信頼の仕組み屋

迷わない手順づくりを、あなたの仕事に。

まずは「チェックリストや業務手順の整理」を候補に。AIと調べて、自分で一つ選びます。

活かす強み

作業を順番に並べる / 迷わない型を作る / 品質をそろえる

自分で決めること

- 得意なことを3つ書く：経験した仕事や、続けられることから。
- 誰の何を助けるか決める：最初は1つに絞ります。
- 出典と仕上がりを確認する：AIの提案をそのまま採用しません。

AIに任せること

- 似たサービスを調べる：料金・内容・違いを表にまとめてもらう。
- 見本と文章を下書きする：チェックリストの見本を1つ作る。
- わかりにくい所を探す：説明の抜け・言い回し・手順を点検してもらう。

用意するもの

ChatGPTまたはGeminiの無料アカウント / 自分の経験メモ / 調べたい仕事の候補1つ / 出典URLを残すメモ / 小さな見本1つ

7日で、最初の見本を。

人に頼まなくても進められる、7つの作業。

- 1日目：ChatGPTかGeminiに無料登録。まずは片方でOK。
- 2日目：経験を3つ書き、AIに仕事の候補を3つ出してもらう。
- 3日目：候補を1つ選ぶ。例：チェックリストや業務手順の整理。
- 4日目：Deep Researchで似たサービスを調査。元のサイトを3つ確認。
- 5日目：AIと、対象・内容・仮の料金を1枚にまとめる。
- 6日目：AIとチェックリストの見本を1つ作る。
- 7日目：見本を自分で使う。直す所を3つ選ぶ。

AIに貼り付ける市場調査の依頼文

私の経験は【ここに記入】です。「チェックリストや業務手順の整理」を仕事の候補にしています。対象は【相手】、地域は【地域またはオンライン】です。公開情報から、似たサービス3件の内容・料金・対象者・違いを短い表にしてください。各行に出典URLと確認日を付け、確認できない情報は「不明」と書いてください。需要の根拠と推測を分け、私が一人で作れる小さな見本を1つ提案してください。架空のお客様の声は作らないでください。

まず無料で始めます。Deep Researchが表示されない・上限に達した場合は、通常の検索で公式サイトを3つ確認すればOK。有料契約は必須ではありません。AIの答えは仮説です。元のページを確認し、最後は自分で決めます。

30日で、仕事の形に。

売上ではなく、準備ができたかを確かめます。

1〜7日目

選ぶ：仕事の候補・調査メモ・見本を1つずつ作る。

8〜14日目

比べる：実在するサービス3件の内容と料金を比較。違いを1つ決める。

15〜21日目

作る：見本、紹介文、よくある質問をAIと整える。

22〜30日目

確かめる：自分で最初から試す。続ける・直す・保留のどれかを決める。

知人に聞けるなら：別ルート

知人に聞けるなら（任意）：見本を1つ見せて「わかりにくい所はある？」と聞く。相手がいなくても、この準備は進められます。

最後に確認すること

AIが「需要がある」と言っても、売れる証拠にはなりません。公開情報で準備を進め、実際の需要確認は販売を始める段階で行います。

無料で始める

ChatGPTを開く / Geminiを開く

まずは片方でOK。必要なときだけ、もう片方で見比べます。個人情報や仕事の秘密は入力しません。

使い方の参考（2026年10月22日確認）

OpenAI：調査の頼み方

Gemini：Deep Researchの使い方

Gemini：利用上限

日数は目安です。診断は準備のための独自ワークで、適職や成功を判定するものではありません。