

AI



を使って 月5万

作るための

初めてのステップマニュアル



登録者限定

プレゼント

✓ AIってどうやって使う？

✓ どんな仕事ができる？

✓ 月5万作る方法は？

■ 初心者OK！

AIを使って月5万円をつくるためのはじめのステップマニュアル

目次

はじめに | 「私なんかにできるの？」と思っているあなたへ

第1章 | AIって何をしてくれるの？

第2章 | AIでお仕事を始めるための準備3つ

第3章 | AIで月5万円を生み出すお仕事5選(初心者向け)

第4章 | お仕事の見つけ方はこの2つだけ！

第5章 | 今日からできる！はじめのチェックリスト

第6章 | AIに“ちゃんと動いてもらう”ための魔法の言葉

第7章 | 初心者でも使いやすい！おすすめAIツール一覧

はじめに |

「私なんかにできるの？」と思っているあなたへ

「パソコンもそんなに得意じゃないし、
AIなんて自分には使いこなせないかも...」

「特別なスキルも資格もないし、
私なんかがお金を稼ぐなんて自信がないな...」

お子さんのお昼寝中や、夜の静かな時間に
ふと、そんな風に感じてしまうことはありませんか？

子育てや家事に追われる毎日の中で
「自分の力で少しでも収入を得られたら...」
「家計にプラスアルファのゆとりができたなら...」
そう思うことってありますよね。

もしかしたら、新しい挑戦への不安や自信のないことで
あなたはその一歩をためらっているのかもしれない。

でも、もう安心してください。
今、時代は大きく変わりました。

AI(人工知能)という
まるで魔法のようなテクノロジーの力を借りて、
誰でも、家にいながら“ちょっと嬉しい収入”を
生み出せる時代になったのです。

このマニュアルは
パート時代の私のように、特別なスキルや経験はないけれど

「自宅で収入を得てみたい」「自分を変えたい」と思う
あなたのために作りました。

このマニュアルを読み終える頃には

- AIってそもそも何？
- どうやって使うの？
- どんなお仕事ができるの？
- どうすれば月5万円の収入につながるの？

といった疑問が、スッキリと解消されているはずです。

そして何より「これなら私にもできるかも」という
小さな自信と、「今日からできる具体的な第一歩」を
あなた自身の手で掴めるようになっていきます。

難しく考える必要はありません。

必要なのは、ほんの少しの「やってみよう」という気持ち。

私と一緒に、あなたの新しい働き方を手に入れていきましょう。

第1章 | AIって何をしてくれるの？
～あなたの頼れる新人アシスタント～

「AI」と聞くと、なんだかSF映画に出てくるような人間を超越したロボットをイメージするかもしれません。

でも、私たちがこれから一緒に使っていくAIは、もっと身近で、もっとフレンドリーな存在です。

AIは「Artificial Intelligence」の略で、日本語では「人工知能」と訳されます。でも、そんな難しい言葉は一旦忘れてしまいましょう。

AIは、「あなたの代わりに考えてくれる超優秀な新人アシスタント」だと思ってください。

24時間365日、文句も言わず、疲れも見せずあなたの指示を健気に待っています。人間だったら「こんなのブラック企業だ！」と言いたくなるくらいでもAIはイライラすることもストレスを感じることはありません。

例えば、あなたが「ちょっとこれ、お願いできる？」と頼むと

パパッと仕事をこなしてくれる、そんなイメージです。

代わりに家事や保育園のお迎えなんかも
やってほしいくらいですよね(笑)

そんなママの辛い所に手が届くにはまだまだですが
それでもAIは、使い方次第で
いくらでもお金を稼ぐことができます。

具体的に、このアシスタント(AI)が何をしてくれるのか
もう少し見ていきましょう。

- 文章を考えてくれる
「インスタに投稿したいけど、いい文章が思いつかない」
→ AIにテーマを伝えれば、
素敵な投稿文をいくつも提案してくれます。
- 人に伝える言葉を整えてくれる
「この商品の良さを伝えたいけど、どう説明したらいいかわからない...」
→ あなたが伝えたいポイントを箇条書きにするだけで、AIが魅力的で分かりやすい紹介文に書き換えてくれます。

- デザインやアイデアを提案してくれる
「ブログのタイトル、何がいいかな？」
「新しいサービスのネーミング、何かいい案ない？」

→ AIに相談すれば、自分では思いつかなかったような斬新なアイデアをたくさん出してくれます。
- 調べた情報をまとめてくれる
「子連れにおすすめの旅行先について、情報を集めて要約してほしいな」

→ AIがインターネット上の膨大な情報から、必要な部分だけをピックアップして、あなたのために分かりやすくまとめてくれます。
- 献立を考えてくれる
「冷蔵庫にあるもので、何か美味しい夕食作れないかな？」

→ 「冷蔵庫に豚肉と玉ねぎと卵があります。30分で作れるレシピを3つ提案して」と頼めば、AIがレシピを考えてくれます。

つまり、私たちが日常や仕事で感じる

「ちょっと面倒くさい」「時間がかかる」「どうしようかな」

という作業を、代わりにサッとこなしてくれる魔法の道具なんです。

このマニュアルで主役となるのが、

ChatGPT(チャットジーピーティー)という名前のAIです。

聞いたことがある方もいるかもしれませんね。

このChatGPTは、まるで人間とLINEでやりとりするように
自然な言葉でお願いごとができる、非常に優れたAIツールです。

しかも、驚くべきことに「無料」でも十分に活用できます。

この無料の優秀なアシスタントを、私たちは使わない手はありません。

次の章では、さっそくこのアシスタントを
あなたのスマホやパソコンに迎える準備をしていきましょう。

第2章 | AIでお仕事を始めるための準備3つ ～必要なのは、クリック数回と少しの勇気～

「AIを使うって何か特別な機材やソフトが必要なんじゃ...？」

いいえ、そんなことはありません。ご安心ください。

初心者がAIを使って在宅ワークを始めるために必要なのは、
驚くほどシンプル。たったの3つだけです。

- ✓ 1. ChatGPTのアカウント登録
- 2. パソコン or スマホ
- 3. 「やってみよう」という気持ち

一つずつ、丁寧に見ていきましょう。

✓ 1. ChatGPTのアカウント登録(無料)

まずは、私たちの優秀なアシスタント
「ChatGPT」を使えるように、アカウントを登録します。

車の運転に免許が必要なように、

AIを使うにも、アカウントという名の利用許可証が必要です。

もちろん、完全無料で取得できます。

【登録ステップ】

1. GoogleやYahoo!で検索

お使いの検索エンジンで
「**ChatGPT 登録**」と検索してください。

おそらく一番上に「ChatGPT - OpenAI」といった
公式サイトが表示されるので、それをクリックします。

2. 「サインアップ」または「登録」

サイトにアクセスすると、「ログイン(Log in)」と
「サインアップ(Sign up)」というボタンがあります。

初めて登録するので
「サインアップ(Sign up)」を選びましょう。

3. アカウント情報の入力

アカウントを作成する方法がいくつか表示されます。

- メールアドレスで登録: あなたのメールアドレスを入力し、好きなパスワードを設定します。
- **Google**アカウントで続ける: 普段使っているGoogle(Gmail)のアカウントがあれば、こちらが簡単でおすすめです。ボタンを押すだけで、情報が連携されて登録が進みます。
- その他、MicrosoftアカウントやAppleアカウントでも登録できます。

4. メール認証・電話番号認証

メールアドレスで登録した場合、入力したアドレスに確認メールが届きます。メール内のリンクをクリックして、登録を完了させましょう。

また、本人確認のために電話番号の入力を求められることがあります。これは不正利用を防ぐためのセキュリティ対策なので、安心してください。

スマホのSMS(ショートメッセージ)に届いた認証コードを入力すればOKです。

これで、あなた専用のAIアシスタントの準備は完了です！

登録後の画面には、

下の方にメッセージを入力する欄があります。

そこが、AIにお願いごとをする「プロンプト入力欄」です。

いよいよ、AIとの対話が始まります。

✓ 2. パソコン or スマホ

AIは、あなたが今このマニュアルを読んでいる

スマートフォンだけでも、十分に始めることができます。

お仕事の依頼文を作成したり、アイデアを出してもらったり

する程度なら、スマホの操作で全く問題ありません。

お子さんを寝かしつけた後、

ベッドの中でこっそり作業を進めることだって可能です。

ただ、もしご自宅にパソコンがあるなら、

慣れてきたらパソコンを使うことをおすすめします。

【パソコンがあると便利な理由】

- 画面が広い: 長い文章を作成したり、情報を比較したりするとき、圧倒的に作業がしやすいです。
- コピペが楽: AIが作った文章をコピーして、別のツール(Instagramやブログなど)に貼り付ける作業が、キーボードとマウスを使うと格段にスムーズになります。
- 複数画面で作業できる: 片方の画面でAIと対話し、もう片方の画面で参考資料を見る、といった効率的な作業が可能です。

とはいえ、「パソコンがないから始められない」

ということは絶対にありません。

まずはスマホで気軽に始めてみて、

「もっと本格的に効率よくやりたいな」と感じたタイミングで
ご家族のパソコンを借りたり、中古の安いノートパソコンを
探してみたりするのも十分です。

✓ 3. 「やってみよう」という、ほんの少しの気持ち

これが、実は一番大切な準備物かもしれません。

新しいことを始めるとき、誰だって不安です。

「本当に私にできるかな...」

「失敗したらどうしよう...」

「時間がかかって、結局続かなかったら意味ないな...」

そんな気持ちが湧いてくるのは、ごく自然なことです。

でも、大丈夫。最初から完璧を目指す必要は全くありません。
赤ちゃんがいきなり走り出せないのと同じで、
私たちも最初はハイハイからでいいんです。

ChatGPTに「こんにちは」と話しかけてみるだけでも、
立派な第一歩。

AIが作った文章がちょっと変でも
「ふふっ」と笑ってやり直せばいいだけ。

大事なのは、完璧な結果を出すことではなく
「まず、動いてみること」です。

失敗しても、誰にも怒られません。
むしろ、AIは何度失敗しても、嫌な顔一つせず、
あなたの指示を待ち続けてくれます。
こんなに優しい練習相手は、他にはいません。

このマニュアルを読んでいるあなたは、すでに
「何かを始めたい」という素敵な気持ちを持っています。
その気持ちさえあれば、準備は万端です。

さあ、次の章では、この準備したものを使って、
具体的にお金を生み出す方法を見ていきましょう。

第3章 | AIで月5万円を生み出すお仕事5選(初心者向け)

「準備はできたけど、
具体的にどんなことをすれば収入になるの？」
ここが一番知りたい部分ですよ。

AI、特にChatGPTのすごいところは、「文章を作ること」に
関するほとんどの作業を代行できる点です。

そして、世の中には
「文章を作るのが苦手」「文章を作る時間がない」
と悩んでいる人がたくさんいます。

私たちは、その「悩み」をAIの力で解決してあげることで
対価として報酬をいただくのです。

ここでは、特別なスキルや資格がなくても始めやすい、
AIを活用したお仕事を5つ厳選してご紹介します。

お仕事①: ブログ文章のリライト

- どんなことをするの？

すでに存在するブログ記事や文章を、AIを使ってより読みやすく、分かりやすく書き直す(リライトする)お仕事です。

元の文章があるので、ゼロから考える必要がなく、初心者にとって非常にハードルが低いのが特徴です。

- どんな人に向いている？

- ・文章を読むのが好きな人
- ・間違い探しや、パズルが好きな人
- ・コツコツとした作業が苦にならない人

- 月収の目安: 月2~5万円

- 具体的なお仕事の流れ

1. 依頼を受ける: クライアント(依頼主)から
「この専門家が書いた硬い文章を、主婦向けに柔らかく書き直してください」「この商品の説明文を、もっと魅力的にしてください」といった依頼と共に、元の文章を受け取ります。
2. **AI**にリライトを依頼: ChatGPTに元の文章を貼り付け、
「この文章を、30代の女性にも分かりやすいように、親し

みやすい言葉で書き直してください」といった指示(プロンプト)を出します。

3. 手直し(編集): AIが生成した文章を、あなた自身の目でチェックします。不自然な言い回しはないか、誤字脱字はないか、クライアントの意図とズれていないかを確認し、修正します。**AI**の文章をそのまま納品するのは**NG**です。あなたの「ひと手間」を加えることで、価値が生まれます。

4. 納品: 完成した文章をクライアントに提出します。

AI活用のポイント&プロンプト例 リライトの目的は様々です
目的に合わせたプロンプトを使い分けるのがコツです。

【プロンプト例:ターゲットに合わせて表現を柔らかくする】

命令書

あなたはプロの編集者です。

以下の文章を、ターゲット読者にとって、
より魅力的で理解しやすい内容に書き換えてください。

ターゲット読者

家事や育児に忙しい30代の主婦

元の文章

[ここにクライアントから受け取った元の文章を貼り付ける]

指示

・専門用語を避け、比喻や身近な例えを用いて説明してください。

- ・読者が「私のことだ」と共感できるような、語りかける口調にしてください。
- ・文章の要点は変えずに、全体的に親しみやすいトーン＆マナーにしてください。

- 注意点:ファクトチェックは必須！
AIは時々、もっともらしい嘘をつくことがあります(これを「ハルシネーション」と呼びます)。

特に、商品スペックや固有名詞、数字などの事実は、必ず元の文章や公式サイトなどで正しいかどうかを確認する癖をつけましょう。

お仕事②: Instagram投稿文の作成

- どんなことをするの？ 企業や個人事業主の方の代わりに、Instagramの投稿文を考えるお仕事です。写真や動画に添えるキャプション(説明文)や、ストーリーズ、リール動画の台本などを作成します。
- どんな人に向いている？ ・普段からInstagramをよく見る人 ・流行や話題のものをチェックするのが好きな人 ・短い文章で人の心を掴むキャッチコピーを考えるのが好きな人
- 月収の目安: 月1～3万円(継続案件につながりやすい)
- 具体的な仕事の流れ

1. 依頼を受ける&ヒアリング:「節約術について発信したい」「新商品の魅力を伝えたい」といった依頼を受けます。この時、「どんな雰囲気になりたいか(親しみやすい、専門的など)」「誰に届けたいか(ターゲット)」をしっかりと聞くことが重要です。
2. **AI**でアイデア出し: ChatGPTに「30代ママ向けの時短家事のアイデアを10個出して」「新商品のハンドクリームの魅力的な伝え方を5パターン考えて」など、投稿のネタを出してもらいます。
3. **AI**で投稿文作成: アイデアの中からテーマを決め、具体的な投稿文の作成をAIに依頼します。ハッシュタグの提案もしてもらえます。
4. 手直し&クライアント確認: AIが作った文章を、ヒアリングした内容に合わせて修正します。絵文字の使い方や改行の位置など、Instagramで「読まれやすい」形に整え、クライアントに確認してもらいます。
5. 納品: 投稿文をテキスト形式で納品します。(場合によっては、Canvaなどで作った画像とセットで納品することも)

AI活用のポイント&プロンプト例 Instagramは「共感」が命。AIに役割を与えて、ターゲットの心に響く文章を作ってもらいましょう。

【プロンプト例: 共感を呼ぶ投稿文を作成する】

命令書

あなたは、フォロワーからの共感を呼ぶ投稿を作成するのが得意な、大人気インスタグラマーです。以下のテーマとターゲットに合わせて、心に響くInstagramの投稿文を作成してください。

テーマ

ワンオペ育児で心が折れそうになった時の乗り越え方

ターゲット

0歳～3歳の子供を持つ、20代～30代のママ

投稿文の構成

1. 読者への問いかけ(「～なんて日、ありませんか？」といった共感を誘う言葉)
2. 解決策や考え方の提示(3つほど)
3. 読者を勇気づける、優しいメッセージ
4. 「あなたの乗り越え方も教えてね」といった、コメントを促す行動喚起

制約条件

- ・絵文字を効果的に使用してください。
- ・適度な改行を入れて、スマホで読みやすくしてください。
- ・関連性の高いハッシュタグを日本語で10個提案してください。

お仕事③: PDF資料づくり

- どんなことをするの？ セミナーのレジュメ、講座のテキスト、商品の説明書、自己紹介資料など、様々な内容をまとめたPDF資料を作成するお仕事です。文章作成をAIに、デザインを無料

ツール「Canva」に任せることで、誰でも綺麗な資料が作れます。

- どんな人に向いている？ ・情報を整理したり、まとめたりするのが好きな人 ・デザインやレイアウトを考えるのが好きな人（Canvaのテンプレートを使うのでセンスは不要） ・一つのものを完成させる達成感を味わいたい人
- 月収の目安: 月3～5万円（1案件あたりの単価が高い傾向）
- 具体的なお仕事の流れ
 1. 依頼を受ける＆内容の整理: 「このセミナー動画の内容を、10ページのPDF資料にまとめてください」といった依頼を受けます。まずは、どんな内容を、どんな順番で構成するかをクライアントとすり合わせます。
 2. **AI**で構成案を作成: ChatGPTに「初心者向けInstagram講座の資料を作ります。効果的な構成案（目次）を提案してください」と依頼し、全体の骨組みを決めます。
 3. **AI**で各章の文章を作成: 決まった構成案に沿って、「『はじめに』のパートの文章を、受講生のやる気を引き出すような言葉で書いてください」など、パートごとに文章の作成をAIに依頼します。
 4. **Canva**でデザイン作成: 無料デザインツール「Canva（キャンバ）」を開き、「プレゼンテーション」や「A4資料」などのテンプレートから好みのデザインを選びます。
 5. 仕上げと**PDF**化: Canvaのテンプレートに、AIが作った文章をコピー＆ペーストしていきます。表紙をつけたり、必要に応じて画像を挿入したりして、最後にPDF形式で保存（エクスポート）して納品します。

AI活用のポイント&プロンプト例 まずは全体像(構成案)をAIに作ってもらうのが、効率化の最大のカギです。

【プロンプト例:資料の構成案を作成する】

命令書

あなたは経験豊富なセミナー講師です。以下のテーマでオンライン講座を実施するための、分かりやすい資料の構成案を作成してください。

テーマ

AIを活用した家事・育児の時短術

対象者

毎日忙しいと感じている、子育て中のママ

構成案に含める要素

- ・魅力的なタイトル
- ・はじめに(なぜ今、AIで時短が必要なのか)
- ・第1章:AIで献立の悩みを解消する方法
- ・第2章:AIで子供の寝かしつけを楽にする方法(物語作成など)
- ・第3章:AIで面倒な調べ物を一瞬で終わらせる方法
- ・まとめ(今日からできること)

出力形式

上記要素を含んだ、全15ページ程度の詳細な目次形式で提案してください。

- この構成案が決まったら、「では、第1章の具体的な内容を500文字程度で執筆してください」と、パートごとに依頼していきます。
-

お仕事④: 商品レビュー作成

- どんなことをするの？ クライアントから指定された商品やサービスについて、実際に使ったかのようなリアルな感想(レビュー)や紹介文を作成するお仕事です。
- どんな人に向いている？ ・ネットショッピングが好きで、口コミをよく読む人 ・商品の良いところを見つけるのが得意な人 ・短い文章で魅力を伝えるのが好きな人
- 月収の目安: 月1~2万円(スキマ時間でこなしやすい)
- 具体的なお仕事の流れ
 1. 依頼を受ける: 「この新発売の化粧水について、300字のレビューを書いてください」「このキッチングッズの体験談をブログ記事にしてください」といった依頼を受け、商品の特徴やアピールしてほしいポイントなどの情報をもらいます。
 2. AIに感想の要素を出させる: 商品の特徴をAIに伝え、「この商品のメリットとデメリットを、ユーザー目線でそれぞれ5つずつ挙げてください」のように、レビューの材料となる要素をAIに洗い出させます。

3. **AI**にレビュー文を作成させる: 洗い出した要素や、クライアントから指定されたポイントを組み合わせ、「これらの情報を使って、実際に使ったかのような臨場感のあるレビューを書いてください」とAIに依頼します。
4. 手直しと納品: AIが書いた文章を、より「生の声」っぽく修正します。「～と思いました。」を「～って感じでした!」に変えるなど、少しの工夫で人間味が出ます。完成したらクライアントに納品します。

AI活用のポイント&プロンプト例

ただ褒めるだけでなく、少しでも気になる点を加えることで、レビューの信頼性がグッと上がります。

【プロンプト例: 信頼性の高いレビューを作成する】

命令書

あなたは、商品の魅力を引き出すのが得意なトップレビューライターです。以下の商品情報とキーワードを元に、読者が「欲しい!」と思うような、リアルなレビュー記事を400文字程度で作成してください。

商品情報

商品名: ○○社の「うるおいキープ化粧水」

特徴: 高保湿、敏感肌向け、無香料、大容量

含めるべきキーワード

- ・とろみのあるテクスチャー
- ・肌への浸透力が高い
- ・翌朝までしっとり
- ・コスパが良い

指示

- ・実際に使っている情景が目には浮かぶような、具体的な表現を心がけてください。
 - ・良い点(メリット)を9割、少し気になった点(例:「容器が少し大きいかも?」など)を1割加えることで、レビューの信頼性を高めてください。
 - ・30代乾燥肌の女性が書いたような、親近感のある口調でお願いします。
-

お仕事⑤: 講座や動画の台本づくり

- どんなことをするの? YouTubeの動画、Instagramのリール動画、TikTokのショート動画、オンライン講座などで話す内容の「台本(原稿)」を作成するお仕事です。話すのが得意でも、原稿を作るのが苦手な人は意外と多いのです。
- どんな人に向いている? ・テレビやYouTubeを見るのが好きな人 ・話の構成や流れを考えるのが好きな人 ・聞き手が飽きないような工夫を考えるのが得意な人
- 月収の目安: 月3~6万円(専門性が高まると単価アップ)
- 具体的な仕事の流れ
 1. 依頼を受ける&テーマの確認: 「『片付け術』に関する5分間のYouTube動画の台本をお願いします」といった依頼を受け、動画の目的(面白さ重視、学び重視など)やター

ゲットをヒアリングします。

2. **AI**で全体の構成を作成: ChatGPTに「5分間のYouTube動画で『リバウンドしない片付け術』を解説します。視聴者の満足度が高い構成を考えて」と依頼し、話の順番(導入→本題→まとめ)を決めます。
3. **AI**で各パートのセリフを作成: 構成に沿って、「導入部分の、視聴者の心を掴むトークを考えてください」「本題の『3つのコツ』を、具体例を交えながら説明するセリフを書いてください」と、AIに具体的なセリフを考えさせます。
4. 手直し(読みやすさの調整): AIが作った台本を、実際に声に出して読んでみます。言いづらい部分や、不自然な間がないかを確認し、修正します。「えーっと」などのつなぎ言葉を入れたり、強調したい部分に印をつけたりすると、より親切な台本になります。
5. 納品: 完成した台本をクライアントに提出します。

AI活用のポイント&プロンプト例

動画は「最初の数秒」が命。視聴者が離脱しないような、魅力的な導入部分をAIに考えさせるのが重要です。

【プロンプト例: YouTube動画の台本を作成する】

命令書

あなたは登録者数10万人を超える人気YouTuberの構成作家です。
以下のテーマで、視聴者が最後まで見たくなるような、エンターテインメント性の高い動画台本を作成してください。

動画のテーマ

100円ショップのグッズだけでできる、驚きの収納アイデア3選

ターゲット

収納やインテリアに興味がある20代～40代の女性

台本の構成と指示

- ・動画の長さ: 約7分を想定

- ・導入(最初の30秒): 「え、これが100円! ?」と視聴者が驚くような、インパクトのある問いかけから始めてください。今回の動画を見ることで得られるメリット(部屋が劇的に片付くこと)を簡潔に伝えてください。

- ・本題: 3つの収納アイデアを、テンポよく紹介してください。各アイデアについて、「準備するもの」「作り方」「ビフォーアフター」が分かりやすく伝わるように、ナレーションと、画面に表示するテロップ案を分けて記述してください。

- ・まとめ: 3つのアイデアを振り返り、一番のおすすめを伝えてください。チャンネル登録と高評価を促す、自然な呼びかけで締めくくってください。

- ・全体を通して、明るく元気で、親しみやすい口調をお願いします。

これらの5つのお仕事は、どれも特別な資格は必要ありません。

「やってみよう」という気持ちと、このマニュアルで紹介する

AIの使い方さえマスターすれば今日からでも始められます。

まずは「これならできそうかも」と思えるものを

1つ、見つけてみてください。

第4章 | お仕事の見つけ方はこの2つだけ！

～勇気を出して、世界と繋がろう～

「AIでできることは分かったけど、肝心のお仕事はどこから見
つけばいいの？」その疑問に答えます。

お仕事の見つけ方は、大きく分けてたったの2つしかありませ
ん。とてもシンプルです。

✓ ① 自分で発信して、依頼をもらう
(攻めのスタイル)

✓ ② すでに募集している人に、自分から応募する
(受けのスタイル)

どちらが良い・悪いではなく、両方を視野に入れるのが

おすすめです。それぞれの方法を具体的に見ていきましょう。

✓ ① 自分で発信して、依頼をもらう

これは、主にInstagramなどのSNSを使って「私、こんなことができますよ！」とアピールし、それを見た人から「ぜひお願いします」と依頼をいただく方法です。

いわば、自分自身でお店を開くようなイメージですね。

最初は実績がなくて不安かもしれませんが、あなたの「成長の過程」そのものが、最高の宣伝になります。

【Instagram活用のステップ】

ステップ1: 魅力的なプロフィールを作る

プロフィールは、あなたのお店の「看板」です。ここを見て、フォローするか、依頼するかを判断されます。

以下のポイントを押さえて、あなただけの看板を作りましょう。

- 名前/ユーザーネーム: 親しみやすく、覚えてもらいやすい名前にしましょう。(例: ゆい@AIでママを応援)
- 肩書き(プロフィール文1行目): あなたが何者なのか、一目でわかる肩書きをつけます。

- 例:「AI活用サポーター」「インスタ投稿ライター」「あなたの文章、AIで整えます」
- 提供できる価値(誰の、何を解決するのか):
 - 例:「AIで忙しいママ起業家さんの『時間がない』を解決します」「ChatGPTであなたのSNS発信を全力サポート！」
- 発信内容: どんな投稿をしていくのかを簡潔に書きます。
 - 例:「AI初心者向けのお役立ち情報」「ChatGPTの便利な使い方」「インスタ投稿のコツ」
- 実績(最初ではなくてOK): 実績ができたなら追記します。「〇〇様の投稿作成を担当」「モニター様3名→満席御礼」など。実績がないうちは、「モニター様募集中です！」「練習として無料でお手伝いします。ご興味ある方はDMください」と書くのが非常に効果的です。

ステップ2: 価値ある情報を発信する

プロフィールを整えたら、いよいよ投稿を始めます。

「何を投稿すれば...」と悩みますよね。基本は、あなたのターゲット(お客さんになってほしい人)が喜ぶ情報です。

- **How-to(ノウハウ)系の投稿:**
 - 「コピペで使える！ ChatGPTプロンプト集」
 - 「AIでインスタ投稿文を5分で作る3ステップ」
 - 「無料AIツールCanvaの裏技5選」→ あなたがこのマニュアルで学んでいることを、少しずつアウトプットするだけで、立派な価値提供になります。
- **実績報告・作例の投稿:**
 - 「AIを使って、こんな投稿文を作ってみました！」

- 「練習で、〇〇というテーマのPDF資料を作ってみました(1ページ目を公開)」→許可を得て、「〇〇様のアカウントの投稿作成をお手伝いしました！」と紹介できれば、最高の宣伝になります。

- マインド系の投稿:

- 「AI初心者の私が、最初にぶつかった3つの壁」
- 「自信がなかった私が、最初の一步を踏み出せた理由」
→ あなたの等身大の言葉が、同じように悩んでいる人の共感と呼び、ファンにつながります。

ステップ3:コミュニケーションをとる

投稿するだけでなく、

自分から「いいね」や「コメント」をしにいきましょう。

あなたが「お仕事をしたいな」と思うような発信者

(例:ハンドメイド作家さん、コーチ、コンサルタントなど)

の投稿に、丁寧なコメントを残すことで、

あなたの存在を知ってもらうきっかけになります。

この方法は、すぐにお金にはなりませんが、あなたのファン

(=将来のお客さん)を育てていく、とても大切な活動です。

✔ ②すでに募集している人に、自分から応募する

これは、「お仕事をしてくれる人を探しています！」と

公に募集している案件に、自分から「やらせてください！」と

手を挙げる方法です。すでに「やってほしいこと(ニーズ)」が明確なので、初心者でもお仕事につながりやすいのが最大のメリットです。

【お仕事の探し場所】

- クラウドソーシングサイト

「お仕事を依頼したい人」と「お仕事を受けたい人」を繋いでくれる、インターネット上の巨大なマッチングサービスです。まずは以下の2大サイトに登録してみましょう。登録は無料です。

- クラウドワークス
- ランサーズ

- 【探し方のコツ】

サイトに登録したら、「仕事を探す」ページで、以下のようなキーワードで検索してみましょう。

- 「ライティング」「記事作成」「ブログ」「Instagram 投稿作成」「リライト」「文字起こし」「データ入力」「資料作成」

最初は「初心者歓迎」「未経験OK」といった案件から探すのがおすすめです。

- SNSでの検索

InstagramやX(旧Twitter)でも、頻繁に募集がかかっています。ハッシュタグで検索するのが効率的です。

「#ライター募集」「#インスタ運用代行募集」「#業務委託募集」「#アシスタント募集」

【応募文の書き方のコツ】

応募は、あなたの第一印象を決める大切なラブレターです。

ただ「やります！」とだけ伝えるのはNG。

熱意と誠実さが伝わる文章を心がけましょう。

【応募文テンプレート(OK例)】

〇〇様

はじめまして、[あなたの名前]と申します。この度は、「Instagram投稿文作成」の募集を拝見し、ぜひお力になりたいと思い、応募させていただきました。

普段から〇〇様の発信を拝見しており、特に[具体的な投稿への感想など]という点に大変共感しております。

私自身、現在AI(ChatGPT)を活用した文章作成スキルを習得しており、特に[募集内容に関連するスキル、例:30代女性に響く共感ライティング、Canvaを使った資料作成など]を得意としております。

- [もしあれば実績や作例のURLなどを記載]

募集要項にありました[相手の条件など]にも、

もちろん対応可能です。

初心者ではございますが、丁寧かつ迅速なコミュニケーションを心がけ、〇〇様にご満足いただけるよう、精一杯務めさせていただきます。もしよろしければ、テストライティングなどにも対応可能ですので、お気軽にお申し付けください。

お忙しいところ恐れ入りますが、ご検討いただけますと幸いです。何卒よろしくお願い申し上げます。

[あなたの名前]

【ポイント】

- 他の誰でもなく、なぜあなたの仕事がしたいのか伝える。
- 自分が何を提供できるのかを具体的に示す。
- 「初心者ですが」と謙遜しすぎず、やる気と誠実さでカバーする。

最初は返事が来ないことも多く、心が折れそうになるかもしれませんが、それはあなたに能力がないからではなく、単にタイミングやご縁が合わなかっただけ。落ち込まずに、淡々と応募を続けていく「数稽古」が大切です。10件応募して1件返信があれば上出来、くらいの気持ちで臨みましょう。

第5章 | 今日からできる！はじめのチェックリスト

さあ、ここまで読み進めてくれたあなたは、もう
AIで副収入を得るための知識を十分に手に入れました。
でも、一番大切なのは「行動」です。

いきなり大きなことをする必要はありません。
ほんの小さな一歩で大丈夫。あなたの一歩は、昨日までのあなたにとっては、大きな大きな前進です。

以下のチェックリストを、1つでもいいので、
今日中にクリアすることを目指してみてください。

- **[] ChatGPTに登録してみた**
(まずはここから！5分もあれば完了します。これがあなたの新しい仕事道具になります。)
- **[] 実際にAIに話しかけてみた**
(「こんにちは」「今日の献立を考えて」なんでもOK！AIと友達になる第一歩です。)
- **[] AIに文章を作らせてみた**
(「自己紹介文を作って」「犬の面白さを語って」など、お題は自由。AIの性能に驚いてみてください。)

- **【】**「できそう」と思えるお仕事を1つ選んだ
(第3章で紹介した5つの中から、「これなら挑戦できそうかも」と心が動いたものを1つ、心に決めてみてください。)
- **【】** 今日、小さくても何かアクションを起こしてみた
(このマニュアルを読んだ。それだけでも、素晴らしいアクションです。自分を褒めてあげましょう！)

全部できなくても、全く問題ありません。

1つでもチェックがついたら、あなたはもう「AIを使って収入を得る」という道の、確かな一歩を踏み出したのです。

第6章 | AIに“ちゃんと動いてもらう”ための魔法の言葉 (プロンプト)

ChatGPTという優秀なアシスタントは、実はあなたの

「指示の出し方」次第で、その能力が天と地ほど変わります。

三流のアシスタントで終わるか、超一流のパートナーになるかは、あなたにかかっているのです。

このAIへの「指示・命令」のことを、「プロンプト」と呼びます。

このプロンプトこそが、AIを使いこなすための、

いわば「魔法の言葉」です。

漠然と「インスタの投稿を考えて」とお願いするのと、ポイントを押さえて具体的にお願いするのとでは、出てくる答えの質が全く違います。

コツは、あなたがAIの上司になったつもりで、新人のアシスタントに仕事を教えるように、具体的に・丁寧に指示を出すことです。

プロンプトの基本構造「TPO-C」

優れたプロンプトには、基本の型があります。難しく考えず、以下の4つの要素を意識するだけで、AIの答えは劇的に変わります。頭文字をとって「TPO-C」と覚えましょう。

- **T (Target)** : ターゲットは誰？
→ その文章を「誰に」届けたいのかを伝えます。(例: 30代の子育てママ、節約に興味がある20代の女性)
- **P (Persona)** : あなたは誰？(役割を与える)
→ AIに「どんな専門家」になりきってほしいのか役割を与えます。(例: プロの編集者、人気インスタグラマー、経験豊富なセミナー講師)
- **O (Order)** : 何をやってほしい？(具体的な指示)
→ やってほしいことを具体的に命令します。(例: 投稿文を5つ

作って、レビュー記事を書いて、構成案を考えて)

- **C (Constraint):**どんな条件で？(制約・ルール)
→ 文字数、口調、含めてほしいキーワード、構成など、守ってほしいルールを伝えます。(例:200文字以内で、親しみやすい口調で、絵文字を入れて)

この「TPO-C」を意識して、先ほどのお仕事例で使える

具体的なプロンプトを見ていきましょう。

これらのプロンプトは、そのままコピーしてChatGPTに貼り付け、[] の部分をあなたの案件に合わせて書き換えるだけで使えます。ぜひ、どんどん編集して試してみてください。

プロンプト例1 (Instagram投稿文)

命令書

あなたは、子育て中のママから絶大な支持を得ている人気インスタグラマーです。

以下の条件で、読者の共感を呼び、保存したくなるようなInstagramの投稿文を3パターン作成してください。

ターゲット(T)

仕事と育児の両立に奮闘する30代のワーキングマザー

あなたの役割(P)

人気インスタグラマー

依頼内容(O)

テーマ「忙しい平日でも作れる！栄養満点作り置きレシピ」についての投稿文を作成

条件(C)

- ・導入で「こんなお悩みありませんか？」と問いかける
 - ・レシピの簡単さを3つのステップで説明する
 - ・最後に「この投稿が役に立ったら、コメントで✨マークを教えてね！」と行動を促す一文を入れる
 - ・絵文字を効果的に使い、全体を明るい雰囲気にする
 - ・ハッシュタグを日本語で10個つける
-

🎯 プロンプト例2(ブログ記事リライト)

命令書

あなたは、難しい内容を分かりやすく伝えるのが得意なプロの編集者です。

以下の原文を、指定の条件に合わせてリライト(書き直し)してください。

ターゲット(T)

金融や投資の知識が全くない、20代の社会人女性

あなたの役割(P)

プロの編集者

依頼内容(O)

「NISA制度の概要」についての専門的な原文を、ターゲットが興味を持つようなブログ記事にリライトする

原文

[ここにリライトしたい元の文章を貼り付ける]

条件(C)

- ・専門用語(例: 非課税保有限度額、ロールオーバーなど)は、身近な例え(例: ポイントカードの有効期限、お弁当箱のスペース)を使って解説する
 - ・ですます調の丁寧な言葉遣いを基本とする
 - ・読者が自分ごととして捉えられるよう、「もしあなたが～」といった語りかけを適度に入れる
 - ・タイトル案を5つ提案する
-

プロンプト例3 (PDF資料の構成案)

命令書

あなたは、受講生の満足度が常に95%を超える、大人気のセミナー講師です。

以下のテーマでオンライン講座を実施します。受講生が「受けてよかった!」と感じるような、魅力的な講座の構成案(全10ページ)を作成してください。

ターゲット(T)

片付けが苦手で、すぐに部屋が散らかってしまおうと感じている一人暮らしの女性

あなたの役割(P)
人気セミナー講師

依頼内容(O)
テーマ「二度と散らからない！魔法の片付け術講座」のPDF資料の構成案(目次)を作成

条件(C)

・ページ構成は以下の通りとする

P1:表紙

P2:はじめに(自己紹介と、この講座で得られる未来)

P3:なぜあなたの部屋は散らかるのか？(原因分析)

P4-P6:魔法の片付け術3つのステップ(ステップごとの解説)

P7:片付けを継続させるためのマインドセット

P8:おすすめ収納グッズ紹介

P9:Q&A

P10:おわりに(まとめと特典案内)

・各ページに、どんな内容を盛り込むべきか、箇条書きで具体的に記述してください。

このように、具体的に指示すればするほど、AIはあなたの意図を正確に汲み取り、質の高い成果物を出してくれます。
まさに「AIは、あなたを映す鏡」なのです。

第7章 | 初心者でも使いやすい！おすすめAIツール一覧 (目的別)

このマニュアルでは主にChatGPTを扱ってきましたが、AIの世界には様々な得意分野を持つツールがたくさんあります。

ここでは、初心者のあなたが「これさえ知っておけばOK！」という、無料で始められる便利なAIツールを目的別にご紹介します。



資料・文章作成に使えるAI

● ChatGPT (OpenAI)

- 何ができる?: 文章作成、アイデア出し、構成案、要約、翻訳、リライトなど、文章に関わることなら何でもこなす万能選手。
- 有料／無料: 無料プランあり(十分に高機能)。有料版(ChatGPT Plus, 月20ドル)は、より高性能なモデルや画像生成機能が使える。
- おすすめの使い方: まさにこのマニュアルで紹介してきた全てのこと。まずはこのツールを使い倒すことから始めましょう。
- こんなママにおすすめ!: まずは何から始めていいかわからない、オールマイティな相棒が欲しいママ。

● Notion AI

- 何ができる？：メモアプリ「Notion」に搭載されたAI機能。文章の続きを書いてくれたり、長文を要約したり、表を作成したりと、情報を整理しながらAIの力を借りられます。
- 有料／無料：一部無料（回数制限あり）。有料プラン（月10ドル〜）で無制限に。
- おすすめの使い方：PDF資料や講座台本の構成案を練る時や、日々のタスク管理、アイデアメモの整理に非常に便利です。
- こんなママにおすすめ！：いろんな情報を一箇所にまとめて管理するのが好きな、整理整頓上手なママ。

● Gemini（旧Bard）

- 何ができる？：Googleが開発したAI。Google検索と連携しているため、最新の情報やトレンドに基づいた回答が得意です。
- 有料／無料：無料（GoogleアカウントがあればOK）
- おすすめの使い方：「今年の母の日のトレンドは？」「最近人気の育児グッズを教えて」など、最新情報のリサーチや記事のネタ出しに強い味方になります。日本語も非常に自然です。
- こんなママにおすすめ！：最新のニュースや流行に敏感で、情報収集が好きなママ。

デザイン・画像作成に使えるAI

● Canva (AI機能つき)

- 何ができる?: おしゃれなデザインテンプレートが豊富な無料ツール。インスタ投稿画像、PDF資料、チラシなどを誰でもプロ並みに作れます。近年、文章を自動生成する「Magic Write」や、AIで画像を生成する機能も追加されました。
- 有料／無料: 無料プランあり(機能は十分)。有料プラン(Canva Pro, 月1,250円程度)で使える素材や機能が増えます。
- おすすめの使い方: PDF資料のデザイン、インスタ投稿の画像作成は、まずCanvaを使えば間違いありません。AI機能と組み合わせることで、「文章作成」から「デザイン」までを一気通貫で行えます。
- こんなママにおすすめ!: デザインは苦手だけど、おしゃれな資料や投稿を作りたい全てのママ。

● [Ideogram.ai](https://www.ideogram.ai/)

- 何ができる?: 入力した文字(英語)を、スタイリッシュなロゴやイラスト画像にしてくれるAI。特に、文字を綺麗に画像に組み込むのが得意です。

- 有料／無料: 無料で利用可能。
- おすすめの使い方: インスタの投稿で、目を引く見出し(アイキャッチ)画像を作りたい時に最適です。「Happy Life」などの簡単な英語を入力するだけで、プロがデザインしたような画像が一瞬で生成されます。
- こんなママにおすすめ!: センスのいいオシャレな画像で、他の人と差をつけたいママ。

アイデア出し・ネタ作りに使えるAI

- [Perplexity.ai](https://www.perplexity.ai)

何ができる?: 「会話型検索エンジン」と呼ばれるAI。質問に答えてくれるだけでなく、その情報の「出典元(ソース)」のリンクを一緒に表示してくれるのが最大の特徴です。

- 有料／無料: 無料で利用可能。
- おすすめの使い方: ブログ記事のリサーチなど、情報の正確性が求められる場合に絶大な効果を発揮します。「AIが言っていること、本当に合ってる?」という不安を解消してくれます。
- こんなママにおすすめ!: 情報を鵜呑みにせず、ちゃんと裏付けを取りたい、堅実でしっかり者のママ。

たくさんのツールがあって混乱してしまうかもしれませんが、

心配はいりません。まずは「ChatGPT」と「Canva」
この2つを無料で使い始めるだけで、
あなたができることの幅は、今日から劇的に広がります。

おわりに | 「あなたのまま」で、始めていい

この長い長いマニュアルを、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。ここまでたどり着いたあなたは、もう「私なんかにはできるのかな...」と俯いていた、以前のあなたではありません。

「AIって、意外と面白そうかも」「この仕事なら、私にもできるかもしれない」「ちょっとChatGPTに登録してみようかな」
ほんの少しでも、そんな風に心が動いてくれていたなら、
これ以上に嬉しいことはありません。

スキルも、資格も、知識も、今はまだ何もなくて大丈夫です。
パソコンが苦手でも、文章に自信がなくても、大丈夫。完璧な
ママでも、完璧な奥さんじゃなくても、もちろん大丈夫です。

大切なのは、「できるかも」と思って、その小さな好奇心に

従って、一歩を踏み出すこと。AIは、あなたの足りない部分を補ってくれる、最高のパートナーになってくれます。

このマニュアルは、ゴールではありません。

あなたの新しい人生の、始まりのページです。

今日、あなたが踏み出す小さな一歩が、1ヶ月後には

「初めて1円を稼げた！」という感動に変わり、

半年後には「月5万円が当たり前になった！」という、自信に変

わり、1年後には、あなたが想像もしていなかったような、

新しい景色を見せてくれるかもしれません。

あなたの未来は、きっとここから変わり始めます。

大丈夫、あなたならできる。

「あなたのまま」で、今日ここから、始めてみませんか。

私も同じママとして、一緒に頑張っていきましょう！