

頭のいい人がやっている

# じぶん AI 構築術

熊谷基継

MOTOTSUGU KUMAGAI



はじめてAIに話しかけた日、  
うまく使える人だけの  
道具だと思っていた。

けれど本当は、AIに必要なのは  
特別な才能ではなく、

**自分の仕事を  
少しずつ  
言葉にすることだった。**





できること、任せられること、  
まだ人が考えるべきこと。

それらを分けていくたび、  
仕事は軽くなり、

**自分の時間が  
少しずつ戻ってくる。**

じぶんAIは、

**もう一人の自分を  
育てることから始まる。**



## はじめに

みなさんは、AI を使いこなせていますか？

「文章をつくるために使う」

「検索の代わりに質問する」

「アイデアを相談する」

そんな使い方だけで終わっていないでしょうか。

もちろん、それだけでも AI は便利です。しかし、現在の AI は、質問に答えたり文章をつくったりするだけの存在ではありません。

必要な情報を調べる、複数の資料を整理する、データを分析する、表や文書を作成する、メールやカレンダーの情報を確認する、Web サイトを操作する、決められた仕事を定期的に行う――。

AI エージェントや外部サービスとの連携を活用することで、AI は「答えてくれる道具」から、目的に向かって複数の作業を進める「実行型のアシスタント」へと進化しています。

本書は、こうした AI の力を自分の仕事に取り入れ、日々の業務を少しずつラクにするための実践ガイドです。

ChatGPT や Gemini などは、誰でも使える便利な AI です。

しかし、そのまま使うだけでは、あなたの仕事の進め方や判断基準、優先順位、よく使う言葉、社内独自のルールまでは理解してくれません。

そこで必要になるのが、AIを「じぶん仕様」に整えていくことです。あなたの業務内容、仕事の手順、判断基準、使用するフォーマット、文章の書き方、過去の事例などをAIに伝え、あなたの仕事を支援できる状態にする。

それが、本書で紹介する「じぶんAI」という考え方です。

**「じぶんAI」をつくるということは、単に便利なプロンプトを覚えることではありません。**

自分が普段どのように仕事を進め、どこで情報を集め、何を基準に判断し、どのような形で成果物をつくっているのか。その「仕事の型」を整理し、AIが再現できる形に移していくことです。

本書では「BRIDGE」メソッドという6つのステップを進めることで、かんたんに「じぶんAI」を作る方法も紹介していますので、難しいことを考えなくてもどなたでもAIをじぶん化することができます。

AIの能力を最大限に引き上げるスキル「じぶんAI」構築術を身につけて、さっそく今日から毎日をすこしずつラクにしていきましょう！

|            |   |
|------------|---|
| はじめに ..... | 4 |
|------------|---|

## 第 1 章

|                      |    |
|----------------------|----|
| AI をじぶん化するメリット ..... | 14 |
|----------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1 毎日の仕事が少しずつラクになる .....     | 16 |
| 2 じぶん AI があれば、迷いがなくなる ..... | 18 |
| 3 業務のみえる化が可能に .....         | 20 |
| 4 「やりたかったのに…」を実現できる .....   | 22 |
| 5 自分の考えをスッキリ言語化できる .....    | 28 |
| 6 生成 AI の種類・進化に左右されない ..... | 32 |
| 7 AI に独自性をもたせることができる .....  | 36 |

## 第 2 章

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 生成 AI を使いこなせない人の共通点 ..... | 40 |
|---------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1 AI に頼みたいことがあいまい .....    | 42 |
| 2 AI に向いていない仕事を任せている ..... | 46 |
| 3 一回の指示ですべてやろうとしている .....  | 54 |
| 4 AI に適切な情報を渡せていない .....   | 58 |
| 5 プロンプトが適切ではない .....       | 66 |

### 第 3 章

## じぶんAIを構築するBRIDGEメソッド.....70

- 1 Breakdown** : 業務を全部リスト化 .....72
- 2 Role-type** : 役割を分類 .....78
- 3 Identify AI-fit** : AI に任せるか判断 .....86
- 4 Decompose** : 作業を細かく分解 .....92
- 5 Generate Prompt** : プロンプトを作成する .....94
- 6 Execute** : 実行する .....98

### 第 4 章

## 企画開発担当 長谷さんの場合 .....102

- B** 業務分解 & リストアップ .....106
- R** 役割分類 .....108
- I** AI 適性判断 .....112

### タスク 1 市場トレンドのリサーチ

- D** ステップ分解 .....114
- GE** プロンプト作成 .....116

### タスク 2 競合商品の比較表作成

- D** ステップ分解 .....118
- GE** プロンプト作成 .....120

### タスク 3 新商品のマニュアル作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 122 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 124 |

### タスク 4 ペルソナの作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 126 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 128 |

## 第 5 章

### 営業職 杉山さんの場合 .....

---

130

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>B</b> 業務分解 & リストアップ ..... | 134 |
| <b>R</b> 役割分類 .....          | 136 |
| <b>I</b> AI 適性判断 .....       | 138 |

### タスク 1 商談議事録の作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 140 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 142 |

### タスク 2 提案書のドラフト作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 144 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 146 |

### タスク 3 商談前の企業リサーチ

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 ..... | 148 |
|-----------------------|-----|



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 150 |
|-------------------------|-----|

#### タスク 4 顧客へのフォローアップメール作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 152 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 154 |

## 第 6 章

### 経理・総務担当 江畑さんの場合 .....

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>B</b> 業務分解 & リストアップ ..... | 160 |
| <b>R</b> 役割分類 .....          | 162 |
| <b>I</b> AI 適性判断 .....       | 164 |

#### タスク 1 月次・四半期レポートのコメント文作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 166 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 168 |

#### タスク 2 社内ルールの FAQ 作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 170 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 172 |

#### タスク 3 業務マニュアルの作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 174 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 176 |

#### タスク4 社内イベント・行事の段取り

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 178 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 180 |

## 第7章

### 人事採用担当 河西さんの場合 .....

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>B</b> 業務分解&リストアップ ..... | 186 |
| <b>R</b> 役割分類 .....        | 188 |
| <b>I</b> AI 適性判断 .....     | 190 |

#### タスク1 面接のフィードバック文作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 192 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 194 |

#### タスク2 オンボーディング資料の作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 196 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 198 |

#### タスク3 採用広報用のコンテンツ作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 200 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 202 |

#### タスク4 採用 KPI レポートの作成

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 ..... | 204 |
|-----------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 206 |
|-------------------------|-----|

## 第 8 章

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>マネジャー 小泉さんの場合</b> ..... | 208 |
|----------------------------|-----|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>B</b> 業務分解 & リストアップ ..... | 212 |
| <b>R</b> 役割分類 .....          | 214 |
| <b>I</b> AI 適性判断 .....       | 216 |

### タスク 1 部下の日報・週報の自動要約

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 218 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 220 |

### タスク 2 部下の負荷管理（退職防止対策）

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 222 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 224 |

### タスク 3 チーム目標・KPI の作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 226 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 228 |

### タスク 4 評価シートのコメント作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 230 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 232 |

## WEB マーケター 塚田さんの場合 ..... 234

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>B</b> 業務分解 & リストアップ ..... | 238 |
| <b>R</b> 役割分類 .....          | 240 |
| <b>I</b> AI 適性判断 .....       | 242 |

### タスク 1 プロモーション成功事例の調査

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 244 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 246 |

### タスク 2 キャンペーン企画案の疑似ブレスト

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 248 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 250 |

### タスク 3 広告コピー・LP ヘッドラインの作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 252 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 254 |

### タスク 4 プレスリリースの作成

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>D</b> ステップ分解 .....   | 256 |
| <b>GE</b> プロンプト作成 ..... | 258 |

## ラーナー 清水さんの場合 ..... 260

**B** 業務分解 & リストアップ ..... 264

**R** 役割分類 ..... 266

**I** AI 適性判断 ..... 268

### タスク 1 自己分析シートの作成

**D** ステップ分解 ..... 270

**GE** プロンプト作成 ..... 272

### タスク 2 学習ロードマップの作成

**D** ステップ分解 ..... 274

**GE** プロンプト作成 ..... 276

### タスク 3 YouTube 動画から重要ポイント抽出

**D** ステップ分解 ..... 278

**GE** プロンプト作成 ..... 280

### タスク 4 資格試験の問題作成

**D** ステップ分解 ..... 282

**GE** プロンプト作成 ..... 284

おわりに ..... 286