





まずは皆さんの自己紹介

- 
- 
- ①お名前、地域
 - ②ご職業
 - ③自身の強み、アピールポイント
 - ④今日の参加目的
- 
- 

【オンラインセミナー受講の注意事項】

- このレジュメは後程
特設サイトでご覧頂けます。
- このセミナーは録画し、メンバーに
公開されます。(撮影はココからです。)

あなたのビジネスを**飛躍**させる

—— 起業オンラインサロン ——

AI時代の

自己ブランディングセミナー

Business on-line salon



JEC 日本起業コンサルタント協会
Japan Entrepreneurship
Consultants Association

以前アナタがAIで書いた文章、
読み返してみてもう感じましたか？
その反応はどうでしたか？

正直に教えてください

こんな感覚、ありませんか？

「なんか...うまくまとまってるんだけど、自分っぽくない」

「読んでくれた人から反応が来ない」

「発信量は増えたのに、問い合わせが増えない」

「どこかで見たような言葉ばかりになってきた」

使えば使うほど 「自分」が薄くなる

AIは「平均的にうまい文章」を作るのが得意です
だからあなたの個性は、自分で意識的に入れるしかない！

プロフィールもLPもメルマガも 全部「同じ温度」になる

結果：読んだ人が「あなたから買いたい」と思わない

正直に話します

私もやらかしました

企画も、LPも、メルマガも全部AIで
サクッと作ったことがある

その結果は...

無風

反応ゼロ。問い合わせゼロ。
「完成度は高いのに、なぜか刺さらない」

(風速計すら動きませんでした)

何が足りなかったのか

「私自身」が 抜け落ちていた

うまい文章があっても、
その人らしさがなければ人は動かない

何が足りなかったのか

じゃー「私自身」とは？

自分の感情、自分独自の視点や意見、
本音、愚痴や悪口w、経験談、失敗談など

AI時代のブランディング

今は「情報」では
差がつかない時代

ChatGPTでもClaudeでも、同じ情報を
誰でも10秒で手に入れられる

選ばれる人の条件①

「その人から買いたい」
と思われる

コンテンツの中に「人」が見えること

考え方に共感できる

価値観・信念が言語化されていること

一貫性がある

どの媒体でも「同じその人」が伝わること

どれも「AIには作れないもの」です

AIを「分身」として育てる

自分の価値観・使命・語り口を先に伝えておくことで
AIがあなたの言葉で話してくれるようになる

自分の言葉の特徴・ 価値観を言語化する

ここが一番大事。この後すぐワークでやります

ClaudeやChatGPTの 「指示」欄に書き込む

一度書けば、毎回の会話で覚えていてくれます

使いながら アップデートしていく

最初から完璧を目指さなくてOK
「あ、これも自分っぽい」と思ったら追加していく

「あなたらしさ」の3要素

経験

他の人と違うあなたの歩み

価値観

何を大事にして生きているか

語り口

言葉のリズム・温度感・口癖

ワーク

あなたの
「仕事の使命・将来のビジョン」を
書き出してみましよう

5分ほど、手を止めて考えてみてください

ワーク① あなたの使命やビジョン、人間らしさを明文化

- ① 何のためにこの仕事をしていますか？
- ② 誰のどんな悩みを解決したいですか？
- ③ 将来、どんな自分・未来を目指したいですか？



書いたら、そのままAIに伝えましょう

今書いた内容を
そのままコピーして伝えるだけでOK

次のページで、伝える場所を紹介します

ここに、さっき書いた使命・目的を書く

「Claudeへの指示」の欄に
先ほどのワークの内容を書き込みます

一度書けば、毎回の会話で覚えていてくれます

設定の場所（Claudeの場合）

⚙️ 設定 > 一般 > プロフィール

氏名／呼び方

担当職種

Claudeへの指示（ここに使命・目的を書く）

設定の場所（ChatGPT、codexの場合）

⚙️ 設定 > パーソナライズ

名前・呼び方

職業

カスタム指示（あなたについて）

書いたものを、AIに渡すことで...

これがそのまま
「AIへの指示」になります

プロフィール・メルマガ・LP・SNS、
すべての発信にあなたらしさが乗り始めます

こんなに変わります

Before

「集客に悩む起業家を
サポートします」
(誰でも書けそう)

After

「自信がなくて価格を
下げてしまう人が、
自分らしく売れる人になる
お手伝いをしています」

次のテーマ

スライド作りにも AIの罨がある

(心当たりがある人、挙手しなくて大丈夫ですw)

AIが作るスライド あるある

文字が多い

説明的すぎて「読まないと意味がわからない」

整理はうまい

でも無個性。どこかで見たような仕上がり

ユーモアがない

全部マジメ。クスツともしない（つかれる）

人間の体温がない

読んでいると「誰が作ったかわからない」感

「読まされる」スライド vs 「見せる」スライド

読まされる

- 文字がびっしり
- 箇条書き5個以上
- 全部説明
- 見た目は整っている

見せる

- 1ページ1メッセージ
- 大きな文字・余白
- 思わずクスツとする
- 人間らしさがある

ひと言コメントを添える

「これ、私も最初やりました（笑）」
この一文だけで一気に親近感が出ます

余白を怖がらない

何も書いてないスペースは「弱さ」じゃない。
視線を誘導する武器です

ユーモアを所々に入れる

全部笑いを取りにいかなくていい。
数か所クスッと出来れば、それで印象に残ります。

ここまでの話、
全部つながっています

ここが今日一番言いたいこと

AIを使いつつ ブランディングを 落とさない

使ったことが「バレない」のが目標じゃない
使っても「あなたらしい」のが目標

「AIさぼり感」の正体

- どこかで見た表現・フレーズが並んでいる
- テンポが均一で、起伏がない
- **自分の体験・本音が一切出てこない**
- 読んでも「誰が書いたか」が全くわからない

これが積み重なると「機械的で信頼しにくい」という印象になる

解決策「自分を混ぜる」①

完成したAI文章を
そのまま出さない

「完成した＝投稿していい」ではありません

解決策「自分を混ぜる」②

1~2文だけ、
自分の言葉を足す

体験・本音・口癖

たった1~2文で
「あなたの文章」に変わります

解決策「自分を混ぜる」③

スライドも画像も 1か所「らしさ」を入れる

全部を作り込む必要はない。
1か所の「あなたらしい一言」が記憶に残ります

次のテーマ

AI画像の落とし穴と 正しい使い方

AI画像の落とし穴① 情報量が多すぎる

何が大事なのかわからない

AIは「たくさん要素を入れること」を得意とします。

でもお客様は詳しい情報より、パッと見での「1秒で読み取れるもの」しか基本的に見ません！

あなたの魅力が“伝わる言葉”に変わる!

AIで魅力が伝わるプロフィールに

女性起業家の魅力を最大化する添削アプリ

メガヒット

プロフィールメーカー

各メディアに最適化したアドバイスが届く!

プロフィールを添削する

添削したいプロフィールの文章を入力してください

ここにプロフィールを入力...

メディアを選択してください

- HP (ホームページ)
- アメブロ (Amebaブログ)
- リザスト (リザーブストック)
- インスタ (Instagram)

AIが魅力を発掘し言語化

改善ポイントをわかりやすく提案

あなたらしさが伝わり集客・成約力UP!

伝わる言葉で未来のファンに出会える!

各メディアに合わせて最適なプロフィールに

HP (ホームページ) | アメブロ (Amebaブログ) | リザスト (リザーブストック) | インスタ (Instagram)

+ 今すぐ添削する +

AI画像の落とし穴② 視覚導線がない

「なんとなくきれい」
だけで終わる

見た人の視線が
「どこを見て→どこへ流れるか」が
設計されていないと、申し込みに繋がりません。

最低でも「Zの目線」を意識して作られているか
視覚導線を確認して作りましょう。文字の強弱や
色を付ける部分も変じゃないか確認が必要です！

美と癒しのプライベートサロン

2021.6.1 (Sat)

NEW OPEN

→ 新規オープンキャンペーン →

先着30名様限定

人気No.1メニュー
贅沢エステ体験コース (30分)
フェイシャル+デコルテ+

通常価格 12,000円 ▶ 5,500円 54% OFF

こんなお悩みはありません	このエステで叶う未来
<input checked="" type="checkbox"/> 肌のくすみ・乾燥が気になる	<input checked="" type="checkbox"/> 透明感のある明るい素肌になる
<input checked="" type="checkbox"/> フェイスラインのたるみを取りたい	<input checked="" type="checkbox"/> 引き締まったすっきりフェイスラインになる
<input checked="" type="checkbox"/> 疲れが取れず、リフレッシュしたい	<input checked="" type="checkbox"/> 心も体もリラックスして軽やかに
<input checked="" type="checkbox"/> 自分に自信を	<input checked="" type="checkbox"/> 自分を好きになり、自信に満ちた毎日へ

完全プライベート空間で、あなただけの特別な時間を。

LUMIERE TEL.03-1254-5078
ルミエール 営業時間/10:00~20:00 (最終受付18:00) 定休日/不定休

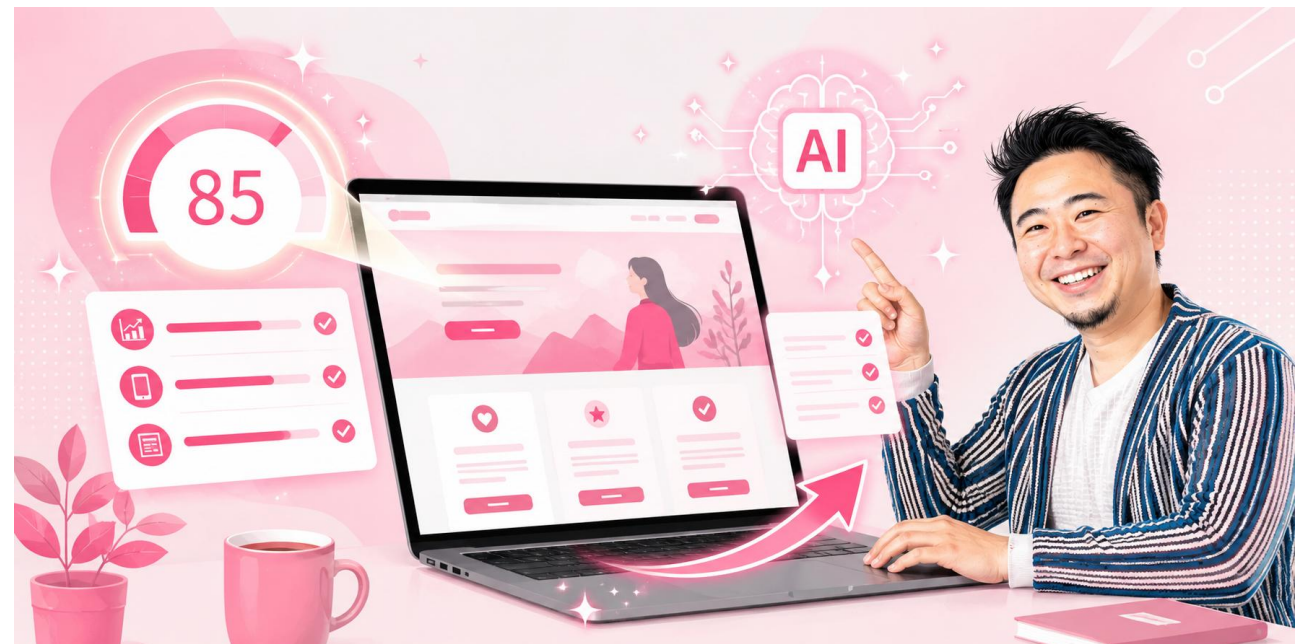
ご予約はこちらから

AI画像の落とし穴③ 人物

「AI感」が強い人物を入れると気持ち悪い

どうしても作り物感が出て生理的に無理という方が一定数いらっしゃいます。

アニメ風にするなど工夫や配慮が必要かも...



ワーク② 自分の発信画像を振り返る

- 1 今使っている画像は、1秒で何が伝わりますか？
- 2 情報量が多すぎていませんか？
- 3 AI感が出て違和感のある箇所はありませんか？

→ スマホで自分の発信を見ながらチェック（約5分）

じゃあ、どんな画像を作ればいいか？

7つの原則をお伝えします

AI画像の正しい使い方①～③

① 情報量を絞る

タイトルとキャッチコピーだけに絞る。
要素を減らすほど伝わる

② 視覚導線を設計する

目線の流れ：大見出し → サブ → CTA の順番に設計する

③ 背景はシンプルに

グラデーション・単色・ぼかし背景が最も汎用性が高い

AI画像の正しい使い方④～⑦

④ 人物を出すなら自分の写真

AIの人物は違和感が出やすい。自分の顔写真が最も信頼感が高い

⑤ AI人物は顔を見せない構図に

後ろ姿・シルエット・手元だけ・遠景にするとAI感が消える

⑥ 料理・食べ物は実写を優先

AIの料理は不自然になりやすい。実際に撮った写真が圧倒的に強い

⑦ 文字との組み合わせを前提に

画像単体で完結させず、テキストで情報を補完する設計にする

AIで画像を作るときの「黄金比」

シンプルな背景 + 大きな文字 + 一言のメッセージ

これだけで、どのAIツールでも
「伝わる画像」が作れます

AIで画像を作るときの「黄金比」



仕事・恋愛・人間関係 /

「私は大事にされていないかも…」
そんな不安を抱える女性のための
思考のリメイクレッスン

基礎講座

～パートナーシップ改善の第一歩～

認定講師 思考のリメイクパートナー *Aki* (落合 亜希子)



起業オンラインサロン

夏マルシェ

あなたにぴったりのサービスと出会える。

2026年8月1日(土) 10:00~15:00

完全オンライン (Zoom)



日本起業コンサルタント協会
Japan Entrepreneurship
Consultants Association

AIで画像を作るときの「黄金比」

出版エージェント × ベストセラー著者 × 起業コンサルタント

本が、あなたの代わりに
売り込んでくれる。

～ 出版で仕事・信頼・人生を変える「著者への第一歩」～

福岡/天神 出版セミナー 2026/07/13 pm14:30- Start

ゲスト講師

元KADOKAWA編集長

Jディスカヴァー

城村 典子

代表取締役

ゲストスピーカー

コミュニティ作りと

感謝の研究家

作家・著者

田代 政貴



日本起業コンサルタント協会
Japan Entrepreneurship
Consultants Association

発信への活かし方 一貫性の出し方

メルマガ

毎回同じ「語り口・締め方」にする

SNS

投稿ごとに「価値観の一言」を添える

LP・プロフィール

自己紹介の核心部分を統一する

画像・ビジュアル

フォント・色・情報量のルールを決める

※ 全部一気にやらなくてOK。1つずつで大丈夫です

浮いた時間を 「リアルでの接触」 「新コンテンツ作り」に使う

質を上げるのか、量を増やすのか、関係構築に使うのか
それを決めるのも「ブランディング」です

ワーク③ 今日から変えることを1つ決める

- 1 発信に「自分らしさ」を加えるなら、まず何から？
- 2 画像で今日から変えられることは？
- 3 AIへの指示に追加したい「自分の言葉」は？

→ 具体的に1つ書いてみましょう（約5分）

お土産

今日のメソッドを あなたのAIに覚えさせる プロンプト3種

コピーしてClaudeやChatGPTの「指示」欄に貼るだけ

プロンプト① 文章生成用

文章を作るときは以下を守ってください。

- 完成品ではなく「たたき台」として出す
- 平均的にうまい表現より、私の口癖・語り口を優先する
- 私の体験談を入れる場所を【体験談】と明示して空けておく
- 綺麗にまとまりすぎたら「もっと崩して」と自分に指摘する
- 毎回最後に「あなたらしさを足すならココ」と提案する

プロンプト② 画像生成用

画像を作るときは以下を守ってください。

- ・ 情報量を絞る。文字はタイトル＋キャッチコピーのみ
- ・ 視覚導線を設計する（Zの導線、大見出し→サブ→CTAの順）
- ・ 背景はシンプルに（単色・グラデーション・ぼかし）
- ・ 人物は入れない。入れる場合は後ろ姿・シルエット・手元のみ
- ・ 料理・食べ物の生成は避け、実写を使うよう私に提案する

プロンプト③ スライド作成用

スライドを作るときは以下を守ってください。

- 1ページ1テーマ。情報を詰め込まない
- 箇条書きは最小限。3つ以上並べる前にページ分割を検討する
- 「読まされる」でなく「見せる」スライドにする
- 余白を怖がらない。大きな文字と余白で視線を誘導する
- 数か所、私らしいひと言コメントやユーモアを入れる余地を残す

今日のまとめ

- 1 AIで「自分が薄くなる」ことに気づく
- 2 あなたらしさ（経験・価値観・語り口）を言語化する
- 3 AIに自分の使命やビジョンを教えて「分身」として育てる
- 4 画像は「情報量を絞る」「人物は自分の写真」を基本に
- 5 浮いた時間を「自分の言葉を届けること」に使う

AI時代こそ 「あなたである理由」が 最大の武器になります！

ご参加ありがとうございました！ ご質問はお気軽にどうぞ

質疑応答タイム



【シェアタイム】

今日感じたこと、学びになったこと、
どんなコンテンツを作る？



【7月開催 毎回am10—12時】

~~6月~~ AI時代の自己ブランディング戦略セミナー

13日 お金のブロック外し！
強気な価格設定セミナー★

21日 マルシェ出店者 最終仕上げ！
セールス&クロージング練習会

27日 なんでも相談できちゃうグループコンサル

