



## 【note攻略法 フォロワー増加編】

こんにちは、ひまわりの陽太です。

今回は、noteでフォロワーを増やしたい方必見の内容です。

実際に僕が実践して成果が出たnote攻略法の中から、“フォロワーを増やすこと”に特化した内容をマニュアル形式でまとめました。

「なかなかフォロワーが増えない...」

「スキはつくのに、フォローがこない...」

そんな状態にいる方は、一度この内容をなぞってみてください。

フォロワーが増えると起きること

- ・投稿したらすぐ誰かが見てくれる
- ・いいねや反応がつきやすくなる
- ・毎回ゼロから集客しなくてよくなる
- ・過去の記事も自然と読まれる
- ・商品や有料noteが売れやすくなる
- ・「この人の話なら読もう」と思われる
- ・発信の手応えが出て続けやすくなる

2025年5月末に初投稿して、

2週間後のフォロワーは519人。

(現在は、フォロワー8000人を超えています。)

スキやコメントも、自然と集まるようになりました。

## 【note開始2週間目のフォロワー数】

プロフィール編集

ひまわりの陽太 🌻 催眠術で借金 3500 万円を完済 ✨ フォロバ100

催眠術師・催眠療法士スクールで2年間、実践を重ねスキルを体得 → その理論を使い SNS で発信 → コンテン...

もっとみる

537 フォロワー 519 フォロワー

ホーム 記事 メンバーシップ マガジン スキ プロフ

【PVやスキも集まっています】

マイページ アクセス状況

週 月 年 **全期間**

2,599  
全体ビュー

8  
コメント

518  
スキ

最新集計時刻 2025年6月17日 09:16

記事	ビュー ▼	コメント	スキ
借金3500万円という悲惨な人生から復活した物語...	402	2	96
3500万円の借金と催眠術スクールに通った僕の話	222	2	78
借金3500万円で離婚からのリアルな貧乏生活	221	0	28
note大学のおかげでフォロワー500人突破! 怪し...	218	0	43
人生はブライゼロ? 不思議な事に結局そうなる気...	169	0	46
オレオレ詐欺はなぜ"説得なし"でお金を奪えるの...	165	2	23

僕も最初は、いろいろ試しました。

その中で、明確に反応が変わったものだけをこれから伝えます。

最初の2週間は、これだけでも十分に結果が出ます。

## ◆ 鉄則①: フォローする人は厳選する

▶ フォロワーとフォロー数が同じくらいの人をフォローしていく。



 [プロフィール編集](#)

**ひまわりの陽太  催眠術で借金 3500万円を完済 ✨ フォロバ100**

催眠術師・催眠療法士スクールで2年間、実践を重ねスキルを体得 → その理論を使い SNS で発信 → コンテン…

[もっとみる](#)

624 フォロー 564 フォロワー  

[ホーム](#) [記事](#) [メンバーシップ](#) [マガジン](#) [スキ](#) [プロフ](#)

僕のような数値の人が理想です。

なぜなら、毎日フォロバしてもらうために、フォローして  
いってるので、常に

**【フォロー数 > フォロワー数】**

という状態になっています。

このタイプの人には「相互フォロー」に前向きな傾向が強い  
です。

なぜなら、“自分もフォロワーが欲しい”心理が強い人  
が多いから。

逆にNGなのはフォロワー数に比べてフォロー数が少  
ない人です。

フォロバ100%って書いていてもこういう人もいます。↓



この数値の場合、フォロバを返していないか、後ほどフォローをはずしてる可能性が大なのでフォローするだけ損です。

1日のフォロー数は有限なので、出来るだけフォロバを返してくれそうな人を選びましょう。

◆ 鉄則②: 投稿が“最近”の人をフォローしていこう。

▶ 投稿が数時間前～1日前の人は“アクティブ”な証拠

📌 固定された記事

借金 3500万円という悲惨な人生から復活した物語【自己紹介】

ひまわりの陽太 自己紹介

♡ 96 📖 🌻 ひまわりの… 6日前 …

【note 攻略法をプレゼント中】フォロワー500人達成記念

note

♡ 13 📖 🌻 ひまわり… 1時間前 …

note 大学のおかげでフォロワー500人突破！怪しいと思ったけど…

フォロワー 500人

固定投稿に関しては数年前になっても問題ありません。

見るのは1番最新の投稿の日時です。

投稿の頻度が多くて、数時間前の人はアクティブユーザーなのでフォロバを返してくれやすいです。

アクティブな人は通知を見てくれる確率が高くフォロバも短時間で返って来たりします。

「1ヶ月前にしか投稿してない人」は、そもそもnoteを見てない可能性大。なのでフォローはしなくていいです。

アクティブかどうかを必ず確認してからフォローしましょう。

◆ 鉄則③: 共同運営マガジンに入ってる人は“仲間意識”が強い

▶ 共同運営マガジンに記事を投稿してる人は、フォロバ率が高いです。

共同運営マガジンに入ると分かりますが、数分おきにバンバン投稿がされていきます。

それだけ記事を書いている人が多いし、見てほしい人たちがいる訳ですね。

この共同運営マガジンに投稿する人たちは「noteで仲間とつながりたい」という気持ちが強い。

だから、フォローしてくれた人にちゃんとフォロバしようとする人が多いです。

無料で僕も使ってる共同運営マガジンはこちらです。

	<b>【共同運営マガジン】頑張る隊</b> よへい	追加済
	<b>あっとほーむ</b> 🏠 Saka. 先生	追加済
	<b>トランスミッション</b> とらねこ	追加済
	<b>みんなで紡ぐ絆と成長マガジン</b> 大谷義則	追加済
	<b>【新規募集中】てくてくノート</b> ---	追加済

## ◆ 鉄則④: ハッシュタグで“フォロワー募集”をアピール！

- ▶ 「#フォロバ100」「#相互フォロー」「#フォロバ」などのタグを活用

これはストレートに「フォロバ歓迎です！」というサインになります。

人間心理として、「相手もフォローを望んでるなら安心してフォローできる」と思いやすいものです。

相互フォローを探してる人は、単純にフォロバ、相互フォロー、フォロバ100%などで検索していますので、投稿にこれらのハッシュタグを埋め込んでおくと、勝手にフォロワーが増えていきます。

フォローされたら、お返しにフォロバしておけば、解除されなくなります。

お互いに“Give & Take”の精神でフォローし合う環境を作っていきましょう。

そして、名前にもフォロバ100を入れておくとフォローされやすいです。



プロフィール編集

ひまわりの陽太 🌻 催眠術で借金 3500  
万円を完済 ✨ フォロバ 100

催眠術師・催眠療法士スクールで2年間、実践を重ねス  
キルを体得 → その理論を使い SNS で発信 → コンテン...

もっとみる

## ◆ 鉄則⑤: noteユーザーの“本音”を理解する

▶ noteで頻繁に記事を更新している人ほど、承認欲求が強い傾向がある

つまり、「フォロワーを増やしたい」「スキが欲しい」という気持ちを持っている。

だからこそ、「あなたの記事に興味がありますよ」と伝えるフォローや“スキ”は、とても喜ばれます。

これは心理学でいう「返報性の原理」。  
人は好意を受け取ると、お返ししたくなるという性質があります。

## まとめ：noteは“共感とつながり”のSNS

noteは「いいね」だけでなく、記事を読んだり、心が動いたりした人がつながっていく空間です。

- ✓ アクティブな人を見極める
- ✓ 共感し合える仲間を増やす
- ✓ 自分から先に“与える”

この姿勢で動けば、無理なく自然にフォロワーが増えていきます。

とりあえず、最初は何も考えず作業してみてください。

フォロワーが増えると、オススメの記事にも載りやすくなりますし、どんどん読者が増えて、有料記事で稼ぐことも出来ます。

noteには明るい未来が詰まっています。  
一緒に頑張っていきましょう^^

ビジネス初心者でも  
毎日楽しみながら出来る



借金**3500万円**を完済できた  
全く新しい

# DNA アフィリエイト

ひまわりの陽太

お金

知識

人脈

3つが無くても  
稼げてしまう

驚愕の方法が存在した!?



**3** 読者限定  
大特典  
付き