

AIナレッジ作成ガイド

むずかしい設定はいらない。自分のことを一度AIに話すだけで、発信も文章も“自分の言葉”に変わる。

出典：「忙しい社員のAI活用術」（ニッシーの成長哲学）

△ **まずはコアプロンプトを貼るだけ**

この特典でできること

AIの文章を“自分っぽく”する方法は、たった一つ。あなた自身の情報を、先に渡しておくこと。下のプロンプトを貼れば、AIの方から必要なことを質問してくれる。

1. コアプロンプトを貼る → AIが1問ずつ質問してくる
2. 答えるだけで「あなたのナレッジ」が完成する
3. ファイルにして、普段使うAIに読み込ませる

この資料の内容

- 01 なぜ「自分の情報」を入れると変わるのか
- 02 使い方（5ステップ）
- 03 コアプロンプト（はじめての人はこれ）
- 04 すでにAIを使っている人は「履歴」からまとめる
- 05 エージェント派へ：最適なフォルダ構成を作る
- 06 毎日“育てる”AIジャーナル
- 07 「丸投げ」にしないために

01. なぜ「自分の情報」を入れると変わるのか

AIが“それっぽいだけ”の文章を返してくるのは、**あなたのことを何も知らないから**です。逆に、あなたの考え方・経歴・言葉づかいを渡しておく、AIは「あなたの前提」で答えるようになり、ちょっとした文章でもズレが消えていきます。

とはいえ「何を入れればいいのか分からない」のが普通です。そこでこの特典では、**AIの方から必要なことを質問してくれる**形にしました。あなたは聞かれたことに答えるだけ。それだけで“あなたの分身”の素になる**パーソナルナレッジ**ができあがります。

特にこんな人に効きます

- ・ SNS発信・LP・商品づくりなど、**自分の頭の中をアウトプットする量が多い人**
- ・ 出てくる文章が「AIっぽくて、自分らしくない」と感じている人

02. 使い方 (5ステップ)

1. 好きなAIを開く（最初は **ChatGPT / Gemini / Claude** のチャットでOK）
2. 次ページの【**コアプロンプト**】をそのまま貼る → AIが1問ずつ質問してくる
3. **答えるだけ**（完璧じゃなくてOK。あとからいくらでも足せる）
4. 最後に出てくる「パーソナルナレッジ」を**ファイル (.md)** で保存する
5. 普段使うAI（Cursor / Claude など）に**そのファイルを読み込ませて**、発信・資料・壁打ちに使う

03. コアプロンプト (はじめての人はこれ)

下の文をAIのチャットにそのまま貼ってください。AIが質問を始めます。

▼ コアプロンプト

あなたは、私専属の「ナレッジ・インタビュアー」です。

目的は、私という人間の情報（人物像・価値観・専門性・文体）を整理し、今後あらゆるAI（ChatGPT / Gemini / Claude / Cursor など）に読ませて「私の分身」として機能させるための“パーソナルナレッジ”を作ることです。

【進め方のルール】

- 一度に1問ずつ質問してください（まとめて聞かない）。
- 私の答えが浅ければ、1回だけ深掘りの追い質問をしてOK。
- 私が「次へ」と言ったら次の質問に進む。
- 専門用語を使わず、答えやすい聞き方にしてください。
- まず最初に「このナレッジを何に一番使いたいのか（例：SNS発信/LP制作/商品づくり/日々の壁打ち）」を私に質問し、その答えに合わせて以降の質問の重点を変えてください。

【必ずカバーする質問テーマ】（順番はあなたが最適化してOK）

1. 私は誰に向けて、何をしている人か（対象と、提供できる価値）
2. その人たちの、どんな悩みを解決できるか
3. 私の経歴・実績・これまでやってきたこと
4. 得意なこと・好きなこと・自然とやってしまうこと

5. 大切にしている価値観・判断基準
6. 私の文章や話し方の癖／使いたい言葉・使いたくない言葉（トーン）
7. 何度も人に説明していること・よく聞かれること

【まとめと確認】

すべて聞き終えたら、集めた内容を見出し付きのマークダウンで一度まとめて見せ、

「この内容で『パーソナルナレッジ.md』を作っていますか？」と私に確認してください。

私が「OK」と答えたら、ファイルとして出力してください

（Claude CodeやCursorなどファイルを作れる環境なら実際に保存。チャットなら .md の全文を出力）。

それでは、最初の質問からお願いします。

04. すでにAIを使っている人は「履歴」からまとめる

もうChatGPTなどを日常的に使っているなら、ゼロから答えるより**これまでの使い方から一気に抽出する**方が速いです。下のプロンプトを貼ってください。

▼ 履歴からまとめるプロンプト（経験者向け）

あなたは私専属の「ナレッジ・アナリスト」です。

私はすでにAI（ChatGPTなど）を日常的に使ってきました。

これまでの使い方から、私の“パーソナルナレッジ”を抽出して構造化してください。

【材料について】

- あなたが過去の私とのやり取り（履歴・メモリ）を参照できるなら、それを使ってください。
- 参照できない、または材料が足りない場合だけ、私に次を貼る／教えるよう頼んでください：
「よく相談してきたこと」「よく作ってきた文章・成果物」「すでに持っているメモやプロフィール」。

【読み取って整理する観点】

- ・専門分野／繰り返し出るテーマ
- ・思考のクセ・判断基準・価値観
- ・文体やトーンの特徴（語彙・一人称・文の長さ・避けたい表現）
- ・よく頼むタスクの型（再利用できる手順）

※不足している観点があれば、1問ずつ質問して補ってください。

【まとめと確認】

読み取った内容を、見出し付きのマークダウンで一度まとめて見せ、

「この内容で『パーソナルナレッジ.md』を作っていますか？」と私に確認してください。

私が「OK」と答えたら、ファイルとして出力してください

（Claude CodeやCursorなどファイルを作れる環境なら実際に保存。チャットなら .md の全文を出力）。

05. エージェント派へ：最適なフォルダ構成を作る

Claude Code・Codex・Cursorなどの**エージェント型**で“積み上げ”運用をするなら、最初のフォルダ設計が効きます。下のプロンプトで、あなたの用途に合った構成を設計してもらえます。

▼ フォルダ構成を設計してもらおうプロンプト

あなたは、AI導入を支援するプロのエンジニアです。

私は、チャット型AIから エージェント型 (Claude Code / Codex / Cursor) に移行し、

自分のナレッジと作業を“フォルダで積み上げる”運用にしたい。

私に最適なフォルダ構成を設計してください。

【最初に1問ずつ質問】

- 主な用途は？ (例：情報発信／コンテンツ制作／事業の壁打ち／開発)
- 使う予定のツールは？ (Claude Code / Codex / Cursor / 未定)
- 1人運用か、チーム共有もあるか

【設計して出すもの】

1. ツリー形式のフォルダ構成 (具体的なフォルダ名・ファイル名つき)。最低限こう含める：
 - ・自分のパーソナルナレッジ (人物・文体・専門・価値観) を置く場所
 - ・テーマ／プロジェクトごとのディレクトリ
 - ・下書きと完成、参照資料の置き場の分け方
 - ・AIが“自動で読む”設定ファイルの置き方
(Claude Code=リポジトリ直下の CLAUDE.md / Codex=AGENTS.md / Cursor=.cursor/rules)
2. 各フォルダ・ファイルの「役割」を1行ずつ説明
3. 設定ファイル (CLAUDE.md など) に書く初期テンプレ：
私の前提・口調・「まずパーソナルナレッジを読むこと」という参照指示を含む雛形
4. 運用のコツ：いつ何を更新してナレッジを育てるか

【方針】

- 専門用語は最小限。非エンジニアでも迷わない具体名で。
- 「まずはこの3フォルダから」という最小スタート版も併記する。

06. 毎日“育てる”AIジャーナル

ナレッジは一度で完成させなくてOK。とくに効くのが**“意思決定の記録”**です。どんな場面で何を選び、そのときどう感じ、どんな意図だったか——これを日々ためると、あなたの**判断基準そのもの**がAIに蓄積され、“分身”の精度が上がっていきます。

▼ AIジャーナル用プロンプト

あなたは私の「AIジャーナル」相手です。私の“意思決定の記録”を毎日ためていくのを手伝ってください。

次を1問ずつ聞いてください：

1. 今日、印象に残った「選択・判断」はどんな場面でしたか？（何を決めた／決めなかった？）
2. その選択をしたとき、どう感じましたか？（迷い・不安・高揚・違和感など、正直な感情を）
3. なぜその選択をしたのですか？（どんな意図で、何を大切にした？）
4. 振り返って、その選択に納得していますか？ 同じ場面が来たら次はどうしますか？

私の答えから、私の“判断のクセ・大切にしている価値観・感情の動き方”を読み取り、最後に「今日わかったあなたの判断基準メモ」を2〜3行でまとめてください。
これを日々ためることで、私の意思決定の軸が言語化され、パーソナルナレッジに蓄積されていきます。

07. 「丸投げ」にしないために

AI主導でいい。でも“丸投げ”はしない。「自分の分身になってほしい。そのために必要なことを聞いてくれ」と任せつつ、出てきたものには「これ、本当に自分らしい？」と一度は目を通してください。
そして、最終的に**“いいか悪いか”を判断する自力は手放さない**。ここを鍛え続ける人ほど、AI時代に差が開いていきます。AIに能力を預けるのではなく、AIで自分の能力を“拡張”する——その入口がこの1枚です。