「毎月おなじ作業」を、AIに全部お願いしたい

序章 —— この講座の話を、5分で

毎月おなじ作業に、何時間使っていますか。

月末の集計。写真200枚の名前の直し。請求書の山から数字を拾って表に写す。やり方は分かっているのに、毎回自分の手でやっている作業です。

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

それ、AIで解決できます。

「決まった手順を、間違えずに、何度でも」は、いまのAIがいちばん得意なことです。あなたの作業は、まさにそれです。

頼めること 1/3 —— 数字と書類



毎月の集計を
表にまとめる



請求書PDFの山から
必要な数字だけ抜く



何百件のアンケートを
内容ごとに仕分ける

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

頼めること 2/3 —— 写真・動画・SNS



写真200枚の名前と
大きさを揃える



動画の編集を
自動で終わらせる



SNSの文と画像を
1週間分まとめて作る

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

頼めること 3/3 —— 作る・届ける



案内やお知らせの
ページを作る



出欠や予約を記録する
自分専用の仕組みを作る



毎朝、昨日のまとめが
LINEに届く

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

共通点は、全部「あなたの面倒ください」から始まっていることです。

集計だけではありません。決まった手順で、毎回やっていることなら、だいたい頼めます。SNSも、文と画像はまとめて作ってもらい、投稿のボタンだけ自分で押します（理由は第7章で）。

ただ、ChatGPTに「聞く」だけだと

聞くだけ

- やり方は教えてくれる
- でも、やるのは自分
- コピーして、貼って、直して……結局、手作業が残る

全部お願いする

- ファイルを自分で開いて、自分で書きかえる
- 出来たものを自分で確かめる
- 毎朝、ひとりで動く

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

AIに全部お願いしたい。どうすればいい？

答えは1つです。「答えるAI」ではなく「手が動くAI」を使うこと。この手が動くAIを、専門用語で「エージェント（Agent）」と呼びます。ニュースや記事に出てくるのはこれです。そして、それはもう手元にあります。

格安で使える「Codex（コーデックス）」があります。

いつも使っているChatGPTのアプリの中に入っています。無料のまま始められて、足りなくなっても月1,400円から（2026年8月時点・くわしくは 0-2 で）。

「でも、難しいのでは？」

正直に言います。ネットの説明を読むと、確かに難しそうに見えます。開発者向けに書かれているからです。

プログラムは書きません。開発者が使う画面も要りません

- コードは1行も書きません（コード＝パソコンへの指示を英語と記号で書いたもの）
- 開発者が使う「文字だけの画面（ターミナル）」は、一度も出てきません
- 使うのは、いつものChatGPTのアプリだけ
- 話しかけるのは、日本語です

私も文系です。でも、できました。

いまは、毎朝の集計が勝手に動いて、結果がスマホに届いています。私はその日、パソコンに触っていません。

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

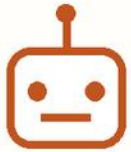
そのやり方を、ステップバイステップで

1



パソコンの中を知る

2



いつものChatGPTに日本語で頼む

3



自分の仕事を1つ渡す

4



毎朝動く仕組みにする

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

終わるころには

あなた専用の「システム」が、出来ています。

最後の章では、集計の結果が毎朝スマホに届くところまで作ります。作るのはあなた。私は隣にいます。

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください

パソコンが苦手でも大丈夫。困ったら、私が伴走します。

詰まる所は、だいたい決まっています。ひとりで抱えなくていい。一緒にやりましょう。

始める前に、3つだけ

- 画面はWindowsで進めます。Macでも同じことができ、違う所は「補足」で出します
- かかる時間は、1日20分 × 3週間くらい。1回は4〜9分。途中で止めて翌日続けられます
- 順番どおりに進めてください。飛ばすと迷子になります

2026年8月版 ／ 画面は変わることがあります。最新はWebでご確認ください