学びを外へ｜１枚の実践シート

上手に書くより、誰に何を届けるかを具体的に。共有・提出は任意です。

1　自分の学び・経験

読んだこと／自分の解釈／実際に経験したことを分ける。

2　届けたい相手

どんな人の、どんな場面へ届けるか。個人名の記入は不要。

3　相手の困りごと

まだ聞いていなければ「仮説」と書く。

4　届ける価値

その人が、次にできる小さな行動は何か。

5　小さな発信・体験会の案

発信文の題材、持ち帰るもの、相手へ聞く問いを一つ。

6　試す一歩

何を／誰に・どこで／いつ届けるか。未定はそのまま残す。

7　反応の記録

実施したこと／相手の言葉／自分の解釈／次に直す点を分ける。

今日の一文：私は【誰に】【何を】【いつ】届け、【何を】確かめます。

実践シートの記入見本

架空の手順例です。実在の顧客・参加者・成功事例ではありません。

1 学び・経験

M1： 日々の気づきを短いメモに書きためてきた。
本人の希望：メモを人との対話に活かしたい。

2 届けたい相手

M2： 毎日を整える習慣に関心がある人。

3 困りごと〈仮説〉

気づきを書いても、次にする行動が決まらない。
確認の問い：どんなときに、行動へ移すのが難しいですか。

4 届ける価値〈提案〉

メモから「次に試す行動」を一つ選ぶ時間。
効果や習慣化を保証するものではない。

5 小さな発信・体験案

M3： 30 分の気づきメモ体験会を企画する。
案内は「企画中」。 M4： 日時・場所・料金・申込方法は未定。

6 試す一歩〈計画〉

まず下書きを一人に見せ、分かりにくい点を聞く。
相手・届ける日時は、本人が決める。現時点では未定・未実施。

7 反応の記録

実施：未実施。反応：未取得。
架空の好評・人数・申込実績は記入しない。

入力 M1 〜 M4 と、仮説・提案・計画は分けて保存します。

共通プロンプト①｜整理する・選ぶ

出力は教材用の見本です。実際の AI の回答は、必ず原文と照合します。

1 整理する

以下の材料を、確認できる事実・本人の希望・未確認事項に分けてください。
原文の番号を付け、不足は推測せず質問してください。
実績・体験談・効果は追加しないでください。
材料：【ここへ、利用してよいメモだけを貼る】

入力例

M1： 気づきメモがある。 M2： 習慣に関心のある人へ届けたい。
M3： 30 分。 M4： 日時・場所・料金・申込は未定。

出力見本

事実：メモがある（M1）。希望： M2 。条件： 30 分（M3）。
未定事項： M4 。質問：どんな場面のメモを扱いますか。

人が直す：読んだこと・解釈・実体験が混ざっていないか。

2 選ぶ

この材料と相手に合う、小さな提供案を三つ提案してください。
各案に、困りごとの仮説・届ける価値・相手へ聞く問いを添えてください。
相手のニーズを、確認済みの事実にしないでください。
材料：【 】 相手：【 】 自分が実施できる範囲：【 】

入力例

気づきメモを使い、習慣に関心がある人と 30 分話したい。

出力見本

案：行動を一つ選ぶ体験会。
仮説：メモから行動へ進めない。問い：どこで迷いますか。

人が直す：自分が本当に提供できるか。仮説を相手に確かめたか。

共通プロンプト②｜形にする・育てる

新しい契約や操作は不要。紙で同じ問いに答えることでも参加できます。

3 形にする

材料から、短い発信文一本と 30 分体験会の骨子を作ってください。
相手の場面→学びの見方→小さな行動→問いの順に書いてください。
日時・料金・実績・効果を作らず、未定は未定のままにしてください。
私の解釈と AI の提案を分け、公開・送信はしないでください。

入力例

相手：習慣に関心がある人。価値：次に試す行動を一つ選ぶ。
条件： 30 分。開催詳細は未定。

出力見本

気づきメモから、次に試す一歩を考える 30 分の体験会を企画中。
皆さんは、学んだことを行動へ移すとき、どこで迷いますか。

人が直す：自分の言葉になっているか。効果保証や架空の条件はないか。

4 育てる

実施記録と実際の反応から、事実・私の解釈・次の仮説を分けてください。
次に確かめる問いと、変える点を一つだけ提案してください。
存在しない反応・売上・成功事例は作らないでください。
記録： 【個人情報・非公開内容を除いた記録。なければ未取得】

入力例

実施：未実施。反応：未取得。

出力見本

現時点では反応の評価はできません。
次の計画：下書きを一人に見せて、分かりにくい点を聞く。

人が直す：実施と反応を区別したか。一度に全部を変えようとしていないか。

外へ出す前の確認チェック

確認は、安心して届けるための手順です。確認できないものは保留します。

- [ ] **事実と根拠**
  名前・引用・日時・料金・数値は原文に戻れる。未定は未定のまま。
- [ ] **原文・解釈・提案の区別**
  資料の説明、自分の理解、 AI の案を混ぜていない。
- [ ] **相手に伝わる言葉**
  専門用語だけで終わらず、相手の場面と小さな行動が分かる。
- [ ] **誇張・成果保証をしていない**
  実績・体験談・効果を創作していない。必ず成功するとは書かない。
- [ ] **個人情報・非公開情報を守った**
  氏名・連絡先・相談・秘密の内容を、不用意に入力・転載していない。
- [ ] **著作権・利用範囲を確認した**
  読める資料と配れる資料は別。第三者の本文・画像を無断で配らない。
- [ ] **次の行動と届け先がある**
  誰に・どこで・いつ届け、何を聞くかが具体的になっている。
- [ ] **自分が最後に判断した**
  AI の文章をそのまま採用せず、自分の言葉と責任で確認した。

公開できないときは、範囲を小さく。

「企画中の案を一人に見せる」ことも、外へ届ける一歩です。

届けた後の記録｜次の形を育てる

読まれた・共感された・質問された・申し込まれた・役立った、を分けます。

実施したこと・日付

予定ではなく、実際に行ったこと。未実施ならそのまま記録。

相手から返ってきた言葉

自分の思い込みと区別。氏名などは書き込まない。

自分の解釈・仮説

何が伝わったと思うか。まだ確かめていないことは何か。

次に変える点を一つ

相手／言葉／内容／届け方のうち、今回は何を変えるか。

次に届けるもの・日時

試した結果を決めつけず、次の実施と確認を予定する。

続けるために、両方を見る

相手への価値：分かりやすさ・役立ち・不足。
自分の継続：準備・実施・対応の時間、費用、無理のない範囲。