

AI CUSTOM LAB

AI改善 OS Starter Kit

AIに同じ注意を何度も繰り返さないための実践ガイド

使うほど、自分に合うAIへ。

実践ガイド / v1.3

1 | はじめに

ご購入ありがとうございます。私はAIを記事作成・調査・画像制作などに使う中で、「前にも同じことを言ったな」と感じる場面が増え、この仕組みを作り始めました。

2 | Before / After

まず、私が体験していた「Before」と、この仕組みを使った「After」を見てください。違いは、修正をその場で終わらせるか、次の仕事にも残すかです。

Before | 毎回、同じ修正をくり返す

The comic strip illustrates a repetitive workflow where corrections are not saved. In the first panel, a user points to a draft document on a laptop, and an AI robot responds with a correction. The progress bar for the first item is at 0%. In the second panel, the user says 'いいね!' (I like it!) and the AI robot saves the correction. The progress bar is now at 20%. In the third panel, the user says 'しばらく後...' (A while later...) and the AI robot asks 'えっ...?' (Huh...?). The progress bar is still at 20%. In the fourth panel, the user says 'また説明...' (Explain again...) and the AI robot says 'すみません...' (Sorry...). The progress bar is now at 25%. The final text at the bottom of the comic strip reads: **修正が残らない → 毎回やり直し** (Corrections are not saved → Repeat every time).

After | 修正を残して、次回も使える

The comic strip illustrates a workflow where corrections are saved and reused. In the first panel, a user points to a draft document on a laptop, and an AI robot responds with a correction. The progress bar for the first item is at 0%. In the second panel, the user says 'いいね!' (I like it!) and the AI robot saves the correction. The progress bar is now at 50%. In the third panel, the user says 'しばらく後...' (A while later...) and the AI robot asks 'えっ...?' (Huh...?). The progress bar is still at 50%. In the fourth panel, the user says 'また説明...' (Explain again...) and the AI robot says 'すみません...' (Sorry...). The progress bar is now at 100%. The final text at the bottom of the comic strip reads: **修正を残す → 1件目は100%完了、2件目は20%から始められる** (Save corrections → 1st item is 100% complete, 2nd item starts at 20%).

3 | なぜ同じ注意が繰り返されるのか

生成AIは、その時点の会話・指示・参照情報をもとに次の出力を作ります。過去の別の仕事で行った修正が、常に次の仕事の前提として自動適用されるとは限りません。

再利用したい判断基準は、「次回も参照できる形」で外に残す。これがAI改善OSの出発点です。

4 | 解決策

修正をその場で終わらせず、次の仕事へ持ち越します。

まず、役立ちそうな修正を「修正事例」として残す。

同じ修正が何度も出るものは「ガイドライン」へ昇格する。

次の仕事の前に、AIへ、ガイドラインと関連事例を参照させる。

最初から完璧なガイドラインを作る必要はありません。実際の修正から育てていきます。

5 | 仕組み

ガイドラインと事例を参照するのはAIです。AIがその基準を踏まえて回答を作り、チャット画面に返します。新しい修正が出たら、必要なものだけ事例に残します。



6 | 実際のAIとのやり取り

このガイドを作る中で実際にあったやり取りをです。

私	記事が長いです。同じようなことを何回も言っています。1/3くらいに詰めてもらえますか。
AI	重複を削り、各章を1つの役割に絞って、要点だけ残します。
私	内容は良くなりました。この「同じ主張を繰り返さない」は、今後の記事作成でも使いたいです。ガイドラインに入れてください。
AI	記事作成のガイドラインに追加します。次回から作業前にこの基準を確認します。
私	では次は、私が作った構成だけを校正してください。文章はまだ作らなくて大丈夫です。
AI	ガイドラインを確認しました。内容を膨らませず、構成の重複と順番だけを見ます。
私	今後も同じような修正が出たら、その場で終わらせず、次回使える実例として残してください。
AI	了解です。修正実例に残し、同じ内容が繰り返されるようならガイドラインへまとめます。次の作業前に参照します。

前回の注意をもう一度説明せず、次の作業の前提として使える。ここが、この仕組みの一番大きな効果です。

7 | ガイドライン作成後

価値があったのは「ガイドラインを作ったこと」ではなく、その次の仕事からです。

以前	今
新しい記事ごとに「目的を先に」「同じ説明を繰り返さない」とまた説明する。	作業前にガイドラインと関連実例を先に確認してもらう。
新しいチャットへ移るたび、判断順や禁止事項を長く引き継ぐ。	「まずガイドラインを確認してください」で、前提の説明をかなり省ける。
過去にも直した問題と、今回初めての問題を両方チェックする。	今回初めて出た修正に集中し、その修正をまた次回へ残す。

1件目で直したことを2件目の初期条件にする。これを繰り返すほど、同じ説明をやり直す場面が減っていきます。

8 | 具体的なやり方・導入方法

この商品では、ガイドラインと修正実例の置き場所として Notion を使います。

Notion とは

文章・ページ・データベースを一つのワークスペースにまとめられるサービスです。個人の Free プランは無料で、ページ／ブロックは個人利用では無制限。Free プランのファイル添付は1ファイル5MBまでです。

※2026年9月時点。料金・仕様は変更される場合があります。Notion公式の料金ページをご確認ください。

導入は4ステップ

1	Notionアカウントを作る
2	付属テンプレートを複製する
3	最近の修正を1件、「修正実例」に登録する
4	次のAI作業の前に、ガイドライン＋関連実例を参照させる
	AIがNotionを直接参照できる環境では、01と02の関連部分を先に読ませます。 直接参照できない場合は、「04 完成プロンプト集」の作業開始プロンプトへ 必要なガイドライン・実例を貼って使います。

9 | 付属 Notion テンプレート

最初から自分で構造を作らなくてよいように、4つのページを用意しています。

01 AI運用ガイドライン	繰り返し使う判断基準の正本。
02 NG→OK実例集	実際に直した内容を、NG／OK／理由で残す場所。
03 ガイドライン昇格・30日改善ログ	実例をガイドラインへ上げる判断と、運用の変化を確認する場所。
04 完成プロンプト集	作業開始・修正整理・30日レビューなど、すぐ使える指示文。

最初にやるのは1つだけ：02へ「最近AIに直したこと」を1件入れてください。

Notionテンプレートは購入者START HEREから開けます。

テンプレートのツリー構造

AI 改善 OS

- └01 | AI運用ガイドライン
- └02 | NG→OK実例集
- └03 | ガイドライン昇格・30日改善ログ
- └04 | 完成プロンプト集

10 | その他の事例

同じ仕組みは、記事作成だけでなく、調査・画像・判断・資料制作にも使っています。

1 | 記事作成

実際の修正：タイトルで手段を先に出さない／制約は必要な場所で1回だけ出す／同じ説明を重ねない。

次回：次の記事では、これらを作業前の条件として確認してから初稿を作る。

2 | 調査・事実確認

実際の修正：1つの方法で確認した制約から「その機能はできない」と一般化しない。

次回：「確認できた範囲を超えて断定しない」を先に参照する。

3 | 画像作成・校正

実際の修正：Before／Afterで人物・AI・資料をそろえる。進捗率や同じ概念のアイコンも統一する。

次回：次の画像校正では、見た目の整合性を最初からチェック項目にする。

4 | 判断・分析

実際の修正：見る順番、準備条件と実行条件の区別、結果を見てから理由を変えないことなどを正本化。

次回：新しいチャットでも、正本を先に確認して同じ判断順で回答させる。

5 | 資料・商品制作

実際の修正：PDF・テンプレート・販売ページで名称や仕様がずれたら修正し、正本へ反映。

次回：次の改訂では、最新版の名称・構成・販売導線を先に確認してから作る。

共通しているのは、「一度した修正を、その仕事だけで使い捨てない」ことです。

11 | 向いている人・注意点

向いている	向かない／効果が薄い
同じ種類の文章・調査・画像・判断作業を繰り返す	AIを単発の質問にしか使わない
AIへ同じ注意を何度もしている	同じ種類の作業をほとんど繰り返さない
自分独自の判断基準や優先順位がある	修正内容を残したり更新したりする意思がない
チャットをまたいでも同じ方針を使いたい	「一度設定すれば完全自動でミスがなくなる」ことを期待する

注意点

- ・最初の数件は、修正を整理する手間が増えます。
- ・誤字や一度限りの事情まで全部残すと、逆に正本が読みにくくなります。
- ・AIのミスがゼロになる仕組みではありません。過去の修正を再利用しやすくする仕組みです。

12 | まず1件やってみる

最初からガイドラインを完成させる必要はありません。最近AIへ直したことを1つだけ思い出してください。

1	付属Notionテンプレートを複製する。
2	NG→OK実例集を開く。
3	「何がNGだったか／どう直したか／なぜ直したか」を1件だけ書く。
4	完成プロンプト集の「1 作業開始プロンプト」を使う。

作業開始は「04 | 完成プロンプト集」から

「1 | 作業開始プロンプト」を使い、最新のガイドラインと関連するNG→OK実例を参照させてください。

※AIがNotionを直接読めない環境では、必要なガイドライン・実例を会話へ貼り付けて使います。

一度教えたことを、使い捨てにしない。