

ヒアリング＆診断シート

桃Labo ももさま | 記入日：2026年 月 日 | このシートがあなた専用AIの「最初の記憶」になります

① 桃Laboと、いまのお仕事を教えてください

ひとことと言うと？（誰に・何を・どうやって届けている？ 講座の名前も）

② 1週間の時間の使い方（正直に！）

主な業務と、だいたい時間。「手放したい度」は ◎とても手放したい／○できれば／△自分でやりたい

業務の内容	週の時間	好き？苦手？	手放したい度
インスタの投稿・リールづくり			◎・○・△
ライブ配信と、そのあとの活用			◎・○・△
講座生さんのカルテ・フィードバック			◎・○・△
講座生さんとのやりとり（LINE・DM）			◎・○・△
講座ごとのコンテンツサイトの更新			◎・○・△
講座生さんのLP・診断・プロモの伴走			◎・○・△
講座の資料・教材づくり			◎・○・△
			◎・○・△

③ いちばん困っていること・手放したいこと TOP3

「これが消えたら人生変わる」順に。具体的なほどAIが効きます

第1位

第2位

第3位

④ AI・パソコンとの今の距離感（あてはまるものに○）

ChatGPT などのAIを使う頻度	毎日 ・ 週数回 ・ たまに ・ ほぼ使わない
パソコン作業の得意度	1（苦手） ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5（得意）
新しいツールへのワクワク度	1（こわい） ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5（大好き）
使ったことのあるAI	ChatGPT ・ Canva AI ・ Claude ・ その他（ ）

5 4ヶ月後、どうなっていたら最高ですか？

仕事のこと・時間のこと・気持ちのこと、なんでも

6 逆に、これから「自分の手」でやり続けたいことは？

AIに任せない大切な部分（例：講座生さんとの対話、講座の企画…）

7 運営中の講座と、受講生さんのこと

この情報がAIに入ると、カルテ・ポータル・受講生さん用のLPが桃Labo専用になります（受講生さんのお名前は書かないでください）

講座名	受講生数	使っているサイト・ツール	カルテ	大変さ
			あり・なし	1・2・3
			あり・なし	1・2・3
			あり・なし	1・2・3
			あり・なし	1・2・3

受講生さんに多い業種 看護師・管理栄養士・セラピスト・美容・その他（ ）
リールの外注 している（1本 円）・していない
公式LINEの友だち数 約 人・主な使い方（ ）

8 講座生さんの売上アップのために、今やっけてあげていること

やってあげたいけれど、手が回っていないことも

9 作ってみたいもの（ワクワクした順に番号を！）

今日このあと、この中から1つを実際に作ります ✨

☐ ライブ1本からリール4本を作る仕組み

☐ 自分の口調の投稿メーカー

☐ 講座生さんのカルテ → フィードバック自動化

☐ 講座サイトをひとつにまとめたポータル

☐ 受講生さん用の診断チャートの型

☐ 受講生さん用のLPの型

☐ コメント → DM → LINE の導線

☐ その他（ ）

10 さいごに。この講座で、いちばん叶えたいことをひとことで

◆ このシートの回答は、このあと一緒に Claude Code に覚えさせます。今日から AI が「桃Laboを知っているパートナー」になります。回答は講座の指導目的にのみ使用し、外部に共有することはありません。