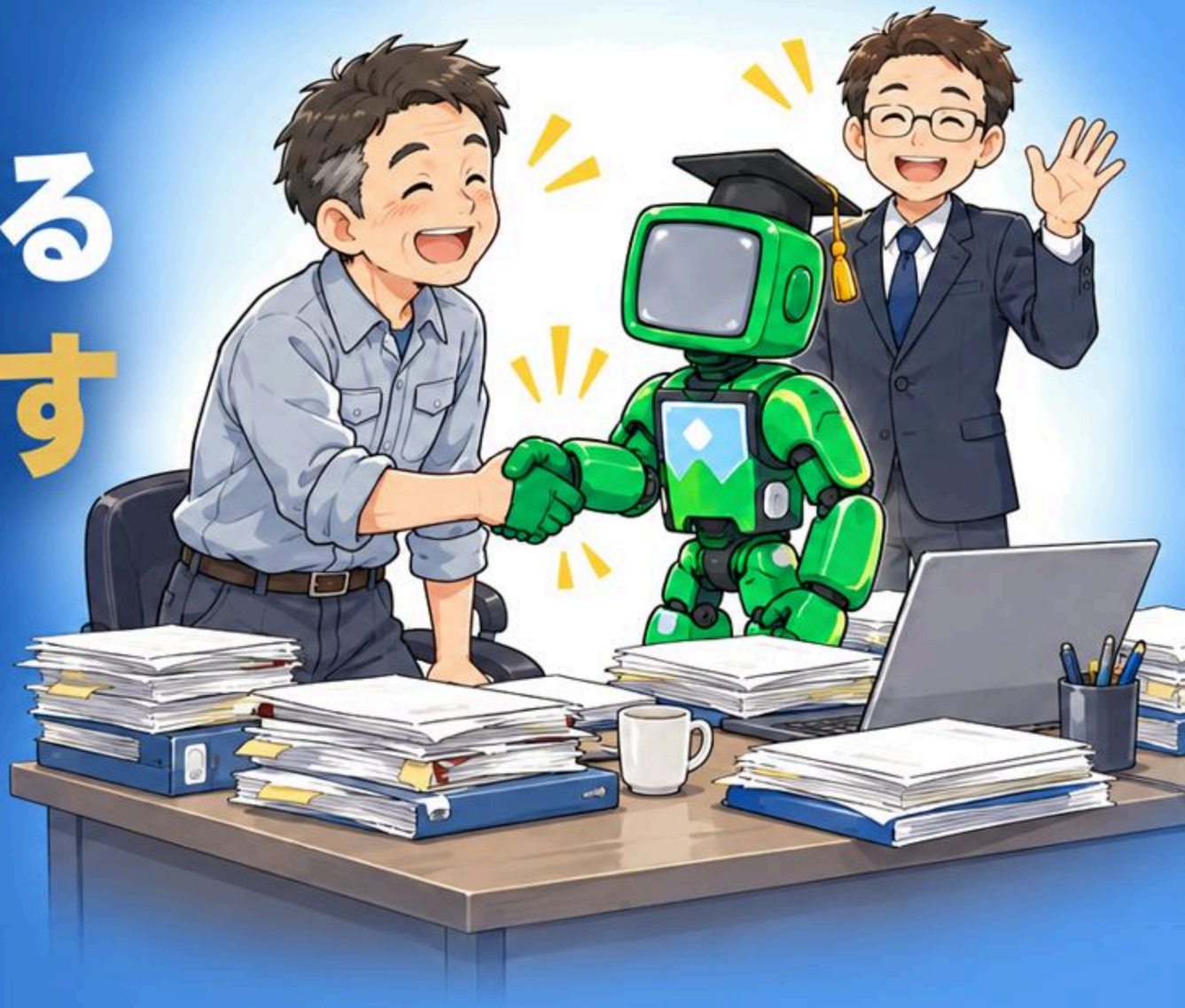
BONUS 01

全部ひとりで抱える毎日から、抜け出す

AI社員を迎える最初の一歩



ヤス@Webマーケ×AI ｜ Soul Bridge

BONUS 01

この1冊を読むと、こう変わります



いま

- AIの答えを、コピーして自分で貼っている
- 入れ方が難しそうで、手が止まっている
- 何をAIに頼めばいいのか、分からない
- 調べもの・資料・整理を、全部ひとりで抱えている





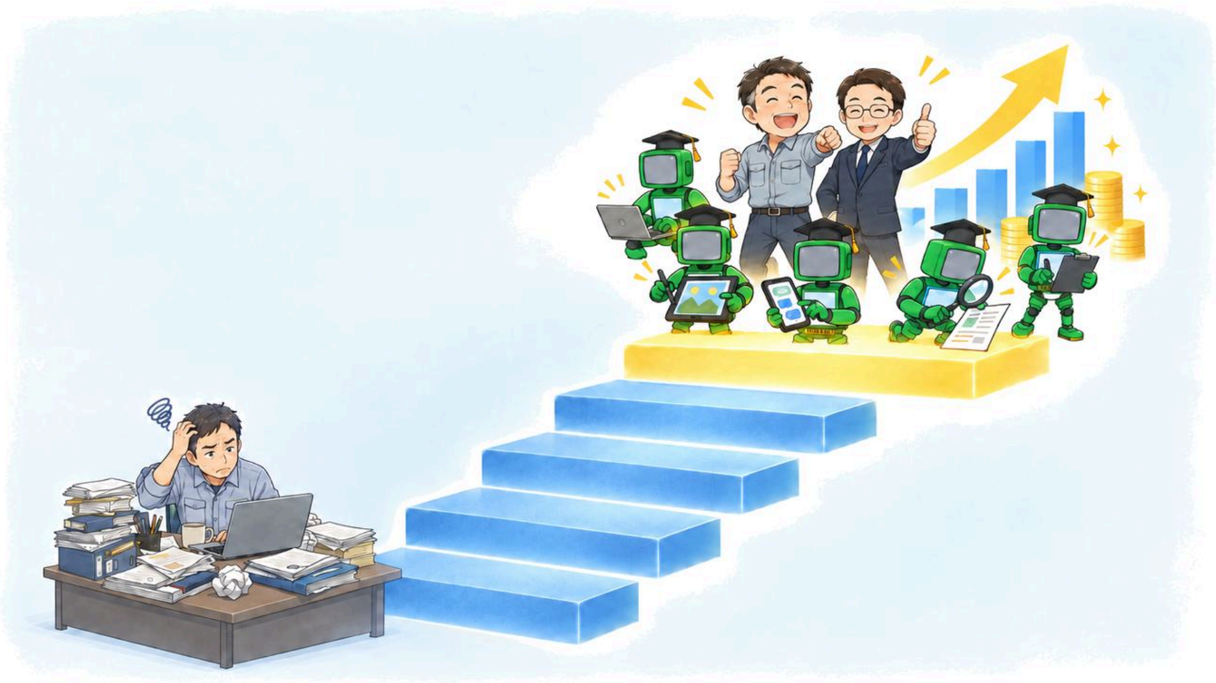
読んだあと

- フォルダの中で、AIがWordや一覧表まで作ってくれる
- アプリを入れる感覚で、今日から使える
- 最初に任せる仕事が、もう決まっている
- 自分は「決めて、確かめる」だけになる

全部ひとりで抱える毎日から、AI社員と働く毎日へ

BONUS 01

あなたは今、5段の階段のいちばん下にいます



この5大特典は、AIもWebマーケも「これから」という方が、AI社員と一緒に1段ずつのぼるための5冊です。

この1冊は、その1段目。AI社員を、あなたのパソコンに迎えるところから始めます。

STEP 1　AI社員を迎える → 2 任せる → 3 集める → 4 つなぐ → 5 自動化

ヤスの実例

以前の私も、全部ひとりで抱えていました



ブログ記事を1本仕上げるのに、約2週間。調べて、書いて、図を作って、保存して見直す。全部、自分の手でやっていました。

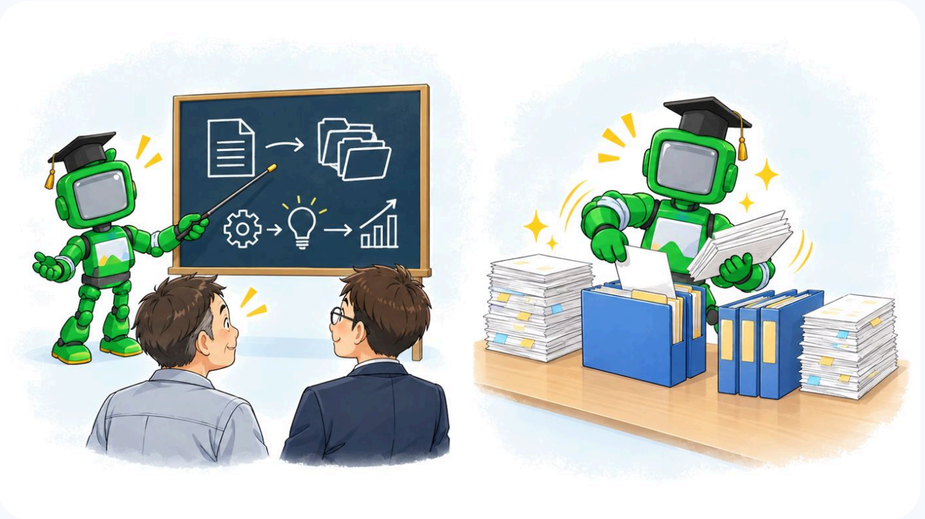
いまは夜にAI社員へ仕事を渡すと、朝には確認待ちのWordが置いてあります。私の朝の仕事は、それを読んで「出すかどうか」を決めることです。

特別な才能ではなく、AI社員を1人迎えただけです

違い

「教えてくれるAI」と「やってくれるAI」

	チャットAI	AI社員
頼むと	やり方を教えてくれる	実際にやってくれる
ファイル	見せるだけ	読む・作る・整理する
終わりに	画面に答えが出る	フォルダに完成品が残る
あなたは	コピーして貼って保存	決めて、確かめる



この違いで、仕事は10倍速くなります

全体の流れ

やることは、4つだけ

順	やること	目安
1	どちらを入れるか選ぶ	3分
2	アプリを入れる（コマンド入力なし）	10〜15分
3	安心して任せる準備をする	10分
4	最初の仕事を1つ任せる	5分



どれも、むずかしい操作はありません

選び方 どちらを入れる？すでに使っているほうで

ChatGPTにお金を払っている → Codex

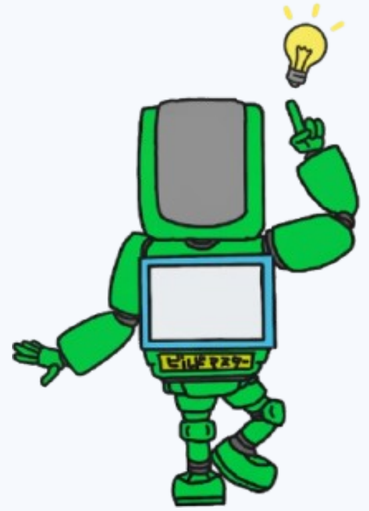
Claudeにお金を払っている → Claude Code

どちらも使っていない → 入れやすそうなほうで大丈夫

試すだけなら、CodexはChatGPTの無料プランでも使えます（量は少なめ、画像づくりは不可）。本格的に任せるなら、どちらも月約3,000円（月20ドル）からです。

2026年10月時点。料金は変わることがあるので、申し込む前に公式ページで確かめてください。

優劣はないよ



どちらが優れているか、で悩む必要はありません

まずこれだけ AI社員に、Wordを1枚作ってもらう（5分）

1. 個人情報の入っていない練習用フォルダを作る
2. AI社員に、そのフォルダを開かせる
3. 下の文を、そのまま貼って送る

コピーして使えます

このフォルダの中だけを確認してください。「AI社員に最初に頼んだこと」という見出しで、100字程度のメモをWord形式で新しく作ってください。今あるファイルは変更せず、作ったファイルの名前と保存場所を最後に教えてください。



フォルダにWordが1つ増えていたら、大成功です

できあがり

フォルダにWordが増えていたら、大成功



画面に文章が出るだけなら、まだチャットの延長です。自分のフォルダにWordが増えていて、開くと中身が書いてある。ここからがAI社員との仕事です。

私も最初の1枚を開いたとき、思わず「おお」と声が出ました。

「書いて保存する」を、初めてAIがやってくれた瞬間

この先の読み方

ここから先は、必要なときに開いてください

こんなとき	ページ
Claude Codeを入れる	P11〜P14
Codexを入れる	P15〜P19
安心して任せる準備をする	P20〜P22
次に何を頼むか決める	P23〜P24
うまくいかない	P25
自分の会社に当てはめる	P26〜P27

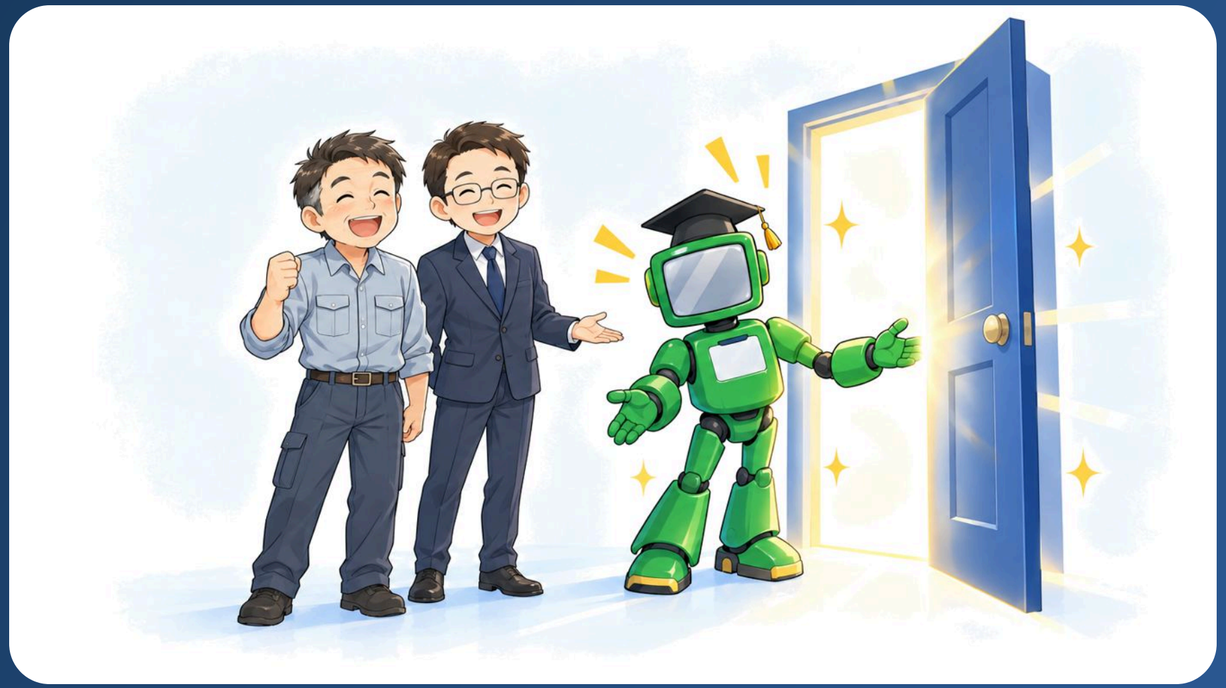


ここまでで、この1冊の全体はつかめています

PART 1

Claude Codeを入れる

コマンドの入力なし、3ステップ。Claudeのパソコン用アプリの中の「Code」から使います。



Claude Code ｜ ステップ1

Claudeのパソコン用アプリを入れる

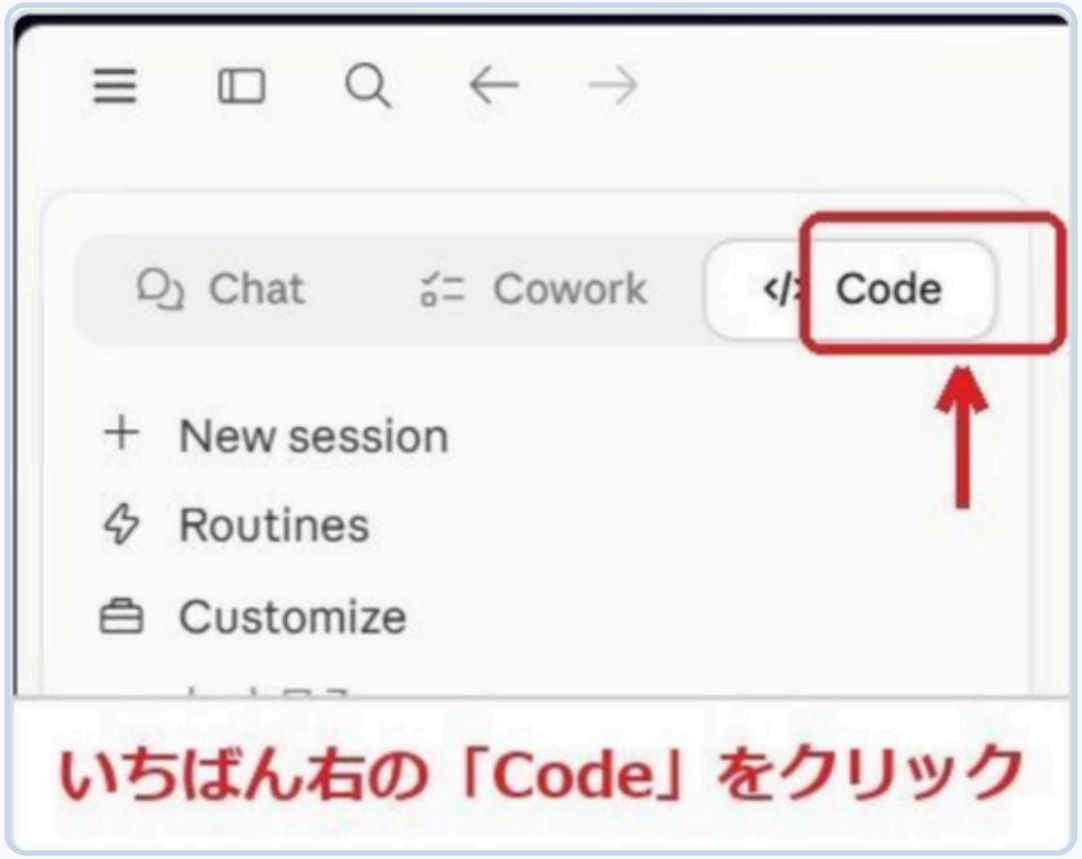


インターネットで「claude.ai」を開き、「ダウンロード」を押します。

お使いのパソコンに合うファイルを開いて、画面の案内どおりに進めます。スマホにアプリを入れるのと同じ感覚です。

Claude Code ｜ ステップ2

左上の「Code」を押す



アプリの左上に3つ並んでいます。いちばん右の「Code」が、AI社員の入口です。

Chat	文章で相談する
Cowork	安全な場所で実務を手伝う
Code	フォルダの中で手を動かす

Claude Code ｜ ステップ3

作業させるフォルダを選ぶ



「Code」で新しい作業を始めると、フォルダを選ぶボタンが出ます。

最初は、練習用フォルダを選んでください。AI社員は、選んだフォルダの中だけで働きます。

これで準備完了。P08の「まずこれだけ」へ進んでください

PART 2

Codexを入れる

ふつうのアプリと同じ、4ステップ。
ChatGPTの画面からアプリを落として、開くだけです。



Codex ｜ ステップ1

ChatGPTの左のメニューから「Codex」



ChatGPTを開き、左側のメニューにある「Codex」を押します。

Codex ｜ ステップ2

「Windows版をダウンロードする」を押す



Codexの紹介画面が出たら、ダウンロードのボタンを押します。

Macの方は「Mac版をダウンロードする」を押します。

Codex ｜ ステップ3

落ちてきたファイルを開いてインストール



「Codex Installer」というファイルを開きます。

Windowsでは、マイクロソフトのストアが開くので「入手」を押します。

Codex ｜ ステップ4

ChatGPTのアカウントでログイン



初めて開いたときは「Continue with ChatGPT」を選ぶだけです。

この画面が出たら完了です。

これで準備完了。P08の「まずこれだけ」へ進んでください

安心して任せる① あなたの情報を、AIの学習に使わせない

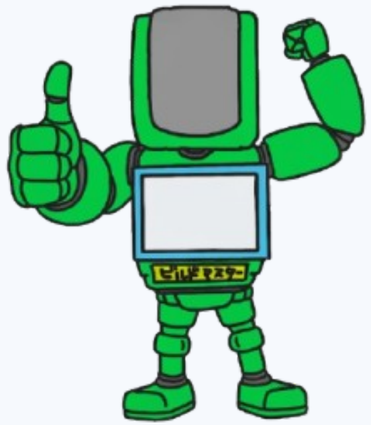
お客様の名前や案件の情報を扱う前に、一度だけ設定しておきます。

Claude：設定 →「プライバシー」→「Claudeの改善にご協力ください」をオフ

ChatGPT・Codex：設定 →「データコントロール」→「すべての人のためにモデルを改善する」をオフ

ChatGPTの個人向けプランでは、この設定がCodexにも使われます（2026年10月時点の公式ヘルプより）。

最初に一度だけ



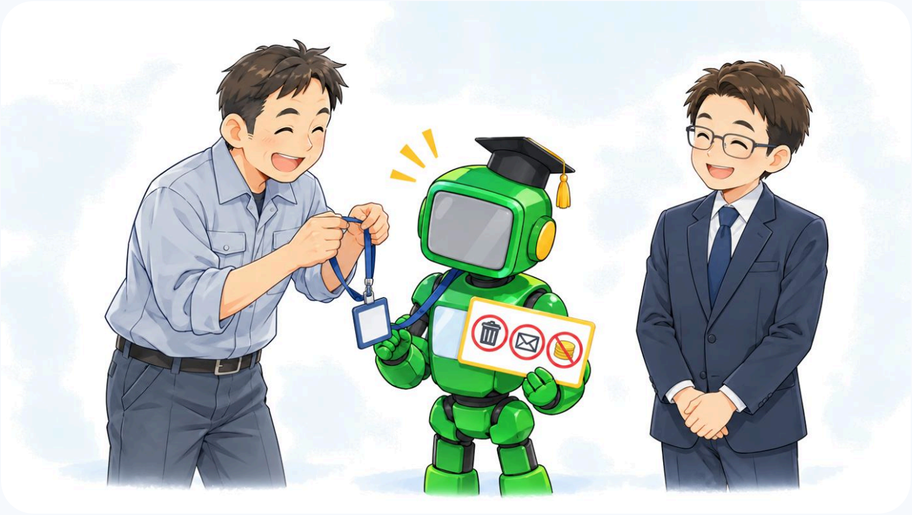
お客様の情報を扱う前に、必ずオフに

安心して任せる ②

最初に「やってはいけないこと」を伝える

コピーして使えます

これから一緒に仕事をしてもらいます。次のルールを必ず守ってください。
【私の許可なしにやらないこと】削除や上書き／メール・SNSへの送信／支払い・購入・契約／お客様の情報を外に送ること
【必ずやってほしいこと】大事な作業の前に「よろしいですか？」と聞く／分からないことは推測せず質問する



初日から金庫の鍵まで渡す社長はいません。AI社員も同じです。

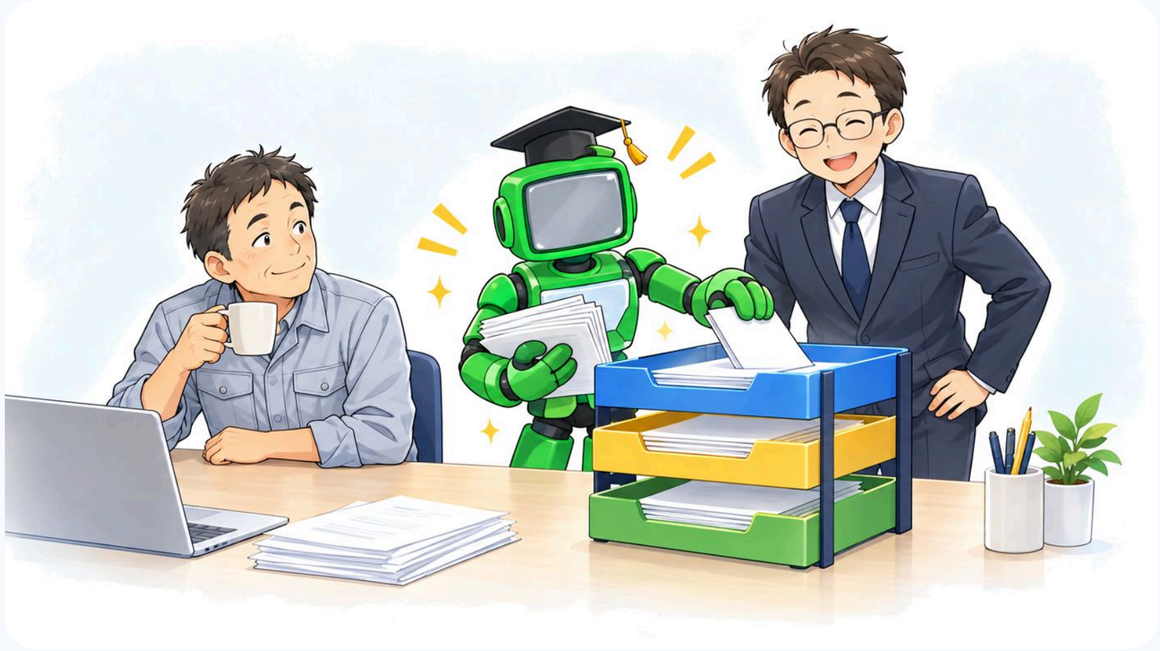
最初に1回送るだけで、安心して任せられます

安心して任せる ③

練習用フォルダを、AI社員の机にする

フォルダの作り方

AI社員練習
├── 01_参考資料（渡してよい資料）
├── 02_作成中（AI社員が作っている途中）
└── 03_完成（あなたが確かめるもの）



最初の1か月は、この中だけで働いてもらいます。

最初は狭く、慣れたら広く

次に任せる仕事

身近な3つから始める

1 散らかったフォルダの整理

コピーして使えます

ダウンロードフォルダを整理してください。請求書・画像・書類・メモで分け、迷うものは「保留」にまとめ、最後に一覧で教えてください。削除はしないでください。

2 請求書を一覧表に

3 お客様の声をまとめる

コピーして使えます

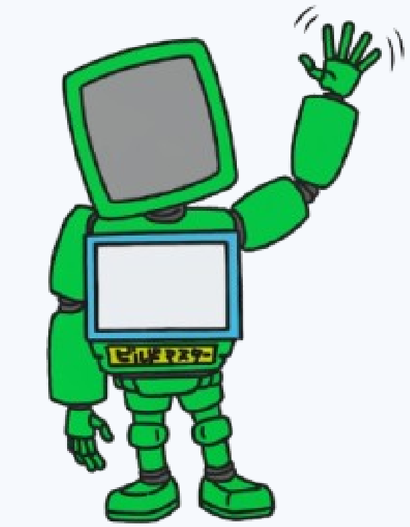
このフォルダの請求書から日付・取引先・金額を抜き出し、Excelの一覧表にしてください。／この3か月のレビューと問い合わせから、要望・不満・ほめられた点を件数の多い順に整理してください。

失敗しても大ごとにならない仕事から

頼み方のコツ やり方ではなく、ゴールを渡す

伝えるのは3つだけ：**何を完成させたいか**／**どこまでやってほしいか**／**勝手にやってほしくないこと**

何を頼めばいいか思いつかないときは、AI社員に聞くのがいちばん早いです。



コピーして使えます

私は〇〇の仕事をしています。普段の仕事は△△です。AI社員に任せられそうな仕事を5つ、例をつけて教えてください。

もっと任せたくなったら、BONUS 02「17の仕事」へ

困ったとき

うまくいかないとき

こんなとき	こうする
「Gitが必要です」と出た	画面の案内どおりに入れて、アプリを開き直す
インストール中に警告が出た	公式から落としたものなら進めて大丈夫（Windowsは「詳細情報」→「実行」）
ログインできない	有料プランに申し込めているか確かめ、ログインし直す
英語の画面で手が止まった	画面をAIに見せて「次に何をすればいいですか」と聞く

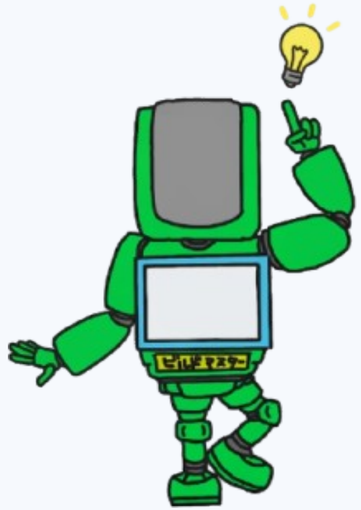
エラーの文章をAIに貼って聞くのが、いちばんの近道

つまずきやすい所

手順は分かっても、ここで手が止まります

自分でやると、ここで迷う	なぜ迷うか
どちらのAIを、どのプランで	使い方の量で、合うプランが変わる
何を最初に任せるか	時間がかかる仕事と、売上につながる仕事は違う
お客様の情報を渡してよいか	業種や契約で、線引きが変わる
社員さんにどう広げるか	人によって、得意も不安も違う

ここは一緒に
決めると早いよ



あなたの会社に当てはめるところは、一緒に決めると早く進みます

セルフチェック

あなたの会社は、どこから始める？

- □ AIは質問に使うだけで、作業は自分でやっている
- □ AIエージェントを入れてみたいが、どちらがいいか迷う
- □ お客様の情報をAIに渡してよいか不安
- □ 何をAIに任せればいいか、思いつかない
- □ 社員さんにもAIを使ってほしい

1つでも当てはまったら、無料相談で、あなたの会社は何から始めるかを一緒に決めましょう。

60分／オンライン、または対面（広島県内）／毎月5名まで。LINEのメニューから申し込めます。

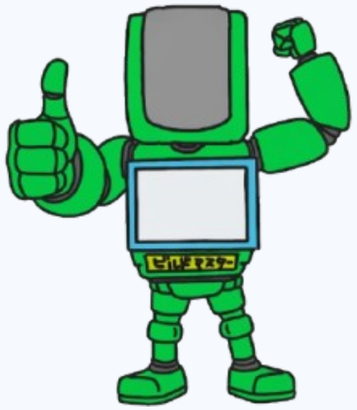


売り込みはしません。何から始めるかを、一緒に決める60分です

コピー用 コピーして使える文の一覧

文	ページ
Wordを1枚作ってもらう	P08
やってはいけないことを伝える	P21
フォルダ整理・請求書・お客様の声	P23
任せられる仕事を聞く	P24

PDFからそのまま
コピーできるよ



どのページの文も、選んでコピーできます

次の段へ

AI社員を、迎えられました



全部ひとりで抱える毎日から、一歩抜け出しています。次はSTEP 2。私が実際に任せている17の仕事を見てください。

うまくいかないときは、LINEでそのまま質問してください。AIのビルドくんが24時間お答えします。あなたの会社に当てはめたい方は、無料相談（60分・毎月5名まで）で一緒に決めましょう。

次はBONUS 02「AIに任せている17の仕事、まるごと公開」