は主にフォロワーへの情報発信、リール投稿はフォロワー外に届く発信です。バーバーポストでは、リール投稿はすべて動画投稿になる仕組みです。リール投稿に写真を1枚のせた場合でも、動く静止画が投稿される仕様です。



フィード投稿

写真1〜3枚で投稿

写真の投稿は 17〜19ページ



リール投稿

ショート動画または
動く静止画で投稿

▲ このページからは、こちらの説明です

⚠ 動画は、たてに構えて撮ってください

リール投稿のできあがりはたて長です。よこに構えて撮った動画は、左右が大きく切り落とされて真ん中だけが残ります。

リールも、やることは3つだけ。

❶ 写真か動画を えらぶ ▶ ❷ 音と文章を えらぶ ▶ ❸ 動画にして そのまま投稿

動画はリール投稿専用です。フィードに投稿したい場合は写真を選び直してください。

リール ❶ 写真か動画をえらぶ

― 4つのボタンから、ひとつ押すだけ

 フィード投稿

 **リール投稿**

▲ こちらを押す

 **写真を撮る**
カメラを起動して撮影

 **写真を選ぶ**
カメラロールから選択

 **動画を撮る**
カメラを起動して録画

 **動画を選ぶ**
カメラロールから選択

動画の長さのきまり

・「最大20秒」で、いつも20秒になるわけではありません。
・20秒より短い動画は、その長さのまま出ます（10秒なら10秒）。
・仕上がりの長さを変える設定はありません。500MBまで使えます。

20秒より長い動画は、使うところを選べます

✨ **「おまかせダイジェスト」**

動画ぜんぶから自動で数か所を抜き出してつなぎます（合計20秒）。45秒までは4か所×5秒、それより長いときは5か所×4秒。1か所目は必ず最初から。使うところは画面に出ます。

📍 **「1か所だけ使う」**

「どこから使う？」のつまみで、始まりの位置をえらびます。つまみを動かすと、すぐ上の小さな画面がその場面に変わります。

※ リール投稿の手順は、「投稿を作る」をタップした後に表示される「リールの投稿手順」をご参照ください。

リール ❷ 音と、文章をえらぶ

― リールだけ、音のえらび方が増えます

テーマ・トーン・文章の作り方は 18ページと同じです

テーマの切り口は6つ。ヘアスタイル／店内・内装／サービス・メニュー／こだわりの道具／スタッフ・人柄／商品。「商品」ならシャンプー／トリートメント／スタイリング剤／ドライヤー・ブラシ／頭皮ケア用品／今月のおすすめ、といった具合です。

リールでは、そこに「リールの音」が1つ増えます。

リールの音 ← リールだけの項目

「動画の音をそのまま使う」

撮った動画に入っている音（声・BGM）をそのまま残します。

「インスタで曲を選ぶ」

動画は無音で作ります。インスタの投稿画面で好きな曲を選べます。

「のんびり」「明るめ」

アプリの曲がリール動画に入ります（元の動画の音は消えます）。

「動画の音をそのまま使う」は、動画に音が入っていないときなどは出ません。
こわれているわけではありません。

文章とテロップ

- 「投稿を作る」を1回押すと、文章・ハッシュタグ・動画の文字がまとめてできます。文章は後から直せます。
- AIは動画ぜんぶではなく、使うところの1コマを見て文章を作ります。
- AIにおまかせは1日5回まで。その日の残り回数は画面に出ます。

▼ くわしく設定（任意）

メニュー名・価格（円）・所要時間（分）も入れられます。書かなくても大丈夫です。

リール ❸ 動画にして、投稿する

ー インスタで曲をつけるかどうかで、道が2つ

曲なし・BARBER POSTで選んだ曲 → ボタン1つで投稿できます

インスタのトレンド曲を使いたい → 保存か共有をして、インスタ側で投稿します

曲がいらないとき・BARBER POSTで曲を選んだときは、これだけ

❶ 「リール動画を作る」を押す

写真や動画から、文字入りのたて長ショート動画ができます。

❷ 「Instagramにリールを投稿する」を押す

文章もいっしょに送られます。作った動画の音のまま投稿されます。インスタのアプリを開く必要はありません。「そのままお待ちください」と出たら、画面を閉じずに30秒〜1分待ちます。

❸ 「Instagramで投稿を見る」を押す

終わったら、ここから投稿を確認できます。

動画を保存して、インスタのアプリから投稿したいときは

トレンド曲を付けたいときや、投稿前に自分で画面を確かめたいときに使います。
まず動画をスマホ（パソコン）に保存し、そのあとインスタを開いて動画を選びます。
曲を付けたいときは、インスタの投稿画面で選びます。文章はコピー済みなので貼り付けるだけです。

iPhoneの方は「カメラロールに保存」

1. 「カメラロールに保存」を押す → 出てきたメニューで「ビデオを保存」を選ぶ
2. インスタを開いて、画面下の「＋」→「リール」
3. いちばん新しい動画を選ぶ
4. 曲を付けたいときは音符マークで選ぶ → キャプション欄を長押しして「貼り付け」→ 投稿
   ※「Instagramへ送る」を押すと、保存せずにそのままインスタの投稿画面へ進むこともできます。

Androidの方は「動画を保存」

1. 「動画を保存」を押す → 保存後に出る「Instagramを開く」を押す
2. 画面下の「＋」→「リール」
3. いちばん新しい動画（reel_video.mp4）を選ぶ。
   見つからないときは、上のアルバム名から「Download（ダウンロード）」を選んでください。
4. 曲を付けたいときは音符マークで選ぶ → キャプション欄を長押しして「貼り付け」→ 投稿

⚠ アプリではなくブラウザ版のInstagram（アドレス欄に instagram.com と出る画面）が開いたときは、ホーム画面のInstagramアプリを直接開いてください。ブラウザ版ではリールを投稿できません。

⚠ リール画面の上に「一部の写真と動画に対して、Instagramによるアクセスを許可しました」と出て動画が見つからないときは、その右の「管理」→「すべて許可」にしてください
（スマホの設定→アプリ→Instagram→許可→写真と動画→「常に許可」でも可）。

パソコンの方は「動画を保存」

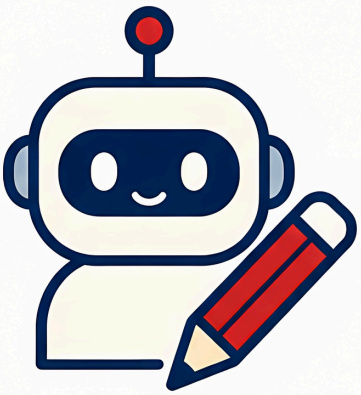
1. 「動画を保存」を押してダウンロード
2. 「Web版Instagramを開く」を押す
3. Web版Instagramの「作成」から、保存した動画を選んで投稿（文章は貼り付け）

うまくいかないときは

・動画が読み込めない → スマホのカメラロールにある動画（MP4・MOV）でお試しください。
ビデオカメラの動画は、いったんスマホに保存してから選びます。

・下書きから開き直した投稿では、動画は作れません。写真・動画を選び直してください。

安心して使えます



ＡＩってなに？

写真をもとに、文章を
すぐに考えてくれる
機能です。１日５回まで
無料で使えます。



使わなくてもＯＫ

定型文モードなら、テーマに
合わせた投稿文をなんどでも
すぐに作れます。

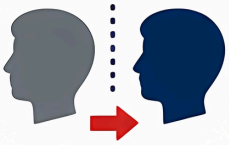


写真はＡＩに残りません

撮った写真は保存されず、
作り終わるとすぐ消えます。

むずかしいことは、ぜんぶおまかせ。
安心してお使いください。

きょうは何を載せる？
投稿ネタ帳



まえ・あとの変化



今日の仕上がり



道具のこだわり



店内・お店の椅子



営業日・お休みのお知らせ



季節のごあいさつ



お客さまとの一コマ



スタッフの紹介



火・木は「ビフォーアフター」、金曜は「季節のおすすめ」、土曜は「仕上がり」など、曜日でテーマを決めておくと、より続けやすくなります。

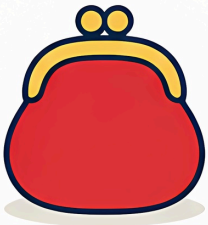


まよったら『今日の仕上がり』でOK。
それが一番よろこばれます。

よくある質問

Q お金はかかりますか？

A クレジットカードの登録は不要で、
すぐ始められます。ＡＩの文章づくりは
１日５回まで無料。定型文なら、
なんどでも使えます。（令和9年6月より有料化）



Q 『プロアカウント』ってなんですか？

A インスタの、お店向けの無料の設定です。
切り替えにお金はかかりません。



Q 写真が勝手に使われませんか？

A 使われません。写真はＡＩに保存されず、
作り終わるとすぐ消えます。



Q とちゅうで手が止まったら？

A ページ下段の「下書きに保存」を
押せばＯＫ。画面右上のメモのしるしから、
続きを開けます。



Q できた文章が気に入らないときは？

A 文章はその場で書き直せます。
ぜんぶ作り直したいときは、ページ下段の
「＋新しい投稿を作る」からやり直せます。



Q むずかしい入力はありますか？

A ありません。えらんで押すだけです。
自由入力のらんも、書かなくて大丈夫です。



理容室のインスタグラム活用事例

理容師の「インスタグラムで集客した」という成功事例は、圧倒的に少ないです。
これは「理容室には効果がない」からではなく、「まだ本格的に使っている理容室が少ない」からだと考えられます。
なぜなら理容には、フェード、アイロンパーマ、シェービング、眉デザイン、ビフォーアフターなど、
インスタ向きの「見せるメニュー」がたくさんあるからです。

事例1 「出世する理容室」コンセプトを発信

東京・新宿の「りよう室ZANGIRI」のアカウントです。「ヘアスタイルを見せる」→「この髪型にしたい」というように、髪型やリラクゼーションを売る投稿が多い中で、「成功したい」「第一印象を良くしたい」など、「ZANGIRIに行く意味」を発信して集客につなげています。

https://www.instagram.com/zangiri_net/

事例2 「理容×美容」を武器に発信

大阪の「hair design Deep」のアカウントです。理容室の技術力 × 美容室のデザイン力を武器に、メンズのパーマスタイル、レディスのショートスタイルを多く掲載しています。オンライン予約サイトでは「ショートスタイル得意です」と、売りをより明確に発信しています。

https://www.instagram.com/hair_design_deep/

事例3 「アイロンパーマ」特化で発信

兵庫県の「ヘアーシャングリラ マツバラ」のアカウントです。店主が得意とするアイロンパーマに特化して、ビフォーアフターを中心にコミカルに掲載。「松原＝アイロン」と戦略的に見せています。

https://www.instagram.com/tomoya.m1208/

事例4 独自技術を考案し、唯一無二の存在に

福岡県の「バーバーショップイマジオ」のアカウントです。店主が開発した「イマジオスパイク」というアイロン技術を武器に、唯一無二のバーバースタイルを発信しています。ともすれば「アイロンパーマ」という言葉で済ませてしまうところを、ネーミングし、ブランド化して商品価値を高めています。また、普段のサロンスタイルや理容に関する活動なども発信して、お客さまが安心して来店できる環境づくりに努めています。

https://www.instagram.com/barbershop_imazio/

インスタ活用のポイント

1 得意分野を明確にする

完全特化でなくても、アイロンが得意なら
アイロンの動画や写真を圧倒的に多く投稿して
個性をつくる。



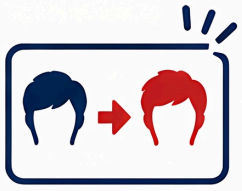
2 お客さま目線で考える

『うちはカットが上手』ではなく『ショートにしたい』
『白髪が気になる』など、お客さまの目線で考える。



3 自分が体験したらどうか想像させる

仕上がりだけでなく、ビフォーアフター、
施術風景、カウンセリングなどを見せる。



4 技術だけでなく「人」も見せる

顔、接客風景、人柄、考え方なども投稿する。



5 続ける

結果を出すには時間がかかることを理解し、
継続する。



自分の強みを発信して、集客につなげましょう！

令和８年度生活衛生関係営業対策事業
発行・編集／全国理容生活衛生同業組合連合会
〒151-0053　東京都渋谷区代々木1-36-4　TEL/03-3379-4111
無断転載・複製禁ず