シニア AI ネットワーク　　AI 分身作り スタートチェックリスト

準備段階

- ChatGPT アカウントを作成した
- 聞き役設定プロンプトを入力した
- 自己紹介シートを完成させた
- スマホの写真を整理した

基礎編（第 1〜3 回）

- AI と簡単な雑談をした
- 写真を最低 2 枚以上見せて話した
- AI が質問をしてくれた
- NotebookLM に会話を保存した

整理・発信編（第 4〜5 回）

- NotebookLM で人生のテーマを 1 つ以上整理した
- note に短い記事を 1 本書いた
- 誰かに記事を見せた（任意）

継続・地域展開

- 毎日 5〜10 分 AI と話す習慣をつけた
- 地域の仲間と AI 分身の話をした
- 説明会やサロンを開くイメージを持った

- ファシリテーター養成に興味を持った

達成おめでとうございます！

あなたのAI分身はこれから一緒に成長していきます。