読者プレゼント ①

コピペで使える Museへの頼み方 16

本の16の使い方を、
そのまま貼れる文と
「もっと良くなる版」にしました

【　】を自分の言葉に変えるだけ

うまく頼む 4つの部品

Museは「答えるAI」ではなく「代わりに動くAI」。だから、**どこで止まるか**まで書くのが大事です。

① やること
何をしてほしいか

② 条件
いつ・何件・予算・場所

③ 出す形
表・1行・3つ など

④ 止めどころ
「〜はしないで」「OKしてから」

許可は「今回だけ」が基本

送る・投稿する・払う・個人情報を出す、の4つは**毎回「今回だけ」**で許可します。

このプレゼントの使い方

1. 「本の文」で、まず1回ためす
2. なれたら「もっと良くなる版」へ
3. 赤い線 の所だけ、自分の言葉に変える

ここに注意

Museの画面や機能は変わることがあります。動かない時は、公式の案内を見てください。

① メールの大掃除

本の文

Gmailの古い宣伝メールを探して、一覧にして。消すのは私がOKしてから。

もっと良くなる版

Gmailで、　半年　以上開いていない宣伝メールを探して。送り主ごとにまとめて、件数の多い順に表にして。消す・配信停止は、私が表を見てOKするまでしないで。

ポイント　最初は「読むだけ」の許可で。消す前に必ず表を見る。

② 毎朝のまとめ

本の文

毎朝七時に、気になるニュースを五本、一本一行でまとめて。

もっと良くなる版

毎朝　7時　に、　子育てとAI　のニュースを5本、1本1行でまとめて送って。最後に「今日ためせること」を1つだけ。わからない話は書かないで。

ポイント　返事をするほど好みに合ってくる。くり返しは「ルーティン」に保存。

③ 値下がりの見張り

本の文

公式サイトとフリマアプリを、一日二回見てね。予算より安くなったら教えて。買うのは、私がOKしてから。

もっと良くなる版

商品名 を、公式サイトとフリマアプリで1日2回見て。条件は 新品未開封 ・状態のいいもの。 〇〇円 より安くなったら、リンクと値段を教えて。買うのは私がOKしてから。

ポイント　条件をはっきり書くのがコツ。買うかどうかは自分で決める。

④ Instagramの分析

本の文

私のInstagramを分析して、反応が多い投稿と少ない投稿の違いを教えて。

もっと良くなる版

私のInstagramの最近 30 投稿を読んで、いいね・保存・コメントの多い順に3つ、少ない順に3つ並べて。違いを3行で。来週ためす投稿案を3つ。投稿はしないで。

ポイント　つなぐのは必要なものだけ。案は自分の言葉に直して使う。

⑤ サブスクの洗い出し

本の文

Gmailの領収書から、毎月払っているサービスを一覧にして。最後に使った日と、解約の手順と注意も表にして。解約はまだしないで。

もっと良くなる版

Gmailの領収書から、毎月・毎年払っているサービスを表にして。列は「名前・金額・払う日・最後に使った日・解約の手順」。合計金額も出して。解約はまだしないで。

ポイント　調べて表にするまでがMuse。解約ボタンを押すのは自分。

⑥ 通信費の比較

本の文

今と同じ使い方で、もっと安いプランを比べて表にして。申し込みは、しないでね。

もっと良くなる版

今のスマホ代は月＿＿〇〇円＿＿、使うデータは月＿＿〇GB＿＿くらい。同じ使い方で安くなるプランを3つ、月の金額・違約金・注意点の表にして。申し込みはしないで。

ポイント　結果は人それぞれ。最後に決めるのは自分。

⑦ 旅行の宿選び

本の文

宿を三つ、料金と駅からの距離と、キャンセル無料の期限を表にして。予約は、まだしないでね。

もっと良くなる版

日にち に 場所 で、大人 2 人の宿を3つ。料金・駅から何分・キャンセル無料の期限・口コミのよい点と気になる点を表にして。予約はしないで。

ポイント　予約する前に、自分の目でもう一度たしかめる。

⑧ 買い物メモ

本の文

このメモの物をネットで探して、予算の範囲で候補を出して。買う前に、必ず私に確認してね。

もっと良くなる版

このメモの写真の物を探して、1つにつき候補を2つ。予算は全部で 〇〇円 まで。お店・値段・届く日を表にして。買う前に必ず私に確認して。

ポイント　お店によっては代わりに買うのを止めていることも。支払いは自分で。

⑨ 電話の代行

本の文

（日本ではまだ使えるか確かめられていません）

もっと良くなる版

この機能は、公式の発表を確かめてから使いましょう。まずは「電話で聞くことのメモ」を作ってもらうのがおすすめ：
「〇〇に電話で聞きたいことを、聞く順に3つ、短い文にして」

ポイント　新しい機能は、うのみにしない。

⑩ サイドチャットとルーティン

本の文

来週の予定を見て、集中できる四十五分の枠を三つ提案して。理由も教えて。予定は、まだ動かさないでね。

もっと良くなる版

来週の予定を見て、＿＿作業＿＿に集中できる45分の枠を3つ。理由も1行ずつ。予定は動かさないで。毎週＿＿日曜の夜＿＿にこれをくり返すルーティンにして。

ポイント　用事ごとにサイドチャットで部屋を分ける。大きな仕事は小さく分けて頼む。

⑪ SNSのお仕事

本の文

先週の投稿の反応を見て、今週の投稿案を三つ出して。下書きまでにして。

もっと良くなる版

先週の私の投稿の反応を見て、今週の投稿案を3つ。届けたい人は　〇〇な人　。1つ目は1行目を問いかけにして。下書きまでにして、投稿はしないで。

ポイント　下書きまでがMuse。投稿ボタンは自分で。予約投稿は時間どおりに出ないこともある。

⑫ 動画づくり

本の文

十秒の動画を三つつくって、つなげて三十秒にして。

もっと良くなる版

この写真の　商品　で、10秒の動画を3つつくって、つなげて30秒にして。商品の形と色は変えないで。最後の2秒は　ひとこと　の文字を入れて。

ポイント　変えてほしくないものは、はっきり書く。回数や長さの上限は変わることがある。

⑬ 画像と3D風の漫画

本の文

この投稿と同じ雰囲気の、3D風の漫画をつくって。

もっと良くなる版

この投稿と同じ雰囲気で、3D風の4コマ漫画をつくって。登場するのは　私　と　もこちゃん　。お話は「　朝のバタバタ　」。人の作品はそのまま写さないで。

ポイント　人の作品をそのまま写すのはやめる。雰囲気を参考にするだけ。

⑭ リール動画づくり

本の文

（キャラの作り方は、プレゼント③にまとめました）

もっと良くなる版

このキャラ（JSONのメモを貼る）で、　15　秒の縦のリール動画をつくって。お話は　〇〇　。セリフはこの文のまま：「　　」。キャラの見た目は変えないで。

ポイント　キャラが変わったら、見た目の決まり（JSON）を毎回貼る。

⑮ noteのつくりかた

本の文

（本の第8章の流れで）

もっと良くなる版

テーマ でnoteを1本書きたい。まず見出しを5つ出して。本文はまだ書かないで。
→ 見出しを選んだら「この見出しで、私の体験 ○○ を入れて本文を書いて。話し言葉で」

ポイント　1本1テーマ。本文で悩んだら、まず見出しを直す。

⑯ Threadsを毎日まかせる

本の文

私のThreadsの最近の投稿を3件読んで、日付と反応の数を一覧にしてください。読むだけにして、投稿や返信はしないでください。

もっと良くなる版

朝：毎朝7時に、メモ4つを読んでから、使えそうなネタを3つ送って。下書きと投稿はしないで。
昼：2つ目のネタで、下書きを3本。私が選ぶまで待って。
夜：今日の投稿の数字を1週間の平均とくらべて、明日ためすことを1つだけ。

ポイント　朝は読む、昼は選ぶ、夜はひとこと。投稿は必ず自分で読んでから。