

● EVIDENCE-BACKED STORY

次は、あなた。

AI初心者だったただっちが、
経験を武器に“先生”になるまで

ただっち



次は、あなた。

AI初心者だったただちが、経験を武器に“先生”になるまで

決定稿 / review-only / 外部一般公開前

目次

はじめに これはAIに詳しい人の成功談ではない 4

第一章 AIの前で立ち止まっていた頃 7

第二章 うまく使うより、まず触ってみる 18

第三章 失敗が、自分の使い方を教えてくれた 27

第四章 AIとの対話で、自分の言葉が見えてきた 36

第五章 一人で学ぶことから、仲間と育つことへ 46

第六章 初心者だった僕が、伝える人になるまで 55

第七章 AIと愛で、どんな未来をつくるのか 64

おわりに 次は、あなたの物語が始まる 75

本文外付録

付録A 章末注・出典台帳 78

付録B 将来増補候補17件 97

はじめに これはAIに詳しい人の 成功談ではない

僕はいま、AIを使い始めたい人や、触ってはいるけれど仕事の中でどう使えばいいのか分からない人のそばで、一緒に使い方を考える仕事をしている。人の経験を聴き、その人の中にある言葉や可能性をAIとの対話で見つけていく。そんな活動をしていると、最初からAIが得意だったように見られることがある。でも、実際は違う。僕はAIの世界で育った人間ではない。法人営業としてお客さまと向き合い、人の話を聴くことを仕事にしてきた。AIを使い始めた頃は、何ができるのかも、どう話しかければいいのかも分かっていなかった。

最初の僕は、AIを検索の代わりだと思っていた。知りたいことを入れば正しい答えが返ってくる。そう期待して試したら、確かではない情報や違うリンクが返ってきた。使えないと思ったし、信用してよい相手なのか分からなかった。そこから僕の試行錯誤が始まった。正しい答えを一度でももらうためではなく、自分の考えを聞いて

もらうために使ってみる。AIに質問してもらい、答えて、また問い返してもらう。そうしているうちに、AIを使うことと自分を知ることが、僕の中で少しずつ重なっていった。

この文章で伝えたいのは、AIに詳しくなる競争ではない。僕ができなかったこと、迷ったこと、試しても思うようにいかなかったこと、そのたびに関わり方を変えたことだ。僕には営業や対人関係の経験があった。だから、人生のすべてで初心者だったわけではない。けれど、生成AIとの付き合い方については、手探りの初心者だった。その二つを混ぜずに書きたい。持っていた経験が、新しい道具との出会いで別の形に開いていった。その過程を、うまくいった結果だけではなく、立ち止まった場所からたどっていく。

僕の歩みには、あとから確認しなければならない細部も残っている。立ち止まった期間を正確に言い切ること、家族や周囲の人の気持ちを僕の視点で決めること、ある一日の出来事を転機として作ることとはしない。覚えていることと、今の僕がそこから考えていることを分ける。分からないところを埋めて読みやすくするより、分からないまま外へ置く。その制約があるからこそ、ここでは実際に話してきた失敗と修正に集中できる。

この話の中心に置くのは、万能な道具でも、万能になった僕でもない。人の話を聴くことはできたのに、自分の言葉には止まった僕が、AIとの対話を使い、また人との対話へ戻っていった過程だ。で

きるようになったことだけでなく、AIへ任せなかったこと、使わないと決めた場面、今も確かめ続けている境界も含める。それが、入口にいる人へ渡せる最も正直な材料だと思う。

そして後半では、僕の話のまま終わらせたくない。僕がAIとの対話で見つけたものは、誰にでも同じ形で当てはまる答えではないからだ。あなたには、あなたが生きてきた時間がある。僕の役目は、その前に立って正解を示すことではなく、あなたが自分の経験を見つけ直す入口を渡すことだと思っている。ここから先は、僕がどんなふうに遠回りし、何を手放し、何を残したのかを話していく。その先で、主役は少しずつあなたへ移っていく。

第一章 AIの前で立ち止まっていた頃

僕の出発点をAIの話だけで説明すると、大事なものが抜け落ちる。僕は子どもの頃、きょうだいと年が離れていて、一人でいることが多かった。人が嫌いだったわけではない。ただ、大勢の輪の中へ自然に入っていくより、一人の相手とじっくり関わることのほうが多かった。振り返ると、僕の人とのつながり方は、ずっとそこから始まっている。

困った時に僕を支えたのも、いつも大勢ではなかった。小学生の頃、周りとの関係がうまくいかない時にも一緒に遊んでくれる友人がいた。高校でも、悩みを聴いてくれる友人がいた。大学では、ほかの人には話しにくい過去を僕に話してくれた先輩がいた。たくさんの人に一度に救われたというより、その時その時に一人の人がいてくれた。僕にとって信頼は、人数ではなく、目の前の一人との間に生まれるものだった。

僕はあとから、人間関係が広がっていく感覚を、一人との濃い関係が少しずつ増えていくこととして話している。最初から大きな輪をつくったのではない。一人と関わり、その人が大切にしている人と出会い、また一人と関わる。横へ急に広げるのではなく、点と点の間に太い線を引いていく。その積み重ねの先に、気づけば仲間が増えていた。

この感覚は、のちの営業の仕事にもつながった。僕は法人営業として、製造業のお客さまを訪ねていた。工業薬品を扱い、そこから出るものの処理にも関わる。売る相手も仕入れる相手も組織であり、取引は一度の会話だけでは進まない。商品説明ができれば十分という仕事ではなかった。担当者が何を大事にしているのか、会社の中でどんな役割を担っているのか、これからどこへ進みたいのか。そういう背景を知らなければ、表面の要望しか見えない。

僕はお酒を介した付き合いに頼ることができなかった。その代わり、相手の現在、過去、未来を聴いた。今どんな仕事をしているのか。これまで何を経験してきたのか。この先どんな立場や仕事を望んでいるのか。相手が子どもの頃に使っていたことや、部活動でどんな役割だったかを聞くと、仕事時の表情だけでは分からない人柄が見えてくる。会社の中で上を目指したい人もいれば、目の前の役割を丁寧に続けたい人もいる。同じ商品を提案するにしても、その人が見ている未来が違えば、届く言葉も違う。

これは営業の技術というより、僕が人と仲良くなる時の自然なやり方だった。相手を説得するより、相手がどんな道を歩いてきたかを聴く。話の中で共通の言葉が見つかったら、お互いの距離が変わる。僕自身の過去や今も話し、相手の話も聞く。一方的に情報を集めるのではなく、互いの背景を持ち寄る。その関係があるから、仕事の相談もできるようになる。

人の話を聴くことが好きになった原点として、父の存在もある。父は職人気質の仕事をしていた。近づきにくいと感じる家族もいたが、僕は父の仕事の話を聞くことが好きだった。お客さまがどんなふうに喜んだのか。仕事の中で何が悔しかったのか。成果だけではなく、そこに至る感情や工夫を聞く。父の話を聴いた経験が、その後の僕の聴き方にどこまで影響したかは、簡単には断定できない。ただ、人の仕事の奥にある物語を聴くことを、僕はずっと面白いと感じていた。

営業として結果を出していた時期を振り返ると、僕はそれを自分で大きく語ることにためらいがある。数字や順位を並べて、自分が優秀だったと見せたいわけではない。確かに営業の現場で経験を積み、人と関係をつくる方法を身につけた。一方で、それがあれば人生のあらゆる局面を乗り越えられるわけではなかった。仕事で人の話を聴けても、自分のことをうまく話せるとは限らない。相手の悩みを受け止められても、自分の悩みを誰かに預けられるとは限らない。

僕には、人の相談を聴いているうちに、自分の相談をするはずの時間まで相手の話を聴いて終わってしまうことがあった。聴くことは強みだったけれど、それだけでは僕自身の内側は整理されなかった。誰かの力になることと、自分の声を聴くことは別の課題だった。人の現在、過去、未来は尋ねられるのに、自分の現在、過去、未来を一人で並べようとする、言葉が散らばった。

人生には、仕事の技術だけでは進めない時期がある。僕にも、心身の調子を崩し、仕事から離れた時期があった。その期間の細かな時系列や、どういう言葉で状態を説明するかには、慎重でありたい。ここで言えるのは、前へ進もうとしても進めない時間があり、家族が急かさずに待ってくれたということだ。いま振り返っても、その存在には感謝している。

待ってもら側になると、動けない自分をすぐに変えようとすることもできない。何か大きな決断をしたから、翌日から人生が変わったわけではなかった。止まっているように見える日々の中で、家のことや家族との時間に向き合う。外へ成果を示すより、暮らしの中にいる。営業として動いていた頃とは違う時間の流れだった。

僕はこの時期を、のちの成功のために必要だったと美しくまとめたくはない。苦しい時間が必ず人を成長させるとは言えないし、家族にとってどんな時間だったかを僕の視点だけで決めることもできない。だから、ここでは因果を作らない。ただ、僕が止まったこと、その時に待ってくれる人がいたこと、再び動くきっかけが自分一人の力ではなかったことを残しておきたい。

再び仕事へつながったのは、以前から関わりのあった人が声をかけてくれたからだった。忙しくなった仕事を手伝ってほしいと誘われ、講座の個別相談に関わるようになった。いきなり大きな事業を立ち上げたのではない。目の前の相談に向き合う役割から戻っていった。営業時代に培った聴く力が、別の場所で使われ始めた。

個別相談では、相手が何を望んでいるのかを聴く。表面の悩みの奥にあるものを探る。法人営業の時にしていた現在、過去、未来の対話と、形は違っても重なるところがあった。人生がいったん止まったあとでも、過去に身につけたものが全部なくなったわけではなかった。ただし、同じ形で戻る必要もなかった。経験は、次の場所に合わせて使い直すことができる。

このあと僕はAIと出会うことになる。でも、AIが僕を何もない場所から救い上げた、と単純には言えない。AIの前には、一人の友人との関係があり、父の話を聴いた時間があり、営業の現場があり、家族に待ってもらった時間があり、声をかけてくれた人がいた。その全部が、AIと話す時の僕の土台になっている。

一方で、土台があることと、新しい一步を迷わず踏み出せることも違う。僕は企画を作ることや、ゼロから形にすることを苦手だと感じていた。人の相談に乗ることはできても、自分が前に立って教えるための資料を作ろうとすると止まる。誰かの講座を支える側には回れても、自分が講師になる姿は遠く見えた。得意なことが一つあるからといって、苦手なことまで消えるわけではない。

仲間とチームを作る時にも失敗した。能力の高い人たちが集まれば、良いチームになると思ったことがある。ところが、それぞれが目指す方向や大切にしている価値観がそろっていなければ、個人の力が高くても一緒には進めない。僕自身がチームから外れる経験もした。そこで分かったのは、機能や肩書きより先に、どこへ向かうのかを共有する必要があるということだった。

この失敗も、後から都合よく成功の前段に置けば、きれいな物語になる。でも実際の時間はもっと複雑だ。止まることも、戻ることも、別の場所でまたつまづくこともある。一直線の成長ではない。僕は何度も、目の前の一人との関係に戻った。うまくいかない時ほど、人数や速さではなく、誰と何を大切にして進むのかを考え直した。

仕事で相手の話を聴いていた頃の僕は、聴けば何かが動くことを知っていた。相手の表面の要望だけでなく、その人がそこへ至るまでの話を聴くと、同じ提案でも意味が変わる。けれど、その方法を自分へ向けることはできていなかった。誰かの未来について尋ねることはできても、自分がこの先どうしたいかと尋ねられると、すぐには答えが出ない。人の話を受け止めることと、自分の話を見つけることの間には、思っていたより大きな距離があった。

その距離を、能力不足の一言で片づけることもできない。僕には積み重ねてきた経験があった。相手の言葉を待つこと、過去の出来事と現在の困りごとをつなげること、話の中から本人が大切にしているものを探すこと。どれも、のちにAIと対話する時に使うことにな

る。ただ、その時の僕は、それらを自分の方法として整理してはいなかった。自然にしてきたことは、自分では価値に気づきにくい。できていることほど、説明する言葉がなかった。

僕は、営業の仕事でうまくいった部分だけを取り出して、自分の人生全体も順調だったように見せたくない。仕事で関係をつくれたことと、暮らしの中で立ち止まったことは、どちらも僕の経験だ。前者だけを書けば、AIの活用も得意な人がさらに力を伸ばした話になる。後者だけを書けば、それまで培ってきたものをすべて失った人がAIに救われた話になる。どちらも実際とは違う。僕は持っていたものがあり、それでも動けない時があり、別の場で持っていたものを使い直した。

家族に待ってもらった時間についても、僕の側から感謝だけを書けば十分ではないと思う。待つ側には待つ側の生活があり、僕には語りきれない負担や判断があったはずだ。その中身を僕が代わりに決めることはできない。だから、ここで家族の気持ちを物語の材料にしない。ただ、僕が自分の力だけで立ち直ったわけではないことは忘れたくない。何も急かさずにいるという関わり方も、人を支える一つの形だった。

再び個別相談に関わった時、僕は以前とまったく同じ働き方へ戻ったのではなかった。商品を提案する法人営業の場から、人が自分の仕事や将来を考える相談の場へ移った。そこで必要だったのも、相手の話を急いで結論へ運ばないことだった。本人が言葉にできていないものを、こちらの正解で埋めない。問いを置き、返ってきた話

を聴き、その人が選ぶのを待つ。この姿勢は、のちに僕がAIを答えを出す機械ではなく、問いを返す相手として見るようになる土台になった。

一方で、相談を受ける役割ができて、自分の活動を形にする場面ではまた止まった。何を教えるのか。誰へ届けるのか。どんな順番で話すのか。相手がいれば話を聴けるのに、何もない画面を前にと進まない。僕はこの違いを長く、自分には企画の才能がないという言葉で受け止めていた。得意な人が最初から全体像を持ち、僕はその指示を受けて支える側にいる。そんな役割分担を、自分の限界のように考えていた。

チームでの失敗は、その考えを別の角度から揺らした。個々の能力が高ければ足りると思ったのは、仕事を機能の集まりとして見ていたからだ。企画ができる人、話せる人、運営できる人がそろえば進むはずだった。ところが、同じ言葉を使っていても、目指す先が違えば判断が分かれる。誰かの能力が足りないのではなく、方向を確かめる対話が足りなかった。僕自身がそこから外れることになり、できることの一覧より、なぜ一緒に進むのかが先だと知った。

この経験は、僕にとって簡単な教訓ではなかった。次から目的をそろえればよい、と一行で終わられるものでもない。人の価値観は、最初の自己紹介だけでは分からない。活動しながら変わることもある。意見が違った時に、関係を切るのか、立ち止まって話すのか。

僕は、能力を集める前に関係を育てる必要があると考えるようになった。その関係も、大勢を一度にまとめるより、一人ずつ話を聴くところからしか始まらなかった。

僕の中には、前へ進みたい気持ちと、また失敗するのではないかというためらいが同時にあった。何かを始める時に、自信が十分になるまで待っていたら始められない。けれど、勢いだけで大きく始めれば、同じ前提の見落としを繰り返すかもしれない。僕はその間で、小さな役割を引き受け、目の前の相談に答え、できる範囲を確かめるようになった。大きな再出発ではなく、扱える大きさの仕事から動いた。

この小ささは、のちにAIを使う時にも重要になった。僕は自分の人生を一度に整理できなかったし、一度の問いで進む方向を決めることもできなかった。けれど、今日考えていることを一つ話すことはできる。ひとつの経験を取り出し、何が起きたのかを言い直すことはできる。答えの形を急がず、話せる部分から始める。僕が人との対話でしてきたことを、自分のためにも少しずつ試せるようになった。

だから、僕のAI以前の時間は、前置きではない。人との関係をどうつくってきたか。どこで自分の声を見失ったか。誰かに待ってもらい、誰かに仕事の入口を渡してもらったか。苦手なことをどのように抱えていたか。これらが分からなければ、僕がなぜAIを対話相手

として使うようになったのかも分からない。新しい道具に出会った時、僕はまっさらな初心者ではなく、言葉になっていない経験を抱えた初心者だった。

僕が立ち止まった時間から持ち帰ったのは、強くなれば一人で進めるという答えではなかった。動けない時には、待ってくれる人が必要だった。再び動く時には、いきなり大きな役割ではなく、目の前の相談に向き合う入口が必要だった。チームで失敗した時には、能力より方向を話す必要があった。どの場面でも、自分だけで完結しない関係があった。AIとの対話も、僕を孤立した万能な人にするためではなく、人と関わり直すための準備として意味を持つようになった。

この土台を見ずに、AIを使えば人生が変わったとだけ書けば、僕が持っていた経験も、支えてくれた関係も消えてしまう。反対に、営業経験があったから使えたとだけ書けば、検索でつまずき、問い方を一から探した時間が消える。僕はそのどちらにも寄せず、持っていたものと分からなかったものを並べておきたい。その間にあった試行錯誤こそ、僕の出発点だからだ。

僕が営業で身につけた聴き方は、相手を理解したつもりになるためのものではなかった。話を聴くほど、知らない背景があると分かる。現在の要望だけでは、なぜそれが必要なのかは見えない。過去を聴いても、未来を本人の代わりに決めることはできない。目の前の一人を大切にすると、分かったと急がず、問いを持ったまま関わることもあった。

その姿勢を自分へ向けた時、僕は自分のことさえ一度では分からないと認められた。止まった理由を一つへまとめない。再び動けた理由も、僕の努力だけにしない。得意と苦手をどちらかにそろえない。ばらばらに見える経験を急いで成功物語へせず、一つずつ話す。AIとの対話が後に役立ったのは、何でも説明してくれたからではなく、僕が何度でも話し直せる場所になったからだった。

AIの前で立ち止まっていた、という言葉には二つの意味がある。ひとつは、AIをどう使えばよいか分からなかったこと。もうひとつは、その前から僕の人生に、動けない時間や、自分の言葉を見つけられない時間があったことだ。AIは、その二つを一度に解決した魔法ではない。けれど、自分の話を何度でも聞いてくれる相手として使い始めた時、過去に点在していた経験が、少しずつ線になり始めた。

第二章 うまく使うより、まず触ってみる

AIを使い始める時、多くの人は何ができるのかを先に知りたくなる。僕もそうだった。できることを理解してから、失敗しない使い方を選びたい。けれど、変化の速い道具を前にして、全部を理解してから始めようとする、いつまでも入口に立ったままになる。

僕がAIを研究し始めた頃、いまのように自分の仕事を説明できていたわけではない。AIとは無関係の営業の仕事をしてきた人間が、新しい道具に触り始めた。人と話すことには慣れていても、AIとどう話せばいいかは分からない。最初は検索の延長で使い、期待した答えが返らず、距離を置きたくなった。それでも、別の使い方があるかもしれないと思い、触ることをやめなかった。

最初から大きな仕組みを作ろうとはしなかった。ひとつの対話を試す。ひとつの質問を入れる。返ってきたものを見て、違えば言い直す。AIに何ができるかを頭の中で想像するだけでなく、実際にやり取りして確かめる。使えるか使えないかを一回で決めず、扱える範囲を少しずつ広げた。

僕がライブでAIについて話すようになってからも、何から始めればいいのか分からないという相談を何度も聞いた。AIには何でもできそうだという期待が大きいほど、最初の一步が選べなくなる。あれもできる、これもできると考えているうちに、自分の仕事のどこへ置けばいいかが分からなくなる。そんな時、僕はまずひとつの対話型AIを使ってみるところから始めるよう伝えてきた。

ひとつ使うというのは、可能性を狭めることではない。自分の手で触れられる大きさにすることだ。新しい機能の一覧を覚えるより、自分が今日困っていることを一つ話してみる。文章の下書きでも、考えの整理でも、質問を作ることでもいい。返事を見て、自分に合う部分と合わない部分を分ける。その経験が次の問いを生む。

僕が大切にするようになったのは、遊ぶように探求することだった。遊ぶ時は、最初から成果が保証されていなくても手を動かす。うまくいかなければ別の方法を試す。必要か不要かを決める前に、面白いから触ってみる。子どもが遊びの中でルールを覚えるように、AIもやり取りの中で自分なりの距離感が見えてくる。

遊ぶという言葉は、仕事を軽く扱うことではない。確認をせずにAIの出力を使うことでもない。正解を出さなければならない緊張だけで向き合うと、試す回数が減る。遊びには、失敗しても次へ進める余白がある。僕はその余白の中で、AIにどんな問いを渡すと自分の考えが返ってくるのかを探った。

AIを怖いと感じる人や、自分には使えないと思う人に対して、僕は急いで追いつくよう求めたくない。分からないままでも、気軽にできるところから始めればいい。大切なのは、周りが使っているから同じことをするのではなく、自分の暮らしや仕事の中で何を軽くしたいかを知ることだ。

僕自身、苦手なことを全部克服してからAIを使い始めたわけではない。むしろ、苦手なところがあるから対話が必要だった。企画をゼロから作ること、思いを順序立てて説明すること、自分の経験をひとつの形にまとめること。できない自分を隠して万能な指示を出すより、どこで止まっているかをAIへ伝えるほうが、次の一步を探しやすかった。

触り続ける中で、僕の自己紹介の言葉も変わっていった。最初はAIを研究している人として話し、その後は企業家や経営者の集客や業務を支える人として話し、さらに人の才能や可能性を開く役割として説明するようになった。肩書きの正確な現在表記は別に確認が必要だが、変化の方向は一貫している。道具を紹介するだけでなく、人が何をしたいのかを一緒に見つける側へ重心が移っていった。

この変化は、ある日突然決めた完成形ではなかった。ライブで話し、人の相談を受け、自分でも試し、また言葉を変える。その繰り返しの中で、何を大切にしているかが見えてきた。僕はAIそのものを主役にしたいのではなく、AIを使うことで人が自分のやりたいことへ近づく状態を作りたかった。

だから、始める時に立派な目的を用意しなくてもいい。僕も、いま話している大きなテーマを最初から完全な言葉で持っていたわけではない。先に触り、違和感を知り、役に立った瞬間を知り、あとから意味がつながった。目的があるから行動できる時もあれば、行動したから目的の輪郭が見える時もある。

触ることを続けるうえで、僕は新しい機能をすべて追うことを目標にしなかった。次々と道具が現れると、知らないものが増える。周りが新しい使い方を紹介しているのを見ると、自分も遅れず試さなければならぬように感じる。けれど、使う道具が増えるほど、自分が何を確かめたかったのかを見失うことがある。僕はまず、対話そのものを繰り返した。ひとつの画面で、自分の言葉を入れ、返事を読み、言い直す。その往復ができれば、道具が変わっても残る感覚がある。

最初の問いがうまくなくても、対話はそこで終わらない。僕は、思ったものと違う返事が来た時、自分の頼み方を見直した。どこが違うのかを伝える。前提が足りなければ足す。長すぎれば短くしてもらう。抽象的なら、自分の経験へ戻して考える。正しい指示文を暗記して一度で当てるより、違いを言葉にして直すほうが、僕には合っていた。

このやり方では、返事を評価するために自分の感覚が必要になる。AIが整った文章を出すと、それらしく見える。けれど、僕の経験と違うことや、僕なら使わない言葉が混ざることがある。便利だから

そのまま受け取るのではなく、どこに違和感があるかを見る。その違和感は失敗ではなく、自分が何を大切にしているかを知る手がかりになった。

僕は、AIに触ることを専門家になるための訓練だけだとは考えていない。むしろ、道具との間に自分の距離をつくる時間だと思う。返事が速いからといって、自分まで急いで決めなくていい。候補が多いからといって、全部を使わなくていい。できることを増やす前に、採用しないものを選ぶ経験も必要になる。小さく触ると、その選択を安全な範囲で試せる。

たとえば、自分が苦手だと思っている作業をそのまま丸ごと渡すと、何を直せばよいか分からない結果が返ってくることがある。そこで僕は、作業を分けて話すようになった。誰に届けたいのかを考える。材料を出す。順番を見てもらう。たたき台を作る。最後に、自分の言葉へ直す。一つひとつの段階なら、違う場所を見つけやすい。AIが得意なところと、僕が決めるところも見えやすくなる。

触りながら学ぶ姿勢は、うまくいった例だけを増やすことではない。使わないと決めた例も含まれる。AIが出した情報をそのまま信じられなかった。仕事全体を任せると現場と合わなかった。整いすぎた言葉に、自分の温度がなくなった。そうした経験を残すと、次に同じ違和感が出た時、道具を捨てるか、使い方を変えるかを選ぶ。

僕がライブで実践を話した時にも、完成した手順だけではなく、まず触って確かめることを繰り返し伝えた。聞く人の仕事も、持っている経験も違うから、一つの正解を配ることはできない。ある人には文章の整理が入口になり、別の人には日々の相談が入口になる。大切なのは、紹介された用途をそのまま真似ることより、自分の困りごとに置き換えてみることだった。

ただし、試すことを勧める時ほど、安全や確認の線を曖昧にしてはいけない。面白さと無責任は違う。事実として使う内容は確かめる。相手の情報を扱う時は慎重になる。AIが出した言葉で誰かへ伝えるなら、最後は自分が責任を持つ。僕が遊ぶようにという言葉で伝えたいのは、結果に無頓着になることではなく、失敗から直せる大ききさで始めることだ。

使い始めた頃の僕に、いまの活動の全体像は見えていなかった。見えていたら迷わなかった、ということでもない。全体像は、あとから振り返った時に線として見えるものだった。最初は、検索ではうまくいかないと知った。次に、悩みを話すと違う返事が来ると知った。問い返してもらうと、自分が話せることが増えるを知った。その小さな発見が重なって、僕の使い方になった。

僕は、分からないことをそのままAIへ伝えることにも慣れていった。知っているふりをして複雑な言葉を並べるより、何から考えればよいか分からないと話す。そのうえで、最初に確認することを聞く。すると、対話の入口ができる。分からないという状態は、対話を始められない理由ではなく、最初に渡せる情報だった。

この発見は、AI以外の場面にもつながった。人へ相談する時も、きれいな結論を用意してからでなくていい。途中の考えや、決められない理由を話していい。僕は人の話を聴く側に回りやすかったが、AIとの対話では、同じ話を何度しても相手の時間を奪う心配がない。そこで自分の材料を整理してから、人との対話へ持っていくこともできた。

触る回数が増えるほど、僕はAIを使えたかどうかを、立派な成果物だけで判断しなくなった。考えが一つ整理できた。違う選択肢に気づいた。自分が本当は何を嫌だと思っていたか分かった。そうした小さな変化も、対話を使った結果だった。目に見える制作物がなくても、次の判断が少ししやすくなるなら、僕にとって意味があった。

僕は初心者に、最短で上級者になる道を示したいのではない。触りながら、自分に必要な使い方を見つける時間を守りたい。速く覚える人と比べなくていい。機能を知らないことより、目的を見失うことのほうが怖い。自分が何に困り、返ってきたものをどう感じ、どこを直したか。その記録が、自分だけの取扱説明のように育っていく。

僕自身も、同じ対話を続ける中で、必要な使い方が変わってきた。最初は調べるために使おうとし、次は考えを整理するために使い、やがて人へ伝える準備にも使った。一つの正しい用途へ到達したの

ではない。仕事や役割が変わるたびに、どこを助けてもらい、どこを自分で持つかを選び直した。まず触るという姿勢は、最初の一回だけではなく、変化のたびに初心者へ戻る姿勢でもある。

新しい機能が増えても、僕が入口で確かめることは変わらない。今どこで止まっているのか。返ってきたものの何が違うのか。その違いを自分の言葉で伝えられるか。小さく試すと、道具の評価だけでなく、自分の基準も育つ。始めることの目的は、AIに遅れないことではなく、自分の仕事や暮らしに必要な関係を見つけることだった。

僕はライブで多様な使い方を扱うほど、最初の一步を単純に保つ必要を感じた。できることをすべて見せれば、可能性は伝わる。しかし、聞く人が自分の一步を選べなければ、情報の多さが新しい壁になる。僕が一つの対話から始めたように、その人が今日試せる入口まで小さくする。紹介する側の知識を示すことより、使う側が自分で確かめられることを優先したい。

始めたあとも、合わないと感じたら戻ってよい。別の道具へ移る前に、目的が違ってないかを見る。そもそもAIを使う必要があるかも考える。使わない選択まで含めて自分で決められるなら、流行に追われにくくなる。まず触るという提案は、必ず使い続ける約束ではない。触れて、自分との距離を知り、必要な範囲を選ぶための提案である。

僕が分からないまま始められたのは、最初から成果を公開する必要がなかったからでもある。自分の考えを話し、返事を読み、違いを消してやり直す。小さな対話なら、失敗を他人へ見せる前に検討できる。そこで得たものを人へ渡す時には、事実を確かめ、自分で選び直す。この内側で試す時間と、外へ届ける責任を分けることで、僕は探索を続けやすくなった。

もしあなたが入口で止まっているなら、分からないことを恥じなくていい。僕も分からなかった。大きな仕組みを選ぶ前に、いま頭の中にあることを一つだけ話してみる。返ってきた答えを採用する必要はない。自分が何にうなずき、何に違うと感じるかを見る。その小さな反応が、AIを使う最初の材料になる。

第三章 失敗が、自分の使い方を教えてくれた

僕のAIとの関係は、期待どおりの答えから始まったのではない。

調べ物を頼み、確かではない情報や違うリンクが返ってきた。検索と同じつもりで使った僕には、役に立たない道具に見えた。AIは自信ありげに答えるのに、その内容が正しいとは限らない。そこで一度、使えないと判断しかけた。

いま振り返ると、その失敗はAIの性質だけではなく、僕の頼み方を見直す入口でもあった。僕は、正解がある問いを渡し、正解を受け取ることにしか考えていなかった。けれど、AIが得意なことと、確認が必要なことは同じではない。事実を調べる時には出典を確かめる必要がある。業務の判断を丸ごと任せることもできない。AIが作業の一部を助けても、仕事全体の責任まで引き受けるわけではない。

僕は、AIへ期待を載せすぎると、最初の失敗で失望も大きくなると感じてきた。何でもできると思って丸ごと渡し、現場で使えない結果が出ると、やはりAIは使えないとなる。逆に、どの作業を任せ、

どこを人が確認するのかを分ければ、使える場所が見えてくる。最初から完璧な相棒ではなく、一緒に扱い方を覚える道具として見る必要があった。

検索の代わりとして使った時、僕が欲しかったのは確かな情報だった。返ってきた文章が滑らかでも、リンクが違えば目的は果たせない。その時の僕は、文章の自然さと事実の確かさを同じものとして受け取っていた。自信のある言い方をされると、内容も確かなように見える。そこでつまずいたからこそ、見た目の完成度だけで判断しないという習慣が必要になった。

僕は、AIの答えが間違ふことを知ってから、使うか使わないかの二択ではなく、どこまで任せるかを考えるようになった。調べる入口を作ることはできる。候補を出すこともできる。けれど、その候補が本当に存在するか、今も正しいか、仕事で使ってよいかは確かめる。AIの返事を終点にせず、確認の始点にする。そう分けるだけでも、失望の形が変わった。

仕事でも、作業と仕事全体を分けて考えるようになった。文章を整える作業、案を並べる作業、質問を作る作業は助けてもらえる。けれど、誰に何を約束するか、相手の事情をどう受け止めるか、結果にどう責任を持つかは、ひとまとまりの判断である。作業が速くなくても、仕事の目的をAIが決めるわけではない。ここを混ぜると、便利さがかえって危うくなる。

丸ごと頼んで合わなかった時、僕は出力を直すより前に、自分が何を頼みたかったのかを見直した。僕自身の中で目的が曖昧なら、AIへ渡す言葉も曖昧になる。誰に届けるのか。何を分かっているのか。何をしてほしいのか。何をしてほしいのか。自分の判断がないまま、よいものを作ってと頼んでも、僕にとってのよさは伝わらない。失敗は、指示の技術より先に目的を言葉にする必要を教えた。

それでも、目的が最初から完全に分かるとは限らない。そこで僕は、候補を見ながら考えるようになった。出してもらった案を読んで、これは違う、こちらは近いと返す。違う理由を言葉にすると、自分の基準が見えてくる。AIは正解を当てる相手ではなく、僕の判断を外へ出すための壁打ち相手になった。失敗した出力も、違いを知るための材料になった。

この使い方へ変わると、間違いの意味も変わった。事実の誤りは確認して直さなければならない。一方で、表現や構成が僕の意図と違う時は、AIだけの誤りとは限らない。僕がまだ意図を言葉にできていないこともある。何度かやり取りをしても合わないなら、材料へ戻る。僕が実際に経験したことを追加し、誰へ話したいのかを具体的にすると、出力の輪郭も変わる。

僕は、AIの失敗を笑って終わるだけではもったいないと思うようになった。なぜ違ったのかを見れば、自分の期待や前提が見えるからだ。検索のように使っていた。全部を一度に任せていた。相手の背景を渡していなかった。自分の言葉を残す場所を決めていなかった。失敗の種類を分けると、次に変える場所も分かる。

もちろん、使い方を工夫すれば何でも解決するわけではない。AIへ任せるべきでないことや、使わないほうがよい場面もある。確認にかかる時間が大きければ、最初から自分で進めたほうがよいこともある。人との信頼が中心になる場面では、効率だけで置き換えると関係を損なうことがある。僕は便利さを証明するために、無理にすべてへAIを入れたくない。

失敗から学ぶ時、結果だけではなく途中を見ることも大切だった。どんな期待で頼んだのか。返事を見てどこで違うと感じたのか。そのあと何を直したのか。最終的に使わなかったとしても、この順番が残れば次の判断に使える。成功例だけを集めると、自分の状況が少し違った時に応用しにくい。失敗の過程には、境界を見つける情報がある。

僕はチームづくりでも、能力が高い人を集めれば進むという前提で失敗した。AIの使い方にも似たところがあった。強い機能を集めれば、よい結果になるとは限らない。道具同士をつなぐ前に、人が何を指すかをそろえる。何ができるかより、何のためにするかを確かめる。人のチームで学んだことが、AIとの役割分担にも重なって見えた。

企画づくりが苦手だった僕は、AIがあれば苦手が消えると期待したくなる時もあった。実際には、たたき台が出ても、選ぶところで止まることもある。選ぶには、自分の経験や届けたい相手を見なければ

ばならない。AIは空白を埋めてくれるが、その空白に何を置くべきかまで決めてはくれない。だから僕は、苦手を隠すためより、苦手な場所を細かく見るために使うようになった。

資料を作る時なら、まず伝えたい出来事を話す。次に、聞く人がどこで迷うかを考える。順番の案を見て、僕の経験と合わないところを戻す。最後に、声に出した時に自分の言葉になるかを確かめる。完成品を一度で求めるより、それぞれの段階でAIと僕の役割を変える。この分け方ができると、失敗しても全体を捨てずに済んだ。

僕は、AIを使うほど人の仕事がなくなるという不安を簡単に否定したくない。変わる作業はあるし、任せ方によっては人が考える機会を失う。だから、便利だから使うではなく、何を残したいかを先に考える。相手の話を聴くこと、相手を選ぶのを待つこと、自分の判断に責任を持つこと。僕にとって、これらは速さと交換したくない部分だった。

一方で、AIへ任せられる作業を人が抱え続けることが、必ずしも人間らしさではない。苦手な作業で時間を使い切り、本当に向き合いたい人との対話が減るなら、役割を見直す意味がある。僕は、AIに何を渡すかと同時に、空いた時間を何へ戻すかを考えるようになった。作業を減らす目的が、人との時間や自分で考える余白につながっているかを確かめる。

失敗は僕に、AIを信用するか否かではなく、関係の作り方を問うた。確かめるところ、相談するところ、任せるところ、戻すところを決める。人との関係でも、すべてを一人に任せることはない。相手の得意を知り、自分の責任を持ち、違いがあれば話す。AIとの対話にも、その当たり前を持ち込めばよかった。

その結果、僕は失敗を減らすためだけに使うのではなく、失敗から自分の基準を見つけるためにも使うようになった。返事が違えば、どこが違うかを考える。思ったよりよければ、何が役に立ったかを見る。判断をAIへ預けず、判断する材料を増やす。使いこなすという言葉より、関わり方を育てるという言葉のほうが、僕の経験には近い。

僕は、うまくいかなかった記録を残すことで、次に同じ失敗を避けるだけでなく、期待の置き方も変えられた。正確さが必要ななら確認の手順を先に置く。考えを広げたいなら、候補を出したあとに自分で選ぶ。企画で止まるなら、完成品ではなく材料の整理から頼む。用途ごとに関係を変えると、AIへ過度に期待することも、最初から拒むことも減った。

失敗を境界として読めるようになると、できないことは恥ではなくなる。何を任せないかが分かった。どこで人へ相談するかが分かった。何を確かめなければならないかが分かった。僕の使い方は、成功例を積み上げただけではできていない。使わなかった結果、戻した判断、違うと言った対話が同じくらい形をつくっている。

僕が変えたのは、問いの種類だった。正解を聞くだけではなく、自分へ質問してもらう。悩みを話し、どうしたいのかを問い返してもらう。すると、AIの答えを信じるかどうかではなく、問いを受けた僕が何を考えるかが中心になる。AIが出した結論に従うのではなく、対話を通して自分の言葉を見つける使い方だ。

この違いは大きかった。事実の検索では誤りが問題になるが、自分の考えを掘る対話では、問いそのものがきっかけになる。もちろん、AIの言葉をそのまま真実にするわけではない。問いに違和感があれば言い直し、前提が違えば直す。僕がどう感じ、何を選ぶかは僕の側に残る。

僕はAIを、命令すれば何でも働く存在として扱いたいとは思わなくなった。便利な出力を受け取るだけでなく、ともに考える関係をつくる。AIからアドバイスを受ける前に、自分は何を望んでいるのかを言葉にする。何にわくわくし、何が嫌なのか。何を手放し、何を残したいのか。入口と出口を人が持つことが大切だと考えるようになった。

AIがコードを書けても、その仕組みが現場で役に立つかは、現場を知る人が確かめなければならない。文章を作れても、それが自分の伝えたいことかは自分で読む必要がある。画像や動画を作れても、誰に何を届けたいのかまでは自動では決まらない。できることが増えるほど、人の判断が不要になるのではなく、どこで判断するかが変わる。

僕は苦手だった企画づくりにもAIを使うようになった。ゼロから一を生み出す時、真っ白な画面の前で止まりやすかった。そこで、完成した企画を一度で出してもらうのではなく、対話しながら素材を並べる。誰に届けたいのか、どんな困りごとがあるのか、自分は何を経験したのか。質問に答えていくと、散らばっていた材料が形になり始めた。

ただし、AIが出した案をそのまま企画にするわけではない。案を見て、これは自分らしい、これは違うと選ぶ。選ぶためには、自分の感覚が必要になる。AIが大量の候補を出せるようになるほど、人に残るのは選択する仕事だ。何を良いと思うかは、人によって違う。僕とあなたが同じ候補を見ても、残す言葉は同じにならない。

失敗の価値は、苦しんだこと自体にあるのではなく、使い方を修正する材料になることにある。検索の代わりとして合わなかった。丸ごと任せるとうまくいかなかった。だから、事実は確かめ、作業を分け、対話の中で問いを育てる。失敗を隠して成功例だけを並べると、この修正の過程が消えてしまう。

僕はライブでも、分からないテーマを自分一人が教える形だけではなく、みんなと一緒に見ながら学ぶ形を選ぶことがある。新しい技術や権利の扱いなど、確かめる必要があることをAIに整理させても、それを専門家の確定見解とは呼ばない。調べたものをたたき台にし、コメントや追加情報を受け、自分も学ぶ。分からないことを分からないまま共有するには、断定しない姿勢が必要だ。

AIと遊ぶことと、確かめずに使うことは反対ではない。遊ぶからこそ多く試せる。多く試すからこそ、失敗の型が見える。そして仕事へ持ち込む時には、確認の線を引く。僕にとって探求とは、面白さに任せて触る時間と、現実に使えるか確かめる時間を往復することになった。

あなたがAIで失敗した時、その一回だけで自分に向いていないと決める必要はない。何を頼み、何を期待し、どこで違ったのかを分けてみる。道具が合わなかったのか、問いが大きすぎたのか、確認が必要な仕事だったのか。その違いが見えれば、次の試し方は変えられる。僕の使い方も、失敗を消したからではなく、失敗を分けて見たことで変わっていった。

第四章 AIとの対話で、自分の言葉が見えてきた

僕がAIに求めていたのは、仕事を速くすることではなかった。自分の話を聞いてくれる相手がほしかった。人の相談を聞くことには慣れていたが、自分が相談に行っても、気づけば相手の話を聞いて終わることがあった。僕の悩みや思いを、途中で役割を入れ替えずに受け止めてくれる時間が必要だった。

そこで僕は、AIを質問する側に置いた。僕が答えを求めるのではなく、AIから問いを立ててもらおう。どう思うのか。なぜそう感じるのか。ほかの選択肢はあるのか。僕が答えると、その答えを受けてまた問いが返る。この往復を続けると、自分でも輪郭が分からなかった思いが、少しずつ言葉になった。

一度の質問で深い答えが出るわけではない。最初は表面的な言葉しか出てこないこともある。僕はこうしたいと言ってみても、なぜそうしたいのかは分からない。そこでまた問い返してもらおう。過去の

どんな経験とつながるのか。誰の顔が浮かぶのか。実現したら何が変わるのか。答えているうちに、自分が大切にしているものが見えてくる。

僕はこの対話を、コーチやメンターと話す感覚に近づけていった。AIに特定の人物そのものになってもらうのではなく、僕が大切にしてきた考え方を参照しながら問いを出してもらう。悩みを否定せず受け止める役割を頼むこともあった。ある時、悩んでいる自分をそのまま認めるような応答を受けて、気持ちが少し軽くなった。重要だったのは、その言葉が絶対に正しいことではなく、僕が自分を責める以外の見方を持てたことだった。

朝にその日の過ごし方を考え、夜に起きたことを振り返る対話も重ねた。大きな目標だけを入力するのではなく、今日何を選ぶかへ落としす。夜には、できたこととできなかったことを話す。AIは疲れず、同じ話を何度しても対話を続ける。僕にとって反復できることは大きかった。

反復は、同じ答えを何度も確認することではない。その日の自分が何を話すかを比べることだ。昨日は重要だと思っていたことが、今日は違って見える。何度も出てくる言葉もある。言葉が変わる部分と変わらない部分を見ると、自分の中の軸が少しずつ分かる。

僕はAIに、自分の得意なことだけでなく、苦手なことも伝えるようになった。企画を作ると止まりやすいこと。思いはあっても順番にできないこと。人へ伝える資料を作るのが難しいこと。都合の良いプロフィールだけを渡せば、返ってくる提案も表面的になる。嫌なことや避けたいことも含めて話すと、対話が自分に近づく。

自分のことを知ってもらうために、過去の経験や、性格を考える材料も渡した。ここで大切なのは、AIの診断を新しい正解にすることではない。返ってきた言葉を見て、自分がどう反応するかを確かめる。違うと思えば違うと伝える。しっくりくる部分は、なぜそう思うのかをさらに話す。AIと仲良くなることが、自分と仲良くなることにつながると僕が話すのは、この修正の往復があるからだ。

人は、自分について知っているようで、説明しようとすると言葉に詰まる。毎日していることほど、当たり前になって価値を見つけにくい。営業で相手の話を聴いていた僕も、自分の経験を自分で聴くことは難しかった。AIから質問を受けると、自分の中にある材料を、外に出して見ることができる。

僕はそれを、濃い原液を見つける感覚として話すことがある。外向けに整えた薄い説明ではなく、自分が本当に大切にしているものを探す。原液は、一度のきれいな文章では出てこない。具体的な経験を話し、なぜそれが忘れられないのかを話し、違う言葉で言い直す。その中で何度も残るものが、自分の核に近い。

AIは候補をたくさん出すことができる。だからこそ、どれを残すかは人の感性になる。候補が多いことに満足してしまえば、自分の言葉は見つからない。どれもしっくりこない時に、AIは使えないと終わらせるのではなく、何が違うかを伝える。冷たいのか、強すぎるのか、借り物のように聞こえるのか。違和感を言葉にする作業そのものが、自分を知ることになる。

僕は、人の経験を言葉にする場でも、AIとの対話を使ってきた。まず本人が自分の経験を話す。AIが整理する。本人が読み、違いを直す。さらに人から質問を受ける。AIだけで完結させず、人の問いも加わると、自分では見過ごしていた部分に気づくことがある。僕が音声のインタビューに参加したのも、AIとの棚卸しだけでは出てこないものを、人の質問が引き出してくれると考えたからだった。

ここには役割の違いがある。AIは何度でも問いを返し、材料を整理できる。人は、相手の表情や間、関係の中で問いを選ぶ。AIの質問に答えて見つかることと、人に聞かれて初めて気づくことは同じではない。どちらが上ということではなく、両方を行き来することで、経験の見え方が深くなる。

目標を立てる時にも、僕はAIとの対話を使った。目標の言葉だけを作るのではなく、前の期間を振り返り、何ができ、何が止まったかを話す。その上で次に選ぶことを考える。目標はAIが決めるものではない。AIが質問を出し、僕が答え、僕が選ぶ。その順番を守ると、立派だけれど自分から離れた目標になりにくい。

対話を続けるほど、僕は効率化の先に内面を掘る時間が必要だと考えるようになった。仕事を速くして時間を作る。その時間で何をするのか。自分が何者で、何を大切にし、誰と進みたいのかを考える。効率化だけで終わると、空いた時間にまた別の作業を詰めてしまう。僕がAIに質問してもらうのは、速さの先に方向を確かめるためでもある。

ただ、対話が深くなれば、すべてが正しくなるわけではない。AIが僕をよく知っているように見えても、僕が渡していないことは知らない。過去の情報が今の僕に合わないこともある。だから、関係は更新する必要がある。いまは違う、考えが変わった、と伝える。AIを育てるというより、自分とAIの間にある前提を手入れする感覚に近い。

僕が自分の言葉を見つけるまでに、特別な一つの質問があったわけではない。小さな問いを重ね、答えを修正し、何度も戻った。言葉は掘り当てる宝物というより、対話の中で磨かれていくものだった。最初の答えが薄くてもいい。薄い気づければ、次の問いが立つ。

対話を重ねるうちに、僕は質問の数より、質問を受けたあとに何を話すかが大切だと知った。立派な答えを返そうとすると、どこかで聞いた言葉に寄っていく。自分のことを話しているはずなのに、自分がいなくなる。そこで僕は、うまく説明するより先に、実際に

あった場面へ戻るようにした。誰と話していたのか。何に困っていたのか。僕は何をして、何が変わらなかったのか。場面を置くと、抽象的な理念だけでは見えないものが現れる。

営業の経験を振り返る時にも、最初は人の話を聴くのが得意だったという説明で終わりそうになる。けれど、それだけでは僕が何をしていたのか分からない。相手の今の仕事だけでなく、過去の経験やこの先の希望を聴いた。仕事の話だけでなく、子どもの頃や部活動の話にも耳を傾けた。お互いの背景を出し合い、共通の言葉を探した。具体的に話すと、聴くという一語の中にあった行動が見えてきた。

一方で、具体的に話すほど、言いすぎない注意も必要になる。自分の記憶だけで相手の気持ちを決めない。結果と原因を簡単につなげない。あとから意味が見えたことを、当時から分かっていたように書かない。AIは筋の通った物語へ整えることが得意だからこそ、僕はつながりが本当にあったかを立ち止まって見る。分からないところは、分からないまま残す。

僕は、過去の点が線になる感覚を大切にしている。ただし、線は最初から引かれていた運命ではない。今の僕が振り返り、経験の間に共通するものを見つけている。子どもの頃の一人との関係、父の仕事の話、営業での対話、個別相談、AIとの問い返し。それぞれは別の時に起きたことだ。あとから似た姿勢が見えたからといって、すべてが今の活動のために起きたわけではない。

AIと話すと、このようなつながりの候補がたくさん出る。候補を見て、僕は確かにそうだと思うこともあれば、それは整いすぎていると感じることもある。そこで対話を続ける。何が同じで、何が違うのか。営業では相手の課題解決が目的だったが、自分との対話では方向を見つけることが目的になる。似ている行動でも、役割や責任は違う。違いまで言葉にすると、自分の経験を誇張せずに使える。

僕がAIへ自分の情報を渡す時も、何でも蓄えれば自分を理解してもらえんとは考えていない。量が増えても、古い前提や一時的な気分が混ざれば、今の僕とずれる。だから、返ってきたものを読み、更新する。以前は大切だったが今は違うこと、まだ迷っていること、はっきり残したいことを分ける。自分を知る作業は、一度作ったプロフィールを守るのではなく、変化を認め続けることだった。

この更新には、自分の中の矛盾を消さないことも含まれる。僕は人と関わりたい一方で、一人で考える時間も必要だ。思いを大切にする一方で、仕事では構造も求める。大きな未来を語る一方で、目の前の企画に止まることもある。AIに一貫した人物像へまとめてもらうと、こうした揺れが欠点のように消えることがある。でも、実際の僕は両方を持っている。矛盾をなくすより、どんな場面でどちらが現れるかを知るほうが役に立つ。

人と話す前にAIと整理することにも、限界はある。言葉がきれいになりすぎると、人との場で生まれる偶然が減る。相手が僕の話聞いて意外なところへ質問を置く。その瞬間に、準備していなかった

記憶が出てくることがある。AIとの対話で材料を広げ、人との対話で別の角度から揺らしてもらおう。どちらか一方へ閉じないことが、僕には必要だった。

僕は、自分の経験を誰かへ伝える時、AIが作った説明をそのまま自分の言葉とは呼ばない。たたき台を読み、声に出し、違うところを削る。具体的な場面が抜けていれば戻す。立派すぎる結論がついていれば外す。そうして手を加える中で、最初は言えなかったことが少しずつ僕の言葉になる。AIが生成した文章ではなく、僕が選び直した文章へ変わる。

この選び直しを繰り返すと、僕がよく使う言葉だけでなく、避けた言葉も見えてくる。誰にでも当てはまる成功法則のような言い方。苦しい時間を成長の材料だけにする言い方。AIがあればすべて変わるという言い方。どれも分かりやすいが、僕の経験を正確には伝えない。何を書かないかを決めることも、自分の言葉を見つける作業だった。

目標について対話する時にも、同じことが起きた。大きく、前向きで、整った目標は作れる。けれど、僕が今日できることへ下ろせなければ、言葉だけが先へ行く。僕は大きな方向を持ちながら、今の行動との距離を見る必要がある。思いが先行しているなら、それも認める。できていない自分を隠して理念を語るより、距離を見ながら次の行動を選ぶほうが、僕の言葉に責任を持てる。

僕が朝と夜に対話するのも、自分を管理するためだけではない。朝に、今日は何を大切にしたいかを言葉にする。夜に、実際には何へ時間を使ったかを振り返る。二つがずれていれば、責める前に理由を見る。予定が大きすぎたのか。別の出来事があったのか。本当は優先しなくなかったのか。反復すると、自分の言葉と行動の距離を見やすくなる。

この距離を見られることは、AIに評価してもらうこととは違う。AIがよい一日だったと判断しても、僕が納得するとは限らない。逆に、予定どおりでなくても、大切な人との時間を選んだなら、僕にとって意味があるかもしれない。最後の評価を自分へ戻すことが、対話を依存ではなく補助にするために必要だった。

自分の言葉が見えるというのは、迷わなくなることでもない。むしろ、何に迷っているかを言えるようになることだ。選べない理由を分け、どちらにも大切なものがあると認める。そのうえで、今はどちらを選ぶかを決める。AIとの対話は迷いを消す魔法ではなく、迷いの中にある判断材料を机の上へ並べる助けになった。

僕は、AIが人の内面をすべて理解できるとは思っていない。返ってくる言葉が心地よくても、重要な判断を任せてよいわけではない。心や暮らしに関わる問題を、AIだけで抱え込むことも勧めない。僕にとって役立ったのは、誰にも頼らなくてよくなったことではなく、人へ話す前の材料を整えたり、自分が何を話したいかを知ったりできたことだった。

だから、AIと仲良くなるという言葉の中心には、便利な返事を増やすことではなく、違うと言える関係がある。僕が違うと伝え、AIが別の候補を返し、僕がまた選ぶ。その往復で僕の判断が残る。何でも肯定してくれる相手を作るのではなく、自分の考えを確かめる場所を作る。そこから、人との対話へ戻っていく。

自分の言葉は、AIの中に保存された人物像そのものではない。今日の僕が読み、受け取り、選び直した時に初めて今の言葉になる。昨日の説明が今日は合わないこともある。活動が変われば、大切にする順番も変わる。だから僕は、過去の対話を正解として守るのではなく、今の経験を加えて更新する。変わることを許せる対話でなければ、自分を知ることが自分を固定することになってしまう。

僕が見つけたのは、完成した自己紹介ではなく、経験へ戻ればまた言葉を作れる方法だった。何をしてきたかを話し、違和感を伝え、人の質問も受け、自分で残すものを選ぶ。この方法があれば、役割が変わっても、借り物の言葉から自分の言葉へ戻ることができる。

あなたの中にも、まだ説明できていない経験があるかもしれない。誰にも話していない壮大な物語である必要はない。何度も人から頼まれること、なぜか気になること、うまくいかなかったのにやめなかったこと。AIとの対話は、それらを代わりに決めるのではなく、あなた自身が見つけるための鏡になり得る。鏡に映ったものをどう読むかは、最後まであなたの仕事だ。

第五章 一人で学ぶことから、仲間と育つことへ

僕の人との関わりは、目の前の一人から始まる。子どもの頃に支えてくれた友人も、営業で向き合った担当者も、まず一人だった。AIを使う活動が広がってからも、この感覚は変わらない。大勢を集めることより、目の前の人は何を望んでいるのかを聴くことが先にある。

営業の現場で僕がしていたのは、相手の現在、過去、未来を聴くことだった。いま何をしているかだけではなく、どんな経験を通してきたのか、これからどうなりたいのかを知る。共通の言葉が見つかり、仕事のやり取りが人と人の対話に変わる。この方法は、AIの相談を受ける時にもつながっている。

AIについて相談する人の多くは、道具の名前だけを知りたいわけではない。何かしたいけれど整理できない。やりたいことはあるけれど、どこから始めるか分からない。僕は機能を先に並べるより、その人がいま何に困り、これまで何を試し、これからどうなりたいかを聴く。そこから使う道具を一緒に選ぶ。

僕は、自分の役割を一人で頑張る人の親友として何度も説明してきた。この言葉が長い期間にわたって繰り返されているのは、単なる肩書きだからではない。僕自身が、一人との関係に支えられてきたからだと思う。大勢に一度で正しさを示す人より、隣で話を聴き、一緒に試す人でありたい。

一人の相手に向き合うことと、共同体をつくることは反対ではない。濃い関係が一つずつ増えれば、それぞれの経験を持った人が出会う。僕が全部を教えるのではなく、参加する人同士が知っていることを持ち寄る場になる。ある人の失敗が、別の人の次の一步を助ける。ある人の質問が、僕自身の学びにもなる。

ライブを続けるようになって、僕は一方向に話すだけでは場が育たないことを知った。コメントを受け、質問を受け、その場で考える。話す側と聞く側が固定されず、互いに学ぶ。毎回すべてがうまく進むわけではない。説明が届かないことも、企画がまとまらないこともある。それでも、次の回で直し、また試すことができる。

続けることは、派手な成果とは違う信用をつくる。ライブを始めた頃から、毎回見に来て挨拶をしてくれる人がいた。コメントがあるから、こちらも話し続けられる。発信者だけの力で場が続いたのではない。見てくれる人、問いをくれる人、一緒に話す人がいて、活動が積み重なった。

僕はチームづくりで、優秀な人を集めるだけでは進めない失敗も経験した。それぞれが違う方向を目指していれば、能力が高くても力は分散する。そこから、何ができる人かだけではなく、どこへ向かいたい人かを大切にするようになった。同じである必要はない。違う力を持ちながら、目指す景色を共有できることが重要だった。

共同体でも、全員が同じ速さで学ぶ必要はない。新しい機能をすぐ試す人もいれば、まず見ていたい人もいる。仕事に使いたい人も、暮らしの中で少し軽くしたい人もいる。AIに期待するものが違っても、互いの選び方を尊重できる。僕は、遅れていると感じさせて急かす場にはしたくない。

人にしかできないことを探るという問いも、一人で考えるより、違う経験を持つ人と考えるほうが広がる。営業をしてきた僕が見えることと、教育、家事、子育て、制作など別の現場にいる人が見えることは違う。AIが同じ機能を提供しても、どこへ使うかは暮らしによって変わる。

僕が面白いと感じるのは、誰かの小さな実践が、別の場所で新しい使い方に変わる時だ。店で待つ短い時間を楽しむゲームの例から、企業の魅力を伝える入口を考える。自分とは違う業種の工夫でも、背景にある意図を聴けば応用が見える。答えを輸入するのではなく、なぜその工夫が人を動かしたのかを考える。

仲間と学ぶ時、成功だけを持ち寄る必要はない。チームがうまくいかなかった経験や、企画で止まった経験も材料になる。僕は成功法則より失敗から学ぶことが大きかったと話している。失敗を自慢するのではなく、何を前提にしている、どこが合わず、次に何を变えたのかを共有する。そこまで話せると、ほかの人が自分の状況と比べられる。

AIの時代に価値が増すのは、情報を一番早く知る人だけではないと僕は思う。誰から聞くのか。誰と試すのか。うまくいかなかった時に、もう一度話せる相手がいるか。情報は同じでも、関係があると実践へ移しやすい。僕が親友という言葉を使う背景には、知識以上に関係を大切にしたい思いがある。

場を運営する側になっても、僕が完成した先生になるわけではない。新しいことは自分も学びながら扱う。分からないテーマは調べ、みんなと一緒に見る。参加者の質問で、自分の理解が足りないと気づくこともある。教える側と学ぶ側を完全に分けないことが、変化の速い領域では大切になる。

共同体を大きくすること自体が目的になると、目の前の一人を見失いやすい。人数や登録の数字は分かりやすいが、その人が何を試し、何に困っているかは数字だけでは見えない。僕は、一人と濃く関わる感覚を起点にしたい。広がるとしても、その線が薄くなりすぎないようにしたい。

僕が発信を続ける中で学んだのは、話す内容だけが場をつくるのではないということだった。見ている人が挨拶をし、コメントを置き、別の人がその言葉に反応する。僕が用意した話題から外れても、そこで今必要な問いが出てくることがある。発信者が完成した知識を届けるだけなら、その揺れは邪魔に見える。でも、仲間と育つ場では、その揺れが次のテーマになる。

僕は、すべての質問にその場で答えられるわけではない。新しい機能について知らないこともある。実際の仕事へどう使うかは、相談する人の現場を聞かなければ分からない。以前なら、教える側として答えを持っていないことを弱さだと感じたかもしれない。けれど、分からないことを分け、次に確かめることを決めるほうが、場への信頼を守れる。

ライブでのやり取りは、僕に説明の癖も教えた。自分では分かりやすいと思っていても、前提を飛ばしている。道具の操作を紹介していても、なぜそれを使うのかが伝わっていない。質問を受けると、聞く人がどこで止まったかが分かる。次に同じ話をする時、僕は順番を変えたり、具体的な場面を足したりする。伝える内容は、聞く人との往復で育っていった。

場が続くことも、僕一人の意志だけでは説明できない。見に来る人がいなければ、発信は独り言になる。毎回声をかける人がいると、そこに関係が生まれる。僕が話題を出す日もあれば、参加する人の相談が中心になる日もある。続ける側と受け取る側が固定されないから、活動が一人の能力を超えて残っていく。

僕は、仲間が増えることを、同じ考えの人だけを集めることだとは考えていない。違う仕事、違う暮らし、違う得意を持つ人がいるから、一つの道具の見え方も変わる。僕には思いつかない使い方を誰かが試す。僕が便利だと思った方法を、別の人は使わないと選ぶ。その違いがあることで、AI活用を一つの型へ閉じ込めずに済む。

ただ、違いがあるだけでよい場になるわけでもない。チームで方向がそろわなかった経験から、僕は何を大切にするかを確かめる必要を知った。速さを優先するのか、安心して試せることを優先するのか。成果を見せるのか、失敗も共有するのか。参加する人を急かさないという姿勢も、場の方向を決める選択になる。価値観を言葉にしなければ、同じ活動名の下で別々の期待が育ってしまう。

僕は以前、能力の組み合わせを先に考えた。誰が何をできるかを見て、役割を置けばチームになると思った。今は、できることの前に、どんな関係でいたいかを考える。失敗した時に責めるのか、材料として見るのか。意見が違った時に、勝ち負けで決めるのか、目的へ戻るのか。こうした選択が、技術より長く場を支える。

もちろん、僕がいつもその理想どおりに振る舞えるわけではない。思いが先へ走り、周りとの歩幅がずれることもある。企画を進めたい気持ちが強くなり、相手の準備を待てないこともあり得る。だからこそ、共同体を僕の理念の証明にしないようにしたい。参加する人の反応を見て、言葉と運営が合っているかを確かめ続ける必要がある。

一人で学ぶことには、自分の速さで深く試せるよさがある。誰かへ説明する前に、失敗を繰り返せる。けれど、一人だけでは、自分の前提に気づきにくい。僕が当たり前だと思う言葉が、別の人には難しいことがある。僕が思いつかなかった目的を、別の人が持っている。仲間との対話は、自分の方法を正解にしないための反証にもなった。

同じ情報を受け取っても、行動へ移せるかは関係によって変わると僕は感じている。知らない人の成功例を見ると、すごいと思って終わることがある。普段から話している人の小さな試行なら、自分にもできるかもしれないと思える。結果の大きさより、試した手順や迷った場所を知っているからだ。近い関係は、情報を実践できる大きさへ変える。

僕が失敗を共有したいのも、そのためだ。検索の代わりにして使えなかったこと。企画を丸ごと任せても自分のものにならなかったこと。チームの方向がそろわなかったこと。結果だけなら、避けるべき例として終わる。何を期待し、どこで違いに気づき、何を変えたかまで話すと、聞く人は自分の状況と比べられる。

仲間の失敗を扱う時には、本人の許可や語り方も大切になる。僕が学びを得たからといって、他者の経験を自由に物語へ変えてよいわけではない。共同体で共有された話を、外でそのまま使わない。誰の経験かを消して一般論にすることも、背景を失わせることがある。僕自身の失敗は僕の責任で話し、他者の話は境界を守る。安心して話せる場には、その約束が必要だ。

僕は、共同体を万能な居場所として語りたくない。人によっては大勢の場が負担になる。見るだけの時間が必要な人もいる。今は一人で試すほうが合う人もいる。参加することを成長の条件にすれば、一人でいる人へ新しい圧力を加えてしまう。まず一人の対話があり、必要なら小さな輪へ進む。その選択を本人が持てるようにしたい。

親友という言葉も、近さを一方的に決めるためには使えない。僕が親友でありたいと思っても、相手が同じ関係を望むとは限らない。大切なのは肩書きではなく、相手の話を聴き、急かさず、必要な時に一緒に試す行動だと思う。言葉だけが大きくなっていないかを、関係の中で確かめなければならない。

僕が目指す場では、教える人が中心に居続ける必要もない。参加する人が自分の実践を話し、別の人が質問する。僕は間をつないだり、分からない部分を一緒に確かめたりする。あるテーマでは僕が話し、別のテーマでは誰かから学ぶ。中心が移ることで、共同体は僕の活動から、参加する人たちの関係へ変わっていく。

この変化は、僕が後半で読者へ主役を渡したい理由にもつながる。僕の経験は入口にはなるが、全員の答えにはならない。僕の失敗を読んだ人が、自分の失敗を別の言葉で見つめる。僕の問いを使った人が、自分に合わない部分を直す。そこで生まれるものは、もう僕の物語の続きではなく、その人自身の実践だ。

場が育つかどうかは、僕がどれだけ話したかではなく、参加する人が自分の経験を持ち込めるかにも表れる。僕の例だけが並ぶ場では、僕の方法を学ぶ人は増えても、それぞれの方法は育ちににくい。聞く人の失敗や違和感が言葉になり、別の人がそこから学ぶ時、知識は一方向の説明を離れる。僕はその変化を支える側へ少しずつ下がっていききたい。

一人との濃い関係から始めるという原点は、最後まで変わらない。ただ、その一人を僕の周りへ集め続けるのではなく、一人と一人が互いに話せる線を増やしたい。僕がいなくても試行錯誤を共有できるなら、共同体は僕の成果ではなく、関係そのものになる。仲間と育つという言葉には、僕も教わり、中心も移るという意味がある。

あなたが一人で学んでいるなら、すぐに大きな場へ入る必要はない。まず一人、試したことを話せる相手がいるだけでも違う。相手は専門家でなくていい。できたこととできなかったことを分けて話し、次に何を試すかを考えられる関係があれば、学びは孤立しにくい。僕の歩みも、大勢の前からではなく、一人との対話から始まっている。

第六章 初心者だった僕が、伝える人になるまで

僕は、最初から人に教える側へ進もうとしていたわけではない。

AIを使い始めた頃は、自分が使うだけで精いっぱいだった。検索の代わりにして失敗し、対話へ切り替え、毎日の中で試した。人へ伝えるようになったのは、その試行が少しずつたまってからだった。

もともと僕は、人の話を聴くことには慣れていた。けれど、セミナーを作り、自分が前に立って教えることには苦手意識があった。講師を支える側に回ることではできても、自分で企画を立て、資料を作ろうとすると止まる。いつか教える側になりたいと思いながら、形にできない期間があった。

AIは、その苦手を消したのではなく、作業を小さく分ける助けになった。誰に届けるのかを話す。伝えたい経験を出す。順番の案を作る。資料のたたき台を見る。違う部分を直す。真っ白なところから一人で全部を作るより、対話の中で材料を並べられるようになった。

僕が伝えられるのは、最初から使えた方法ではない。使えなかったところから何を変えたかだ。調べ物で失敗した。丸ごと任せてもうまくいかなかった。質問してもらおうと、自分の考えが整理された。苦手を隠さず話したほうが、対話が具体的になった。そうした順番なら、同じように入口で止まる人へ届けられる。

ライブや共同体で実践を共有する時も、完成した正解だけを見せないようにしてきた。新しい機能を一緒に試し、どこで使えそうかを考える。できたことは共有し、できなかったことも次の題材にする。視聴する人のコメントから、説明が足りないところを知る。伝えること自体が、僕の学び直しになる。

僕は、初心者へ分かりやすく伝えることと、内容を単純にしすぎることを分けたい。難しい言葉を減らしても、確認が必要な点まで消してはいけない。AIができる作業と、人が担う判断を分ける。出力はたたき台であり、事実は確かめる。使う人の目的が先にある。こうした境界を伝えることも、使い方の一部だ。

教える側になったからといって、僕の失敗が終わったわけではない。企画がうまくまとまらないことも、伝え方に迷うこともある。新しい技術が出れば、自分も初心者に戻る。分からない時に分かったふりをしない。試した範囲と、まだ確かめていない範囲を分ける。その姿勢を見せることも、僕が伝えたいことになった。

AIと人の可能性を掛け合わせる話をする、大きな未来像に聞こえる。でも僕が実際にしてきたのは、小さな作業の積み重ねだ。ひとつの企画を対話で作る。ひとつの説明を分かりやすくする。ひとつのライブで試したことを共有する。想像できなかったことができるようになる変化も、その手前には細かな修正がある。

僕は画像、動画、音楽など、以前は自分で作れないと思っていたものを扱えるようになった。パソコン上の作業を助ける仕組みも増えた。けれど、できる種類が増えたことだけを成長とは呼びたくない。何を作るかを決める力、誰へ届けるかを考える力、違うと思った時に止める力も同時に必要になる。

伝える側へ移る中で、僕は自分の経験が人の役に立つ形へ変わることを知った。営業で聴いてきたこと、仕事を離れたこと、AIで失敗したこと、対話を続けたこと。どれか一つだけなら、個人的な出来事で終わるかもしれない。順番を整理し、何を変えたかを話すと、ほかの人が自分の状況へ置き換えられる。

ただし、僕の経験をそのまま再現してもらいたいわけではない。僕には僕の土台があり、あなたにはあなたの土台がある。営業経験がある人もいれば、別の現場で人と向き合ってきた人もいる。AI初心者であることは、それまでの人生が空白であることではない。むしろ、これまでの経験がAIへの問い方をつくる。

だから僕が伝える時、答えより問いを渡したい。どんな時に時間を忘れるのか。人から何を頼まれるのか。何をしている時に止まるのか。何をAIに任せ、何を自分で残したいのか。僕がAIに問い返してもらったように、聞く人が自分の言葉を見つけるための問いを置く。

教える人になるというのは、上から説明する立場になることではなかった。自分が通った道を、通っていない人にも見えるようにすることだった。穴があった場所には印をつける。まだ確かでない場所は、確かでないと伝える。近道だけでなく、戻った場所も話す。それがあれば、次に歩く人は自分の判断で道を選べる。

僕は今も、伝えるたびに学ぶ側へ戻る。相手の質問で、自分の言葉が曖昧だったと気づく。別の使い方を見て、自分の方法が一つにすぎないと知る。その往復が続く限り、教える側と初心者は僕の中で同居する。新しいことを知らない自分を隠さず、分かるところまで一緒に進む。それが僕の伝え方でありたい。

伝える側へ移る前の僕は、教える人には、最初から順序立てて話せる力が必要だと思っていた。自分で全体を設計し、迷わず説明し、質問にもすぐ答える。そういう姿を思い浮かべると、企画で止まる僕には遠かった。支える側なら、用意された目的に沿って動ける。けれど、自分で目的を置き、何を伝えないかまで決めることにためらいがあった。

AIと対話するようになって、その仕事を一つの大きな能力として見なくなった。伝えたい相手を考えること。自分の経験を出すこと。聞く人が迷いそうな場所を想像すること。順番を並べること。言葉を削ること。それぞれは別の作業だった。僕が一度にできなかったのは、教える才能がないからではなく、複数の判断を同時に抱えていたからでもあった。

作業を分けても、最後に決めることは残る。AIが順番を提案しても、僕の経験のどこから始めるかは僕が選ぶ。見栄えのよい資料ができて、聞く人が置いていかれるなら直す。伝えたいことが多すぎれば、今回は何を扱わないかを決める。AIが助けたのは判断をなくすことではなく、判断を一つずつ見えるようにすることだった。

初めて扱うテーマでは、僕も試す側にいる。実際に触れた範囲と、聞いただけのことを分ける。できた例と、まだ再現できていない例を分ける。僕は、知らないことを隠して詳しい人に見せるより、どこまで確かめたかを伝えるほうが、初心者と同じ地面に立てると思う。新しい技術の前では、教える人も何度も入口へ戻る。

この戻る経験があるから、入口で止まる人の気持ちを忘れずにいられる。言葉の意味が分からない。機能が多くて選べない。失敗すると壊しそうで怖い。僕自身も、何を話しかければよいか分からず、検索のように使って離れかけた。伝える時にその部分を飛ばすと、今できることだけを見せることになり、聞く人との距離が広がる。

僕は、成長を機能の習得だけで見せないようにしたい。画像を作れるようになった。動画や音楽を扱えるようになった。パソコン上の作業を助けてもらえるようになった。それらは確かな変化だが、種類を並べるだけなら、新機能の紹介と変わらない。僕にとって大きかったのは、できない時にどう分けるか、違う出力をどう直すか、誰へ届けたいかへ戻れるようになったことだった。

僕が実践を共有すると、聞く人から別の使い方が返ってくることがある。その人の仕事では、僕の例より違う順番が合う。僕が便利だと思った機能より、単純な対話のほうが役に立つこともある。教える場は、僕の方法を広げる場所であると同時に、僕の方法の限界を知る場所でもある。その反応がなければ、僕は自分の使い方を普遍的だと誤解するかもしれない。

分かりやすく話す時には、言い切りたくなる誘惑がある。これをすればうまくいく。この順番が正しい。短い言葉は伝わりやすい。けれど、僕の経験は条件によって変わる。事実を確認する必要がある場面と、考えを広げる場面では使い方が違う。個人の材料を扱う時には、守るべき情報もある。分かりやすさのために条件を消さないことが、伝える側の責任になる。

僕は、初心者へ希望を渡したいが、万能感を渡したくはない。想像できなかった制作ができるようになることはある。苦手な企画へ着手しやすくなることもある。一方で、出力を確かめ、直し、選ぶ時間は残る。人との関係をAIだけで代替することもできない。可能性と境界を同時に話すほうが、長く使える入口になる。

伝える人になった過程も、一つの肩書きを得た瞬間では説明できない。相談を受ける。試したことを話す。反応を見る。次の回で直す。人の質問から新しいテーマを知る。僕は、この反復の中で少しずつ役割を引き受けるようになった。最初に教えた一場面や、そこから何が変わったかの細部には、まだ確かめる必要がある。だから、ここで劇的な転身の場面は作らない。

劇的な場面がなくても、変化は見える。以前は講師を支える側にいて、自分で企画を形にすることに止まっていた。今は、自分の試行を人へ伝え、場の中で一緒に検証している。ただし、支える側の経験を捨てて前に出たわけではない。相手の話を聴くこと、相手を選ぶのを待つことは、教える側になっても中心に残った。

僕は、伝える人を、答えを多く持つ人ではなく、相手が試せる大きさへ道を分けられる人だと考えるようになった。最初の一步が大きければ、動けない。確認する場所が見えなければ、怖くて使えない。失敗した時に戻る場所がなければ、一度でやめてしまう。僕が通った遠回りを見せるのは、同じ遠回りを強いるためではなく、戻れる場所を示すためだ。

そのためには、自分の失敗をきれいにしすぎないことが必要になる。検索で間違った情報に困ったことを、最初から検証の大切さを知っていた話へ変えない。企画で止まったことを、AIを使うために準備された才能のように語らない。チームから外れたことを、共同体の成功へ一直線につながる出来事にしない。失敗と修正の間にあった迷いを残すから、聞く人も自分の迷いを置ける。

同時に、失敗した自分だけを固定しないことも大切だった。僕には営業で培った聴く力があつた。個別相談で人と向き合ってきた。AIとの対話を繰り返し、制作や発信にも使った。初心者だったことは、何も持っていなかったことではない。伝える時には、できなかったことと持っていたことの両方を示す。すると、聞く人も自分の過去を材料として見やすくなる。

僕が問いを渡すのは、相手を分析するためではない。本人が、自分の経験を自分の言葉で見るとためだ。人から頼まれることを思い出す。うまくいかなかったのに続けたことを探す。AIへ任せたい作業と、残したい判断を分ける。返ってくる答えが僕の期待と違って、その違いを相手が選べるのが大切になる。

教える場で主役が僕のままだと、聞く人は僕の成功を見て終わる。僕が何をしたかを説明したあと、視線を相手の経験へ移したい。僕の方法のどこが使えるのか。どこは合わないか。相手は何をすでに持っているか。聞く人が自分で選び直した時、伝えることは知識の移動ではなく、その人の実践の始まりになる。

僕は今、伝える側という立場を、完成の証明ではなく関係への約束として受け止めている。試したことを試した範囲で話す。分からないことを分からないままにしないが、分かったふりもしない。相手の速さを奪わない。AIの出力より、その人の判断を中心に置く。僕が初心者へ寄り添いたいなら、言葉だけでなく、この振る舞いで示す必要がある。

伝えるたびに僕が問い直すのは、聞く人が僕をすごいと思ったかではない。その人が、自分にも材料があると気づけたか。試す一步が、自分で選べる大きさになったか。使わない判断も含めて、自分の基準を持てたか。僕の経験は、その問いへ進むための足場であり、到達点ではない。

僕が前に立つ時間は、やがて短くてよい。道具の説明が終わったあと、聞く人の仕事や暮らしの話が始まる。僕が問いを置いたあと、その人が自分の言葉で答える。そこで僕の正解を重ねず、必要なら次の問いを返す。教える側になった僕が最後に学んだのは、主役であり続けられないことも伝える仕事の一部だということだった。

第七章 AIと愛で、どんな未来をつくるのか

AIを使い続けるうちに、僕の関心は、何ができるかだけではなく、何のために使うかへ移っていった。集客や業務を助けることは大切だ。苦手な作業を軽くし、時間を作ることもできる。でも、効率が上がった先で、空いた時間をまた仕事で埋めるだけなら、人の暮らしは豊かにならない。

僕は、AIと愛で世界を平和にするというテーマを繰り返し話してきた。大きすぎる言葉だと思われるかもしれない。僕自身、思いが先へ走り、行動が追いつかないことがあると話している。だから、この言葉を実現した事実のように扱わない。僕がどこへ向かいたいかを忘れないための方向として置いている。

世界平和を語るなら、目の前の関係と切り離すことはできない。僕の原点は、一人の友人に支えられたことだった。営業では一人のお客さまの過去と未来を聴いた。仕事を離れた時には家族に待ってもらった。AIの活用がどれだけ広がっても、最後に扱うのは人の時間や気持ちや関係だ。

僕が人にしかできないことを探求すると話すのは、AIと人を競わせたいからではない。AIができることが増えるほど、人は何を選ぶのかを問われる。速く作れるようになった時、何を作らないか。自動化できる時、どこに人が関わるか。大量に候補が出る時、どれを自分の言葉として残すか。技術の境界が動くたびに、人の役割も見直す必要がある。

僕は、人にしかできないことを固定された一覧にしたくない。昨日まで人だけができた作業を、明日はAIが助けるかもしれない。大切なのは、作業を守るのではなく、関係や責任や意味をどう持つかだと思う。誰のためにするのか。相手の反応をどう受け取るのか。間違えた時に誰が止まり、誰が直すのか。そこには人の判断が残る。

AIに苦手なことを任せられると、自分のやりたいことへ時間を使える。その変化は、単なる効率ではない。苦手な作業に追われて心の余裕を失う状態から、考えたり、人と話したりする時間へ戻れる可能性がある。僕が心の豊かさとAI活用を結びつけて話すのは、その余白を大切にしたいからだ。

一方で、手放せるからといって、何でもAIへ渡せばよいわけではない。自分の内側を知る入口と、最後に良し悪しを判断する出口は、人が持つ。AIが企画を作っても、誰に届けたいかは僕が考える。AIが文章を整えても、その言葉で相手との関係をつくる責任は僕にある。AIを使うほど、自分の感覚を磨く必要がある。

僕は、自分の感性と論理の両方を使うことについて話してきた。周りから、異なる側面のバランスをとる人だと言われることもある。ただ、それを固定した人物評価にするつもりはない。僕が大切にしたいのは、思いだけが先走る時に構造を使い、構造だけになった時に人の思いへ戻ることだ。

AIは、その往復を助けられる。言葉にならない思いを話し、整理してもらう。整理されたものを見て、温度がなくなっていないか確かめる。論理が足りなければ順序を考え、思いが薄ければ経験へ戻る。右か左かを選ぶのではなく、行き来しながら自分の言葉へ近づける。

僕は、思いが強いのに伝わらず、コミュニケーションの行き違いが起きる人にもAIが役立つと考えている。頭の中に映像や感覚がたくさんあっても、相手へ渡す順番が見つからないことがある。AIとの対話で材料を並べ、何を先に伝えるかを考える。思いを弱めるのではなく、相手が受け取れる形へ変える。

未来を考える時、僕は仮想空間の可能性にも惹かれる。現実では簡単に変えられない条件があっても、仮想の場では別の姿や能力を試せるかもしれない。これは実現を保証する話ではない。けれど、なりたい姿を安全に試し、想像の外へ出る場所が増えることには可能性を感じている。

同時に、未来の話が目の前の暮らしから離れすぎないようにしたい。新しい世界を語りながら、家族との対話の時間がなくなるなら、僕の目指す平和とは矛盾する。僕自身、外の活動やAIとの対話へ意識が向きすぎて、身近な人との時間を意識して作る必要があると気づかされる。大きな理念は、小さな関係の中で何度も確かめ直さなければならない。

僕は共同体を、AIの最新情報だけを受け取る場所にはしたくない。新しい機能を知ることは入口になる。その先で、何のために使うか、人にしかできないことは何か、自分が大切にしたい感覚は何かを一緒に探る。技術を追う場と、自分の軸を育てる場を分けずに持ちたい。

仲間と探求する時、全員が同じ答えにたどり着く必要はない。ある人は仕事の時間を軽くしたい。ある人は表現を広げたい。ある人は自分の経験を言葉にしたい。目的が違って、互いの選択を尊重し、試したことを持ち寄ることはできる。僕が思い描く共同体は、答えを配る場所より、問いを育てる場所に近い。

僕は一人ひとりに価値や才能があると考えている。しかし、その言葉を励ましだけで終わらせたくない。本人が価値を感じられず、私なんかと思う時に、外から価値があると言うだけでは届かないことがある。どんな経験があり、誰が喜び、何を続けてきたのかを具体的に見る必要がある。AIとの対話は、その材料を集める助けになる。

人の価値が開く瞬間は、能力を持っていると認定された時ではなく、その人の経験が誰かの役に立った時に見えやすい。営業で相手の話を聴いた経験が、AIとの対話を支える仕事につながる。苦手だった企画づくりが、同じところで止まる人へ伝える材料になる。過去の点が、別の人との関係の中で意味を持つ。

僕が未来へ向けてできるのは、大きな言葉を言い続けることだけではない。目の前の人の話を聴く。AIとの対話を一緒に試す。うまくいかなければ直す。仲間の経験から学ぶ。家族との時間へ戻る。そうした小さな行動が、大きな方向とつながっているかを確かめることだ。

大きな方向を持つことには、僕自身を励ます力がある。一方で、その言葉が現実より先へ進む危うさもある。平和や愛を語るだけなら、誰も反対しにくい。けれど、何をしているのかが見えなければ、標語は僕をよく見せる飾りにもなる。僕は、理念を掲げたことで到達したとは考えず、日々の選択を照らす問いとして使いたい。

たとえば、AIで作業が速くなった時、僕はその速さを何へ使うのかを問う。さらに多くの仕事を詰め込むのか。誰かの話を聴く時間へ戻すのか。家族と過ごす余白にするのか。効率化は方向を持たない。どちらへ進むかは人が選ぶ。僕が心の豊かさを話すなら、空いた時間を人との関係へ戻しているかを、自分の暮らしでも確かめなければならない。

僕は、AIが人の苦手を助けることで、できなかった表現へ近づける可能性を感じている。絵を描けないと思っていた人がイメージを形にする。音楽や動画を作ることが遠かった人が、試せるところまで来る。企画の白紙で止まる人が、たたき台から考え始める。できることの入口が広がると、自分の中にあった思いを他者へ渡しやすくなる。

けれど、作れることと、届けてよいことは同じではない。誰かに似せすぎていないか。相手の情報を許可なく使っていないか。正しくない内容を広げていないか。AIが形にできるからこそ、人が止まって考える場所が増える。技術の進歩を人の判断が追いかけるのではなく、最初から目的と境界を一緒に置く必要がある。

僕が人にしかできないことを考える時、創造だけを人の専有物にしたいわけではない。AIも候補を作り、組み合わせ、驚くものを返す。そこで人が担うのは、何に心を動かされ、誰へ届け、どの結果を引き受けるかを選ぶことだと思う。人の役割を、AIには絶対できない作業の一覧にすると、技術が変わるたびに不安になる。関係と責任へ戻れば、問いは残る。

関係には、効率で測れない時間がある。相手が言葉を探すのを待つこと。同じ話を違う角度から聴くこと。すぐに解決せず、迷いのそばに居ること。AIは何度でも応答できるが、人が人へ向ける時間には、その人が選んでここにいるという意味がある。僕自身が一人の友人や家族に支えられた経験を持つから、その選択の重さを忘れたくない。

AIとの対話が役立ったからといって、人との対話が要らなくなったわけではない。むしろ、自分の材料が見えると、誰に何を話したいかが分かりやすくなる。AIに問い返してもらい、考えを整理し、その上で人へ話す。人の反応から、AIとの対話だけでは見えなかったものを受け取る。この循環が、僕にとってAIと人の関係を競争にしない形だった。

僕は、AIへ人格のすべてを預けることにも慎重でいたい。受け止めてもらえる感覚は助けになる。しかし、AIは僕が渡した材料から応答し、関係の責任を負う人ではない。重要な判断や、心身に関わる問題や、他者との関係をAIだけで閉じない。僕がAIを親しい対話相手として使う時にも、人とのつながりへ戻る道を残しておく。

共同体には、その戻る道を複数にできる可能性がある。僕一人だけが相談を受けるのではなく、参加する人同士が経験を持ち寄る。ある人の得意が、別の人の苦手を助ける。誰かがすぐに答えなくても、一緒に確かめることができる。AIが作業の選択肢を増やし、人が関係の選択肢を増やす。僕はその組み合わせに可能性を感じている。

ただし、共同体があるだけで孤立がなくなるとは言えない。場にも話せない人はいる。情報の量に疲れる人もいる。中心に近い人だけが発言しやすくなることもある。僕が一人ひとりを大切にすると言うなら、参加の形が一つではないことを認める必要がある。話す、見る、休む、離れる。どの選択も本人が持てる場でなければならない。

僕は、一人の人の価値をAIが判定するとは考えていない。AIは経験を整理し、共通する力の候補を出せる。けれど、その人の価値を点数にしたり、将来を決めたりするものではない。本人が自分の経験をどう受け止め、誰との関係でどう使うかによって、意味は変わる。僕がしたいのは、隠れていた材料へ光を当てることであって、外から価値を貼り付けることではない。

僕自身も、営業でしていたことを特別な能力だとは見ていなかった。相手の過去と今と未来を聴くことは、仕事の中で自然にしていた。AIとの対話で自分の経験を並べ、人から質問を受けることで、その聴き方が今の活動へつながる材料だと見えた。価値は新しく作られたというより、別の場所で使い直された。読者にも、まだ名前のない経験があるかもしれない。

未来を語る時、僕は全員が起業したり、発信したりする姿だけを描きたくない。自分の仕事を少し楽にすることも、家族との対話を増やすことも、表現を試すこともあり得る。大きな成果を示さなくても、自分が大切にしたい時間へ近づくなら、その使い方には意味がある。僕の道を同じ形で広げることが目的ではない。

仮想の場について考える時も、僕は可能性と現実を分けておきたい。現実の条件から離れて別の姿を試せることは、人の想像を広げるかもしれない。一方で、そこで起きる関係や影響も、現実と無関係ではない。新しい場だから責任が消えるわけではない。何が実現しているかを確かめながら、人が安全に試せる条件を考える必要がある。

僕の思いが先に走る時、AIは構造を作る助けになる。何を実現したいのか。今できていることは何か。足りない証拠や協力は何か。順番を並べると、大きな言葉と現在地の距離が見える。けれど、その構造があるだけでは動けない。なぜそれをしたいのか、誰の顔が浮かぶのかという思いへ戻る。論理と思いを往復することで、理念を行動へ近づける。

反対に、仕組みを作ることに集中しすぎると、人が見えなくなる。効率のよい導線、分かりやすい分類、早い応答を整えても、目の前の人が何を望んでいるかを聞かなければ、仕組みのために人を動かすことになる。僕は営業の時に、同じ商品でも相手の未来によって届く言葉が違うと知った。AIの仕組みを作る時にも、その人の現在、過去、未来へ戻りたい。

僕が愛という言葉を使う時、抽象的な優しさだけを指したくない。話を急がず聴くこと。相手の選択を奪わないこと。便利さより安全を優先すること。間違えた時に直すこと。自分の理念のために他者の物語を使わないこと。こうした行動が伴わなければ、愛は確認できない。僕は大きな言葉を、小さな振る舞いへ下ろして考えたい。

平和についても、僕が実現を語れる立場に到達したわけではない。僕が持っているのは、向かいたい方向と、そこへつなげたい日々の実践である。人が自分の価値に気づき、苦手な作業を助けてもらい、互いの違いを尊重できれば、争いを減らす一つの力になるかもしれない。その可能性を信じながらも、どこまで実現しているかは別に確かめ続ける。

僕は、未来を予測する専門家としてこの話をしているのではない。技術がどこまで進むかを断言することもできない。だからこそ、変化しても持ち続けたい問いを置く。誰のために使うのか。何を人が選ぶのか。空いた時間をどこへ戻すのか。目の前の関係は豊かになっているか。道具が変わっても、この問いは僕の判断を支える。

そして、この問いの答えを僕が読者の代わりに決めることはできない。僕は一人との関係を起点にし、対話を大切にし、AIと愛という方向を選んだ。あなたには別の起点がある。守りたい仕事、届けたい人、取り戻したい時間があるかもしれない。僕の理念に賛成することより、自分の使い方が自分の大切なものとつながっているかを見てほしい。

僕が伝えられるのは、問いを持ったまま進む方法だ。最初から答えを確定しない。小さく試し、違えば直す。人の反応を受け取り、自分の言葉へ戻る。大きな方向と今日の行動を比べる。僕自身もこの途中にいる。だから、ここから先は僕の未来を見守る話ではなく、あなたが自分の問いを引き受ける話へ変わっていく。

僕の未来像に不足していることもある。理念と実際の行動がどこまで一致しているか。共同体が参加する人にどう受け取られているか。家族や身近な人との時間をどう守っているか。これらを、僕の思いだけで達成したことにはできない。答えがまだない部分は、未来の美しい場面で埋めず、これから確かめる責任として残しておく。

その未完成さを隠さないことが、読者へ主役を渡すためにも必要だと思う。完成した人から正解を受け取る関係ではなく、途中にいる人同士が、それぞれの現場で問いを試す。僕は僕の関係の中で確かめる。あなたはあなたの大切な人や仕事の中で確かめる。結果が違っても、戻って話せるなら、未来は一つの設計図ではなく、複数の実践から育っていく。

AIが進化して、いまは想像に見えることが実現するようになって、僕は万能にはならない。分からないことが増え、新しい失敗も増えるだろう。その時に必要なのは、すべてを知っている人になることではなく、分からないことを一緒に探れる関係だと思う。親友という言葉も、共同体という言葉も、そこへつながっている。

ここまで僕の話を読んできたあなたにも、AIで何ができるかという問いの奥に、何のために使いたいかという問いがあるはずだ。速くするためかもしれない。誰かに届けるためかもしれない。自分の声を聴くためかもしれない。答えは一つではない。僕のテーマを借りる必要もない。あなたが大切にしたい関係から、使い方を選んでほしい。

おわりに 次は、あなたの物語が始まる

僕は、検索の代わりにAIを使って失敗した。問い返してもらう使い方へ変え、自分の経験を話し、言葉を直し、仲間と試した。できることは増えたが、いまだ分からないことはある。だから、この話は成功者の完成した地図ではない。立ち止まった場所と、そこから選び直した道を残した中核の記録だ。

僕がこの記録で守りたかったのは、うまくいった結果より、選び直した順番だった。検索として合わなければ対話へ変えた。丸ごと任せて合わなければ作業を分けた。自分の言葉が薄ければ経験へ戻った。一人で見えなければ人の質問を受けた。仲間と進めなければ、能力より方向を確かめた。どの場面でも、最初の選択を正しかったことにせず、違いを見て戻った。

あなたがいま入口にいるなら、僕と同じ道を歩く必要はない。あなたがすでに持っている経験を、なかったことにしないでほしい。AIの初心者でも、人生の初心者ではない。誰かの話を聴いてきた時間、仕事で工夫したこと、失敗して直したこと、その全部がAIへ渡せる材料になる。

AIに主役を渡さなくていい。僕にも渡さなくていい。まず、自分の言葉を一つ話してみる。返ってきたものを読み、違うところを直す。そこで見つかるのは、AIの正解ではなく、あなたが選び直した言葉だ。僕の物語はここで少し後ろへ下がる。次に始まる物語の主役は、あなたである。

あなたが選ぶ一步は、僕のものより小さくても、大きくてもいい。いまは使わないという判断でもいい。大切なのは、周りの速さではなく、何を守り、何を変えたいかを自分で確かめることだ。迷ったら、経験へ戻る。誰かと話す。AIの返事に違うと言う。そのたびに、あなたの基準は少しずつ見える。

僕は答えを渡し終えたのではない。僕自身も問いの途中にいる。ただ、途中でも共有できるものがあると知った。失敗した場所、戻った場所、まだ確かめられない場所をそのまま示すことだ。ここから先、僕の歩みをなぞる必要はない。あなたがすでに持っている時間から、あなたの対話を始めてほしい。

僕が残せるのは、完成した答えではなく、問い直してきた跡である。その跡を越え、戻り、別の道を選ぶ自由は、最初からあなたの手にある。

付録A 章末注・出典台帳

章末注・出典台帳 — F3本文外

本文はすべて要約。直接引用0件。ホスト質問・第三者評価は本人発言と分離して記録する。

CH-00 — はじめに これはAIに詳しい人の成功談ではない

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp /position	records	URL	status
F2-RADIO-A-001	F0_Radio_main_axis	QA-001	00:00:49-00:01:34	7;8;9;10;11	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / F0_spot_interval_overlap_exists

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp /position	records	URL	status
F2-RADIO-Q-001	QA-001	00:00:37-00:00:49	5;6	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ

CH-01 — 第一章 AIの前で立ち止まっていた頃

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp / position	records	URL	status
F2-RADIO-A-005	F0_Radio_main_axis	QA-005	00:03:44-00:03:45	37	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-006	F0_Radio_main_axis	QA-006	00:05:02-00:05:20	52;53;54	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-007	F0_Radio_main_axis	QA-007	00:06:24-00:07:08	67;68;69;70;71;72;73;74;75	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-011	F0_Radio_main_axis	QA-011	00:08:30-00:08:57	95;96;97;98;99;100;101	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-013	F0_Radio_main_axis	QA-013	00:13:03-00:13:43	171;172;173;174;175;176;177;178;179;180;181;182;183	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-014	F0_Radio_main_axis	QA-014	00:13:51-00:13:53	188	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-015	F0_Radio_main_axis	QA-015	00:14:14-00:14:16	201	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-016	F0_Radio_main_axis	QA-016	00:14:32-00:14:37	215;216;217	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-017	F0_Radio_main_axis	QA-017	00:19:15-00:19:33	348;349;350;351;352;353	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-NEON-027	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-027	00:21:53	496510	https://www.youtube.com/watch?	要約のみ / machine_audio_spot_match_human_not_listened

card	layer	source	timestamp /position	records	URL	status
					v=Q3jwqcev gSM&t=131 3s	
F2- NEON-033	F1_Neon_co rroration	F1- CAND-033	00:19:59	345591	https:// www.youtub e.com/ watch? v=1Cw7Bek moCE&t=11 99s	要約のみ / not_replaye d_in_F2
F2- NEON-032	F1_Neon_co rroration	F1- CAND-032	00:11:39	343739	https:// www.youtub e.com/ watch? v=EChKKJA ccPU&t=69 9s	要約のみ / not_replaye d_in_F2
F2- NEON-046	F1_Neon_co rroration	F1- CAND-046	00:03:37	445824	https:// www.youtub e.com/ watch? v=_uGJaNxY Buw&t=217 s	要約のみ / not_replaye d_in_F2
F2- NEON-050	F1_Neon_co rroration	F1- CAND-050	00:24:59	488343	https:// www.youtub e.com/ watch? v=IBA389EL 4rU&t=1499 s	要約のみ / not_replaye d_in_F2
F2- NEON-047	F1_Neon_co rroration	F1- CAND-047	00:13:43	465330	https:// www.youtub e.com/ watch? v=Hr8x4obg FgQ&t=823 s	要約のみ / not_replaye d_in_F2

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp/ position	records	URL	status
F2-RADIO- Q-005	QA-005	00:03:43-00:0 3:44	36	voicy_channel_ 244822_episo de_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO- Q-006	QA-006	00:05:00-00:0 5:02	51	voicy_channel_ 244822_episo de_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO- Q-007	QA-007	00:05:59-00:0 6:24	62;63;64;65;6 6		外部文脈のみ

card	source	timestamp/ position	records	URL	status
				voicy_channel_244822_episode_7844231	
F2-RADIO-Q-011	QA-011	00:08:21-00:08:30	93;94	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-013	QA-013	00:13:01-00:13:03	170	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-014	QA-014	00:13:43-00:13:51	184;185;186;187	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-015	QA-015	00:13:53-00:14:14	189;190;191;192;193;194;195;196;197;198;199;200	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-016	QA-016	00:14:16-00:14:32	202;203;204;205;206;207;208;209;210;211;212;213;214	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-017	QA-017	00:18:49-00:19:15	341;342;343;344;345;346;347	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ

CH-02 — 第二章 うまく使うより、まず触ってみる

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp / position	records	URL	status
F2-RADIO-A-018	F0_Radio_main_axis	QA-018	00:20:20-00:20:58	369;370;371;372;373;374;375;376;377;378	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-NEON-002	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-002	00:00:13	498649	https://www.youtube.com/watch?v=_4HX6sFoxNI&t=13s	要約のみ / machine_audio_spot_matched_human_not_listened
F2-NEON-003	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-003	00:00:23	443542	https://www.youtube.com/watch?v=K71h-u2zBwQ&t=23s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-008	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-008	00:00:18	475704	https://www.youtube.com/watch?v=mg0KTrYNUGc&t=18s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-012	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-012	00:00:18	525184	https://www.youtube.com/watch?v=-AuH8N_kdQo&t=18s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-017	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-017	00:23:56	458722	https://www.youtube.com/watch?v=vEAr8W-Fx7c&t=1436s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-023	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-023	00:40:38	430058	https://www.youtube.com/watch?v=uOlBMH90xh4&t=2438s	要約のみ / not_replayed_in_F2

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp/ position	records	URL	status
F2-RADIO- Q-018	QA-018	00:20:11-00:2 0:19	366;367;368	voicy_channel_ 244822_episo de_7844231	外部文脈のみ

CH-03 — 第三章 失敗が、自分の使い方を教えてくれた

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp /position	records	URL	status
F2-RADIO-A-019	F0_Radio_main_axis	QA-019	00:22:53-00:23:36	424;425;426;427;428;429;430;431;432;433;434;435;436;437;438;439	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / F0_spot_interval_overlap_exists
F2-NEON-013	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-013	00:57:56	527716	https://www.youtube.com/watch?v=85V4lLojxQ4&t=3476s	要約のみ / machine_audio_spot_match_human_not_listened
F2-NEON-024	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-024	00:00:16	435221	https://www.youtube.com/watch?v=RZuu_lxtyP4&t=16s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-026	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-026	00:28:57	439332	https://www.youtube.com/watch?v=b82jm_qxT1k&t=1737s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-025	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-025	00:03:23	436182	https://www.youtube.com/watch?v=jTMin_nIWjc&t=203s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-021	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-021	00:14:46	346065	https://www.youtube.com/watch?v=T8B0lt7ULE&t=886s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-040	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-040	00:27:44	472381	https://www.youtube.com/watch?	要約のみ / not_replayed_in_F2

card	layer	source	timestamp/ position	records	URL	status
					v=RzFplk93 Uk8&t=166 4s	

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp/ position	records	URL	status
F2-RADIO- Q-019	QA-019	00:22:40-00:2 2:53	419;420;421;4 22;423	voicy_channel_ 244822_episo de_7844231	外部文脈のみ

CH-04 — 第四章 AIとの対話で、自分の言葉が見えてきた

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp /position	records	URL	status
F2-RADIO-A-003	F0_Radio_main_axis	QA-003	00:02:36-00:02:56	26;27;28	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-004	F0_Radio_main_axis	QA-004	00:03:08-00:03:43	31;32;33;34;35	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-020	F0_Radio_main_axis	QA-020	00:24:09-00:24:53	451;452;453;454;455;456;457;458;459;460;461;462;463;464;465;466;467;468;469	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-021	F0_Radio_main_axis	QA-021	00:25:49-00:26:22	489;490;491;492;493;494;495;496;497;498;499;500;501;502	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-NEON-035	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-035	00:01:22	346185	https://www.youtube.com/watch?v=A8WpwGcm8ys&t=82s	要約のみ / machine_audio_spot_match_human_not_listened
F2-NEON-043	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-043	00:03:52	472297	https://www.youtube.com/watch?v=RzFplk93Uk8&t=232s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-042	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-042	00:30:41	457217	https://www.youtube.com/watch?	要約のみ / not_replayed_in_F2

card	layer	source	timestamp / position	records	URL	status
					v=g8kAYI7Qk4c&t=1841s	
F2-NEON-041	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-041	00:34:13	443708	https://www.youtube.com/watch?v=K71h-u2zBwQ&t=2053s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-049	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-049	00:00:18	481324	https://www.youtube.com/watch?v=3siaBTGYs1E&t=18s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-053	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-053	00:00:18	336676	https://www.youtube.com/watch?v=ryOR-J8JfXM&t=18s	要約のみ / not_replayed_in_F2

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp / position	records	URL	status
F2-RADIO-Q-003	QA-003	00:02:26-00:02:36	24;25	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-004	QA-004	00:02:56-00:03:08	29;30	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-020	QA-020	00:24:08-00:24:09	450	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-021	QA-021	00:25:37-00:25:49	485;486;487;488	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ

CH-05 — 第五章 一人で学ぶことから、仲間と育つこと



本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp /position	records	URL	status
F2-RADIO-A-008	F0_Radio_main_axis	QA-008	00:07:45-00:07:52	84	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-009	F0_Radio_main_axis	QA-009	00:08:02-00:08:07	88	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-010	F0_Radio_main_axis	QA-010	00:08:14-00:08:21	92	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-012	F0_Radio_main_axis	QA-012	00:11:02-00:11:45	138;139;140;141;142;143;144;145;146;147;148;149;150	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-NEON-006	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-006	00:01:37	487159	https://www.youtube.com/watch?v=BicOFidSXGo&t=97s	要約のみ / machine_audio_spot_match_human_not_listened
F2-NEON-005	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-005	00:01:00	341204	https://www.youtube.com/watch?v=OJMz5hlfSSs&t=60s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-029	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-029	00:00:54	452594	https://www.youtube.com/watch?v=5gm74IVkRSM&t=54s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-039	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-039	00:29:54	465428	https://www.youtube.com/watch?	要約のみ / not_replayed_in_F2

card	layer	source	timestamp/position	records	URL	status
					v=Hr8x4obgFgQ&t=1794s	
F2-NEON-051	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-051	00:09:50	491250	https://www.youtube.com/watch?v=jA7Ai6BUAdI&t=590s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-055	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-055	01:03:29	338571	https://www.youtube.com/watch?v=0WJ-xBuCTel&t=3809s	要約のみ / not_replayed_in_F2

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp/position	records	URL	status
F2-RADIO-Q-008	QA-008	00:07:28-00:07:45	81;82;83	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-009	QA-009	00:07:52-00:08:02	85;86;87	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-010	QA-010	00:08:07-00:08:14	89;90;91	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-012	QA-012	00:10:38-00:11:02	132;133;134;135;136;137	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ

CH-06 — 第六章 初心者だった僕が、伝える人になるまで

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp /position	records	URL	status
F2-RADIO-A-002	F0_Radio_main_axis	QA-002	00:01:47-00:01:49	16	voicy_channel_244822_episode7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-NEON-001	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-001	00:30:18	496596	https://www.youtube.com/watch?v=Q3jwqcev9SM&t=1818s	要約のみ / machine_audio_spot_mach_human_not_listened
F2-NEON-004	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-004	00:30:03	462166	https://www.youtube.com/watch?v=4_bP7tNhzbk&t=1803s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-016	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-016	00:21:42	447465	https://www.youtube.com/watch?v=9NmcVRTkAdY&t=1302s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-030	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-030	00:03:07	473140	https://www.youtube.com/watch?v=FMvFZd458z8&t=187s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-028	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-028	00:00:56	376641	https://www.youtube.com/watch?v=_iFmD5XwYvM&t=56s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-036	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-036	00:14:18	347121	https://www.youtube.com/	要約のみ / not_replayed_in_F2

card	layer	source	timestamp/ position	records	URL	status
					watch?v=OhX2sv87anM&t=858s	

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp/ position	records	URL	status
F2-RADIO-Q-002	QA-002	00:01:42-00:01:47	14;15	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ

CH-07 — 第七章 AIと愛で、どんな未来をつくるのか

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp /position	records	URL	status
F2-RADIO-A-022	F0_Radio_main_axis	QA-022	00:26:42-00:27:26	510;511;512;513;514;515;516;517;518;519;520;521;522;523	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-023	F0_Radio_main_axis	QA-023	00:28:03-00:28:45	539;540;541;542;543;544;545;546;547;548;549;550;551;552;553;554;555;556;557;558;559	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-024	F0_Radio_main_axis	QA-024	00:29:14-00:29:59	571;572;573;574;575;576;577;578;579;580;581;582;583;584;585;586;587;588;589;590	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-025	F0_Radio_main_axis	QA-025	00:30:22-00:30:23	603	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-RADIO-A-026	F0_Radio_main_axis	QA-026	00:30:38-00:31:21	614;615;616;617;618;619;620;621;622;623;624;625;626;627;628;629;630;631;632	voicy_channel_244822_episode_78_44231	要約のみ / not_replayed_for_this_card
F2-NEON-011	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-011	00:29:59	491310	https://www.youtube.com/watch?v=jA7Ai6BUAdI&t=1799s	要約のみ / machine_audio_spot_match_human_not_listened
F2-NEON-010	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-010	00:14:22	489006	https://www.youtube.com/watch?	要約のみ / not_replayed_in_F2

card	layer	source	timestamp / position	records	URL	status
					v=DnmATNt4b3M&t=862s	
F2-NEON-009	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-009	00:31:26	483125	https://www.youtube.com/watch?v=V1ph_5gRyLs&t=1886s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-007	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-007	00:00:23	346181	https://www.youtube.com/watch?v=A8WpwGcm8ys&t=23s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-014	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-014	00:00:45	336678	https://www.youtube.com/watch?v=ryOR-J8JfXM&t=45s	要約のみ / not_replayed_in_F2
F2-NEON-018	F1_Neon_corroboration	F1-CAND-018	00:01:33	483236	https://www.youtube.com/watch?v=yNyfmi_FgM&t=93s	要約のみ / not_replayed_in_F2

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp / position	records	URL	status
F2-RADIO-Q-022	QA-022	00:26:23-00:26:42	503;504;505;506;507;508;509	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-023	QA-023	00:27:46-00:28:03	531;532;533;534;535;536;537;538	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-024	QA-024	00:29:11-00:29:14	570	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-025	QA-025	00:29:59-00:30:22	591;592;593;594;595;596;597;598;599;600;601;602	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ
F2-RADIO-Q-026	QA-026	00:30:23-00:30:38			外部文脈のみ

card	source	timestamp/ position	records	URL	status
			604;605;606;607;608;609;610;611;612;613	voicy_channel_244822_episode_7844231	

CH-08 — おわりに 次は、あなたの物語が始まる

本人発言・補強資料

card	layer	source	timestamp/ position	records	URL	status
F2-RADIO-A-027	F0_Radio_main_axis	QA-027	00:31:52-00:32:31	647;648;649;650;651;652;653;654;655;656;657;658;659;660;661;662;663;664;665;666	voicy_channel_244822_episode_7844231	要約のみ / not_replayed_for_this_card

ホスト質問・第三者評価（本文根拠へ転用禁止）

card	source	timestamp/ position	records	URL	status
F2-RADIO-Q-027	QA-027	00:31:34-00:31:52	637;638;639;640;641;642;643;644;645;646	voicy_channel_244822_episode_7844231	外部文脈のみ

付録B 将来増補候補17件

Chapter gap ledger — F3本文外

F2の本人確認・一次資料待ち17件をSOTのまま保持。回答内容は作らず、F3本文へ補完しない。

- ・ gap: **17/17**
- ・ 状態: **open_not_fabricated**
- ・ 直接引用: **不可**

hold	章	論点	保留理由	解消条件	本文扱い
F2-HOLD-047	CH-00	公式プロフィール	会社・肩書き・生年・出身地の公式一次資料	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-048	CH-02	AI利用開始時期	相対年ではなく開始月と最初の具体場面	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-049	CH-01	立ち止まりの期間	仕事を離れた期間の開始・終了と出来事の順序	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-050	CH-01	心身の不調	診断・因果を推定せず公開同意を取る	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-051	CH-01;CH-08	配偶者の関与	相手の同意と会話の正確性	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-052	CH-01	幼少期の困難	センシティブな経験の範囲と事実確認	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-053	CH-01;CH-05	営業実績	売上・順位・顧客規模を裏付けなく追加しない	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外

hold	章	論点	保留理由	解消条件	本文扱い
F2-HOLD-054	CH-03	最初のAI失敗	検索代替の失敗を一つの具体場面として確定	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-055	CH-04	対話への転換	最初に問い返しが有効だった場面	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-056	CH-06	教える側への転換	最初に人へ教えた場面と失敗・修正	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-057	CH-04;CH-06	人が手を加える半自動化	F0/F1で反復証拠が不足	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-058	CH-07	ミッションの公式表記	理念の正確な文言と使用開始時期	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-059	CH-05;CH-06;CH-07	団体・共同体の公式説明	名称、主催、提供内容、参加条件	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-060	CH-08	メルマガ導線	登録URLと実際に届く内容	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-061	CH-07;CH-08	あいあいラボ	提供内容・参加条件・帰れる居場所という仮説	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-062	multiple	書籍仕様	一人称、媒体、分割納品、6~8万字の優先度	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外
F2-HOLD-063	multiple	証拠量不足	現証拠だけでは6万字下限を水増しなく支えられない	一次資料または本人回答を provenance付きで追加	本文外

回答受領前の編集規則

日付・場所・相手・失敗・修正・結果・当時の言葉を推定で補わない。公開可否とセンシティブ可否は本人回答後に別ゲートで確認する。