

こんなお悩みありませんか？

- パートと起業の両立で発信に追われている
- 発信しようと思ったのに寝落ちした
- 時間がないが口癖になっている
- 発信ネタに悩んでなかなか投稿できない
- 言語化が苦手ですうまく言葉にできない

Chat GPTを使うことで・・・

- **時短×効率化**で最大限集客に集中できる
- **ネタ出しが楽**になって発信頻度が上がる
- **言語化力が上がり**言葉の引き出しが増える
- **届けたい相手に**届きやすくなる

時間が足りない...を解決する 心強い相棒



自宅で起業し、家事や育児と両立しながら講師業をしていると、

「やるが多すぎて時間が足りない」

「集客のことを考えなきゃいけないのに、日々のレッスン準備で精一杯...」と

感じることはありませんか？

そんなとき、ChatGPTはあなたの教室運営の

頼れるアシスタントのようにサポートしてくれます。

自宅起業を効率化するための サポートツール

たとえば、SNSでの発信。

頭の中では伝えたいことがあるのに、

文章にしようとすると時間がかかる...。言語化ができない...

時間がかかってしまうこともありますよね。

そんなとき、ChatGPTに相談すれば、あなたの想いを整理して、

届けたい相手に響く言葉を一緒に考えてくれます。



あなたにしかできないことに 時間を使おう。

家事や育児を大切にしながら、自分の好きなことを
仕事にしているってとても素敵なこと。

でも、**全部を完璧に自分でする必要はないと私は感じています。**

ChatGPTは、そんなあなたの想いをそっと支え、
心強いサポーターになってくれるはずです。



もくじ

- **ChatGPTとは？**
- **実践1：フォロワーさんのお悩みをリサーチ**
- **実践2：投稿内容を考える**
- **実践3：目を惹くタイトル**
- **実践4：最終決定と調節**



Chat GPTとは？



- **OpenAIが提供**
- **自宅起業や講師業で求められるクリエイティブな発信アイデアを、数秒で出してしてくれます。**

STEP

Chat GPT(open AI)手順

メールアドレス*

続ける

アカウントをお持ちではありませんか? [サインアップ](#)

または

Google で続行

Microsoft アカウントで続行

Apple で続行

①アカウント登録

チャットGPT

お手伝いできることはありますか?

ChatGPT にメッセージを送信する

画像を作成する コード 本文を要約する 脳ストーミング 詳細

②プロンプト(指示)を入力

具体的にどんな悩みに関心がありますか、教えてもらえたらさらに深掘りできますよ

< 2/2 >

ベビーマッサージに参加するママの悩みを教えてください

ベビーマッサージに参加するママの悩みは、主に以下のようなものがあります。

1.赤ちゃんの成長や発達に関する悩み

- 夜泣きや寝つきが不安、ぐっすり寝てほしい
- 便秘気味で、お腹をマッサージすると改善するのか
- 赤ちゃんの発達が遅いのでは?と心配 (寝●)

③質問や回答を繰り返して ベストな答えを見つける

1.1回で完璧を目指さない

最初から100点の答えを出せない。

会話を繰り返しながら精度を上げていくのがポイント。

2.具体的に指示する

Chat GPTが「より具体的な答え」を出しやすくなるので、**自分の求める内容にグッと近づく。**

3.指示の結果判断は自分自身

回答をそのまま使うのではなく、
最後は**自分で判断・調整**することが大切！

最終的に「**これでOK!**」と
判断するのは自分自身。

基本手順

- ① **目的**の設定
- ② プロンプト(指示)の**入力**
- ③ アウトプット(指示)の**評価**
- ④ プロンプト(指示)の**改善** (何度も繰り返す)
- ⑥ **最終自己判断・調節**

実践1：フォロワーさんのお悩みをリサーチ



投稿ネタは
フォロワーさんが知りたくないことや
お悩みから作るとGood!

Chat GPTに聞いてみましょう！

プロンプト(指示)例

- ①**誰が** 私は離乳食講座を開いている先生です。
- ②**目的** お客様の悩みを知るために
- ③**成果物** 離乳食についてのお悩みや知りたいこと
- ④**細かく** 10個出して下さい

一瞬で10個出してくれます。

①誰が私は離乳食講座を開いている先生です。②目的
お客様の悩みを知るために③成果物のお離乳食に
ついての悩みや知りたいこと④細かく10個出して下さ
い

離乳食講座を開いている先生として、お客様の悩みを知るために考えられる具体的
な悩みや知りたい

1. 離乳食を始めるタイミング

- いつから始めるのがベスト？目

2. 食材の選び方

- どの食材から始めればいいですか？アレルギーが心配です。

3. 食べてくれない問題

- 赤ちゃんが嫌がる・口から出すときの対処法

4. 量の目安

出たお悩みから一つ、
投稿にしたいテーマを選び
実際に投稿に入っていきます。

実践2：投稿内容を考える



フォロワーが悩んでいる悩みやニーズに沿って、投稿内容を決定します。

例えば、お悩みで出た
「離乳食を食べてくれない」

これに対する**アドバイス**や**解決法**を紹介する投稿を作っていきます。

プロンプト(指示)例

- ①**目的** インスタグラムの投稿のために
- ②**成果物** 「離乳食を食べてくれない問題」の
テーマで3つのポイントにして投稿を作ってください
- ③**細かく** 箇条書きで感情を込めて

😞離乳食食べられない...もう疲れた💧

「毎回口から出される...」

「何を作っても食べない😞」

「もうどうしたらいいの！？💔」

そんなママへ🌟

赤ちゃんが食べれない一度試してほしい3つのポイントを教えます！

①もっと「食べる環境」を見よう直🏠🌟

「もしかして、食べにくい環境になってない？」

- ✓お腹はすいてる？（授乳やおやつで満たされてない？）
- ✓椅子の高さや姿勢は合ってる？（足がついて安定しやすい！）
- ✓テレビやおもちゃに気を取られてない？（集中できる環境を💡）

なんか工夫して食べやすいかも！

②「食べない」じゃなくて「食べ方の好み」かも？🏠

「実は、味よりも形や硬いところが苦手なことも👁️」

- ✓ペーストが嫌なら少し粒を残してみる
- ✓スプーンを変えたら食べることも！（シリコン・木・金属色々試してみる）

一瞬で希望通り
3つのテーマで
出してくれました。

実践3：目を惹くタイトル



まず投稿の核となる内容を決めた後、
その内容に合った**興味を惹くタイトル**
を考えていきます。

プロンプト(指示)例

- ・ この投稿に興味を惹く魅力的な
タイトルを10個考えて下さい。

この投稿に興味を惹かれる魅力的なタイトルを10個考えて下さい。

1. 📌 離乳食、全然食べない！！？😭試して欲しい3つのコツ👀
2. 「頑張って作ったのに...💧」食べない赤ちゃんの理由と解決法👩🏻💡
3. 離乳食拒否の原因はこれかも！？😬すぐ試せる3つのポイント💡
4. 「また口から出しました...😞」ママのための離乳食お助けガイド👩🏻💡
5. 食べない赤ちゃんがパクっと食べた！👩🏻💡魔法のテク3選👩🏻💡
6. 実は〇〇が原因かも！？😱離乳食を食べない理由と対策まとめ👩🏻💡
7. 離乳食バトル終わりにしよう！💖楽しく食べてもらうコツ3つ🎵
8. 「食べて～！😞」から「食べた！👩🏻💡」へ👩🏻💡今日からできる工夫3選👀
9. これを変えたら食べた！？😬離乳食拒否の突破口になる方法3つ💡
10. 毎日の離乳食ストレスを解決！👩🏻💡ママが楽になる3つのポイント💖

この中からぴったりに
お気に入りのものを
チョイスしましょう。

実践4：最終決定と調節



**ChatGPTが作った文章を
そのまま使うのではなく
最終決定と調節をするのはあなたです。**

ChatGPTには**感情**がありません。

人柄を感じてもらおうためには
どうすれば良いかを考えて
投稿にすることが必須！

1.あなたの体験談やエピソードを入れる

例：「うちの子も、離乳食を食べてくれなくて
食べるのに1時間かかっていたて試行錯誤したんです...」

実際の体験談やエピソードを入れてリアル感UP！
フォロワーが共感しやすく、気になりやすい投稿になります。

2.口調や話し方であなたらしさを出す

あなたの普段の話し方に調節すると、より自然な印象になってあなたらしさが伝わります。

「言葉のクセ」や「話し方」に変換すると、温かさもプラス！

3.あなたの「想い」と「感情」を入れる

「なぜこれを伝えたいのか」「なぜこれをやるのか」など
想いを入れて感情を伝えましょう。

人は人の感情に心が動き、この先生から学びたい！と
思ってもらえ行動に移します。

最後に・・・

テクニク的なことを
お伝えしてきましたが...

Chat GPTは便利ですが、
そこに感情はありません。

例え上手な文章が書けても、
上手な発信ができても
愛情や感情はSNSを通して伝わります。

上手くChat GPTを活用しながらも
あなた自身の感情や魅力を
伝えていって下さいね。

藤原佳織

