17 自分のメソッドを根拠から整える

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。

自分が伝えたい「負担の少ないやり方」を、根拠・対象・条件から見直します。名前を付けるだけでなく、判定と一般向けの記事まで作る流れです。

始める前に

本人専用のProjectでDr.SHI-GYOを使います。スキル名を覚える必要はありません。下の例文の [　] だけを自分の内容へ変えて送ってください。

用意するもの

- 役割：自分の専門・立場。
- 変化：誰に、どんな変化を届けたいか。
- 通常の方法と、それに比べて負担を減らす提案。

最初に送る例文

コピーして使う

Dr.SHI-GYOでメソッドを検討してください。
【役割】 [専門・立場]
【変化】 [対象者と目指す変化]
【凡庸メソッド】 [通常の方法と負担]
【楽々最強メソッド】 [提案したい方法]
根拠を確認し、妥当な対象・条件・表現へ整えて、一般向けの記事までお願いします。

進め方

1. 4項目を渡します。入力の型が欲しければ「テンプレート」とだけ送ることもできます。
2. 効果、回数や期間、続けやすさ、安全性、向く人・向かない人を調べます。

3. 「かなり妥当」「一部修正すれば妥当」「根拠が弱い」の判定と理由を読みます。調査できていないことは、根拠が弱いという判断と区別されます。
4. 魅力を残しつつ方法と表現を直し、一般向けの記事と文献を仕上げます。

出てくるもの

- 判定、メソッドの再定義、一般向け記事、簡潔な文献一覧、詳細な文献情報の5部。
- 原則5〜12本を目安とする文献。ただし本数を満たすための無関係な出典は加えません。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

手順はもっと続けやすくしたいです。ただし根拠のない効果は加えず、最低限残す条件と、省いてよい負担を分けて提案してください。

完成前に確認すること

- メソッドの一部分の根拠を、全体の効果証明にしていない。
- 対象・条件・限界が記事に残っている。
- 名前の「最強」を医学的優越性の保証として使っていない。

うまく進まないとき

思い入れのある方法でも、調べた結果に合わせて修正する前提で使います。本人の経験は大切な材料ですが、万人に同じ効果がある根拠とは分けます。

次回にも生かす

採用した手順と表現、出典を保存します。台本へ展開するときも、その条件と留保を引き継ぎます。

詳しくは「06 自分専用の作り方を育てる」を参照してください。ファイル作成とProject登録は別です。保存先で読み戻せた場合だけ、登録済みとして扱います。

明示的に選ぶときのスキル名：method-design。迷ったら、作りたい成果物を普通の言葉で伝えてください。