

AI活用5ステップガイド

「委ねるOS」で人間らしさを取り戻す実践ワークブック

チャネリングマラソン第5回「AIと人間の役割分担」より

はじめに

AIツールが日常に溢れる今、多くの人が感じている違和感があります。

「AIを使ってるのに、なぜか忙しさが減らない」

その原因はシンプル。AIを「効率化の道具」としか見ていないから。

このガイドでは、チャネリングマラソン第5回で深掘りした「委ねるOS」の考え方をベースに、AIと人間の役割分担を5ステップで実践できるワークブックとしてまとめました。

各ステップには記入欄を用意しています。印刷して、ペンを持って、ぜひ手を動かしながら読んでください。

料理で言うと、レシピを読むだけでなく、実際にキッチンに立つことが大事。このガイドは「レシピ+まな板」のセットです。

ステップ1: 自分の「ワクワク夢中の1択」を見つける

チャネリングで出てきた核心メッセージ:

「人間は人間らしく、ワクワク夢中の1択に集中せよ」

ワーク: ワクワク発見シート

Q1. 時間を忘れて没頭できることは何ですか？

記入欄:

Q2. お金がもらえなくてもやりたいことは？

記入欄：

Q3. 人から「あなたは〇〇が得意だね」と言われることは？

記入欄：

あなたの「ワクワク1択」(Q1-Q3の共通項)：

記入欄：

★ _____

僕（ひろくん）の場合は「人の可能性を引き出す対話」。
料理、AI開発、コンテンツ制作… 全部この1択に繋がってます。

ステップ2: 業務の「委ねるマトリクス」を作る

全ての業務を4象限に分類します。

ワーク: 委ねるマトリクス

	自分がワクワクする	自分がワクワクしない
自分にしかできない	A. 全力集中ゾーン	B. 仕組み化ゾーン
他 (AI/人) にもできる	C. 教える→委ねるゾーン	D. 今すぐ委ねるゾーン

あなたの業務を4象限に振り分けてください:

A (全力集中)：

B (仕組み化)：

C (教えて委ねる)：

D (今すぐ委ねる)：

ポイント:

- Aゾーンに時間の50%以上を使えていますか？
- Dゾーンにまだ自分でやっていることはありませんか？
- まずDから手放し、次にCを段階的に委ねていく

料理で言うと、Aが「味の決め手の仕上げ」、Dが「皿洗い」。
皿洗いは食洗機（AI）に任せて、味付けに集中しよう。

ステップ3: AIに委ねる「最初の1つ」を決める

いきなり全部は無理。まず1つだけ。

AI委ね先チェックリスト（Dゾーンから選ぶ）：

- メールの下書き作成
- 議事録の整理
- リサーチ・情報収集
- SNS投稿の草案
- スケジュール調整
- データ入力・整理
- ブレインストーミングの壁打ち
- その他: _____

最初にAIに委ねる業務:

記入欄:

* _____

使うAIツール:

記入欄:

いつから始める？（日付を書く）：

記入欄:

料理で言うと、まず「日替わり弁当1品」から。
いきなりフルコースじゃなくていい。味見しながら増やしていこう。

ステップ4: チームに「丁寧に伝える」を実践する

委ねるOSは、AIだけでなく人間のチームにも効きます。

丁寧に伝える3つの原則

原則1: 感謝から始める

「ありがとう、あなたがいるから助かってる」

原則2: Whyを共有する

「なぜこれをやるのか」を先に伝える

原則3: 任せたら口出ししない

途中経過を信頼して待つ

ワーク: 明日伝える「ありがとう」を決める

誰に:

記入欄:

何と伝える:

記入欄:

いつ:

記入欄:

料理で言うと、レシピだけ渡して味見は最後だけ。
調理中にずっと横で見てたら、相手は萎縮しちゃう。

ステップ5: 「委ねるOS」を定着させる週次チェック

毎週金曜日に5分で振り返り

今週の振り返りシート:

- ワクワク1択に使えた時間: ____%
- AIに委ねた業務:

- うまくいったこと:

- 次週、新しく委ねたい業務:

- チームに「ありがとう」を伝えた?: Yes / No

目安スコア

項目	1ヶ月目	3ヶ月目	6ヶ月目
ワクワク集中時間	20%	40%	60%以上
AI委ね業務数	1-2個	5-8個	10個以上
チーム感謝の頻度	週1回	週3回	毎日

料理で言うと、毎週の「仕込みリスト」を振り返って来週のメニューを最適化する感じ。

まとめ: 5ステップ一覧

ステップ	アクション	所要時間
1	ワクワク夢中の1択を見つける	15分
2	業務の委ねるマトリクスを作る	20分
3	AIに委ねる最初の1つを決める	10分
4	チームに「ありがとう」を伝える	5分
5	週次チェックを始める	毎週5分

合計: 最初の50分 + 毎週5分で、あなたの働き方が変わります。

次のステップ: もっと深く学びたい方へ

AI氣道ブログ

チャネリングマラソン第5回の全編記事はこちら：

<https://ai-kidou.jp/channeling-marathon-5-ai-human-role/>

分身AI体験

AI分身の作り方を学ぶ無料コンテンツ：

<https://bunshin-ai.com/>

100人チャネリングマラソン

すがじんさんの企画で、さらに深いテーマを探求中

このガイドはAI氣道のコンテンツエンジンが自動生成し、ひろくんが最終チェックしています。

「悪いことこそ宝物」「分身AIを育てる＝自分が育つ」— AI氣道の哲学をベースに、あなたの実践を応援します。