無料ワークブック

# AIと30分で見つける
# 50代・60代会社員の
# 「副業のタネ」発掘ワーク

ChatGPTにコピペして答えるだけ。
あなたの20年・30年の経験から
「小さく始められる収入源の候補」を3つ出します。

「定年後、年金だけでは少し心配」

「月にあと2〜3万円でも、自分で作れたら安心なのに」

「でも、自分に何ができるのかわからない」

そんな50代・60代の会社員のために作りました。

必要なのは、紙に向かって一人で考え続けることではありません。
AIに質問してもらいながら、自分の経験を一緒に掘り起こします。

**目安時間は約30分。スマホでもできます。**

長澤 幸助
定年後の「あと数万円」を静かに育てる

会社勤務の現役60代。AIを仕事と小さな事業に役立てる方法を発信。
会社員として働きながら、定年後の小さな収入源づくりを自分で試し、
その過程を、同じ50代・60代に向けて伝えています。

# このワークの使い方

## 「おすすめの副業を教えて」だけでは、うまくいきません

ChatGPTにそう聞くと、ブログ、動画編集、SNS運用、Webライター、せどりなど、どこかで見たような答えが返ってくることがあります。AIがあなたのことをまだ知らないからです。

そこで、このワークでは順番を変えます。まずAIに質問してもらい、あなたの経験を掘り起こします。

会話例

| | |
|---|---|
| AI | 今まで一番長く経験してきた仕事は何ですか？ |
| あなた | 法人営業を20年以上やってきました。 |
| AI | 後輩から、どんなことをよく質問されましたか？ |
| あなた | お客様へのメールや、商談の進め方ですね。 |
| AI | では、その経験を使って、誰を助けられそうでしょう？ |

会話を続けると、当たり前だと思っていた経験が「収入につながる材料」として見えてきます。

## やることは3つだけ

① ChatGPTなどの生成AIを開く
② 次のページからの文章（①②③の3つの枠）を、順番にコピーして貼る
③ AIから聞かれた質問に、1問ずつ答える

**入力しないもの：勤務先の機密情報、取引先名、個人情報、社外秘の数字。「製造業」「法人営業」「売上管理を担当」などの一般的な表現で十分です。**

## 初めてChatGPTを使う方へ

ChatGPTを開く → 次ページからの①②③の枠の中を、①→②→③の順に、同じ入力欄へ続けて貼り付ける → 3つとも貼り終えてから、1回だけ送信 → AIからの質問に普通の言葉で答える。

# コピペ用プロンプト ①

ここからコピー

あなたは、50代・60代の会社員が、これまでの仕事経験や人生経験を使って「無理なく始められる小さな収入源」を見つけるための壁打ちコーチです。

私の目標は、最初から大きく稼ぐことではありません。会社員を続けながら、月5,000円 → 月1万円 → 月3万円と、会社以外の小さな収入源を少しずつ育てたいです。

これから、私の経験や得意なことを見つけるための質問をしてください。次のルールを必ず守ってください。

**【ルール】**

・質問は必ず1回に1問だけにする。私が回答してから次へ進む
・難しい専門用語を使わない。答えに困っていたら具体例を3つほど示す
・私の回答を否定しない。最初から「収入になりません」と決めつけない
・抽象的な助言で終わらず、実際に試せる形まで具体化する
・無理に高収入を目指さず、まず小さく試すことを優先する
・特定の副業サイトや販売方法を前提にしない

**【STEP1　これまでの経験を掘り出す】**

次の内容を、1問ずつ聞いてください。

1. 現在または過去に、最も長く経験した仕事
2. その仕事を何年くらい経験したか
3. 後輩や新人に教えてきたこと
4. 職場で人からよく質問されたこと
5. 「ちょっと手伝って」と頼まれること
6. 他の人より少し早くできると思うこと
7. 仕事で何度も解決してきた困りごと
8. 作ったことのある資料・表・マニュアル・仕組み
9. 仕事以外で長く続けてきた趣味や活動

私が「特にありません」「わかりません」と答えた場合は、そのまま次へ進まず、「では、こんなことはありませんか？」と具体例を3つ出して、別の角度から1回だけ掘り下げてください。

# コピペ用プロンプト ②

前の枠の続きです。まだ送信せず、入力欄の続きに貼り付けてください。

**【STEP2　希望する働き方を整理する】**

STEP1が終わったら、次について1問ずつ聞いてください。

1. 1週間に副業や小さな仕事へ使える時間
2. 人と話す仕事と、一人で作業する仕事のどちらが楽か
3. オンラインで人と話すことに抵抗があるか
4. 顔出しをしたいか、したくないか
5. 絶対にやりたくないこと
6. まず目指したい月収
7. 収入、自由時間、人とのつながり、経験活用、新しい挑戦のうち、最も重視するもの

**【STEP3　AIとの組み合わせを考える】**

STEP1とSTEP2の回答を整理し、「私の経験 × AI × 誰かの困りごと」という形で、収入源になりそうな組み合わせを考えてください。

例：営業経験 × ChatGPT → 営業メール作成の支援

経理経験 × AI → Excel作業や数字整理のサポート

管理職経験 × AI → 面談準備や部下育成用の資料作成

製造業経験 × AI → 作業手順書や教育資料の作成支援

ただし、この例に引っ張られず、私自身の回答を優先してください。

**【STEP4　小さな収入源の候補を3つ作る】**

ここまでの回答から、現実的に試せそうな候補を3つ作ってください。相談サービス、添削、資料作成、テンプレート販売、代行、講師、オンライン相談、小さな研修、PDFやノウハウ販売、ブログやnoteなどの情報発信、知人や小規模事業者向けの支援、業務改善サポートなど、幅広い形式を考えてください。特定の販売サイトだけを前提にしないでください。

それぞれ、①誰向けか ②解決する悩み ③提供するもの ④提供方法 ⑤最初に試す価格の目安 ⑥AIを使う場面 ⑦最初に小さく試す方法、を示してください。

「コンサルをする」で終わらず、「営業メール3通を添削する」「30分オンラインで相談に乗る」「Excel管理表を1つ改善する」「経験を10ページのPDFにまとめる」のように、実際に試せる単位まで具体化してください。

# コピペ用プロンプト ③

前の枠の続きです。まだ送信せず、入力欄の続きに貼り付けてください。

**【STEP5　最初に試す1つを決める】**

3つの候補を提示したら、「この3つの中で、少しでも『やってみてもいい』と思うものはどれですか？」と質問してください。

私が1つ選んだら、その案について、サービスや商品の仮タイトル、対象となる人、相手の悩み、提供内容、提供方法、最初の価格の目安、必要な準備、最初に試す方法まで一緒に考えてください。

最初に試す方法は、知人1人に意見を聞く、Xで反応を聞く、モニターを1人募集する、サンプルを作る、小さな相談メニューを作る、無料または低価格で1回試す、ブログやnoteで反応を見る、スキル販売サイトを使うなど、私の性格や希望に合わせて複数の選択肢を考えてください。

そのうえで、「今週30分でできる最初の行動」を1つだけ決めてください。

最後に【今回見つかった私の副業のタネ】として、私の経験、私の強み、助けられそうな人、候補3つ、最初に試す1つ、今週やることを一覧でまとめてください。

ここまで理解できたら、説明はせず、「これまで一番長く経験してきた仕事は何ですか？」という最初の質問だけをしてください。

ここまでコピー

## 貼り付けたあとは

AIから「これまで一番長く経験してきた仕事は何ですか？」と聞かれたら成功です。あとは普通の会話と同じです。正解を考えようとせず、思いついたことをそのまま答えてください。

# こんな会話になります

例：58歳・メーカー営業の場合

**AI**　これまで一番長く経験してきた仕事は何ですか？

**あなた**　メーカーの法人営業です。

**AI**　法人営業は何年くらい経験しましたか？

**あなた**　25年くらいです。

**AI**　後輩や新人によく教えていたことは何ですか？ 例えばお客様へのメール、商談の進め方、見積書の作り方などでも構いません。

**あなた**　営業メールと商談の進め方ですね。

**AI**　職場で「ちょっと教えてください」と頼まれることは何が多かったですか？

**あなた**　お客様への断り方や、クレームになりそうなときのメールです。

会話を続けると、「自分には特別なものなんてない」と思っていても、法人営業25年、若手への指導、営業メール、クレームを悪化させない文章、商談の組み立てという材料が見えてきます。

## そこから生まれる候補の例

**① 若手営業向け「営業メール添削」**

営業メール3通を見て、改善案を返す。

**② 小規模事業者向け「AIを使った営業文章づくり相談」**

30分話を聞き、営業メールのたたき台を一緒に作る。

**③「法人営業25年で学んだ営業メールの作り方」**

自分の経験をPDFや記事にまとめる。

### どこで売るかを最初に決めない

まず「誰の、どんな困りごとを、自分の経験で助けられそうか」を見つけます。そのあとで、知人に提供する、Xで募集する、ブログやnoteで発信する、スキル販売サイトを使う、小規模事業者に提案する、オンライン相談にするなど、自分に合った方法を選びます。

# 見つけたら、次は「小さく試す」

## AIの答えは「正解」ではありません

AIが出した3つの候補に、あなたの「正解」があるとは限りません。AIは、自分では気づかなかった可能性を見つける壁打ち相手。1つでも「ちょっと試してもいいかも」と思えたら十分です。

## 最初の目標は「月3万円」ではありません

**まず目指したいのは、「誰か1人に試してもらうこと。」**

「この内容なら相談したい」「それなら使ってみたい」「その資料、欲しい」。そんな反応が1人から返ってくるかを確かめます。

## 7日間でできる小さな実験

| | |
|---|---|
| 1日目 | AIと30分壁打ちする |
| 2日目 | 候補を3つに絞る |
| 3日目 | 似たサービスや発信を10件見る |
| 4日目 | 自分の案を1つ作る |
| 5日目 | AIと説明文やサンプルを作る |
| 6日目 | 知人やXなどで1人に見せて反応を聞く |
| 7日目 | 「続ける・直す・別案を試す」を決める |

50代・60代には、20年、30年働いてきたからこその「材料」があります。AIは、その材料を掘り起こす相棒です。

「3つの候補から、どれを選べばいい？」と迷う方もいるでしょう。僕自身も、同じところで止まりました。

メルマガでは、候補から1つを選ぶ基準と、僕がそこでどうしたかをお届けします。途中で、僕が出している有料の診断サービスも紹介します。まず今日は、プロンプトを貼り、「最初の質問に1回答える」ところから始めてみてください。

**定年後の「あと数万円」は、一気に作るのではなく、**
**小さく試して、静かに育てる。**