

ChatGPTを触って 挫折した人へ

「能力」ではなく「順番」を変えるだけ。
30代会社員がAIを仕事で使えるようになるまでの全手順

忙しい30代ビジネスパーソンのための
AI活用実践ガイド

ChatGPTを触って挫折した人へ

サブタイトル

「能力」ではなく「順番」を変えるだけ。30代会社員がAIを仕事で使えるようになるまでの全手順

目次

- はじめに | AIは「意識高い系」のものだと思っていませんか？
 - 第1章 | 「頑張っているのに報われない」30代会社員の逆襲
 - 第2章 | なぜ、あなたのAI活用は三日坊主で終わるのか
 - 第3章 | AIは「仕事を奪う敵」ではなく「面倒を押し付ける相棒」
 - 第4章 | 挫折しないための「正しい順番（ロードマップ）」
 - 第5章 | STEP1：AIに投げる仕事がザクザク見つかる「業務仕分け術」
 - 第6章 | STEP2：明日から使える「コピペOK」プロンプト集
 - 第7章 | STEP3：スマホと無料ツールで「プチ自動化」を始める
 - 第8章 | STEP4：「AIで楽をした」と言わずに評価を上げる技術
 - 第9章 | STEP5：AI時代に「食いつばぐれない」キャリア戦略
 - 第10章 | 未来は「選んだ人」から変わっていく
 - あとがき
-

はじめに

この本を手にとったあなたは、おそらくこんな気持ちを持っているはずです。

「AIが話題なのはわかるし、使えたほうがいい気もする」

「でも、何から始めればいいのかわからない」

もしくは、一度はChatGPTなどのツールを触ってみて、こう感じたかもしれません。

「思ったより使えなかった」

「結局、自分には無理だった」

安心してください

それは、あなたの能力の問題ではありません。

多くの人が誤解していますが、AI活用がうまくいかない理由は「センス」や「ITスキル」ではないのです。

ほぼすべての失敗は、「順番」を間違えているだけです。

- いきなりツールに触る
- 目的が曖昧なまま使う
- 完璧な成果を求める

この順番では、誰でもつまづきます。

この本に出てくるのは

特別なスキルを持つ天才の話ではありません。

忙しくて時間がなく、ITが得意とは言えない普通の30代会社員の話です。

そんな人が、正しい順番でAIと向き合っただけで、劇的に仕事を変えていく物語です。

難しい専門用語は使いません。プログラミングも不要です。

扱うのは、「AIをどう使うか」よりも「どう進めば失敗しないか」です。

さあ、始めましょう。

AIと共に働く未来は、もう始まっています。

第1章 | 「頑張っているのに報われない」30代会社員の逆襲

「AIなんて、意識高い系の話でしょ？」

「AIが仕事を変える」

「ChatGPTを使いこなせない人材は不要になる」

ニュースサイトを開けば、毎日のようにこんな見出しが躍っています。

正直、うんざりしていませんか？

「自分には関係ない」

「便利なのはわかるけど、覚える時間がない」

「どうせ、ITに強いエンジニアや、流行に敏感な若者のための道具だろう」

かつての私も、完全にそう思っていました。

目の前の仕事で手一杯で、新しいツールなんて触っている余裕はない。そうやって、AIの話題を無意識にシャットアウトしていたのです。

残業続きの私 vs 定時帰りの後輩

30代になり、仕事には慣れてきました。

しかし、責任ある仕事を任されるにつれ、皮肉なことに「時間」だけがどんどんなくなっていく。

- 毎日遅くまで残業しているのに、仕事が終わらない
- 質を高めようと努力しているのに、「時間がかかりすぎ」と指摘される

- ・頑張っているはずなのに、なぜか評価につながらない

そんな「報われない疲労感」を抱えていたある日、事件は起きました。

定時ちょうどに帰る準備をしていた後輩に、私は思わず声をかけました。

「え、あの企画書のたたき台、もうできたの？ 結構重い内容だったよね？」

後輩は涼しい顔でこう言ったのです。

「ああ、それならAIに構成出しさせて、整えただけなんで30分で終わりましたよ」

私が半日うんうん唸って作っていたものを、彼はランチタイムの残り時間で終わらせていた。

その瞬間、背筋が凍るような感覚に襲われました。

「能力」の差ではない。

「武器」の違いだけで、これほどの差がついているのか。

気づかないうちに、自分だけが取り残されている——その焦りが、私の転機でした。

「とりあえず触ってみた」という最大の失敗

焦った私は、その日の夜、話題のAIツールを開きました。

しかし、ここで多くの人と同じ失敗を犯します。

とりあえず画面に向かって、「良い企画を出して」と打ってみたのです。

返ってきたのは、当たり障りのない、薄っぺらな回答でした。

「なんだ、全然使えないじゃないか」

「やっぱり、自分で考えた方が早い」

「自分には向いていない」

そうして私は、そっと画面を閉じました。

あなたも、似たような経験がありませんか？

実はこれ、AIが悪いものではありません。私たちの「アプローチ」が間違っていただけなのです。

本当の敵は「古いやり方」だった

今ならはっきりとわかります。当時の私は、3つの間違いを犯していました。

1. 丸投げしていた (AIは魔法の杖だと思っていた)
2. 目的がなかった (何のために使うか決めていなかった)
3. 順番を無視していた (いきなり成果を出そうとしていた)

自転車に乗る練習もしないまま、いきなり公道を走ろうとして転び、「自転車なんて危険だ!」と叫んでいたようなものです。

AI活用に必要なのは、プログラミングの知識でも、天才的なセンスでもありません。

ただ、「失敗しないための正しい手順」を知っているかどうか。それだけです。

30代の「現場経験」こそが最強の燃料になる

ここだけの話ですが、AIを最も上手に使いこなせるのは、実は20代ではなく30代です。

なぜなら、**AI**は「優秀な新人」のようなものだからです。

新人に的確な指示を出し、上がってきたアウトプットの良し悪しを判断できるのは誰でしょうか？

そう、「現場の仕事を知っている」あなたです。

- 何が重要なポイントか
- 上司はどこを気にするか
- 現実的なラインはどこか

この「泥臭い現場経験」を持っている人がAIという武器を持つと、まさに鬼に金棒です。

- 判断は人間（あなた）がする
- 面倒な作業はAIがする
- 生まれた時間で、価値ある仕事をする

この本でお伝えすること

この本でお伝えするのは、難しい技術論ではありません。

普通の30代会社員が、「今の能力のまま」やり方だけを変えて、**AI**を相棒にするための「全手順」です。

才能も、センスもいりません。

必要なのは、「順番通りに進めること」だけ。

さあ、古いやり方を捨てて、逆襲を始めましょう。

第2章 | なぜ、あなたの**AI**活用は三日坊主で終わるのか

「すごい！」と感動したのは最初だけ

「ChatGPTってすごいらしいよ」

そんな噂を聞いて、アカウントを作ってみた。

とりあえず「自己紹介を書いて」とか「面白い話をして」と打ってみた。

AIが流暢な日本語で返ってきて、最初は「おおっ！」と感動したはずです。

でも……それから数日後、どうになりましたか？

「で、これを仕事のどこに使えるの？」

そんな疑問が浮かび、気づけばブラウザを開くことすらなくなってしまった。

もしそうなら、安心してください。

私の周りの30代会社員の9割が、同じ道をたどっています。

なぜ、私たちはすぐに挫折してしまうのでしょうか。それには明確な「3つの落とし穴」があります。

失敗パターン①：目的ゼロで「いきなりツール」から入る

これが最も多い失敗です。

「流行っているから触ってみる」という行動力は素晴らしいのですが、「何に使うか（目的）」がないまま「道具（ツール）」を握っている状態です。

これは、作りたい料理が決まっていないのに、とりあえず高級なフードプロセッサーを買ってくるようなもの。

当然、スイッチを入れて野菜を刻んでみたら、「……で？」となりますよね。

仕事も同じです。

「とりあえずAIを使おう」から入ると、「何を聞けばいいかわからない」という壁にぶち当たり、やがて「検索した方が早いじゃん」という結論に至ってしまいます。

失敗パターン②：AIを「魔法の杖」だと思っている

次に多いのが、「完璧主義」の罠です。

「AIなんだから、一瞬で完璧な資料が出てくるはずだ」

そんな期待をして指示を出すと、がっかりすることになります。

- 情報が少し古い
- 日本語がどこか不自然
- こちらの意図とズレている

これを見て、「なんだ、思ったほど賢くないな」「これじゃ仕事に使えない」と切り捨ててしまう。

しかし、これは大きな誤解です。

今のAIは「魔法使い」ではありません。

「優秀だけど、まだ世間知らずな新人アシスタント」くらいに思うのが正解です。

新人がいきなり100点の資料を作れないのと同じで、AIも「60点のたたき台」を作るのが仕事。

そこから先を整えるのは、あなたの役目なのです。

失敗パターン③：難しく考えすぎている

まじめな人ほど陥るのがこれです。

「プロンプトエンジニアリングを学ばなきゃ」

「仕組みを理解しないと使いこなせない」

そうやって、本屋で分厚い技術書を買ってきて挫折するパターンです。

断言しますが、車のエンジン構造を知らなくても、運転はできますよね？

AIも同じです。

必要なのは、「高度な技術」ではなく、「どこでアクセルを踏むか（使いどころ）」を知ることだけ。

難しく考える必要は、1ミリもありません。

すべての原因は「順番」の間違いにある

これら3つの失敗パターンには、共通点があります。

それは、「順番」を無視していることです。

- 自分の仕事を整理する前に、ツールを触る
- 小さな成功体験の前に、大きな成果を求める
- 使い方の前に、仕組みを学ぼうとする

この「逆走」をしているから、苦しくなるのです。

うまくいく人の秘密

うまくいく人は、特別な才能があるわけではありません。

ただ、「正しいロードマップ」に沿って進んでいるだけです。

1. 自分の仕事を分解する
2. AIに任せる部分を決める
3. 道具（ツール）を使う

この順番を守るだけで、AIは「よくわからないもの」から「手放せない相棒」に変わります。

第3章 | AIは「仕事を奪う敵」ではなく「面倒を押し付ける相棒」

「あなたの仕事、AIが奪います」のウソ

「今の仕事の半分は、将来AIに取って代わられる」

そんな予測を聞いたたびに、少しゾッとしませんか？

家のローンもある、家族もいる。今さら職を失うわけにはいかない。

そんな不安が、AIを「敵」だと感じさせてしまう原因です。

でも、断言します。

AIは、あなたの「仕事（**Job**）」は奪いません。

奪うのは、あなたの「作業（**Task**）」だけです。

ちょっと想像してみてください

- ひたすらデータを転記するだけのExcel作業

- 過去のメールを遡って日程調整する時間
- 議事録の「てにをは」を直す時間

これらを「情熱を持ってやりたい仕事」と呼べるでしょうか？

おそらく「できれば誰かに押し付けたい面倒なこと」のはずです。

AIは、まさにこの「泥臭くて面倒な作業」だけを奪ってくれる存在です。

そう考えると、AIは「仕事を奪う敵」ではなく、「面倒な雑用を一手に引き受けてくれる、都合のいい相棒」に見えてきませんか？

30代の「おじさん力」が、まさかの武器になる

「でも、新しいツールを使いこなすのは、デジタルネイティブな若手の方が得意でしょ？」

そう思うかもしれません。しかし、ここにも大きな誤解があります。

実は、AI活用において最も有利なのは、私たち「30代会社員」です。

なぜなら、AIは「命令されたこと」は超高速でこなせますが、「何が大事か（判断）」は理解できないからです。

- 「このメール、クライアントの部長にはどういうトーンで送るべきか？」
- 「この企画、社内の政治的にはどこがネックになりそうか？」
- 「この数字、現場の感覚として現実的か？」

こうした「文脈を読む力」や「肌感覚」は、若手にはまだありません。

現場で揉まれてきた30代の経験値（いわばおじさん力・おばさん力）があって初めて、AIから出てきた答えを「使える形」に修正できるのです。

知識だけの20代 < 経験豊富な30代 × AI

この図式が成り立つ今こそ、30代が輝くチャンスなのです。

「優秀な部下」ではなく「タフな壁打ち相手」

AIを使い始めるとき、多くの人が「正解」を求めすぎます。

「いい企画を出して」と聞いて、イマイチな答えが返ってくると「使えない」と判断する。

これからは、AIを「壁打ち相手」だと思ってください。

- アイデアに詰まったら、「とりあえず10個案を出してみて」と投げる
- モヤモヤしたら、「これについてどう思う？」と聞いてみる
- 文句も言わず、24時間365日、何度でも付き合ってくれる

一人でウンウン唸って悩む時間を、AIとの「お喋り」に変える。

それだけで、仕事のスピード感は劇的に変わります。

敵対視した瞬間、あなたの負けが決まる

AIを「敵」だと思って距離を置くか。

「相棒」だと思って使い倒すか。

このマインドセットの違いが、数年後に決定的な差になります。

敵対視して遠ざけていけば、当然スキルは身につかず、本当に「使えないおじさん」になってしまうかもしれません。

逆に、今から少しずつでも「雑用を押し付ける練習」をしておけば、あなたは「**AI**を部下に従えるマネージャー」のポジションを確立できます。

AIは、あなたの能力を拡張する「パワードスーツ」のようなものです。

着ない手はありません。

第4章 | 挫折しないための「正しい順番（ロードマップ）」

いきなり「プロンプト」を検索してはいけない

「よし、AIを使おう！」と思い立った時、あなたはまず何をしますか？

- Googleで「ChatGPT 使い方」と検索する
- SNSで「最強プロンプト」を探す
- とりあえずChatGPTの画面を開いてみる

実は、これが「**遭難**」への**第一歩**です。

ネット上には「神ツール10選」「魔法の呪文」といった情報が溢れています。

しかし、それらはあくまで「道具」の話。

「何を作るか（目的）」が決まっていないのに、「包丁の握り方（技術）」ばかり学んでも、料理は作れません。

多くの人が挫折するのは、努力が足りないからではありません。

「**地図**」を持たずに、いきなり知らない山を登り始めているからです。

成功への最短ルートは「この5ステップ」

AI活用には、絶対に守るべき「**黄金のルート**」があります。

本書では、この順番通りに一つずつ階段を登っていきます。

【失敗しない**AI**活用ロードマップ】

1. 分解する（**STEP1**）：自分の仕事を棚卸しする
2. 相棒にする（**STEP2**）：AIに投げ方（指示）を覚える
3. 組み合わせる（**STEP3**）：ITツールで自動化の流れを作る

4. 見せる (**STEP4**) : 楽になった分を「成果」に変える
5. 生き残る (**STEP5**) : AI時代に選ばれるキャリアを作る

なぜ、**STEP1**（分解）から始めるのか？

おそらく、多くの人がやりたいのはSTEP2（AIを使う）やSTEP3（自動化）でしょう。

しかし、あえて言います。

STEP1の「仕事を分解する」が終わるまで、**ChatGPT**を開かないでください。

なぜなら、「自分が何に時間を使っているか」を知らないまま、AIに仕事を任せることはできないからです。

まずは、あなたの仕事という「ブラックボックス」を開けて、中身を整理する。

地味ですが、これが一番の近道です。

ツールが変わっても、この「地図」は古くならない

この本では、特定のツールの細かい操作説明は最小限にしています。

なぜなら、ツールは半年もすれば変わってしまうからです。

しかし、この「5ステップの考え方」だけは、10年先も変わりません。

- 新しいAIが出ても、この順番で考えれば使いこなせる
- 会社や職種が変わっても、応用が利く
- 一生使える「思考の土台」になる

流行り廃りに振り回されるのは、もう終わりにしましょう。

このロードマップさえ頭に入っていれば、どんな新しい技術が来ても怖くありません。

第5章 | STEP1 : AIに投げる仕事がザクザク見つかる「業務仕分け術」

「営業です」「事務です」では**AI**は助けてくれない

「さて、AIを使おう」と思ったとき、多くの人がこう考えます。

「私は営業だから、営業を手伝ってもらおう」

「私は経理だから、経理を効率化しよう」

実は、これが落とし穴です。

AIにとって「営業」という言葉は大きすぎます。

AIは「営業をして」と言われても、客先に行くべきか、電話をかけるべきか、資料を作るべきか判断できません。

仕事を「分解」する

仕事とは、実は「**小さな作業（タスク）の集合体**」です。

「資料作成」という一つの仕事も、分解すればこうなります。

1. 情報を集める（リサーチ）
2. 構成を考える（企画）
3. 文章を書く（執筆）
4. 図表を入れる（デザイン）
5. 誤字脱字をチェックする（推敲）

この中で、AIが得意なのは「1」「3」「5」。

あなたがやるべきなのは「2」と「4の最終確認」。

このように「**分解**」して初めて、**AI**の出番が見えてくるのです。

【ワーク】昨日の仕事を「棚卸し」してみよう

さあ、紙とペン（またはスマホのメモ）を用意してください。

まずは、あなたの仕事を「見える化」します。

やることはシンプル。

「昨日やったこと」を、思いつく限り箇条書きにしてください。

- 朝のメールチェック
- チーム定例会議
- 議事録の作成
- ○○社への見積もり作成
- 来週のプレゼン資料の手直し
- 上司への日報報告

業務に関わることだけ書き出してみてください。

「考える仕事」と「ただの作業」に線を引く

書き出したリストを眺めて、赤ペンで線を引いていきましょう。

分ける基準はたった一つ。

「頭を使って判断したか（**Thinking**）」か、「手を動かしただけか（**Sagyo**）」か。

A：あなたがやるべき「考える仕事」

- 方針を決める
- トラブルの責任を取る
- 相手の感情を読み取って交渉する

B：AIに投げるべき「ただの作業」

- 情報の整理・要約

- 下書きの作成
- 誤字チェック・体裁を整える
- データの転記

どうでしょうか？

「議事録作成」は、発言を聞くのは「A」ですが、「内容をまとめて清書する」のは完全に「B」ではありませんか？

この「B（作業）」をAIに丸投げする。これがAI活用の基本戦略です。

狙い目は「誰でもできるけど、面倒な仕事」

AIに任せる仕事を決めるとき、魔法の質問があります。

「この作業、優秀なアルバイトさんならマニュアルを見ればできるか？」

もし「YES」なら、それはAIの得意分野です。

特に、以下の要素がある仕事は、今すぐAIに渡すべき「お宝案件」です。

【AI委任・優先度チェックリスト】

- ☐ 定型業務である（毎回同じパターン）
- ☐ 思考停止でやっている（クリエイティブではない）
- ☐ 時間がかかる（15分以上かかる）
- ☐ ミスが起きやすい（集中力が切れると間違える）
- ☐ 繰り返し行う（週1回以上）

まずは「たった1つ」から手放そう

リストアップすると、「あれもこれもAIにやらせたい！」と思うかもしれません。

でも、焦りは禁物です。

まずは「**たった1つ**」選んでください。

- 毎朝の日報メールの下書き
- 週一回の会議の要約
- お客様への定型的な返信

その1つが楽になるだけで、「あ、本当に時間が浮いた」という実感が湧きます。

「**1日10分の余裕**」を作ること。

STEP1のゴールは、それだけで十分です。

第6章 | **STEP2** : 明日から使える「コピペ**OK**」 プロンプト集

「いい感じにして」は禁句です

STEP1で任せる仕事は決まりました。

いざ、ChatGPTに入力します。

「この議事録、いい感じにまとめて」

……残念ながら、これで返ってくるのは「誰の役にも立たない文章」です。

なぜなら、AIは「空気」を読めないからです。

「いい感じ」とは、上司向けに堅くすることなのか？ チーム向けにわかりやすくすることなのか？

前提条件（コンテキスト）を与えずに丸投げするのは、新人に「あとよろしく」とだけ言って外出するようなもの。これではAIも困ってしまいます。

AIは「優秀な部下」ではなく、「**指示待ちのロボット**」だと思ってください。

命令さえ正確なら、とてつもない成果を出します。

AIが激変する「指示の黄金ルール」

良い回答を引き出すには、たった3つの要素を入れるだけでOKです。

1. 役割 (**Who**) : あなたは誰として振る舞うか
2. 目的 (**What**) : 何のために書くか
3. 形式 (**How**) : どんな形で出力するか

これを毎回考えるのは大変なので、以下の「[基本の型](#)」をコピーして使ってください。

あなたは[プロのマーケター]です。

[30代男性向けの商品企画]について、
以下の条件で[アイデア出し]をしてください。

条件

- ・数は10個
- ・箇条書きで
- ・常識にとらわれないユニークな視点で
- ・各アイデアに1行の解説をつけて

この[]の中身を書き換えるだけで、どんな仕事にも対応できます。

【保存版】明日すぐ使える「鉄板プロンプト」3選

ここからは、私が毎日のように使っている「即戦力プロンプト」を3つプレゼントします。

騙されたと思って、明日の仕事でそのままコピーして使ってみてください。

①アイデア出しの「壁打ち」プロンプト

企画や解決策に行き詰まったとき、AIに「別視点」を出させる指示です。

あなたは優秀なコンサルタントです。

現在、[業務効率化の企画]について考えていますが、アイデアがありきたりで困っています。

批判的な視点を持って、私の案に対する「懸念点」を3つ挙げてください。

その後、その懸念を解決するための「意外性のある解決策」を3つ提案してください。

現状の案

(ここにあなたの案を簡単に入力)

②面倒なメールを一瞬で作る「下書き」プロンプト

お詫びや依頼など、気を使うメールの下書きを作らせる指示です。

以下の条件で、取引先への[お詫びメール]の下書きを作成してください。

- # 相手：[∞株式会社 佐藤様（長い付き合い）]
- # 状況：[見積もりの提出が1日遅れる]
- # こちらの要望：[明日の15時まで待つほしい]
- # トーン：[誠実かつ、重くなりすぎないように]
- # 文字数：[300文字程度]

③長文を読む時間をゼロにする「要約」プロンプト

読むのが面倒な長い議事録や資料を、一瞬で要点だけにする指示です。

以下の文章を、忙しい上司に1分で報告できるよう要約してください。

出力形式

- ・ 結論（一言で）：
- ・ 決定事項（箇条書きで3点）：
- ・ ネクストアクション（誰が何をいつまでに）：

対象の文章

（ここに長文を貼り付け）

AIの答えは「60点の素材」と割り切る

これらを使えば、かなり精度の高い答えが返ってきます。

しかし、ここで完璧を求めないでください。

AIが出してくるのは、あくまで「素材」です。

スーパーで買ってきた「カット野菜」のようなもの。

そのまま食べるのではなく、最後にあなたが「味付け（微調整）」をして料理にするのです。

- ・ 語尾を自分らしく直す
- ・ 事実関係を確認する
- ・ 自分の意見を一言足す

この一手間を加えるだけで、それは「AIが作った文章」から「**あなたが作った成果物**」に変わります。

第7章 | STEP3：スマホと無料ツールで「プチ自動化」を始める

「コピペすら面倒」なあなたへ

STEP2でプロンプトの型を手に入れました。

でも、人間とは贅沢な生き物です。使い慣れてくると、今度はこう思い始めます。

「いちいちChatGPTを開いて、プロンプトをコピペして、指示を書き換えるのが面倒くさい」

わかります。私もそうです。

実は、AI単体では仕事は「楽」になりますが、「速く」はなりません。

毎回画面を切り替えてコピペしている時間は、ただの「作業」だからです。

ここで必要になるのが、「**プチ自動化**」です。

プログラミングなんて必要ありません。

手持ちのスマホと、会社のPCにある標準機能だけで、この「面倒なコピペ」を消滅させましょう。

最強の時短術は「音声入力 × AI」

私が最もおすすめする、魔法のような組み合わせがあります。

それは、「喋って入力し、**AI**に清書させる」方法です。

私たちは、キーボードを打つよりも、喋るほうが圧倒的に速い。

しかし、喋った言葉は「えーっと」「あー」が入って文章になりません。

そこでAIの出番です。

手順

1. スマホの音声入力で、思いついたことをバーツと喋る（誤字脱字は無視）
2. そのめちゃくちゃなテキストを、ChatGPTに投げる
3. 「ビジネスメールにして」「報告書にまとめて」と指示する

これだけで、10分かかるメール作成が、1分の「お喋り」で終わります。

議事録も同じです。会議のメモを箇条書きで乱雑に打ち込み、あとはAIに「整えて」と投げるだけ。

「書く」という行為を捨てるだけで、仕事のスピードは異次元になります。

秘密兵器は「単語登録（辞書登録）」

もう一つ、地味ですが最強のテクニックがあります。

第6章で紹介した「プロンプトの型」。毎回コピペしていませんか？

それは時間の無駄です。今すぐPCの「単語登録（ユーザー辞書）」に入れてください。

設定例

- **よみ**： ；かべ
- **単語**：（第6章の「壁打ちプロンプト」を登録）
- **よみ**： ；ようやく
- **単語**：（第6章の「要約プロンプト」を登録）

頭に「 ；（セミコロン）」などの記号をつけるのがコツです。

これで、たった3回キーを叩くだけで、最強の指示文が呼び出せます。

この「1秒の手間」を削れる人が、チリツモで毎日1時間の自由時間を手に入れるのです。

仕事は「点」ではなく「流れ」で作る

AIとツールを組み合わせると、仕事のイメージが変わります。

今まで

「メールを書く」→（休憩）→「資料を作る」→（休憩）→「報告する」

という、ブツ切りの「点」の作業でした。

これから

「音声で下書き」→「辞書登録で指示出し」→「AIが生成」→「人間が確認」

という、スムーズな「流れ」になります。

ベルトコンベアに乗せるように、作業が右から左へと流れていく感覚。

これができると、仕事が溜まらなくなり、精神的な余裕が生まれます。

「完璧な自動化」は絶対に目指すな

最後に一つだけ注意点です。

「自動化」と聞くと、ボタン一つで全て終わらせたいくなりますが、それは罠です。

「7割自動化できれば御の字」と思ってください。

- エラーが出ることもある
- 手直しが必要なこともある
- たまに動かなくなることもある

それでも、全部手作業でやるよりはずっとマシです。

完璧なシステムを作ろうとして何日も費やすより、「ちょっと楽になる仕組み」を今日作るほうが、30代会社員にとっては価値があります。

第8章 | STEP4：「AIで楽をした」と言わずに評価を上げる技術

「仕事が速い人」損をする残酷な真実

STEP3まで実践したあなたは、以前より確実に仕事が速くなっているはずです。

しかし、ここで注意してください。

浮いた時間でボケーツとしたり、露骨にネットサーフィンをしてはいけません。

なぜなら、会社という組織は「仕事が速い人」に、さらなる「激務」をプレゼントする習性があるからです。

「お、あいつ暇そうだな。この仕事も振っておこう」

これでは、AIを使った意味がありません。

目指すべきは、「暇な人」ではなく「質の高い仕事をする人」という評価です。

楽をしたことは隠しつつ、成果だけをドヤ顔で出す。

そのための「見せ方」にはコツがあります。

上司を納得させる「魔法の言い換え術」

AIで作った資料を提出するとき、バカ正直に「AIに書いてもらいました」と言う必要はありません。

むしろ、そう言う「手抜きだ」「自分の頭で考えていない」とマイナス評価を受けるリスクがあります。

評価される人は、事実をこう「言い換え」ています。

悪い例

× 「ChatGPTで作りました」

良い例

○「AIに過去のデータを整理させ、私が〇〇の視点で修正・加筆しました」

重要なのは、「**AI**を素材として使い、最後に責任を持って仕上げたのは自分だ」と強調することです。

キラーフレーズ集

もし上司がAIに懐疑的なタイプなら、次のような「キラーフレーズ」を使ってください。

- ・「AIを使って下調べの時間を半分にしたので、その分、企画の練り上げに時間を使いました」
- ・「誤字脱字のチェックはAIにダブルチェックさせているので、精度は上がっています」
- ・「たたき台をAIに数パターン出させて、一番リスクの少ないこの案を採用しました」

これなら、上司も文句のつけようがありません。

AIはあくまで「黒子（裏方）」。手柄は堂々とあなたが受け取ってください。

「楽になった」ではなく「数字」で語れ

評価面談や日報でアピールするときも、「AIのおかげで楽になりました」と言ってはいけません。

会社が評価するのは「あなたの感情」ではなく「**数字（成果）**」です。

小さな数字で構いません。Before/Afterを示しましょう。

成果の示し方

- ・「資料作成時間が30%削減できました」
- ・「修正の往復回数が平均3回から1回に減りました」
- ・「提案のバリエーションを1案から3案に増やしました」

「効率化」そのものではなく、効率化した結果「**何が生まれたか**」を語るのです。

チームに広げて「AI担当」のポジションを取る

自分ひとりで使うのも良いですが、さらに評価を跳ねさせたいなら、「チームにノウハウを配る」のが最強です。

第6章で作った「プロンプトの型」を、同僚や後輩にこっそり教えてあげてください。

「この型を使うと、議事録が5分で終わるよ」

すると、どうなるか。

周囲から感謝されるだけでなく、上司からは「チーム全体の生産性を上げた人」として見られます。

あなたは「ITに詳しいわけではない」のに、いつの間にか社内で「AI活用の推進役」という独自のポジションを確立できるのです。

絶対にやってはいけない「3つのタブー」

最後に、評価を一瞬でゼロにしないための「守るべきライン」をお伝えします。

タブー1：機密情報を入力しない

顧客名や売上データなど、社外秘の情報はそのまま入れない（伏せ字にする）。これは社会人の基本です。

タブー2：ファクトチェックをサボらない

AIは平気で嘘をつきます。数字や固有名詞は必ず自分の目で確認してください。「AIが間違えました」は通用しません。

タブー3：そのまま提出しない

AI特有の「優等生すぎる文章」は、見る人が見ればバレます。必ず自分の言葉で「体温」を入れてください。

これさえ守れば、AIはあなたのキャリアを守る最強の盾になります。

第9章 | STEP5 : AI時代に「食いつぱぐれない」 キャリア戦略

「指示待ち人間」は、静かに淘汰される

少し厳しい現実の話から始めます。

AI時代において、最も価値が暴落するのはどんな人でしょうか。

それは、「誰かが決めた正解を、言われた通りに作る人」です。

- 手順通りのデータ入力
- テンプレート通りの資料作成
- 上司の指示を待って動く姿勢

これらは、AIが最も得意とすることです。

どれだけ正確でも、どれだけ速くても、AIという「24時間働ける無料のライバル」には勝てません。

この領域に留まり続けることは、下りのエスカレーターを全力で駆け上がるようなものです。

目指すべきは「作業者」ではなく「編集長」

では、逆に価値が上がるのは誰か？

それは、「AIに指示を出す側 (Director)」に回った人です。

イメージしてください。

これまでのあなたは、自分で記事を書く「ライター」でした。

これからのあなたは、AIという優秀なライターを束ねる「編集長」になるのです。

- どんな企画（テーマ）にするか決める
- AIが書いた原稿をチェックする

- OKを出して世に出す

手を動かすのはAI。責任を持ってGOサインを出すのはあなた。

この「判断する力」こそが、今後最も高く売れるスキルになります。

30代の「泥臭い経験」が、最強の防具になる

「自分にはそんな判断力なんてない」

そう思うかもしれませんが、安心してください。ここで30代の強みが生きてきます。

AIは「知識」は持っていますが、「痛み」や「失敗経験」を持っていません。

しかし、あなたにはあります。

- 「こういう頼み方をすると、あの部署は怒るんだよな」
- 「この数字の裏には、現場の苦労があるんだよな」
- 「理論上は正しくても、現実的には無理だよな」

この「現場の肌感覚」を持っているからこそ、AIが出してきた「優等生な答え」に対して、「これじゃ現場は動かないよ」と修正（編集）ができるのです。

知識だけの若手やAIにはできない、「現実的な落としどころ」を見つける能力。

これこそが、30代会社員がAI時代を生き抜くための最強の武器です。

スキルなんて、後からついてくる

キャリアを考えると、多くの人は「プログラミングを学ばなきゃ」「英語をやらなきゃ」と焦ります。

もちろん無駄ではありませんが、AIがあれば、コードも英語も一瞬で生成できます。

これからの時代、特定のスキルを持っていることよりも、「変化に対応できるマインド」を持っていることの方が重要です。

- 新しいツールが出たら、とりあえず触ってみる

- 面倒なことは、すぐに「どうやったら楽できるか」を考える
- 自分のやり方に固執せず、変化を楽しむ

この「軽やかさ」さえあれば、どんな時代になっても食いつぱぐれることはありません。

会社に依存するのではなく、会社を「自分の実験場」として利用する。

そのくらいの図太さが、あなたを自由にします。

あなたはもう、「選べる側」にいる

AIを使いこなし、仕事を効率化し、成果を出す方法を知っている。

それはつまり、「自分の時間をコントロールできる状態」になったということです。

空いた時間で何をするか？

それはあなたの自由です。

- 今の会社で出世を目指すのもいい
- 副業を始めて新しい収入源を作るのもいい
- 家族との時間を大切にするのもいい

AIは、あなたから仕事を奪うものではなく、「選択肢」を与えてくれるものです。

「使われる側」から「使う側」へ。

その境界線を、あなたは今、越えたのです。

第10章 | 未来は「選んだ人」から変わっていく

あの頃の自分を、笑って振り返ろう

ここまで読み進めてくださり、本当にありがとうございます。

第1章で出会った頃、私たちはこう思っていました。

「AIなんて自分には関係ない」

「難しそうで怖い」

「余計な仕事を増やしたくない」

でも、今のあなたは違います。

この本を通じて、AIが「魔法」でも「敵」でもなく、ただの「便利な道具」であることを知りました。

仕事を分解し、プロンプトという指示書を渡し、自分は判断に徹する。

その「地図」を、あなたはもう持っています。

変わったのは、あなたのIQではありません。

ITスキルが急上昇したわけでもありません。

ただ、「正しい順番」を知っただけです。

必要なのは「勇気」ではなく「実験」

AI活用において、多くの人が陥る最後の罠があります。

それは、「完璧に準備できてから始めよう」という真面目さです。

「もっとプロンプトを勉強してから」

「仕事が落ち着いてから」

断言しますが、その日は永遠に来ません。

自転車の乗り方を本で完璧に暗記しても、乗れるようにはなりませんよね。

転んでもいいから、サドルにまたがってペダルを漕ぐしかないのです。

- AIが変な答えを出した → 「ハハッ、ポンコツだな」と笑えばいい
- うまく指示が通じなかった → 「言い方を変えてみよう」と試せばいい
- 途中で飽きてしまった → また気が向いた時に再開すればいい

失敗しても、誰にも怒られません。お金もかかりません。

必要なのは、清水の舞台から飛び降りるような「勇気」ではなく、新しいお菓子を買ってみるくらいの、軽い「実験精神」です。

今日からできる、たった一つの約束

最後に、私からあなたへ、一つだけお願いがあります。

この本を閉じたら、何か一つだけでいいので、「明日のアクション」を決めてください。

いきなり業務フローを全部変える必要はありません。

本当に、小さな一歩でいいのです。

- 明日来るメールの1通だけ、AIに返信を考えさせてみる
- 会議のメモを、そのままAIに投げて要約させてみる
- 悩んでいる企画の相談を、トイレ休憩の合間に投げてみる

たったこれだけです。

でも、この一回をやるかやらないか。

その差が、1年後、3年後にとてつもない「格差」となって現れます。

AIと共に働く未来は、もう始まっている

未来は、ある日突然やってくるものではありません。

今日の小さな選択の積み重ねが、未来を作ります。

AIを「見ないフリをしてやり過ごす」未来を選ぶか。

AIを「相棒にして、自分の時間を生きる」未来を選ぶか。

30代のあなたは、まだ選べます。

これまでの経験という「遺産」と、AIという「最新の武器」。

この2つを掛け合わせられるあなたは、これからの時代、誰よりも強くなれます。

さあ、準備は整いました。

恐れることは何也没有什么。

AIという最強の相棒と共に、新しい働き方へ踏み出しましょう。

あとかき

この本を書いた理由は、とてもシンプルです。

「AIに興味はあるけれど、何から始めればいいのかわからない」

そんな過去の私のような30代会社員の方に、「最短ルート」を伝えたかったからです。

私自身、最初は完全に「食わず嫌い」でした。

「人間の仕事が奪われる」と怯え、「難しいことはエンジニアに任せればいい」と逃げていました。

でも、勇気を出して一歩踏み出し、「順番」を変えただけで、景色は一変しました。

仕事に追われる毎日から、仕事をコントロールする毎日へ。

その変化を、あなたにも味わってほしかったのです。

もし、この本を読んで

「AIって、意外と怖くないな」

「明日、ちょっとだけ触ってみようかな」

そう思っただけのなら、著者としてこれ以上の喜びはありません。

この本を閉じた瞬間が、あなたの本当のスタートです。

あなたの仕事が、そして人生が、より豊かで自由なものになることを、心から応援しています。

2026年1月

著者