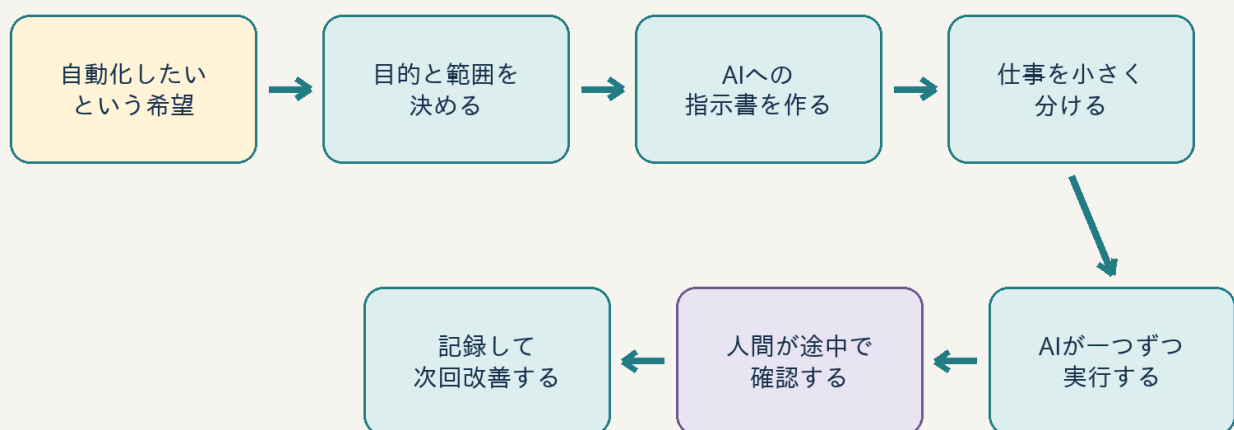


仕事をAIに任せるための 自動化入門

仕事を小さく分け、AIへの指示書を作り、人間の判断を残すための手引き

図解1 希望を実行できる仕事に変える流れ



ポイント：AIに「どこで止まるか」を先に伝え、人間の承認後に次へ進みます。

このPDFは、ブログ記事、会議資料、報告書、自治会文書、メールマガジンなど、繰り返し行う仕事をAIへ段階的に任せるための実践用教材です。説明を読むだけでなく、後半のワークシートへ書き込みながら使えます。

結論：最初から無人化を目指しません。まずAIが完成データを作り、人間が確認し、安定した部分だけを次の自動化へ移します。

1 自動化とは、仕事の仕組みを見直すこと

AIに「全部やって」と頼むだけでは、どこまで進んだのか、何を確認すべきかが分かりません。自動化の出発点は、仕事の目的、材料、手順、完成条件、承認者を明らかにすることです。

最初に決める5つのこと

項目	確認する内容
目的	何を完成させ、誰にどんな価値を届けるか
範囲	どこから始まり、どこで終わるか
材料	AIに渡す資料、データ、過去例は何か
完成条件	どの状態になれば完了か
承認点	AIをどこで止め、人間が何を判断するか

AIに任せやすい仕事

情報整理、比較、候補作成、初稿作成、形式点検など、判断の前段階にある仕事から始めます。相手への配慮、経験の意味づけ、品質、公開可否などは人間が判断します。

重要な考え方

「AIに何をさせるか」と同時に、「今回は何をさせないか」「どこで止めるか」を指示します。

2 仕事を小さく分ける

図解2 5つの大区分と12工程



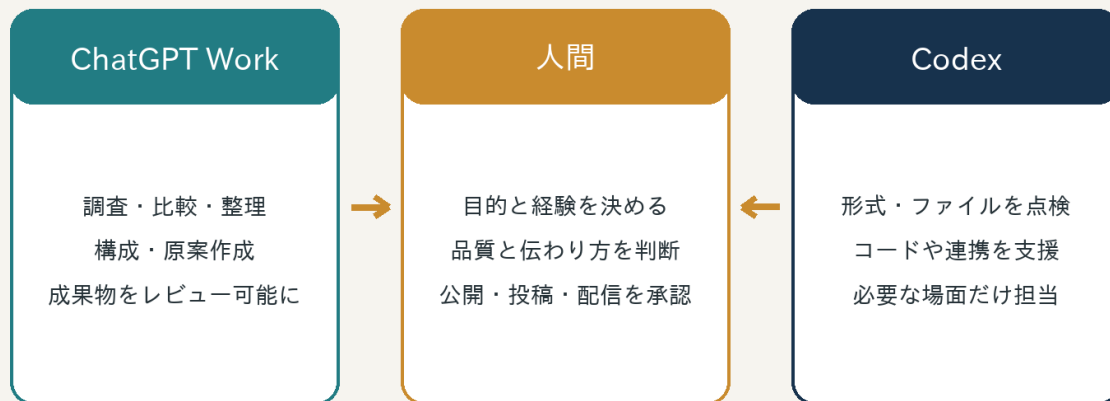
企画から改善までを一周させることで、同じ仕事を次回もっと良くできます。

ブログ記事制作の12工程

工程	主な作業	完了の目安
1 情報収集	出典・発表日・要点・実用性を整理	候補5件以内
2 テーマ選定	読者課題・独自性・展開を比較	採用理由を1文で説明
3 重複確認	既存記事と主張・事例を比較	新規・続編・更新を決定
4 記事構成	疑問・結論・根拠・実践の順に設計	見出しだけで流れが分かる
5 本文作成	承認済み構成から初稿を作る	導入・本文・実践・まとめ
6 事実確認	日付・名称・数値・機能・リンクを確認	未確認事項を残さない
7 SEO設定	タイトル・スラッグ・説明文等を作る	入力項目が一式揃う
8 画像準備	構図・文字・色・寸法を整える	使用画像を決定
9 公開準備	下書き、表示、リンク、改行を確認	公開前チェック合格
10 SNS	文章・画像・リンクを一体で作る	品質承認済み
11 AI Weekly	件名・本文・リンク・テストを準備	表示とリンク正常
12 評価	成果・詰まり・改善を記録	次回改善を1件決定

3 AIと人間の役割を分ける

図解3 Work・Codex・人間の役割分担



中心に残すもの：人間による目的・品質・公開可否の判断

担当	任せること	任せないこと
ChatGPT Work	調査、比較、構成、原稿、成果物作成	最終判断や公開を独断で行わない
Codex	ファイル処理、形式点検、コード、技術的な連携支援	承認前の公開・削除・上書きをしない
人間	目的、経験、品質、公開、投稿、配信を決定	確認を残さず次工程へ進めない

承認ゲートの例

節目	人間が確認すること
テーマ承認	扱う意味と読者価値があるか
構成承認	主張、経験、結論の方向が適切か
本文承認	自分の考えとして公開できるか
公開承認	表示、画像、リンク、SEOが正しいか
投稿・配信承認	対象、日時、文章、画像、リンクが正しいか

4 AIへの仕事票を作る

難しいプロンプトよりも、目的、資料、実行範囲、完成条件、停止条件を明確にすることが重要です。次のひな型をそのまま使えます。

簡易指示書

記入項目	書く内容
目的	今回、何を完成させたいですか
使用する資料	AIに参照してほしい資料は何ですか
AIに任せる作業	今回、実行してほしい作業は何ですか
AIに任せない作業	今回は実行してほしくないことは何ですか
完成条件	どの状態になれば完了ですか
人間が確認する場所	どの段階で誰が確認しますか
停止条件	どこまで進んだら止めますか

指示例

標準作業手順書と既存記事を参照し、情報収集とテーマ選定だけを実行してください。現段階では記事本文を書かないでください。重複、実用性、SNSの入口、AI Weeklyへの接続を整理し、A・B・Cで判定してください。

改善方法

一度動かし、AIが迷った場所、確認しにくかった場所、説明が不足した場所を直します。手順書も指示書も、使いながら改善します。

5 ワークシート 自分の仕事を分解する

対象にするのは、何度も繰り返している仕事がおすすです。

質問	記入欄
1 毎回繰り返している仕事は何ですか	
2 その仕事の目的は何ですか	
3 どこから始まり、どこで終わりますか	
4 どんな小さな作業で構成されていますか	
5 AIに任せられそうな作業はどれですか	
6 人間が判断すべき場所はどこですか	
7 AIをどこで止めて確認しますか	

作業の並べ方

順番	作業	担当	完了条件	承認
1				
2				
3				
4				
5				

6 ワークシート 自動化の安全設計

設計項目	記入欄
AIが使う資料	
AIが作る成果物	
AIがしてはいけないこと	
事実確認が必要な項目	
個人情報・機密情報の扱い	
人間が最終承認する項目	
失敗したときの停止方法	
元に戻す方法・元データの保存場所	

例外が起きた場合

問題	対応
事実確認が終わらない	公開せず、確認待ちで止める
画像品質が不足する	投稿を止め、画像だけを作り直す
連携処理でエラーが出る	元データを上書きせず、人間へ報告する
公開後に誤りを発見する	修正内容と日時を記録し、必要なら訂正を示す

7 段階的に自動化する

段階	実施すること	人間に残すこと
第1段階	AIが本文、SEO、画像などの完成データを作る	内容・表示・リンク・画像を確認し公開
第2段階	WordPressや配信画面への入力を支援する	入力結果とテストを確認
第3段階	安定した部分だけ予約・自動実行を検討する	例外対応と停止・復旧を承認

公開前チェックリスト

- ☐ 主張とタイトルが一致している
- ☐ 実際に行っていない経験や成果を書いていない
- ☐ 重要な事実、数値、日付、名称に根拠がある
- ☐ 引用と出典が適切で、リンクが開く
- ☐ SEO項目が入力されている
- ☐ アイキャッチ画像が内容とブランドに合っている
- ☐ PCとスマートフォンで表示が崩れていない
- ☐ 関連記事への内部リンクが自然に配置されている
- ☐ 公開日時と公開範囲が正しい

運用記録

項目	記録
テーマ	
開始日・現在の状態	
承認待ち事項	
公開URL	
結果	
次回の改善	

8 実行後に必ず振り返る

自動化は、最初の設計だけで完成しません。毎回の実行後に「続ける点」「直す点」「止める点」を整理し、次回の改善を一つ決めます。

振り返り項目	記入欄
うまくいったこと	
時間がかかったこと	
途中で止まったこと	
人間の判断が特に必要だったこと	
次回も続けること	
次回に一つだけ直すこと	

参考資料

OpenAI公式「Use ChatGPT」 <https://learn.chatgpt.com/docs/use-chatgpt>

OpenAI公式「Code generation」 <https://developers.openai.com/api/docs/guides/code-generation>

本PDFは、OGURA AI Lab 第1次自動化プロジェクトの実践を基に作成しました。