

動画解説まとめ 50 / 実践者の事例

1週間の記録を、仕事の改善と発信の材料に変える

あべさんの密着動画とPLAUDの活用実演から、録音・文字起こし・振り返りの流れを整理。忘れていた仕事の発見、会議の見直し、実体験を発信の材料にする考え方をまとめました。

この動画の要点

前半は取材・制作・セミナー・対談撮影などが続く1週間の記録、後半は録音AIで残した会話を使う実演です。あべさんは文字起こしをChatGPTへ渡し、決定事項、期限がない仕事、繰り返す話題などを確認しています。価値を感じたのは、仕事を速くすることだけでなく、忘れていたことを思い出せる点。さらに日常の経験を、人に役立つ発信へ整理する考え方にも展開しています。

- 01 忙しい日々を記録すると、予定だけでは見えない作業や未完了の話題を振り返れる。
- 02 録音は会議や場面ごとに分け、何の会話かを後からたどれる状態にする。
- 03 文字起こしへ具体的な質問をすると、要約から次の行動へつなげやすくなる。
- 04 AIの回答は記録を読む手掛かり。録音されていない時間や推測を含むことも確かめる。
- 05 自分が実際に困ったことや工夫したことは、同じ状況の人へ役立つ発信の材料になる。

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：【完全神回】AI副業で億稼ぐ29歳のリアルな1週間に密着してみた【1週間ルーティン】

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEchZj-HTVQ>

1. 日々の仕事を、記憶だけに頼らず振り返る

動画の該当箇所 13:50 / タップして開く

動画の前半では、雑誌の取材、動画制作、細かな連絡やデータ整理、セミナー、実践者との対談、書籍の打ち合わせが続きます。毎日同じ作業をするルーティンではなく、複数の活動を一週間の中で動かしている様子です。日常や趣味の場面もあり、動画のために訪問した場所も含まれています。

二日目は、連絡アプリとスプレッドシートを行き来し、細かな仕事をまとめて片付ける日でした。撮影データをSDカードから移したり、編集者へ送ったりする作業もあります。表に出る撮影や登壇以外に、整理と連絡の時間がかかっていることが見える場面です。

週末はセミナーと移動、発信が重なります。新幹線でサムネイルやnoteを進める予定を立てても、終わらない作業が残る様子が映っています。本人も終盤で予定を詰め込みすぎたと振り返っています。忙しさをそのままねるためではなく、自分の時間が何に使われているかを見る材料として読むと役立ちます。

月曜日は遠出した先の実践者を取材し、近隣の観光と組み合わせることが多いと説明しています。生活を録音や映像で残すと、自分では毎回違うと思っていた日々にも、共通する仕事の組み合わせが見えてきます。

- ・ 表に見える活動：取材、登壇、撮影、発信。
- ・ 見落としやすい活動：連絡、素材整理、送付、予定調整。
- ・ 振り返る視点：予定に入れたことと、実際に時間を使ったことの違い。

2. 会話の記録を、制作や人とのつながりにも生かす

動画の該当箇所 4:53 / タップして開く

取材中には、自分でも意識していなかった考えが質問によって引き出されると話しています。その会話を記録して要約すれば、後から自分のYouTubeなどの発信へ使う材料を見つけやすくなります。会議を記録するだけでなく、自分の中から出た言葉を再利用する考え方です。

セミナー後には参加者と話し、デザインやライティングの仕事を依頼する場面があります。普段から動画を見てくれている人と仕事ができることを、本人はYouTubeを続ける利点として語っています。発信が視聴で終わらず、対話や協力へつながった個別の事例です。

プレミアム公開では、本人がリアルタイムでチャットに参加しています。完成した動画を投稿して終わりにせず、反応を受け取る時間も活動の一部になっています。こうした接点があるからこそ、日々の会話や質問にも次の制作の材料が生まれます。

- ・ 取材で引き出された考えを、次の発信に残す。
- ・ 視聴者との会話から、関心や困っていることを知る。
- ・ 登場する仕事の依頼は当時の事例で、参加すれば受注できるという案内ではありません。

3. 録音から、必要な場面を確認できる状態にする

動画の該当箇所 71:40 / タップして開く

後半で使っているのは、録音と文字起こしを扱うPLAUDです。動画は企業案件として制作され、スマートフォンへ装着するタイプを本人が使っています。取材や打ち合わせなどを記録し、そのデータをアプリやパソコン側から扱う流れを示しています。

実演では、インポート機能から既存の音声や動画を読み込み、動画の場合は音声部分を文字起こしする方法も紹介しています。保存したファイルを選び、必要な録音を結合してまとめて扱う操作もあります。結合時間の上限は動画時点の画面に基づく説明です。

Ask AIでは、録音をもとに決定事項を尋ねたり、個別ファイルを開いて企画がどこまで進んだかを聞いたりしています。楽天ROOMの長期企画を例に、現在は何の段階なのかを取り出しています。複数の企画を同時に進める時、再開のために記憶を探し直す手間を減らす使い方です。

確認したい発言を見つけたら、文字起こしの該当箇所から音声を再生できます。要約で大まかな場所を見つけ、最後は元の発言へ戻る流れです。結論をまとめてもらうことと、その結論の根拠を確認することをセットにしています。

- ・ 用意するもの：録音データ、または既存の音声を含むファイル。
- ・ 得られるもの：文字起こし、要約、質問に応じた情報。
- ・ 確認するもの：どの会話を対象にした答えか、元の音声と合っているか。

4. 文字起こしへ、振り返りの質問をする

動画の該当箇所 75:21 / タップして開く

あべさんは、文字起こしを普段使っているAIへ渡す方法も試しています。大きく結合したデータをChatGPTへ一度に貼れず、実演では対象を短くして進めています。大量の記録を持っていることと、一回で読み込めることは別です。必要な会話を選んで扱うことが分かる場面です。

質問もAIと相談しながら、仕事の振り返りに使う十項目へ絞っています。単に要約を頼むのではなく、何が決まり、何が止まり、どこを変えるかを聞いています。下記は動画中の質問の趣旨を資料向けに整理したもので、プロンプトの逐語転載ではありません。

- ・ 決定事項：何が決まり、根拠はどの発言で、未対応のことは何か。
- ・ 繰り返す話題：何度も出たテーマと、それぞれの進み具合。
- ・ 期限のない仕事：やると決めたのに、期日が決まっていないもの。
- ・ 時間を使った話題：長く扱っていたテーマと、その内容。
- ・ 話し方：頻繁に出る口癖や、繰り返している表現。
- ・ 見落とし：重要なのに確認が足りない可能性のある点。
- ・ 会議の偏り：一人に発言が寄っていないか、話題が偏っていないか。
- ・ 次の行動：来週優先する候補。
- ・ 判断の傾向：どのような考え方で決めているか。

- ・ 負担の振り返り：疲れや負担に触れた場面。健康状態の診断とは分けて扱う。

5. AIの答えを読んで、自分で改善を選ぶ

動画の該当箇所 80:10 / タップして開く

実演では、繰り返し出る話題としてスクールや編集の企画が挙げられます。期限がない仕事の中には、本人が話したことを忘れていた項目もありました。AIに指示して自動的に完了させたのではなく、まず思い出して、次にどうするかを考えるために使っています。

進まないまま何度も話している企画については、今すぐ進める必要があるかを見直しています。AIが優先項目に出したから全部やるのではなく、いったん扱わない選択もしています。記録を増やすことより、記録から自分の判断を変えられることに意味がある例です。

会議の振り返りでは、自分主導で進め、最後の決定を十分共有していなかった可能性に気づいています。話し方では口癖を減らしたいと考えています。一方、AIが推定した時間や食事の状況は、そのまま確定事実にはできません。本人も、録音していない時に食べた可能性へ言及しています。

また、実演で使うデータには、密着した一週間だけでなく後日の会話も混ざっています。『その一週間の生活を完全に分析した結果』と読むと対象を取り違えます。何日分のどの記録を渡したかを把握してから、答えを評価することが大切です。

- ・ 思い出す：忘れていた決定や未対応の仕事を拾う。
- ・ 選ぶ：進める、期日を定める、いったん見送るなどを判断する。
- ・ 確かめる：AIの推測と、元の発言から確認できることを分ける。

6. 録音は場面ごとに区切り、相手へ伝える

動画の該当箇所 85:47 / タップして開く

長く使って分かった工夫として、会議や場面ごとに録音を区切ることを挙げています。複数の打ち合わせを長時間つなげて録ったところ、後から整理する際にどの会話なのか分かりにくくなったためです。一つの打ち合わせが終わったら止め、次を別の録音にする方が見返しやすくと話しています。

使う際は機器をポケットから出して机へ置き、相手に録音して要約することを伝える方針です。後で要約を共有することも案内すると、相手にも用途が伝わります。自分が扱いやすいだけでなく、会話する相手との共有の仕方も含めた工夫です。

文字起こしを得るところと、内容を深く考えるところは別のAIを組み合わせる使い方を評価しています。動画時点ではChatGPTなどへ渡した方が欲しい振り返りを得やすかったという本人の感想です。どのサービスが常に優れているという比較検証ではありません。

- ・ 会議や場面が変わったら、一度止めて別の録音にする。
- ・ 相手に録音と要約の用途を伝える。
- ・ 必要な範囲の文字起こしを選び、振り返りに使う。

7. 買う前に、記録を使う頻度と費用を見る

動画の該当箇所 89:50 / タップして開く

料金の説明では、本体代だけでなく、文字起こしを利用するためのプランも扱っています。録音機器を買えば、その後もすべての機能を無制限に使えるという話ではありません。長い打ち合わせを何度も記録する使い方では、利用できる時間を確認する必要があると述べています。

一方、たまに少量を録音する程度なら、スマートフォンの録音と別のAIを組み合わせる方法でもよいのではないかという意見も出しています。本人が便利だと感じた理由は、仕事の会話を継続して残し、忘れた仕事を思い出す使い方に合っていたからです。

本資料では動画時点の価格を現在の料金として転記せず、何を比較するかを残しています。記録したい場面、月に扱う量、振り返る頻度を考え、実際に必要な費用と照らし合わせると判断しやすくなります。

- ・ 初期費用：録音機器を購入する費用。
- ・ 継続費用：文字起こしなどを使うプラン。
- ・ 使う価値：記録した情報を、仕事の再開や改善へ使う機会。

8. 実際に困った経験から、役立つ発信を見つける

動画の該当箇所 99:31 / タップして開く

最後は、自分が好きで続けていることを発信へ変える話です。あべさんは飼っているフェレットについて、深夜に診てもらえる病院を探す際、欲しかった体験談が十分見つからなかったと話しています。本人が実際に困り、調べ、行動した経験には、同じ状況の人が知りたい情報が含まれていたという例です。

ここで提案しているのは、その経験を無料で整理して伝え、同じ関心を持つ人との接点を作ることです。緊急時に必要な情報を有料記事にすることには、本人は抵抗があると述べています。記事から関心を持ってもらい、その後の日常の発信へつなげる可能性を考えています。

録音やメモがあれば、その時に困ったこと、調べたこと、感じたことを後からAIへ渡しやすくなります。AIには経験を創作させるのではなく、自分が持っている材料を相手に伝わる順番へ整理してもらいます。

収益のために新しく動物を飼うことを勧めているわけではありません。既に好きでやっている活動や生活の延長に、誰かの役に立つ情報がないかを探すという話です。発信や収益化の可能性は本人の提案であり、今回のフェレットの話から売上を得た実績ではありません。

- ・ 材料：自分が実際に経験した困りごとと行動。
- ・ 整理：同じ状況の人が知りたい順番に並べる。
- ・ 発信：役立つ情報として伝え、継続するテーマへつなげる。

実践の進め方

01 記録する場面を決める

打ち合わせや制作の相談など、後で振り返りたい場面を一つ選びます。相手へ録音と要約の用途を伝え、場面ごとに区切って残します。

動画 86:19

02 文字起こしを確認する

記録を文字にし、重要な部分は元の音声へ戻って確認します。複数の記録を使う場合は、対象期間や会議を把握しておきます。

動画 74:25

03 目的に合う質問をする

決定事項、未対応の仕事、期限のない項目、繰り返す話題など、今知りたいことを選んでAIへ聞きます。大きすぎるデータは対象を絞ります。

動画 77:17

04 次の行動を自分で決める

AIの指摘を元の記録と照らし、進める仕事と見送る仕事を選びます。録音にないことを、なかったこととして扱わないようにします。

動画 81:00

05 実体験から発信の材料を探す

自分が困った場面と工夫を取り出し、同じ関心を持つ人へ役立つ形に整理します。記録にない経験や成果は足しません。

動画 106:36

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、私の仕事の記録を振り返る質問を設計してください。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。まず記録の対象期間、含む会議や作業、録音していない時間、振り返りたい目的を聞いてください。共有できる記録だけを材料に、決定事項・根拠の発言・未対応の仕事・期限のない項目を整理してください。AIの推測は分け、健康状態や実際の作業時間を記録だけで断定しないでください。最後に、私が選べる次の行動と、実体験を生かせる発信テーマを提案してください。

資料について

- ・ PLAUDの企業案件として制作された密着動画と活用実演を、日本語自動字幕から整理しています。本人の生活や感想を一般的な成功条件にはしていません。
- ・ 後半の実演データには、密着した一週間以外の記録も含まれています。AIによる推定や本人の解釈は、計測済みの事実と区別しています。
- ・ 画面、料金、容量、募集企画は動画時点の情報です。製品の現在の案内は公式サイトを確認してください。<https://jp.plaud.ai/>
- ・ 動物に関する話は、体験を発信に変える考え方の例です。飼育・診療の手順をまとめた資料ではありません。