特典 01　無料特典

# AIで最初の一歩チェックリスト＋コピペ用プロンプト10

「AIで稼ぐって、結局なにから？」で止まっている人のための、今日やることリスト。

るい｜AIで稼ぐ方法をゆるく発信
@rui_log_free　／　LINE登録者限定の無料特典です
※再配布・転売はご遠慮ください。収入を保証するものではありません。

## はじめに

こんにちは、るいです。

最初に正直に書いておくね。**AIを使えば誰でもすぐ稼げる、とは思ってない。**でも「何から手をつけるか」が決まるだけで、止まってる時間はぐっと減る。

このガイドは、その最初の一歩を出すためのもの。チェックリスト → プロンプト10 → 7日間の小さな行動表、の順に並べてあるよ。全部やらなくて大丈夫。上から1つずつで十分。

**このガイドの使い方**

1. チェックリストを上から見て、できたものに✓
2. 気になったプロンプトを1つだけ、ChatGPTかClaudeに貼る
3. 出てきた答えをメモアプリに保存する

## STEP 0　準備チェックリスト

道具と環境をそろえる段階。お金はかけなくていいよ。

- ☐ ChatGPT か Claude の無料アカウントを作った（どちらか1つでOK）
- ☐ スマホのメモアプリに「AI副業メモ」というノートを作った
- ☐ 1日15分だけ使える時間を決めた（例：寝る前、通勤中）
- ☐ 副業が会社の規定でOKか確認した（就業規則をチェック）

- [ ] 使う予定のSNSアカウントを1つに決めた
- [ ] 「月いくら増えたらうれしいか」を書いた（小さい数字でOK）

> 💡 有料プランは、無料で1〜2週間使ってから考えれば十分。最初から課金しなくて大丈夫。

## STEP 1　自分の「材料」を見つけるチェックリスト

AIは「ゼロから」より「あなたの材料を整える」のが得意。材料を先に出しておこう。

- [ ] 仕事でやってきたこと（職種・業務）を3つ書いた
- [ ] 人によく聞かれること・頼まれることを3つ書いた
- [ ] お金や時間をかけてきた趣味を3つ書いた
- [ ] 「1年前の自分に教えたいこと」を1つ書いた
- [ ] 苦労して乗り越えたこと（転職、育児、節約など）を1つ書いた

ここで書いたものが、あとで発信やコンテンツのネタになる。「こんなの価値ない」と思うものほど、誰かにとっては知りたい情報だったりするよ。

## STEP 2　方向を決めるチェックリスト

- [ ] 特典07「稼ぎ方の全体マップ」をざっと見た

- [ ] 気になる稼ぎ方を2つまでに絞った
- [ ] その稼ぎ方で、最初の1か月にかかるお金を書き出した
- [ ] 「やらないこと」を決めた（例：高額塾にいきなり入らない）
- [ ] 30日後に振り返る日をカレンダーに入れた

## STEP 3　安全チェックリスト（大事）

- [ ] 「誰でも月○○万」「絶対稼げる」系の勧誘には即決しない
- [ ] AIの出力は、事実・数字・法律まわりを自分で確認してから使う
- [ ] 他人の文章・画像をAIに丸ごと貼って、そのまま自分の物として出さない
- [ ] 個人情報（本名・住所・取引先名）をAIに入力しない
- [ ] 収入が出たら、確定申告が必要かを確認する（目安は国税庁サイトで）

⚠️ 副業の所得が年20万円を超えると確定申告が必要になる場合があるよ（会社員の場合など条件あり）。必ず国税庁や税務署の情報で確認してね。

## コピペ用プロンプト10

【　】の中を自分の内容に書き換えて使ってね。ChatGPTでもClaudeでも動くよ。

## ① 自分の強みを見つける

あなたはキャリアカウンセラーです。
私の経歴は【職種・年数・やってきた業務】、
趣味は【趣味】、よく人に聞かれるのは【内容】です。
これをもとに「人に教えられそうなテーマ」を
10個、初心者向けの言葉で出してください。
それぞれ、なぜ需要がありそうかも1行で。

## ② 副業の候補を比べる

私は【1日に使える時間】、【使える予算】、
得意なのは【得意なこと】です。
AIを使った副業を5つ提案し、
「始めやすさ・初期費用・成果が出るまでの目安期間・
向いている人」を表にしてください。
誇張せず、うまくいかない可能性も書いてください。

## ③ 30日の行動計画を作る

【選んだ副業】を始めたいです。
1日15分で取り組める30日間の計画を、
週ごとの目標と毎日のタスクに分けて作ってください。
最初の1週間は「準備と練習」だけにしてください。

## ④ 不安を言語化する

副業を始めたいのに手が止まっています。
理由は【思いつく理由】です。
この不安を分解して、
「今日5分でできる対策」を3つ提案してください。

## ⑤ プロフィール文を作る

SNSのプロフィール文を作りたいです。
発信テーマ：【テーマ】
自分の立場：【例：会社員でAI勉強中】
読者に届けたいこと：【内容】
盛らずに、親しみやすい口調で、
120字以内の案を3パターンください。

## ⑥ 発信ネタを30個出す

【テーマ】について発信します。
読者は【例：AIに興味はあるけど使えていない30代】です。
「悩み・失敗談・手順・比較・ツール紹介」の5種類で、
投稿ネタを合計30個出してください。

## ⑦ 文章を読みやすく直す

次の文章を、スマホで読みやすいように直してください。
・1文を短く
・専門用語はかみくだく
・意味は変えない
・直した理由も最後に3行で
【文章】

## ⑧ AIの答えをチェックさせる

さっきの回答の中で、
事実確認が必要な部分・古い可能性がある部分・
人によって当てはまらない部分を指摘してください。
確認に使えそうな公式情報の種類も教えてください。

### ⑨ 1日の振り返り

今日やったこと：【内容】
うまくいったこと：【内容】
止まったこと：【内容】
明日15分でやるべきことを1つだけ、
理由とセットで提案してください。

### ⑩ 勧誘・情報商材を見極める

次の副業の案内文を読んで、
注意すべき表現（誇大・根拠不明・不安をあおる等）を
指摘してください。
最後に、申し込む前に確認すべき質問を5つください。
【案内文】

## 7日間・ちいさな行動表

| 日 | やること（15分） |
|---|---|
| 1日目 | STEP0のチェックを全部うめる |
| 2日目 | プロンプト①で強みを10個出す |
| 3日目 | プロンプト②で副業候補を比べる |
| 4日目 | 候補を2つに絞り、プロンプト③で30日計画 |
| 5日目 | プロンプト⑤でプロフィール文を作る |
| 6日目 | プロンプト⑥でネタ30個 → 1つだけ投稿 |
| 7日目 | プロンプト⑨で振り返り。続けるか決める |

**るいから一言**

7日間で「稼げた」にはならないかもしれない。でも「何をすればいいか分かる」状態にはなれる。それが一番大きい一歩だと思ってるよ。

明日はLINEで、副業プロンプト集50を届けるね。