読者プレゼント ②

「最初の1日」チェックシート

15分で、Museに
1つ目の仕事をまかせるまで

□に ✓ を入れながら進めるだけ

今日やること（合計 15分）

☐	**1. Museを開いてログイン**（3分） muse.ai か「Muse from Meta」アプリ。メタの電話番号かメールで入る
☐	**2. 呼び名を決める**（1分） あとで変えられるので、気楽に
☐	**3. 学習をオフにする**（2分） 設定 → データの管理 →「AIモデルの改善に協力」をオフ
☐	**4. 確認のタイミングを決める**（1分） 設定 → アクセス許可 →「一部の操作の前だけ確認」か「常に確認」
☐	**5. つなぐのは1つだけ**（3分） まずはGmailかInstagramを「読むだけ」で
☐	**6. 1つだけ頼んでみる**（5分） 下の「最初の1回の文」をそのまま貼る

最初の1回の文（コピペOK）

```
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。
```

できたら　表が届けばクリア！ 消すかどうかは、表を見てから決めます。

2日目から、ひとつずつ

2日目	毎朝のまとめを頼む（使い方②）。返事をして好みに育てる
3日目	サブスクの洗い出し（使い方⑤）。合計金額を見てみる
4日目	サイドチャットで部屋を分ける（使い方⑩）
5日目	Instagramの分析（使い方④）。来週の案を3つ
6日目	画像か動画を1つ（使い方⑫⑬）
7日目	Threadsを「読むだけ」でためす（使い方⑯）

こまったときは

思ったのと違う	「止めどころ」と「出す形」を足して、もう一度
勝手に進みそう	「〜はしないで」「私がOKしてから」を最後に書く
無料の枠が心配	大きな仕事は小さく分けて頼む。毎日の予約仕事は枠を使う
ログインを聞かれた	2段階認証の数字は、自分で入力する

やくそく　送る・投稿・支払いのボタンは、いつも自分で押します。