

第2章
ワーク2
私の仕事を分けてみる

いつもの仕事を一つ選び、五つ前後の工程に分けて書き出してみよう。それぞれ、誰が受け持つかに印をつけます。

					例：議事録の「要点をまとめる」	工程（やること）
					○（下書き）	AIに 渡せる
						人が 決める
					○	人が 確かめる

「AIに渡せる」に印がついた工程から、一つだけ試してみましょう。社内のルールも、あわせて確かめてください。



森乃 貴彦

全部を一度に
変えなくて
いいんです。

第3章 ワーク3 私に合う学び方チェック

当てはまるものに印をつけてみましょう。

A

- ☐ 調べるのが苦にならない
- ☐ 仕事で困っていることがはっきりしている
- ☐ 自分のペースで進めたい
- ☐ 費用はなるべくおさえたい

B

- ☐ 何から始めればいいのか迷いやすい
- ☐ 基礎から順番に学びたい
- ☐ 質問できる人や伴走がほしい
- ☐ 期限があった方が続けられる

Aが多ければ独学、Bが多ければ体系的な学び方が合いやすい傾向です。同じくらいなら、まず独学で試し、迷ったら体系的な学びを考える、という順番もあります。



森乃 貴彦

傾向は、
時期によって
変わります。

第4章
ワーク4
私の経験の棚卸し

これまでの仕事を書き出して、使った力と、AIと組み合わせたときの強みを考えてみましょう。

担当した仕事					使った力					AIと組み合わせると				
例…部署間の調整					人の話をまとめる力					下書きはAI、合意づくりは自分				

いま、私が整理したいこと

例（かよさん）…

辞めたいわけじゃない。

まず、選べる状態に

なりたい。



森乃 貴彦

書けたところ
までで
大丈夫です。

質問1から「はい」「いいえ」で進んでください。たどり着いた道が、今の第一候補です。

質問1 AIを、仕事やふだんの生活で週に一度以上使っていますか？
はい↓質問2へ いいえ↓道1

質問2 目的や前提を渡す・仕事を分ける、をもう試しましたか？
はい↓質問3へ いいえ↓道2

質問3 仕事で「できるようになりたいこと」がはっきりしていますか？
はい↓質問4へ いいえ↓質問5へ

質問4 学ぶための時間を、一週間に数時間とれそうですか？
はい↓道3 いいえ↓道2

質問5 今の仕事や働き方を、この先どうするか考えたいですか？
はい↓道4 いいえ↓質問6へ

質問6 自分の経験を、外へ発信してみたい気持ちがありますか？
はい↓道5 いいえ↓道2

途中で迷った質問があれば、もう一方に進んだ先の道が、第二候補です。



森乃 貴彦

正解は、
一つでは
ありません。

第一候補と第二候補を見てみましょう。一つに決めなくても大丈夫です。

道1 無料で試す

無料の範囲で、頼み方を変えてみる。
最初の一步…第1章のワークを一週間続ける

道2 仕事で使う

仕事を分けて、任せる場所を見つける。
最初の一步…仕事を一つ選び、工程に分ける

道3 学ぶ

目的に合う学び方を選んで続ける。
最初の一步…学ぶ目的を一行で書く

道4 キャリアを考える

経験を棚卸しし、目的に合う相談先を選ぶ。
最初の一步…これまでの経験を三つ書き出す

道5 副業・発信

自分の経験を外へ届ける。
最初の一步…会社の就業規則で副業や発信の扱いを確かめる



森乃 貴彦

第二候補も、
大切な
手がかかります。

第5章 ワーク5 私の次の一歩

チェックの結果をもとに書いてみましょう。決めるのは「今の一歩」だけで大丈夫です。

第一候補の道

例 ..
道2 仕事で使う

第二候補の道

例 ..
道3 学ぶ

最初の一歩

例 ..
定例会議の議事録で、
前提を渡して頼む

いつまでに

例 ..
来週の金曜日まで

半年後に、違う道を選んでもかまいません。そのときは、もう一度チェックからどうぞ。



森乃 貴彦

決めるのは、
今の一歩
だけです。