06 | 自分専用の作り方を育てる

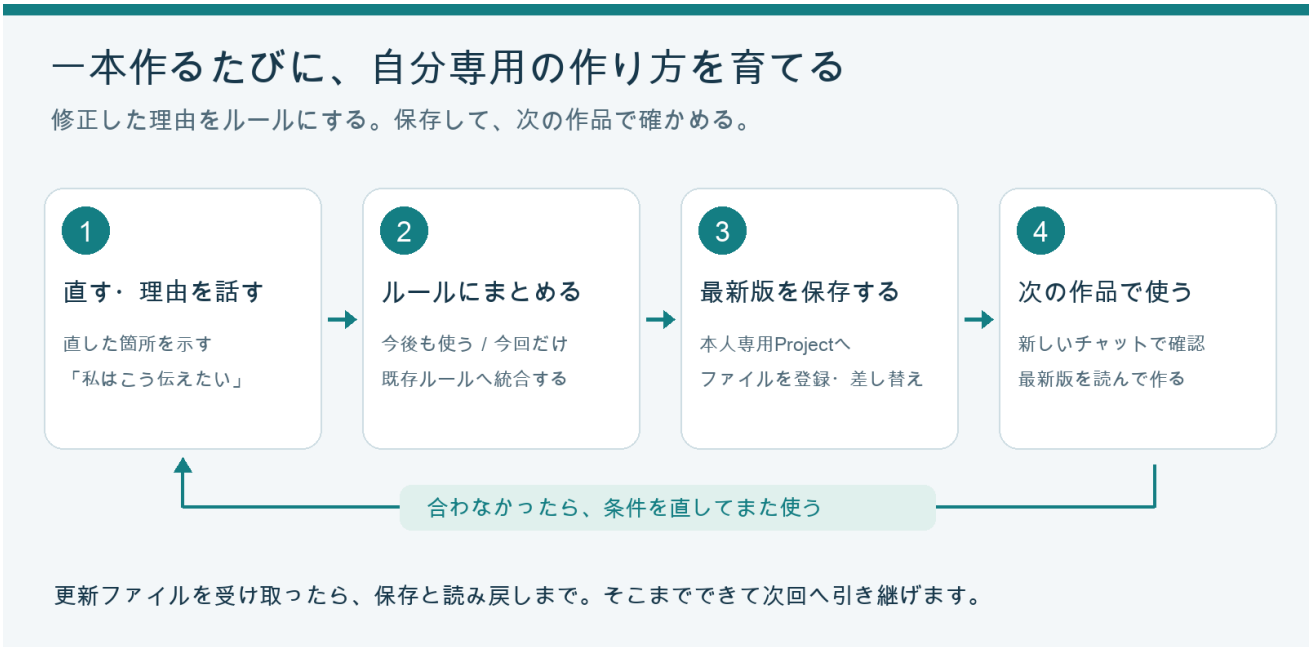
2026年10月30日 · 1.1.3対応版 | プラグインを開く | 案内サイト

1.1.3対応。新機能はプラグインの表示バージョンを確認してご利用ください。

「今回直して終わり」から、「次も自分らしく作れる」へ。 気に入る形に直せたら、同じチャットで「この直し方を、次回も使って」と伝えます。文章を自分で整理し直す必要はありません。

このガイドでは、本人専用の作り方を「独自スキル」と呼びます。現行の標準は、自分のProjectに保存する台本マニュアルやデザイン設定です。ChatGPTのSkill一覧への登録を意味するものではありません。全員が使うDr.SHI-GYOのプラグインはそのまま、自分用の資料を育てます。

この育て方は、最初の制作を始めるための条件ではありません。 初回導入では「必ずDr.SHI-GYOを使う」Project指示を保存しておきます。本人設定や見本は、完成した台本を見て「次もこの形にしたい」と思ったときから追加できます。設定前でも、空のProjectでDr.SHI-GYOを選んでインタビューを始められます。



修正と理由を渡し、次回用のルールを整理して保存し、新しい制作で確かめる流れです。

1 | 直したものと、「なぜ直したか」を渡す

台本や画像を修正したチャットで、そのまま続けます。同じチャットに修正前後があれば、毎回添付し直す必要はありません。別の場所で直した場合は、修正前と完成版の両方を添付し、どちらが前後かを伝えます。

一番役立つのは、「なぜこちらがよいのか」です。「僕はこんな言い方をしない」「小さくすると読めない」のように、口頭でも文章でも構いません。音声が読めなければ、文字起こしや音声入力の文章で進められます。

作ったもの	直した理由の伝え方
台本	「専門用語から始まると、患者さんに伝わりにくい。普段の言葉で説明してから用語を添える形に直しました」
サムネイル	「スマホで見たら背景がにぎやかだったので、背景をすっきりさせて文字を大きくしました」
動画素材	「比較の図は、僕が話す映像の横で見せたいので、全画面から正方形にしました」

コピーして使う

添付の修正前と完成版を比べてください。
修正した理由は [ここに自由に書く / 添付音声で話す] です。
私の意図と、AIが推測したことは分けて整理してください。

2 | 「今後も」と「今回だけ」を分ける

一度変えたことを、すべて永久のルールにする必要はありません。長さ、テーマ、撮影した画面によって、良い形は変わります。

例えば台本なら、「専門用語の前に日常語で説明する」は次回も使えます。一方、「今回は第2章を短くする」はその動画の指示です。サムネイルなら「背景を整理して文字を読みやすくする」は作風として残せますが、「今回は青を赤に変える」だけで、今後すべて赤にするとは決まりません。

素材も同じです。「比較の図は、文字が読める範囲で正方形インサートを優先する」と条件をつければ、全画面で見せたい場面も残せます。「素材を全部正方形にする」と広げすぎないことが大切です。

迷ったら、次の一言で整理を頼めます。

コピーして使う

この修正のうち、今後も使える作り方と、今回だけの変更を分けてください。
理由が分からないところは、好みを決めつけず、その点だけ聞いてください。

研究の数値や医学的な結論は、話し方の好みとして覚えさせません。本人の経験は、実際に話した内容と使える範囲を残し、別の体験を作り足さないようにします。

3 | 「独自スキルにまとめて」と頼む

次回も使いたい点が決まったら、初回は「独自スキルにまとめて」、2回目以降は「独自スキルに追記して」で相談を始められます。用途も添えると、更新先が伝わりやすくなります。

コピーして使う

この修正を、私専用の [台本 / サムネイル / 動画素材] の作り方に反映してください。
今後も使いたい点：[記入]
今回だけの変更：[あれば記入]

既存の本人用マニュアル・デザイン設定があれば、そこへ統合してください。
なければ今回の完成版と理由から作成してください。
同じ意味のルールはまとめ、矛盾する点だけ確認してください。
更新版の全文、変更点、Projectへの保存状況を教えてください。

既存の台本マニュアルがある人はそれを育て、画像の作風は本人素材・デザイン設定へ反映します。修正するたびに「ルール集2」「新ルール集3」を作ると、どれが現在の方針か分かりにくくなります。同じ用途の最新版を一つにまとめるのが基本です。

4 | 返ってきた内容を、3か所だけ確認する

AIからは、更新版の全文と変更点を受け取ります。まず「今後使うルール」が自分の意図どおりか、次に「今回だけの変更」が混ざっていないかを見ます。以前と逆の方針になっていたら、「今回は例外です」「以前の方針を置き換えてください」と伝えます。

最後に、保存の状態を確認します。「ファイルを作成しました」と「Projectに登録して読み戻しました」は別です。実際に保存・読み戻しまでできた場合を除き、次の手順で自分のProjectへ登録します。

コピーして使う

今回の更新で、追加・変更・削除したルールを短く教えてください。
更新版の版番号と日付、保存済みの場所、私が登録するファイルを示してください。

5 | Projectのソースへ、最新版を保存する

更新版のファイルをダウンロードし、自分のProjectを開きます。「ソース」→「ソースを追加」→「アップロード」の順に進み、渡された更新版を追加してください。



自分のProjectの「ソース」を開き、「ソースを追加」を押します。



「アップロード」から、更新版のマニュアルや設定ファイルを選びます。

同じ用途のルールが混ざらないよう、次の順で差し替えます。ファイルの本文にも版と更新日を入れておきます。

1. 旧版をパソコンなどの手元へ保存し、戻せる控えを残す。
2. 新版をProjectへ追加し、開いて内容・版番号を確認する。

3. 今回置き換えた旧版だけを、Projectのソースから外す。プロフィールや見本など、ほかの資料は残す。
4. 本人設定から別ファイルを参照している場合は、その参照名・版も更新して保存する。

参照の更新が分からなければ、「本人設定から、この新版のマニュアルを参照できるようにして。差し替えるファイルを教えて」と同じチャットへ頼めます。

完成した見本台本や画像は、ルールとは別の参考資料として追加できます。台本の見本は、まず1本から代表的なものを最大5本程度で十分です。

初回導入で保存したProject指示は、そのまま使えます。まだ保存していなければ、Projectの「…」→「プロジェクト設定」→「指示」に次を追加して「保存」を押します。既存の指示は消さずに統合し、すでに同じ案内があれば重ねて追加しません。保存後に文が残っていることを確認してください。

コピーして使う

このProject内の情報発信に関する作業では、必ずDr.SHI-GYOプラグインの該当スキルを使ってください。
各チャットで私がプラグイン名やスキル名を指定しなくても、依頼内容に合うスキルを確認して進めてください。
利用できない場合は、その旨を伝え、プラグインを選択する方法を案内してください。
使っていないのに使ったと報告しないでください。

情報源に登録済みの本人設定と、用途に合う最新版の台本マニュアル・デザイン設定・見本を、実際に読める範囲で参照してください。
未登録の資料を求めて制作を止めず、今回の会話から進めてください。
私の経歴・経験と、参考資料の著者の経験を混同しないでください。
今回だけの指示と、今後も使う方針を分けてください。
更新版の保存・読み戻しを確認するまで、登録済みとは言わないでください。
初回インタビューの最初の一問や「はい」だけ返す開始待機には、見本登録・本人設定・Project指示の案内を挟まないでください。

6 | 次の新しいチャットで、効いているか確かめる

Project指示を初めて保存した場合は、同じProjectの新しいチャットで、まず@を選ばず「インタビューして」と送って呼び出しを確認します。プラグインを利用できない場合や利用を確認できない場合は、@の候補からDr.SHI-GYOを選んでください。この指示は自動インストールや、全環境での自動読込を保証するものではありません。

本人用の作り方が読めるかは、同じProjectの新しいチャットで次を送って確かめます。読めないと言われたら、まずProjectとソースの登録先を確認します。プロフィールを一から入力し直す必要はありません。

コピーして使う

ソースの本人設定と、今回使う最新版の作り方を読んでください。
ファイル名・版と、今回適用するルールを3点で教えてください。
今回は [テーマ] の [台本 / サムネイル / 動画素材] を作ります。

正しい版を読めたら制作を進め、完成後に「前回直した点が、今回は自然に反映されたか」を見ます。本人用の資料を保存する運用なので、アップロードしただけでAI本体が学習し続けたり、すべてのチャットへ確実に記憶されたりするわけではありません。

7 | 増やすだけでなく、整理して育てる

作り方が合わなくなったら、条件を狭める、重複をまとめる、不要なルールを削ることもできます。

気づいたこと	整理の例
「短く」「簡潔に」が重複	「一文に論点を詰めすぎず、必要な説明は残す」に統合
「全素材を正方形」が合わない	「比較図は正方形を優先。細部を大きく見せる場合は全画面」に変更
新しい口調が自分に合わない	そのルールを削除し、直前の版の口調へ戻す

コピーして使う

前回追加した [ルール] は、今回はうまく合いませんでした。
[条件を限定する / 削除する / 前版へ戻す] 形で更新してください。
ほかの採用済みルールは保ち、更新版全文と変更点をください。

直した理由と完成見本を残し、次の一本で確かめながら、自分専用の作り方を育てていきます。