

# 大人の戦略図鑑

プレイヤーを卒業し、監督へ  
定年後を資産に変える「AI部下」  
活用ガイド（保存版）

「これまでの経歴から、  
AI時代の新しい職種を3つ  
提案してもらおう」



「今のスキルで、在宅でで  
きる仕事をAIにシミュレ  
ーションしてもらおう」



「PC作業の効率化ノウハ  
ウを、マニュアル化する指  
示文」



定年後の事務職のスキルを  
活かすには？



50代。職場で、家庭で、そして自分自身のプロジェクトで。

私たちはいつだって「自分が動くこと」を美德として生きてきました。

でも、正直に言えば、少し疲れていませんか？「このままでいいのだろうか」という漠然とした不安が、足元を暗く照らしているような感覚。

かつて「そろばん」が電卓やPCに形を変えても、私たちの「計算する知恵」が消えなかったように。今、私たちの前にあるAIも、敵ではなく、あなたの経験を輝かせるための\*\*「優秀な部下」\*\*にすぎません。

このページでは、私が試行錯誤の末にたどり着いた、AIを「頼れる相棒」に変えるための\*\*魔法の指示書（プロンプト）\*\*を無料公開しています。

プレイヤーを卒業し、人生の「監督（プロデューサー）」として歩み出す。そのための最初の一步を、ここから一緒に始めましょう。

プロンプトといっても、難しく考える必要はありません。

たった1つのプロンプトに、自分の悩みを、解決したいことを、挿入していただくだけでいいのです。



## 指示文（プロンプト）

私は、これまでの「プレイヤー」としての経験を、今の時代の価値に再構築したいと考えています。

私の経歴（または得意なこと）を伝えますので、\*\*「そろばんがデジタルに形を変えて価値を生む」\*\*ように、これを現代のAI時代にどう活かせるか、新しい「役割（プロデューサー的な視点）」を3つ提案してください。

私の経歴：[ここに経歴やスキルを書いてください]

回答の条件：「手作業」を「設計・ディレクション」という視点に変換すること。

50代・60代ならではの「人間関係の機微」や「言葉の重み」を価値として評価すること。

# 「これまでの経歴から、AI時代の新しい職種を3つ提案してもらう」



「アパレルショップの店長を15年務め、接客と在庫管理が得意です。でも実店舗の経験しかありません。」

## AIスタッフからの回答例



15年にわたるアパレル店長としての経験は、AI時代において「効率」だけでは埋められない\*\*「情緒的価値」と「実務の解像度」\*\*という強力な武器になります。

「接客」をコミュニケーションの設計に、「在庫管理」を情報の最適化に読み替えることで、50代・60代の深みを活かせる3つの新しい職種を提案します。

### 1. 接客AIエディトリアル・ディレクター

【変換】手作業の接客 → 「心に響く対話」の設計

AIチャットボットや接客ロボットは正確な回答が得意ですが、お客様の「迷い」や「言い出せない要望」を汲み取る力はまだ不足しています。

- 役割: AIが発する言葉に、ベテラン店長ならではの「間（ま）」や「気遣い」を吹き込みます。単なる情報伝達ではなく、お客様が「大切にされている」と感じるシナリオを設計します。
- 価値の源泉: 長年の接客で培った\*\*「言葉の重み」\*\*。冷たい機械的な回答を、信頼感のある「接客」へと昇華させるディレクションを行います。

### 2. デジタル・在庫ストラテジスト（循環型コマース監修）

【変換】現場の棚卸し → 「売れる流れ」の全体最適化

実店舗での在庫管理は、単なる数字の計算ではなく「商品の命」を扱う仕事です。AIが予測する需要データに、現場感覚という「血」を通わせます。

- 役割: AIの予測値に対し、季節の微細な変化や地域特有の感情を反映させ、過不足のない流通をディレクションします。また、リセール（中古）市場を見据えた「長く愛される商品の管理基準」を構築します。
- 価値の源泉: \*\*「人間関係の機微」\*\*を理解しているからこそ、単なる「余り物」を「次の誰かへの価値」へと変換するストーリーを構築できます。

### 3. ライフスタイル・プロンプト・コンシェルジュ

【変換】コーディネート提案 → 「なりたい自分」を言語化する支援

AI画像生成やパーソナル診断が進む中、実は多くの方が「自分が本当に何を求めているか」を言語化できずにいます。

- 役割: 50代・60代の豊かな人生経験を背景に、対話を通じてクライアントの潜在的な欲求を引き出し、AIを動かすための「本質的な言葉（プロンプト）」へと変換・翻訳します。
- 価値の源泉: \*\*「聞き上手」\*\*という店長特有のスキル。AIを使いこなすための技術的な知識以上に、相手の人生の文脈を読み解く「人間力」が最大の価値となります。

次のステップへの視点：プレイヤーから「監督」へ

実店舗の経験しかないことは、決して弱点ではありません。むしろ、「手触りのある現実」を知っていることが、デジタル化が進むほど希少価値になります。

まずは、ご自身の経験を「どの作業に何時間使ったか」ではなく、\*\*「あの時、お客様の表情のどこを見て、どんな言葉を選んだか」\*\*という視点で棚卸ししてみませんか？その「言語化」が、AI時代のディレクションの第一歩になります。

「今のスキルで、在宅でできる仕事をAIにシミュレーションしてもらおう」



秘書として、上司のスケジュール管理・調整、来客・電話対応、出張の手配、会議資料の作成、経費精算などをやってきました。

私は、これまでの「プレイヤー」としての経験を、今の時代の価値に再構築したいと考えています。

今のスキルで、在宅でできる仕事をAIにシミュレーションしてもらおう

私の経験：[秘書として、上司のスケジュール管理・調整、来客・電話対応、出張の手配、会議資料の作成、経費精算などをやってきました。]

回答の条件：

「手作業」を「設計・ディレクション」という視点に変換すること。

50代・60代ならではの「人間関係の機微」や「言葉の重み」を価値として評価すること。

## AIスタッフからの回答例



### 1. エグゼクティブ・バーチャル・ディレクター

従来の「オンライン秘書（作業員）」ではなく、経営者の思考を整理し、実務部隊を動かす\*\*「参謀役」\*\*です。

- 「手作業」から「設計」への変換：単にスケジュールを打ち込むのではなく、経営者の「集中すべき時間」を確保するための時間資源の設計を行います。AIツール（Calendar AIなど）を駆使し、ルーチンワークは自動化する仕組みを構築した上で、人間にしかできない高度な判断に特化します。
- 50・60代の価値：言葉の端々から上司のストレスや意図を察知する「行間を読む力」は、若手には真似できません。また、外部交渉における「丁寧だが毅然とした言葉選び」が、クライアントからの信頼を決定づけます。

### 2. リモート・カスタマーサクセス・コンサルタント

高単価なサービス（BtoB向けツールや高級商材など）を提供する企業の裏側で、顧客との関係性を「メンテナンス」する仕事です。

- 「手作業」から「設計」への変換：クレーム対応や電話対応という「点」の作業ではなく、顧客が離脱しないための\*\*「コミュニケーション・フロー」を設計\*\*します。AIが生成した回答案を、あなたの経験に基づいた「温もりのある言葉」にリライトし、マニュアル化するディレクションを担います。
- 50・60代の価値：相手のプライドを傷つけずに意見を通す、あるいは深刻な状況を言葉一つで和らげる「言葉の重み」は、ブランドの品格を守る最大の武器になります。

### 3. プロフェッショナル・ナラティブ・ライター（AI活用型）

秘書として作成してきた「会議資料」や「報告書」のスキルを、経営者の思想を言語化する「ゴーストライティング」へ昇華させます。

- 「手作業」から「設計」への変換：文字を打つ作業はAI（ChatGPT等）に任せ、あなたは\*\*「構成の設計」と「魂の吹き込み（校閲）」\*\*に集中します。AIが書いた無機質な文章に、秘書時代に見てきた「組織の力学」や「人間ドラマ」の視点を加え、説得力のあるストーリーに仕上げます。
- 50・60代の価値：「正論だけでは人は動かない」という現実を知っているからこそ書ける、多角的な視点。それが、今の時代のリーダーが求める「深みのある発信」に直結します。

# 「名もなき効率化」を、一生モノの「システム構築」に変える

「PC作業の効率化ノウハウを、マニュアル化する指示文」



「Excelの関数やショートカットを駆使して、誰よりも早く資料を作ってきました。でも、それは単なる『作業の速さ』でしかないと思っていました。」

## AIスタッフからの回答例



長年培ってきた「誰よりも早い実務能力」は、単なる作業スピードではありません。それは、\*\*「最短ルートでゴールに辿り着くための論理的思考」\*\*そのものです。50代・60代のプレイヤーが持つべき新しい視点は、自ら手を動かす「作業者」から、その「思考の型」を他人に継承する\*\*「設計者（アーキテクト）」\*\*への転換です。その経験を現代の価値に再構築するための、マニュアル作成指示文（プロンプト）を提案します。

### 1. 概念の変換：作業を「設計」と言い換える

マニュアル化の際、以下の言葉の置き換えを意識してください。

- Excel関数を組む → データの流動性を設計する
- ショートカットを駆使する → 思考のノイズを排除し、本質的な判断時間を捻出する
- 早く作る → 組織の意思決定スピードを最大化させる

### 2. マニュアル作成のための「指示文（プロンプト）」

AI（ChatGPT等）や部下に「自分のノウハウを言語化させる」ための指示文です。そのままコピーして微調整して使えます。

#### 【指示文：実務ノウハウの構造化】

目的：私がこれまで「手作業」で行ってきた効率化ノウハウを、組織の資産として「再現可能な仕組み」に再構築したい。単なる操作手順書ではなく、「なぜその工程が必要か」という判断基準を含めたマニュアルを作成してください。

入力する私の経験：[ここに具体的な作業内容（例：月次報告書の作成、関数を多用した集計など）を入力]

構成の条件：

1. 設計思想の言語化：「早く終わらせること」の真の目的を、後続の担当者やクライアントが「次のアクションを早く起こせるため」という視点で記述すること。
2. 機微と配慮の具体化：50代の経験から得た「数字の背景にある人間関係」や「受け手が安心する資料の佇まい（言葉の選び方・見せ方）」を、注釈として加えること。
3. ディレクション化：私が手作業で行っていた部分を、AIや他人に「どう指示を出せば同じ品質になるか」というディレクション項目として整理すること。

アウトプット形式：「手順」だけでなく、「マインドセット（心得）」と「チェックリスト」の3部構成で出力してください。

# 不安を「小さな一歩」に変えるプロンプト

定年後の事務職のスキルを  
活かすには？



「54歳で事務職を20年続けてきました。デジタル化が進む中で自分のスキルが通用しなくなるのが怖く、定年後の仕事もイメージできません。

## AIスタッフからの回答例



20年という長きにわたり、現場の最前線で事務職を全うされてきた経験は、単なる「作業の積み重ね」ではありません。

それは、組織の血流を止めず、変化の激しいデジタル化の波を潜り抜けてきた、立派な\*\*「サバイバル能力」\*\*です。

デジタル化が進む今だからこそ、50代・60代の事務職スキルを「実務作業（プレイヤー）」から\*\*「設計・ディレクション（司令塔）」\*\*へと再構築する戦略をご提案します。

### 1. 「手作業」を「設計・ディレクション」に変換する

AIや自動化ツールが普及するほど、実は「何をどう自動化するか」という全体図を描ける人の価値が上がっています。

- 作業の棚卸しから「仕組みの設計」へ
- 20年の経験があれば、「この書類が遅れると次工程のあそこに響く」という業務の急所が手に取るようにわかるはず。それを「自分で手を動かす」のではなく、\*\*「ミスが起きないフローの構築」や「ツールの選定・指示出し」\*\*というコンサルティングに近い視点に切り替えます。
- 「デジタルのお守り」役
- 最新ツールを使いこなす若手は多いですが、彼らは「業務の本質的な意味」を理解していないことが多々あります。あなたの役割は、技術を覚えることではなく、「この業務に、このITツールをこう組み込めば効率的だ」と差配するディレクターになることです。

### 2. 50代・60代にしか出せない「情緒的価値」

事務職は、数字や文字だけを扱う仕事ではありません。そこには必ず「人」が介在します。

- 「人間関係の機微」というリスク管理
- 「この伝え方だと、あの部署の担当者はへそを曲げるな」「この案件は、あらかじめ根回しが必要だ」という直感。これはAIには不可能な高度なリスク管理です。円滑なコミュニケーションを設計する能力は、定年後の再雇用やフリーランス支援においても非常に重宝されます。
- 「言葉の重み」による信頼の構築
- 20年のキャリアが裏打ちする「言葉」には、若手にはない重みと説得力があります。特にトラブル対応や対外交渉において、落ち着いたトーンで「大丈夫です、私に任せてください」と言える存在は、組織にとっての\*\*精神的支柱（アンカー）\*\*となります。

### 3. 具体的な「定年後」のキャリアイメージ

従来のイメージ（プレイヤー）	新しい価値（ディレクター）
データ入力・書類作成	業務プロセス最適化アドバイザー
言われた通りの事務処理	バックオフィス構築支援（中小・個人向け）
PCスキルの不安	「人の心」を考慮したDX推進サポーター

※\*\*DX（デジタルトランスフォーメーション）を一言で言えば、単に「紙をデータにする」ことではなく、「デジタル技術を使って、仕事の進め方やサービスそのものを、より良い形に作り変えること」\*\*を指します

# 50代・60代からの「経験→資産」書き換えワークシート

ステップ	あなたへの問いかけ	具体的なエピソード（記入欄）	AIに渡す「資産」の正体
1. 感謝の棚卸し	この10年で、同僚や後輩から「助かった」「ありがとう」と言われたのはどんな時ですか？	（例：複雑な経費精算のミス を事前に見つけて修正した、 など） 自分のエピソードを書き入れる↓	「リスク管理能力」と 「細部への洞察力」
2. 当たり前の再定義	あなたが無意識にやっているけれど、他の人がやると時間がかかりそうな「段取り」は何ですか？	（例：会議資料を作る際、参加者の顔ぶれに合わせて情報の順番を入れ替える、など） 自分のエピソードを書き入れる↓	「情報の設計能力」と 「相手への配慮（UX）」
3. 効率化の知恵	PC作業や事務作業で、「もっとこうすれば楽なのに」と工夫して改善したことはありますか？	（例：Excelの関数を組み合わせて、手入力をゼロにした、など） 自分のエピソードを書き入れる↓	「システム構築力」と 「業務標準化のセンス」
4. AI部下への伝承	あなたの仕事を「新人AI」に引き継ぐとしたら、絶対に守ってほしい「仕事のコツ」を3つ挙げるなら？	（例：1.数字のダブルチェックは必須、2.返信は24時間以内、3.……） 自分のエピソードを書き入れる↓	「監督（ディレクター）」 としての判断基準

プレイヤーを卒業し、「人生の監督」として歩み出すあなたへ

資格を取らなきゃ、新しいことを覚えなきゃ。

そうやって自分を追い込むのは、もう終わりにしませんか？

あなたがこれまで10年、20年と積み上げてきた「当たり前前判断」

や「仕事の段取り」こそが、AIという部下が最も欲しがっている

\*\*「最高のガソリン」\*\*なのです。

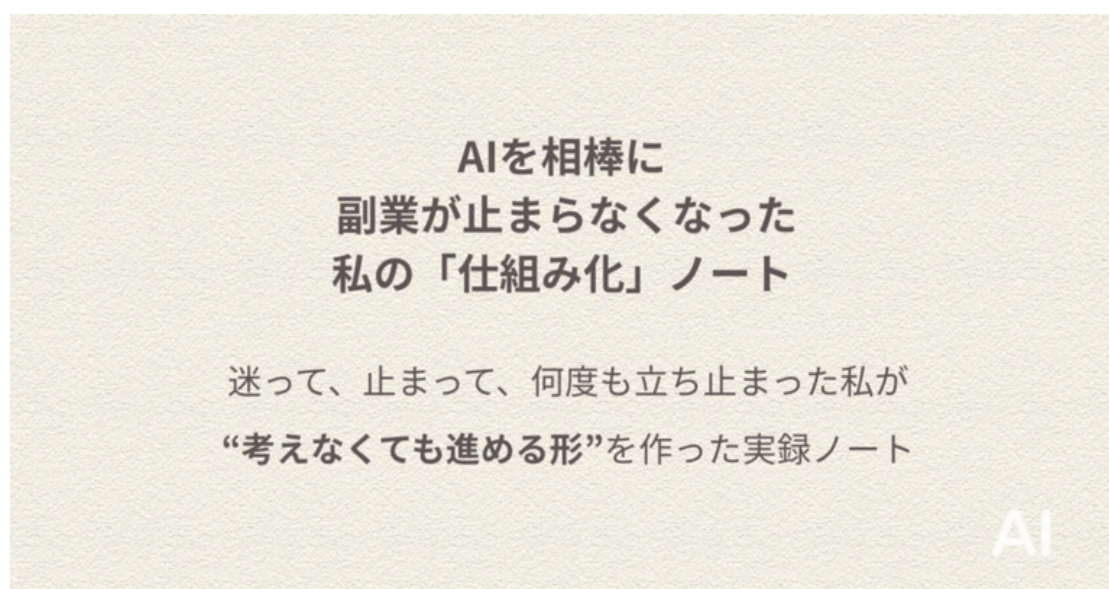
このガイドで、あなたの価値の「種」は見つかりました。

あとは、それをどうやって「止まらない資産」に育てていくか。

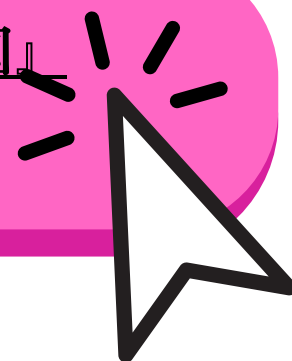
迷って、止まって、何度も立ち止まった私が、AIを相棒に、

\*\*"考えなくても進める形"\*\*\*を作った実録ノート。

『AIを相棒に 副業が止まらなくなった私の仕組み化ノート』



👉 止まらない私を作る『設計図』  
を今すぐ手に入れる



「あなたの歩みは、これからの価値になります」♪