

OBSIDIAN × AI はじめの一步

つぶやきレシピ

何を、いつ、どうつぶやけばいいか。
「貯める習慣」がこの一冊で始まります。

今日の30秒が、
未来の30分を消す。

 7日間チャレンジつき

なぜ、つぶやくのか

つぶやきは日記ではありません。未来の自分への「申し送り」です。

きれいにまとめる必要も、読み返す必要もなし。貯めるだけ。取り出すのはAIの仕事です。

貯めた言葉をAIが読めるようになると、
AIが「あなたの文脈」で働き出す。
——道具が、相棒に変わります。

1

忘れていい生活になる

「あとでやろう」をつぶやいておけば、AIが翌朝のタスク整理で拾ってくれる。頭で覚えておく仕事が消えます。

2

探し物が消える

「あの件どうなったっけ」「あのファイルどこ」——AIに聞けば、つぶやきの記録から一瞬で迎えます。

3

発信がラクになる

貯まった自分の言葉からAIが下書きを作ると、「AIっぽい別人の文」ではなく**自分の文**が出てくる。ネタ切れも起きません。

4

商品・講座の種が育つ

お客様の言葉や気づきのつぶやきが、LPの「お客様の声」・講座の内容・サービス改善の素材にそのまま化けます。

5

お金の記録にも効く

金額や取引をつぶやいておくと、あとの請求・精算・確定申告で「あの時いくらだったか」が即出てきます。

ひとことで言えば——今日の30秒が、未来の30分を消す。

いつ、何をつぶやくか

「何でもいい」が一番むずかしい。この**5つの瞬間**だけ覚えてください。

つぶやく瞬間	つぶやく内容	何になる？
① お客様に何か言われた直後	誰に・何を言われたか、そのまま	資産
② 打ち合わせ・講座のあと	決まったこと・宿題・気づき	資産
③ 数字が動いたとき	申込数・売上・フォロワー+「たぶん理由はこれ」	分析
④ 「あとでやろう」と思った瞬間	やること+いつまでか	タスク
⑤ 気持ちが動いたとき	嬉しい・モヤモヤ+何がきっかけか	発信の種

型は、ひとつだけ。

「固有名詞」と「数字」を入れて話す。

AIは後から「検索」であなたのつぶやきを見つけてます。鍵になる単語が入っていないと、掘り出せません。

NG

「例の件、いい感じだった」

OK

「田中さんのLPの初稿、『想像の3倍いい』って言われた。お客様の声に使いそう」

NG

「セミナーの申込が増えてた」

OK

「7/22交流会、今日5件申込増。たぶん昨日のストーリーズから」

CHALLENGE

つぶやき 7日間チャレンジ

最初の1週間は、お題に沿ってしゃべるだけでOK。1回30秒でじゅうぶんです。

DAY
1

今日やった仕事をひとつ、固有名詞入りで

例：「今日は〇〇さんのバナーを2案出した。ピンクの案が気に入ってる」

DAY
2

言われて嬉しかった言葉を「カギカッコごと」

例：「〇〇さんに『説明がわかりやすい』って言われた。DMの文そのまま：『～～』」

DAY
3

「あとでやろう」と思ってること+いつまでか

例：「請求書、金曜までに送る」

DAY
4

最近うまくいったこと+たぶんの理由

例：「ストーリーズの閲覧が増えた。たぶん質問ボックスを付けたから」

DAY
5

今モヤッとしてること+きっかけ

例：「値付けに迷ってる。〇〇さんの講座の価格を聞いてから」

DAY
6

1年前の自分に教えたことをひとつ

例：「議事録は捨てるな、って言いたい」

DAY
7

今週の数字をひとつ

例：「今週の申込5件。先週は2件」



7日終わったら、ごほうびの時間

AIに「今週のつぶやきから、発信ネタを出して」と聞いてみてください。

貯めたものが働く瞬間を、はじめて体験できます。

続けるコツと、素材に化ける貯め方

続けるコツ 5

1 きれいに話さない

言い直しも「えーと」もOK。読むのはAI。話し言葉のままの方が「自分の文体」の素材になります。

2 1回30秒・1テーマ

長編にしない。3つ話したいなら3回に分ける。あとから検索で拾いやすくなります。

3 順番は「事実→気持ち→次」

「〇〇があった。びっくりした。△△してみる」。事実だけでも十分です。

4 迷ったら「今日いちばん」法

今日いちばん時間を使ったこと／感情が動いたこと。どちらかを話せば外れません。

5 完璧な日を待たない

3日空いてもOK。「習慣」ではなく「気が向いたときの貯金」と捉える方が続きます。

素材に化ける貯め方 5

1 お客様の言葉は原文ごと

要約せず「カギカッコ」でそのまま。原文だけが持つ熱があり、LPや告知文にそのまま使えます。

2 ビフォー→アフターで話す

「前は〇〇だった。今日は△△できた」。そのまま発信の型（共感→変化）になります。

3 数字の変化は宝

「増えた／減った＋たぶんの理由」まで言うと、分析の素材になります。

4 感情が動いたら「なぜ」まで

「嬉しかった」で止めず「〇〇だから嬉しかった」。この「なぜ」が発信の切り口です。

5 愚痴・失敗もOK

ネガティブは共感ネタの原石。事実とセットで残せば「乗り越えた話」の前半になります。

読み返すのは、AIの仕事。
私たちは、貯めるだけでいい。

まずは今夜、ひとつだけ。