

CC講座特別編

AI活用術



AIで自己実現を
加速化させる

はじめに AIを学ぶあなたへ

AIという新しい文明（未知の存在の出現）に対して、さまざまな思いを持つ方がおられると思います。その考えは尊重しつつも、いくら会話を重ねても下記の問題については平行線をたどる（Yes Butのゲームに突入する）可能性が高く、質問者や講師だけでなく他の受講生も疲弊してしまう結果となる可能性があります。

本日の講座では下記の質問にはお答えできかねます。ご自身の心でご判断いただき、解決ができない場合は無理な参加はお避けください。

以下のご意見・ご質問にはお答えできません。

① 思想信条（イデオロギー）に関わるご意見やご質問

「AIが発展したら、人類にとって良くないことが起こるのではないか？」
「私はそのようなものを使いたくない」「どうしても好きになれない」と思われる方には本日の講座はお勧めしません

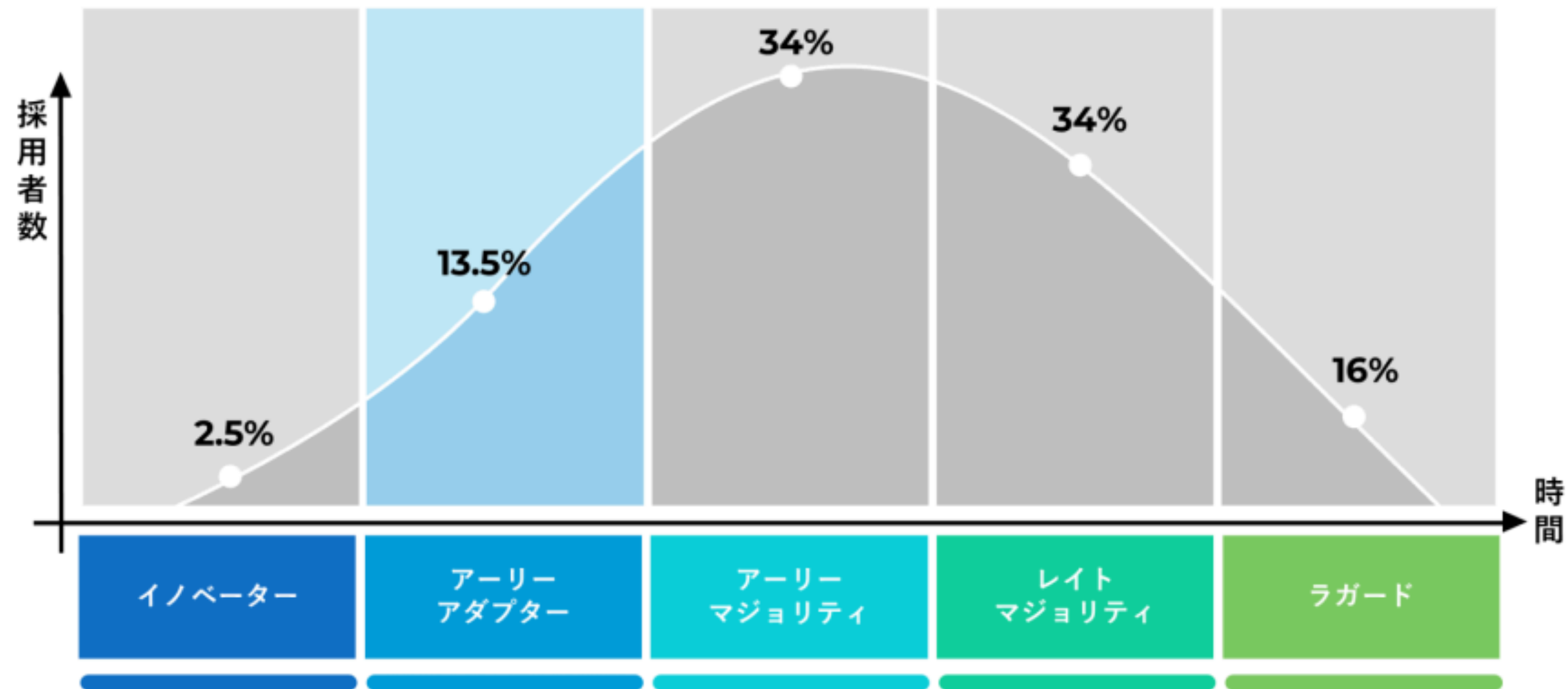
② 安全性（セキュリティ）に関わるご意見やご質問

情報漏洩リスク等の危険性は確かに存在します。当然取り扱いは注意が必要ですが、それは他の文明の利器も同じです。いくら注意を重ねても、安全性についての不安が払拭できない場合は無理なご参加はしないことをお勧めします



はじめに AIを学ぶあなたへ

イノベーター理論



抵抗感や不安感があるなら無理に使わなくてOK

はじめに 今日お話すること

① 特定のAIや関連ソフトを推奨するものではありません

一応吉野が使っているAIや関連ソフトを中心に説明は加えていきますがそれが必ず皆さんにマッチするものである、とは言えません。

また、あなたが今後絶対にこれを使わなければならない、というものでもありません。

ベストなAIはあなた自身が見つければOK。あなたが使っているAIが今日出てこなかったとしても一喜一憂は不要です。

② 大きな方向性をまず理解しましょう

どのAIを使うかよりも、あなた自身が「どういう方法で問題を解決し」「望む未来を作っていくか」という普遍的な流れについて解説するのが本日の内容です。具体的には

2-1. 自分が何をやりたいかを定める

2-2. どのAIがあなたの問題解決に向いているかを判断する

2-3. 音声で入力する

2-4. 自分とAIのスキルを成長させていく

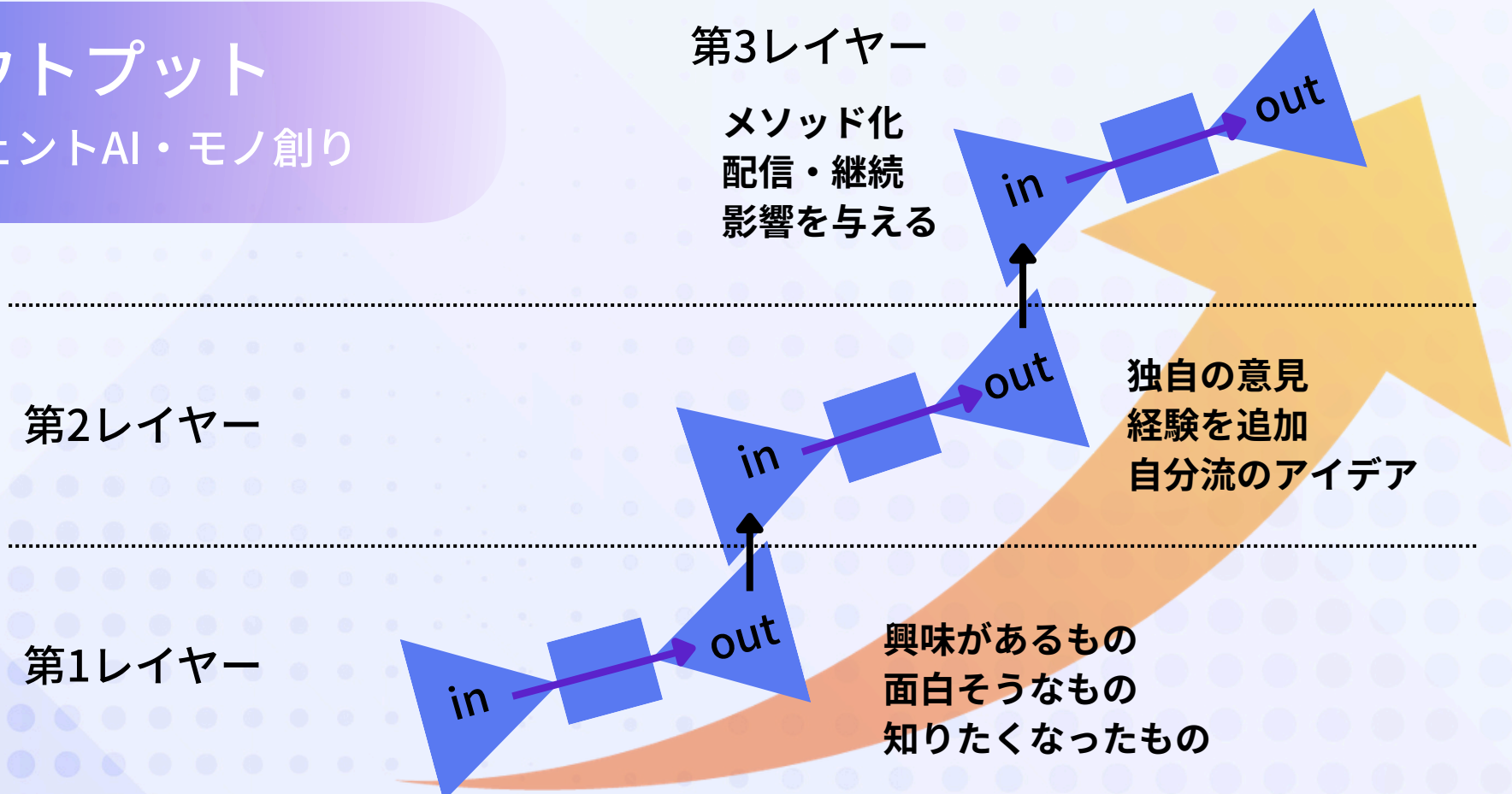
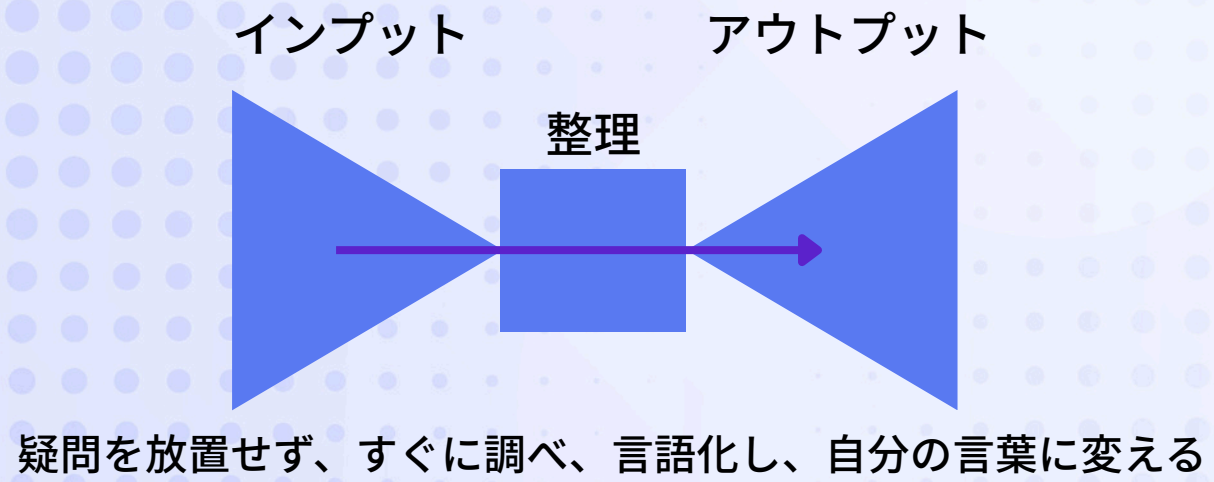
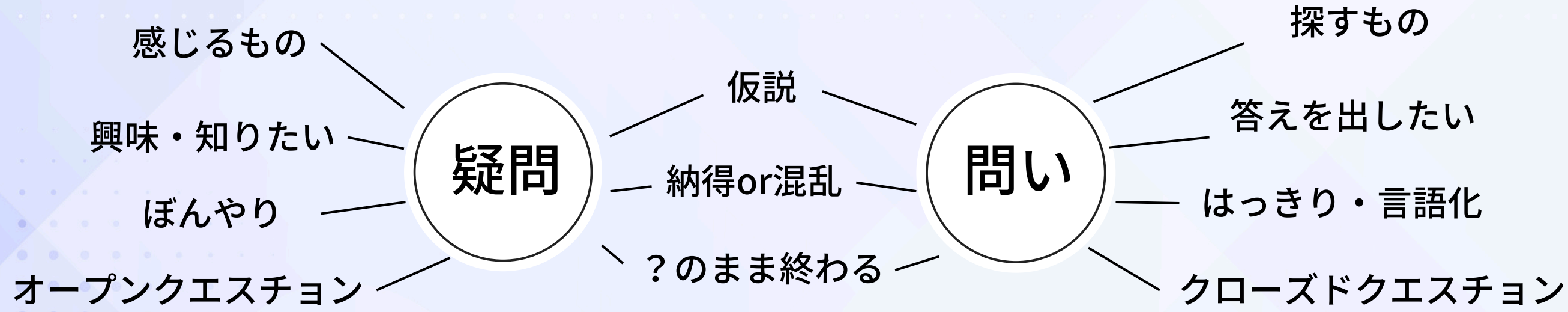
今日はこれらのお話をしたいと考えています



第1章：AIで何を叶えたい？

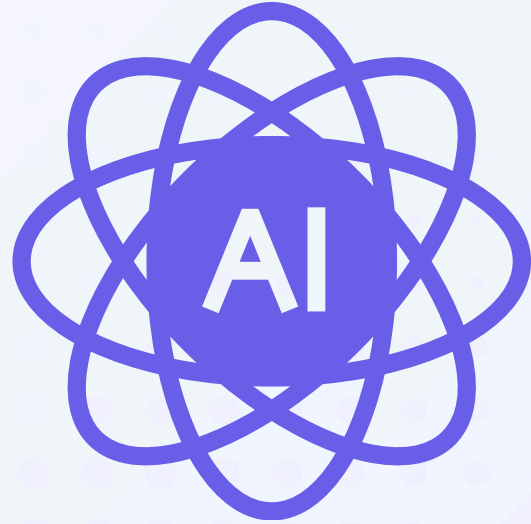


“疑問”を“問い”へ成長させるしくみ



吉野が実際に行ってきたAIのステップ

1



適切なAI
を選択

2



明確な
「なにがしたい？」
を設定

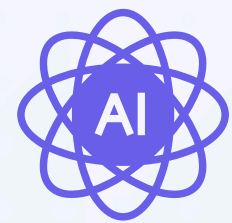
3



人とAIの
協働体制を構築

吉野が実際に行ってきたAIのステップ

1



適切なAIを選択

- 遊びの中からAIの特性や使い方を
知る
- Youtube等他者の使用法を参照
- 自分も真似てみる
- LIVEや講座に使ってみる
- 今までやりたくてもできずに
いた課題（SEO・業界調査・次の
打ち手や方針決定・マニュアル
作りなど）に使えることを確信

2



「なにがしたい？」

- Webサイトでの上位表示
→そのための競合調査
→キーワード選定
→ピラー記事執筆
→サテライト記事生成
→順位変動チェック
→次の施策検討&実行
- チームのマニュアル作り
→問題点抽出
→解決策検討&決定
→資料（DB）化

3



AIとの協働体制

- Webサイトでの上位表示
→競合調査→Claudecowork
→キーワード選定→//
→ピラー記事執筆→//
→サテライト記事生成→//
→順位変動チェック→//
→次の施策検討&実行→//
- チームのマニュアル作り
→問題点抽出→NotebookLM
→解決策検討&決定→Chat-GPT
→資料（DB）化→NotebookLM

【ワーク】 AIを使って何をやりたい？

Q 目先（例えば今日、着手するだけでも可）AIでやってみたいことは？

A

Q 半年後・1年後にAIを使って何ができていたら嬉しい？

A

第2章：どのAIを選ぶ？



あなたの「状況」にあったAIの選び方

代表的なAIの特徴と用途別の活用事例

ChatGPT

Gemini

NotebookLM

Clude3きょうだい

Genspark



インプット

検索・読書・生成AI

整理

吐き出す訓練

アウトプット

エージェントAI・モノ創り

知らなかった情報の整理・相談・
悩み解決や壁打ち・画像生成・ア
イデア出しなど

データ分析、在庫管理、マニユア
ル・議事録・レポート生成・大量
の資料の保管・情報抽出

オリジナルコンテンツ生成・原
稿・企画・開発・PC環境整理・
チーム運営・経営

ジャンプアップのAI導入メリット

- ① 生産性の飛躍的な向上
- ② 顧客満足度の向上
- ③ 新規事業の創出
- ④ コスト削減
- ⑤ 意思決定の迅速化
- ⑥ リスク管理の強化
- ⑦ 人材不足の解消 など



必ず行き着く「課金する？」問題

① 課金する必要が出るほど使いこなしたら「脱初心者」

AIを使いこなすうちに途中で操作が止まって「明日の〇時まで使えません」「これ以上お使いになる場合はアップグレードしてください」というメッセージが出るがありますが、そこまで使いこなしたらある意味脱初心者だと考えてよいかと思います。

私はそのようなメッセージが出た場合、一旦そのAIの使用を諦めて、別のAIに移行して別の作業をはじめ、また無料利用枠が戻った段階で戻すようなやり方をよく行います。

つまりAIは1つにこだわらず、似たようなものを複数使いこなす方法もある、と知っておきましょう

② 中には課金しないと使えないAIもある

Claude coworkや Cloud Code のように最初から有料版に入っていないと使えないAIも存在します。これは事前に「他で代替できないか？」「これしかないのか？」よく調べてから課金を検討しましょう。

ちなみに吉野はClaude coworkとGensparkに課金しています

③ 吉野は「必要なら課金に賛成派」

私は課金に賛成派です。

例えば人に複雑な作業を頼んだときに、1ヶ月毎日のように、または寝てる間まで仕事をお願いして、月/3,000円とかありえないと思うので、そういう意味ではAIで何らかの作業を継続的に行うなら課金すれば良いと思っています。

社員を一人雇う、外注業者に発注する、とか考えれば月数十万円の費用がかかるものをAIのできるのであれば、まずはAIを使ってみることを検討して、ある程度自分で処理できることをやるという考え方が大事かなと思っています。

④ ただし「年間契約」はお勧めしません

他に代替えが効かないAIならともかく、年間契約すると数ヶ月分安くなるからという理由で年間契約するのはお勧めしません。新しいAIがどんどん発明されていって、あっという間に今までのAIの性能を上回ることがあり得るからです。AIの情報は半年前の情報はもう98%が役に立たないと言われていています。ですので、課金を決めたAIであっても基本、月額課金をお勧めします。

第3章：音声入力のススめ



どのAIを選ぶか？ よりも大事なこと

なぜ「手打ち」よりも「音声入力」なのか

音声入力は手打ちと違って圧倒的な差（プラスのメリット）があります。

まずは音声入力の習慣を身に着けましょう

音声入力のメリット4選

まず残す

思いついたらすぐ残せる。
アイデアの卵を腐らせない

整理不要

手書きは文法を考えてしまう。
音声は放り込むだけ。

圧倒的速度

音声入力は手打ちの3-4倍。
大量のデータもすぐ残せる。

関連アイデア


話している間に浮かんだ新しい
アイディアもどんどん話せる。



AI活用を加速させる「音声入力」



メモアプリ

スマホやPCのメモアプリに標準搭載されているマイク  を使って入力。無料で使えるが「えー。あー」などのフィラーを拾う場合も



AQUAVoice

有料アプリの中でメジャーな存在。特定のキーを押している間音声の文字起こしをしてくれる。



Speakly

Genspark (エージェントAI) に課金すれば使えるアプリ。Gensparkが便利だと思った方にお勧め。文章を判断して綺麗にまとめてくれる

AIを使って自己実現を加速しよう

今まで労力を使って大変だった作業をAIに処理させて、自己実現につながる作業を強化しよう

日記・
ジャーナリング

議事録・
タスク管理

会計・
データ管理

記事生成・
原稿執筆

サムネ・
動画編集

自分の考えや気付き、学びなどを音声入力して残していく

会話データや資料を元に内容を要約。講座や授業の要点整理にも。

会計ソフト入力・顧客データ管理・過去の対応記録抽出等

自分の好みや特徴を覚えさせ、新たに記事生成。Youtubeやライブ、講座用原稿生成も

画像生成機能や動画編集機能を使い、基本的な作業を任せ、自分にしかできない技を追加する

AIを使って自己実現を加速しよう

今まで労力を使って大変だった作業をAIに処理させて、自己実現につながる作業を強化しよう



日記・ジャーナリング



自分の考えや気づき、学びなどを音声入力して残していく



議事録・タスク管理



会話データや資料を元に内容を要約。講座や授業の要点整理にも。



会計・データ管理



会計ソフト入力・顧客データ管理・過去の対応記録抽出等



記事生成・原稿執筆



自分の好みや特徴を覚えさせ、新たに記事生成。Youtubeやライブ、講座用原稿生成も



サムネ・動画編集



画像生成機能や動画編集機能を使い、基本的な作業を任せ、自分にしかできない技を追加する

さあ！いろいろやってみよう！

あなたのフェーズにあったAI操作を楽しもう

ここからは、あなたの使用用途や問題解決に合わせたAIの使い方を独自で見つけていくことになります。

あなたのフェーズが「生成AIを使った検索」なのか「エージェントAIを使った新たな便利機能の開発」なのかはあなた次第。

あなたに合ったAIを見つけ、駆使してください。

セキュリティ面の注意は自己責任となります

AIに限らず、情報漏洩・ウイルス・なりすましのリスクは常に存在します。これらを理解した上で、AIに任せきりにせず、不安な点は別の手段で確認することが重要です。また、配布されているプロンプトの安易なコピペは避けてください。有料版であっても安全が保証されるわけではないため、常に注意して利用してください。

さあ！やってみよう！

この後各自AIを触る時間としましょう。質問があれば時間内なら吉野に聞いていただいてもいいし、生成AIに聞いてみるのもいいかと思えます。新しい経験をいっぱい積んでみましょう。

