

動画解説まとめ 27 / AI活用

ChatGPTを、 相談から仕事の成果物づくりへつなげる

GPT-5.5の実演をもとに、タイトル案、サムネイル、投稿計画、台本を作る流れを整理。用途に合わせた使い分けと、自分の経験を渡して仕上げる考え方をまとめました。

この動画の要点

あべさんがGPT-5.5の公開直後に、普段の仕事で試した内容を紹介する動画です。タイトル案は短いやり取りで調整し、画像は素材と目的を渡して作り、発信計画は自分の条件から最初の行動へ分解しています。台本制作では過去の発信を材料にし、事実・体験・根拠のない数字も見直しています。モデルの性能評価は当時の本人の感想として扱い、仕事の目的と材料を渡す方法を中心に整理しました。

- 01 簡単な案出しと、複数の情報を考える相談では、求める速さと深さが違う。
- 02 画像を作る時は、使いたい写真や文字起こしを渡し、用途を伝える。
- 03 発信計画には使える時間・端末・費用など、自分の条件を入れる。
- 04 発信する文章は、客観的な事実、自分の体験、根拠のない主張を分けて確認する。
- 05 最初の一步は、自分の経験や考え方をAIへ伝え、具体的な成果物を一つ作ること。

資料の使い方

動画の要点を読み返し、紹介した手順を実践するときにお使いください。本文の時刻を押すと、元動画の該当箇所を開けます。

元動画：【超速報！】チャットGPT-5.5が神アプリ！ついに仕事を“丸投げ”できるAIが爆誕！何が変わったのか超初心者向けに実演解説【ChatGPT】

https://www.youtube.com/watch?v=pmQzNw_Yljk

1. 案をすぐ出す仕事と、深く考える仕事を分ける

動画の該当箇所 6:59 / タップして開く

動画ではInstant、Thinking、Proを、異なる仕事で試しています。単純に一番高性能とされるものを毎回選ぶのではなく、何を終わらせたいかで使い分ける考え方です。簡単な言い換えや候補出しなら、待ち時間が短いことも価値になります。

最初の実演は、YouTubeのタイトル案、サムネイルの文字、概要欄、固定コメントをまとめて作るものです。誰に向けた動画かに加え、煽りすぎないこと、怪しい副業のような表現にしないことを条件にしています。欲しい文章の種類だけでなく、読む人と表現の方向も伝えています。

一度出た案へ、もう少し副業に寄せたいと追加で伝えたと、切り口の違う案が返ってきました。最初の答えを完成品として受け取るのではなく、見て気づいた希望を短く返して調整しています。本人がここで評価しているのは、とくにやり取りの速さです。

- ・ 材料：動画のテーマ、想定する視聴者、避けたい表現。
- ・ 出力：タイトル、サムネイル文字、概要欄、固定コメントの案。
- ・ 調整：出た案を見て、切り口や伝えたい内容を具体的に返す。

2. 写真や文字起こしから、見せる画像を作る

動画の該当箇所 10:50 / タップして開く

サムネイルの例では、Vrewとのコラボ動画の文字起こしを渡し、内容に合うサムネイルを依頼しています。別の例では、本人の写真と入れたいメッセージを渡しています。AIに何も材料を渡さずに考えさせるのではなく、動画の中身や使用したい人物写真を起点にしている点が参考になります。

本人は、顔の再現や服に書かれた日本語を拡大して確認しています。以前の候補には服の文字の崩れがあり、新しい候補でも手の影など元画像と異なる部分に触れています。画像が一見きれいでも、細部や伝えたい内容を見直す必要があることが分かる実演です。

冒頭のスライドでは、話したい内容と普段使うキャラクターを渡し、それに合う雰囲気で作るよう依頼しています。台本の構成と画像の制作を組み合わせる例もあります。動画中の比較は依頼文や素材の条件が同一ではないため、見た目の差をモデルだけの性能差と確定する資料ではありません。

本人が強調するのは、内容を作る力に加え、見てもらうために届ける力も必要だという点です。サムネイルや表紙は、作った内容へ関心を持ってもらう入口として位置付けています。

- ・ 内容を伝える材料：動画の文字起こし、話したい要点。
- ・ 見た目を伝える材料：写真、キャラクター、用途、雰囲気。
- ・ 確認する箇所：日本語、顔や細部、元の内容と表現が合っているか。

3. 発信計画には、自分の条件と経験を入れる

動画の該当箇所 15:27 / タップして開く

Thinkingでは、Instagramで発信を始め、最初の収益につながる導線を考える相談を試しています。スマートフォン中心、初期費用は少なく、誇大な表現は使わないといった条件を入れています。AIの回答は、取り組むことだけでなく失敗しやすい点から始まっていました。

本人が共感したのは、ジャンルを広げすぎないこと、知識を並べるだけでなく実際にやっている内容を入れることです。AI副業全般より、LINEスタンプなどの具体的な対象へ絞る案が出ます。ただし、自分がまだ経験していないのに稼ぎ方を教える発信へこだわる必要はない、と本人は補っています。

この回答について、本人は途中で過去動画の文字起こしを参照したのではないかと考えますが、その後、今回の相談はそれと関係ないと訂正しています。本資料でも、AIがすべての過去動画を読み込んだ結果としてこの回答が出たとは扱いません。

さらに、使える端末、一日に使える時間、苦手なこと、顔出しの希望、お金をかけられる範囲を伝え、最初の一步まで分解する使い方を紹介しています。誰にでも同じ計画を当てはめるより、自分が実行できる条件を入れる方法です。

- ・ テーマは、自分が経験を持つ具体的な範囲から考える。
- ・ 使える時間・ 端末・ 費用、避けたいことを伝える。
- ・ 方針だけでなく、今日できる作業まで分解してもらう。

4. 方針を、チェックリストと投稿素材へ変える

動画の該当箇所 20:46 / タップして開く

続く実演では、初日に行うことがチェックリストとして出てきます。アカウント名、アイコン、プロフィール文、最初の投稿など、画面の前で何を進めるかが分かる形です。本人は書籍にも章ごとのチェックリストを入れており、読んだ人が行動へ移りやすくなる点を評価しています。

プロフィール文も提案されていますが、そのまま全員が使う文章として紹介しているわけではありません。自分の強みや個別の情報をもっと渡せば、より合う文章になるのではないかと話しています。一般的な案を受け取った後に、自分の材料を加える段階が必要です。

相談して方向が決まったら、実際に使う文章や画像、その日の作業まで作ることがこの回の中心です。『どうすればよいか分かった』で止まらず、選んだ作業に使える形へ変えています。

- ・ 計画を、その日に確認できる作業の一覧へ変える。
- ・ プロフィールなどの素材には、自分の強みや経験を加える。
- ・ できたものを見て、何を修正するかをAIへ返す。

5. 台本では、事実と体験と根拠のない数字を分ける

動画の該当箇所 23:38 / タップして開く

本人は、AIと作った台本を別のモデルでも確認し、引用元を出してもらい使い方を説明しています。文章には、資料で確かめられる事実、本人の経験や意見、AIが根拠なく補った数字が混ざることがあるためです。発信前に、それぞれを分けて整理しています。

例として、本人がある期間に得た成果と、統計資料の数字は性質が違うと話します。さらに、以前より何倍も稼げるようになったというような根拠のない表現は除く方針です。自分の実績があっても、読者全員が同じ結果になるという根拠にはしません。

Proについては、大量の資料や複数案を比べたい時など、時間をかけて考えてほしい仕事で使うという本人の方針が示されています。ただし、上位モデルを使えば誤りがなくなるという保証ではありません。AIが出した出典や数字は、元資料まで戻って確認する対象として扱います。

- ・ 事実：出典や資料で確認できること。
- ・ 体験・意見：本人が経験した結果や、その人の解釈。
- ・ 未確認：裏付けのない数値、一般化、出典へ戻れない主張。

6. 自分の発信を材料に、台本と画像をつなぐ

動画の該当箇所 25:32 / タップして開く

この動画自体の台本もAIで作ったと説明しています。まず、今までの発信や話し方を参考にして台本を作るよう依頼し、次に画像で見せたい内容を追加し、最後に冒頭のつかみを調整した、という三段階のやり取りです。本人の言い回しや、よく使う例え話も反映されたと評価しています。

画像制作では、動画時点のPro側で画像用の依頼文を作り、それをThinking側へ渡したと説明しています。台本を書いたモデルがそのまま画像まで出したという意味ではなく、作った依頼文を別の機能へ渡す工程があります。使える機能や組み合わせは、利用時の画面で確認してください。

途中、AIの企画案から、視聴者は性能そのものより今日何を作ればよいか知りたいのではないかと、という指摘を受けています。あべさんもそれに納得し、動画の最後に最初の行動を置きます。AIの提案を全部受け入れるだけでなく、自分が届けたい内容と照らして採用している場面です。

- ・ 第一段階：自分の発信や話し方を材料に、台本を作る。
- ・ 第二段階：説明に使う画像と、その依頼文を用意する。
- ・ 第三段階：冒頭と、見た人が次に行うことを調整する。

7. まず自分のことを伝え、成果物を一つ作る

動画の該当箇所 29:02 / タップして開く

最後に提案しているのは、書籍の穴埋め項目を使うか、AIへ自己紹介をして、自分の情報を渡すことです。書籍を持っていないければ何もできないという説明ではなく、自分のことを知ってもらうところから始めると話しています。

経験、価値観、失敗談、言い回しなどが入ると、一般的な文章に自分の特徴を加えやすくなります。自分らしい発信をAIに任せたいなら、その材料も自分から出すという考え方です。

この動画は公開直後の短い試行をまとめたもので、本人も今後さらに使い込むと述べています。性能を見て驚くだけで終わらず、自分の状況を伝え、文章や画像を一つ作り、実際に使って確かめるところまでが読み返したい要点です。

- ・ 自分の経験や考え方を、AIが参考にできる言葉へする。
- ・ 今日作りたい文章や画像を一つ決める。
- ・ 出力を見て、自分の事実や意図と違う箇所を直す。

実践の進め方

01 小さな成果物を一つ選ぶ

タイトル案、プロフィール文、サムネイルなど、今日の作業で使いたいものを一つ決めます。

動画 7:50

02 自分の条件と材料を渡す

対象者、使える時間や端末、避けたい表現、自分の経験や写真などを伝えます。

動画 20:05

03 案を出してもらい、方向を調整する

最初の案を見て、切り口や表現をどう変えたいか返します。画像は細かな文字や元の写真との差も確認します。

動画 8:54

04 使う前に根拠と自分の事実を確認する

体験と一般的な事実を分け、裏付けのない数字を除きます。AIが示す引用元も確認します。

動画 24:02

05 次にやる作業まで決める

完成した素材をどこで使うかを決め、今日の行動をチェックリストにします。

動画 20:46

AIへの相談例

編集部が作成した活用例です。動画内の発言をそのまま書き起こしたものではありません。

【編集部の活用例】この資料を根拠に、私が今日使える成果物を一つ作るのを手伝ってください。記載外の補足は区別し、私の状況を質問してから進めてください。届けたい相手、作りたいもの、使える時間、元の素材、私の経験、避けたい表現を聞いてください。その回答から案を作り、私が選んだ方向へ直してください。私の経験や実績を創作せず、事実・意見・未確認の情報を分けてください。最後に、公開前に確かめる点と今日やる作業を短く示してください。

資料について

- ・ GPT-5.5の公開直後に行った実演と本人の感想を、日本語自動字幕から整理しています。現在のモデル・料金・機能一覧を示す資料はありません。
- ・ プラン名、モード、画像生成の対応、利用上限は動画時点の説明です。『実質無制限』『必ず正しい』といった保証として扱わないでください。
- ・ 画像の比較では依頼文や素材の条件が異なります。台本の取得過程や、AIが実際に参照した全動画を独立に検証したものではありません。
- ・ 書籍の穴埋めプロンプト原文は収録していません。末尾の相談文は、本資料を使うために編集部で作成した例です。