

30日プログラム書き込みチェックシート

半分でできれば合格です。できた日に印をつけ、気づいたことを一言だけ残してください。

日	やること	目安	チェック	メモ
1日目	ChatGPTかClaudeかGeminiに、アカウントを作る	15分		
2日目	今夜の夕飯について、AIに相談する	10分		
3日目	今週末の予定を、AIに相談する	10分		
4日目	自分の悩みを1つ、AIに話す	15分		
5日目	友達に送るメッセージの下書きを、AIに頼んでみる	10分		
6日目	今週感じた違和感を、AIに整理してもらう	15分		
7日目	1週間の感想を、AI自身に話す	10分		
8日目	家計の悩みを、AIに整理してもらう	20分		
9日目	健康の悩みを1つ、AIに話す（病院に行く前の整理として）	15分		
10日目	部屋の片付けの計画を、AIと立てる	20分		
11日目	今月の支出を、AIと振り返る	15分		
12日目	久しぶりに連絡したい人へのメッセージを、AIに下書きしてもらう	10分		
13日目	今読んでいる本のメモを、AIに整理してもらう	15分		
14日目	来月のテーマを、AIと一緒に決める	20分		
15日目	自分の業界の最新ニュース3本を、AIに要約してもらう	15分		
16日目	仮想のお詫びメールを、AIに3案出してもらう	15分		
17日目	自分の専門用語10個を、AIに中学生向けに翻訳してもらう	20分		
18日目	仮想の社内提案資料の骨組みを、AIと作る	20分		
19日目	過去にもやもやした会議を思い出して、議事録化してみる	20分		
20日目	今週の自分の業務を振り返り、AIと『どこにAIを刺せたか』整理する	15分		
21日目	3週間の変化を、AIに話してみる	15分		
22日目	30日のうち印象に残ったことを、AIと振り返る	15分		

日	やること	目安	チェック	メモ
23日目	自分の仕事で、AIに任せたい作業をリスト化する	20分		
24日目	自分のキャリアの棚卸しを、AIと一緒にやる	30分		
25日目	この先1年でやりたいことを、AIに整理してもらう	20分		
26日目	ここまでの30日で、変わった自分を3行で言葉にする	15分		
27日目	家族や友達1人に、AIの話をする	10分		
28日目	次の30日でやりたいことを、AIと一緒に決める	20分		
29日目	自分用の、AIへの質問テンプレを5個作っておく	20分		
30日目	30日間ありがとう、とAIに話す（ふざけてないよ。締めとして大事）	10分		