

目次

—— 売上ダウンで自信を失った私とA-の逆転ストーリー

まえがき

2

第1章 アナログな私がA-と出会うまで

プレゼン資料は手書き、A-なんて関係ないと思っていた	10
売れなくなった「伝え方講座」に感じた時代の終わり	17
またA-？ 夫の「しつこい勧め」をスルーしていた	23
ChatGPTとの最初の対話は、ただの「戸惑い」だった	30

第2章

認めたくない、でもちよつと気になる。それが私のAーの始まり

——苦手意識・失敗・違和感、それでもやめなかつた理由

「Aーに考えさせるなんてズルい」…………… 38

Aー占いを試そうとしたら夫に止められた…………… 45

「あと5分でできます！」Aーの返事を信じて、1時間待った夜…………… 54

夫の勤めで同じAーコミュニティに入ってみた…………… 58

初めて足を踏み入れた生成Aーの世界…………… 61

第3章

Aーって、まさかここまでやれるの？

——気づけばどつぷり。Aーにハマった“本気モード”期

無料で粘るか、有料で進化を選ぶか…………… 66

生成Aーに鍵をかける？…………… 71

まさかの不合格 生成Aーパスポート	78
「なんでもできる」マルチモーダルの世界	83
たった5カ月で生成Aーの講師に	89

第4章 Aーで、仕事はここまで楽になる

—— 個人も企業も、明日から変えられる活用アイデア集

まずは議事録とメール文から 生成Aー体験の入り口	94
企画からSNSまで創造性を加速する生成Aー活用	101
探しもの時間ゼロに！ 社内チャットボットが膨大な書類から答えを見つけ出す	107
まるで魔法！ 専門知識がなくてもアプリが作れる時代	112
Aーエージェントが私専用の秘書	118

第5章 なぜうまくいかない？ 誰もがつまづくAI導入のポイント

AI時代の禁句「とりあえず、やめておこう」	126
導入だけでは失敗？	132
AI革命で消える仕事、創られる未来	136
AI時代の必須スキル	141
生成AIで人間らしい生活を取り戻す	145