

GIFT FOR YOU

Obsidian

はじめの**一歩**ガイド

散らかった情報が「資産」に変わる。
その最初の一步を、この5章でご案内します。

- 1 Obsidianとは
- 2 何ができるの？
- 3 セットアップ（スマホ5分）
- 4 最初の一步 — 今夜、ひとつつぶやく
- 5 ChatGPTユーザーへ：AI連携の入口

Obsidianとは

ひとことで言うと、「自分のパソコン・スマホの中に置ける、自分専用のメモ帳」です。
むずかしい設定は要りません。まずは「ぜんぶ書ける白いノート」だと思ってください。

1

無料で使える

個人利用は完全無料。アカウント登録すら不要です（起動時にサインイン画面が出ても、スキップでOK。あれは有料オプション用です）。

2

自分の手元に残る

ノートの実体は、あなたのスマホ・パソコンの中にある「ただのテキストファイル」。サービスが終了しても、値上げされても、あなたのデータは消えません。10年書き続けても安心です。

3

AIとの相性が最強

ノートが「ただのファイル」だからこそ、AIに丸ごと読ませることができます。ここが、他のメモアプリとのいちばんの違いです（詳しくは第5章で）。

「難しそう…」という心配について

Obsidianは多機能ですが、最初に使うのは「ノートを作る」と「音声入力を書く」の2つだけ。
LINEが使えるら大丈夫です。凝った機能は、必要になった日に覚えれば十分です。

ちなみに、容量の心配は要りません

文字はおどろくほど軽く、数年分のメモを貯めても写真1枚より小さいくらい。書きすぎてスマホが重くなる、ということは起きません。

何ができるの？

やることはシンプル。散らかっていた情報を、ぜんぶ1箇所に貯める。それだけで景色が変わります。

BEFORE — あちこちに散らかる

- 議事録はGoogleドキュメント
- お客様の声はスクショフォルダ
- 講座メモはノートアプリ
- アイデアはLINEの自分グループ
- ……必要なときに、見つからない

AFTER — 1箇所に貯まる

- ぜんぶObsidianの中に
- 探し物はAIに聞けば一瞬
- 発信の下書きの材料になる
- 次の講座・商品の素材になる
- 書いた分だけ「資産」が増える

たとえば、こんなことが起きます

- 貯めたお客様の声から、AIが「自分の言葉で書いたような投稿下書き」を数十秒で作る
- 「先月の打ち合わせで何を決めたっけ？」が、検索いらずでAIから返ってくる
- 過去の講座メモから、次の講座の構成案が出てくる

大事なのは「読み返さなくていい」こと

貯めたノートを整理したり読み返したりする必要はありません。読み返すのは、AIの仕事。あなたは貯めるだけでいいんです。

セットアップ (スマホ・5分)

iPhoneの方向けの手順です。この5ステップで今夜から使えます。

STEP
1

App Storeで「Obsidian」を入手

紫の宝石のアイコンが目印。無料です。

STEP
2

サインイン画面が出たら、スキップ

登録・ログインは不要。あの画面は有料オプション（Obsidian Sync）用なので、気にせず閉じてOKです。

STEP
3

「保管庫（Vault）を作成」→ 名前を付ける

保管庫＝あなたのノート全部が入る箱。名前は「メモ」でも自分の名前でも何でもOK。

STEP
4

保存場所は「iCloud」を選ぶ

ここが大事！ iCloudにしておくと、あとでパソコンと同期できます。

STEP
5

ノートを1枚作って、音声入力でひとこと

キーボードのマイクボタンを押してしゃべるだけ。これでセットアップ完了です🎉

パソコンでも使う場合

obsidian.md（公式サイト）からアプリを入れて、「保管庫を開く」→ iCloud Drive の中の「Obsidian」フォルダにある保管庫を選ぶだけ。スマホと同じノートが開きます。（Windowsの方は「iCloud for Windows」が必要です）

つまづきポイント 先回りQ&A

Q. iCloudの容量が足りないと言われた

A. 犯人はだいたい「古いiPhone/iPadのバックアップ」。設定 → 自分の名前 → iCloud → ストレージを管理 → 使っていない端末のバックアップを削除すると、数GB空くことが多いです（ノート自体は写真1枚より軽いので、少し空けば十分）。

Q. パソコン側で保管庫が見つからない

A. 「ファイル」アプリ（MacはFinder）で iCloud Drive → Obsidian フォルダを一度開くと、同期が始まって出てきます。

Q. Androidなのですが、使えますか？

A. 使えます！ Google Playから無料で入手でき、手順もほぼ同じ（STEP 4は「このデバイス内」に保存すればOK）。つぶやきを貯めるのはスマホ単体で完結します。パソコンと同期したくなったら、公式の有料オプション「Obsidian Sync」がいちばん簡単です。

最初の一步 — 今夜、ひとつつぶやく

セットアップが済んだら、やることはひとつだけ。

今夜寝る前に、音声入力のひとつ、つぶやいてください。

きれいに書かない。分類しない。

しゃべったままでいいんです。言い直しも「えーと」もそのまま。

話し言葉のまま残るからこそ、あなたの気持ちも話し方も「あなたの言葉の資産」になります。

おすすめの音声入力は「Typeless (タイプレス)」

純正のマイクボタンでも始められますが、おすすめは「Typeless」というAI音声入力アプリです。ぜひダウンロードして使ってみてください。

- ✓ 話したままを、きれいな文章に整えてくれる——言い直しや「えーと」は自動でカット
- ✓ 長くしゃべってもOK——頭の中を全部出す「つぶやき」との相性が抜群
- ✓ 句読点・改行まで自動——あとから直す手間がありません



まずは純正のマイクボタンでも大丈夫

キーボードのマイクボタンを押してしゃべるだけ。多少の聞き間違いがあっても、AIは文脈で読めるので直さなくてOKです。

何をつぶやけばいいかは、別冊で。

セットでお届けしている「つぶやきレシピ」に、つぶやく瞬間5つ・型・7日間ぶんのお題・続けるコツをまとめてあります。最初の1週間は、レシピのお題に沿うだけでOKです。

今日の30秒が、未来の30分を消す。

まずは今夜、ひとつだけ。

ChatGPTユーザーへ：AI連携の入口

「貯めたノートにAIを読ませる」——ここからが本番です。

じつは、**ChatGPTに課金している方は、もう入場券を持っています。**

鍵になるのは「Codex（コーデックス）」

ChatGPTを作っている会社（OpenAI）のAIエージェントです。**ChatGPT有料プランの方は、追加料金なしで使えます。**

CodexにObsidianの保管庫（フォルダ）を読ませると、AIが「あなたの議事録・お客様の声・つぶやき」を土台に働き出します。



「NotebookLMとは違うの？」

NotebookLMは「資料を読む」道具。どのAIを使うにしても、**先に畑——貯まった素材——がないと、渡すものはありません。**だからこのガイドは「貯める」から始めているんです。



安心ポイント

ノートの実体はあなたの手元にあるファイルです。何をどこまでAIに読ませるかは、自分でコントロールできます。

具体的なつなぎ方は、続きの講座で

Codexの導入手順から「貯め方→整え方→投稿文づくり」の実演まで、実際の画面をお見せしながらまるごとお伝えする講座をご用意しています。**ご案内は公式LINEから**お届けします。

読み返すのは、AIの仕事。私たちは、貯めるだけでいい。