

第9章

朝礼・終礼

毎朝・毎夕の一言で、AIが1日を整えてくれるようにします。

前の章でつないだカレンダーも、ここで生きてきます。

「朝礼」「終礼」の一言で動いたら、今日のゴールです。

動画9と一緒に使うノートです / AI FIRE部（佐藤彩佳・小川春香・亀山千晴）

この章の進め方

順	やること	使うもの
1	動画9を見る	動画9
2	朝礼のスキルをつくる	プロンプト 9-1
3	終礼のスキルをつくる	プロンプト 9-2
4	「朝礼」「終礼」と一言 打って、動かしてみる	Claude Code
5	今日のチェック	このノート

プロンプトは、このノートに全部のせています

「▼ここからコピー」～「▲ここまで」をコピーして、会社のフォルダを開いたClaude Codeに貼るだけです。

注意 はじめる前に

いつも、会社の**大元のフォルダ**（特典①で作った「AI秘書」フォルダなど、いちばん上のフォルダ）を開いてから始めてください。部署のフォルダの中ではなく、いちばん上です。

1 朝礼で1日を始めて、終礼で引き継ぐ

朝礼

カレンダーの予定を見ながら、今日やることを「**自分がやること**」と「**AIに任せること**」に分けて見せてもらいます。それぞれ3つずつまで、など、数は好みで。締め切りが近いものは、先に知らせてくれます。

終礼

今日できたものと、明日に回すことを、日報に残します。そして「**ハンズオフ**」(引き継ぎのメモ)を書き換え。進んでいること・止まっていること・次にやることを1枚に。書き足すのではなく、**毎回書き換える**のがポイントです。

💡 ポイント

- 続けるコツは2つ

最初の一步を小さくすること。そして、2日続けて休まないこと。1日休んでも大丈夫。でも、2日目はやる。

- それでも続かないなら、決まった時刻に自動で

「ルーティンタスク」にすると、時間になったら勝手に動きます（デスクトップ版アプリなら、左のメニューの「ルーティン」）。ただし、パソコンを閉じている間は動きません。開いた瞬間に遅れた分がまとめて動くこともあるので、「どんなときだけ動くか」も一緒に決めておくとう安心です。

2 朝礼のスキルをつくる

9-1 朝礼

▼ここからコピー

毎朝「朝礼」と言ったら、次のことをしてほしいです。

- ・ 今日の日付のメモを作る
- ・ 昨日の日報と最新にした「ハンズオフ (handoff.md)」を読んで、続きの
ことを確認する
- ・ カレンダーの今日の予定を読んで、予定の重なりがないか確かめる
(カレンダーとつないでいる場合)
- ・ 今日やることを「私がやること」と「AIに任せること」に分けて見せる
- ・ 優先順位が高いものや、締切が近いものがあれば、先に知らせる
この流れを、次から「朝礼」の一言で動くスキルにしてください。
続けるのが難しければ、毎朝決まった時刻に自動で動くようにもしてください
(ルーティンタスク。パソコンを開いているときだけ動く、などの
条件も一緒に)。
作る前に、どう作るかを見せてください。

▲ここまで

💡 ポイント

- **作る前に、どう作るかを見せてくれる**
読んで、OKを出してください。
- **「自分の分」「AIの分」は、多すぎないように**
多すぎると、見ただけで疲れちゃいますからね。

彩佳 「朝礼」と打つだけで、夕方から朝にかけてAIが動いてくれていた分も含めてハンズオフを最新にして、今日のメモを作って、予定とやることを教えてください。**家族と仕事のカレンダーを全部見て、予定が重なっていないかも確かめてくれる。私が決めないと止まっちゃうことも、優先順位が高く、期限の近い順に並べてくれるんです。**

3 終礼のスキルをつくる

9-2 終礼

▼ここからコピー

毎日「終礼」と言ったら、次のことをしてほしいです。

- ・ 今日やったことと、できたもの（置いた場所つき）を一覧にする
 - ・ 終わらなかったことを、明日に回す
 - ・ 今日の中で「次からもこうしたい」ことを1つ見つけて、ルール・メモ・スキルのどこに残すかを決めて残す
 - ・ 明日の朝礼で読めるように、日報に保存する
 - ・ 「ハンズオフ（handoff.md）」を、今の状態に書き換える（進んでいること・止まっていること・次にやること。書き足すのではなく、毎回書き換える）
 - ・ 日報には、今日私が直したこと（差分）と、それをどこに残したか（ルール・ABOUT_ME.md・スキル）、「次からこうしたい」と気づいたことも書く
 - ・ 毎週金曜の終礼では、1週間分の日報を読み返して、次の3行だけを書き足す
 - ① 先週より楽になったこと（いくつでも）
 - ② 3回やったのに、毎回頼み直していること（いくつでも。1つずつ「スキルにしてい？」と私に聞く）
 - ③ 直したのに、まだ残していないこと（いくつでも。1つずつ「残してい？」と私に聞く）
- この流れを、次から「終礼」の一言で動くスキルにしてください。
続けるのが難しければ、毎日決まった時刻に自動で動くようにもしてください（ルーティンタスク）。
作る前に、どう作るかを見せてください。

▲ここまで

💡 ポイント

- やっていることは、ふり返りと引き継ぎ
ちょっと長いですが、今日のふり返りと、明日への引き継ぎです。
- 金曜の3行は、答えるだけ
第7章でお話した3行です。CEOが1つずつ「スキルにしてい？」「残してい？」と聞いてくれるので、「いいよ」か「それはいい」と答えるだけ。

彩佳 終礼は、今日動いた全部の会話のハンズオフを書き換えて、それをもとに日報を書いてくれます。そのあと、私の気づきを**音声入力**で**ばばーっと**。続けられた理由は、ルーティンタスクにしたこと。**9時と17時半**に朝礼と終礼が動くので、あとは私が気づきを書くだけです。

✅ 確認 一言で動かしてみる

できたら、実際に「朝礼」「終礼」と一言打って、動かしてみましよう。

4 よくあるつまずき / 今日のチェック

😞 よくあるつまずき

● 続かない

だからこそ、一言で動くスキルにして、言うだけにしておくんです。それでも忘れちゃう日は、決まった時刻に自動で動いてもらいましょう。

● 「朝礼」と打ったのに、動かない

新しい会話を開いたときに、違うフォルダを選んでいることが多いんです。会社の大元のフォルダを選び直してから、もう一度打ってみてください。

彩佳 朝礼と終礼を始めて変わったのは、**今日何ができただのかが目に見えるようになったこと**。毎日記録しているから、「AIでできるようになったことを一覧にして」と頼めたり、始めたころの気持ちを、そのときの言葉のままSNSで伝えられたりします。

今日のチェック

- ☐ 朝礼のスキルをつくった
- ☐ 終礼のスキルをつくった
- ☐ ハンズオフ（handoff.md）ができた
- ☐ 「朝礼」「終礼」の一言で動いた
- ☐ （続けにくい人）決まった時刻に動くようにした

一言で動いたら、今日のゴールです。次の章では、期限から逆算して、計画を立てます。

5 AIと一緒に進める

STEP 1 ノートを入れる

AIに読ませるノートのページで

「ダウンロード」を押し、Claude Codeの入力欄の左下の「+」で「AIに読ませるノート_第9章.md」を選ぶ。

STEP 2 ひとこと送る

このノートを読んで、第9章と一緒に進めて

STEP 3

AIが**1つずつ**聞いてくれるので、答えるだけ。朝礼と終礼の中身を一緒に決めて、作る前に見せてくれます。

💡 ポイント

- 「+」でうまく入らないときは
同じページの「全部コピー」を押して、入力欄に貼り、そのまま送ってもOKです。
- ノートのページ
<https://aifire-note.pages.dev/>

😬 止まったら

- スクショを貼って「この画面で止まっています。次に何をすればいい？」と聞く。
- それでもだめなら[質問箱（会員用LINE）](#)へ。
24時間以内にお返事します。