

# 50代からのAIシフト

## 完全プロンプト集

～ あなたの経験を「現代語」に翻訳する4つのプロンプト ～

Udemy講座「50代の経験をAIで資産に変える」受講者限定特典

本資料の使い方：各プロンプトをChatGPTなどのAIツールにコピー＆ペーストして、「私の経験：」や空欄部分にあなた自身の内容を入力して送信してください。完璧な文章は不要です。思いついた言葉をそのまま入れるだけでOKです。

### 1 経験の棚卸しを深掘りする「AIコーチング」プロンプト

「自分の経験なんてたいしたことない」「何を書けばいいかわからない」と手が止まってしまったら、このプロンプトを使ってAIに質問してもらいましょう。AIが1つずつ質問を投げかけてくれるので、答えるだけで自然と棚卸しが進みます。

**【使い方】**以下をコピーしてAIに送信し、AIからの質問に1つずつ答えていってください。

あなたは経験豊富なキャリアコーチです。

私が「自分のこれまでの体験から、これからやりたいこと・やれることを見つける」のを手伝ってください。

■ やり方：

- ・私に質問を1つずつしてください。
- ・私が答えたら、その答えをさらに深掘りする質問を返してください。
- ・「なぜそう感じたのか」「具体的にはどんな場面か」「そのとき何が嬉しかったか」などの角度から掘り下げてください。
- ・感情（嬉しい・悔しい・夢中になった）に注目したり、具体的なエピソードを引き出したりしてください。
- ・5~7回やりとりしたら、私の答えを整理して「やりたいこと・やれること」の候補をまとめて提案してください。
- ・一度に複数の質問はせず、必ず1つだけ質問してください。

では、最初の質問をしてください。

## 2 経験を「現代語」に翻訳するプロンプト

棚卸しシートに書き出したあなたの経験を、AIに「現代の価値」に変換してもらおうプロンプトです。「ただの事務作業」が「情報管理能力と期限管理力」に変わるように、あなたの経験の本当の価値をAIが言語化してくれます。

**【使い方】「私の経験:」のあとに、あなたの経歴ややってきたことを箇条書きで入力して送信してください。**

私は50代で、これからの人生で「体力を売らず、知性を売る働き方」にシフトしたいと考えています。  
以下の私の経験を分析し、現代のビジネスや社会で求められる「新しい役割（プロデューサー的な視点）」  
に翻訳・再定義してください。

■ 出力の条件：

1. 私の経験が、現代においてどのような「資産」になるかを3つのポイントで解説してください。
2. 私が目指すべき「新しい役割（肩書き）」の候補を3つ提案してください。
3. 今日からできる「5分以内の小さな一歩」を1つ提案してください。

■ 私の経験：

- ・（ここにあなたの経験を箇条書きで入力してください）
- ・
- ・

### 3 漠然とした不安を整理し、戦略に変えるプロンプト

お金・仕事・健康など、頭の中にある不安をAIに整理してもらい、今すぐできる行動（課題）に変換するプロンプトです。不安の正体が見えると、「怪物」が「課題」に変わり、人は動けるようになります。

【使い方】「私の不安:」のあとに、今感じている不安を思いつくままに入力して送信してください。

私は現在、これからの人生やキャリアについて漠然とした不安を抱えています。  
以下の私の不安を分析し、行動可能な「戦略」に変換してください。

■ 出力の条件：

1. 私の不安を「お金・資産」「仕事・キャリア」「健康・体力」「人間関係」の4つの軸に分類して整理してください。
2. それぞれの不安を「今すぐ動けること（コントロールできること）」と「今は動けないこと（コントロールできないこと）」に分けてください。
3. 私が最初に取り組むべき、一番効果的な行動（優先順位1位）を教えてください。

■ 私の不安：

- ・（ここに今感じている不安を思いつくままに入力してください）
- ・
- ・

### 4 週1回の振り返り・軌道修正プロンプト

学んだことを継続し、少しずつ前に進むための定期メンテナンス用プロンプトです。週末などに活用して、AIとの対話を通じて今週の振り返りと来週の一步を確認しましょう。「週2日・1日30分」のルーティンに組み込むのがおすすめです。

【使い方】そのままコピーして送信し、AIと対話しながら今週の振り返りを行ってください。

私は「知性を売る働き方」へのシフトを目指して活動しています。  
今週の振り返りと、来週に向けた軌道修正を手伝ってください。

以下の3つの質問を、1つずつ順番に私に投げかけてください。  
私が答えたら、次の質問に進んでください。

1. 今週、新しく気づいたことや、少しでも進められたことは何ですか？  
(どんなに小さなことでもOKです)
2. 今週、つまづいたことや「難しいな」と感じたことは何ですか？
3. 来週、無理なくできそうな「小さな一歩」は何ですか？

すべての質問が終わったら、私の回答を要約し、  
来週に向けた励ましのメッセージと具体的なアドバイスをください。

---

あなたがここまで積み上げてきた経験は、誰にも奪えない本物の資産です。

AIはその変換を手伝う道具にすぎません。完璧な文章は不要です。思いついた言葉をそのまま投げかけて、AIとの対話を楽しんでください。1日30分、週2日。あなたのペースで、あなたらしく。