01 | 最初に読む：Dr.SHI-GYOの導入と始め方

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。

いつも使っている自分のChatGPTに、Dr.SHI-GYOを一度追加します。あとは「これを作りたい」と伝えれば始められます。 スキル名を全部覚えたり、プログラミングをしたりする必要はありません。

導入画面のスクリーンショットは、2026年10月27日に公開された Dr.SHI-GYO 1.0.0 を、歌島の個人アカウントのWeb版画面で確認して作成しました。画像は操作例であり、全受講生の環境で同じ機能をテストしたものではありません。画面の配置・使える機能は、端末・プラン・更新によって変わります。まずはパソコンのブラウザで進めると分かりやすくなります。

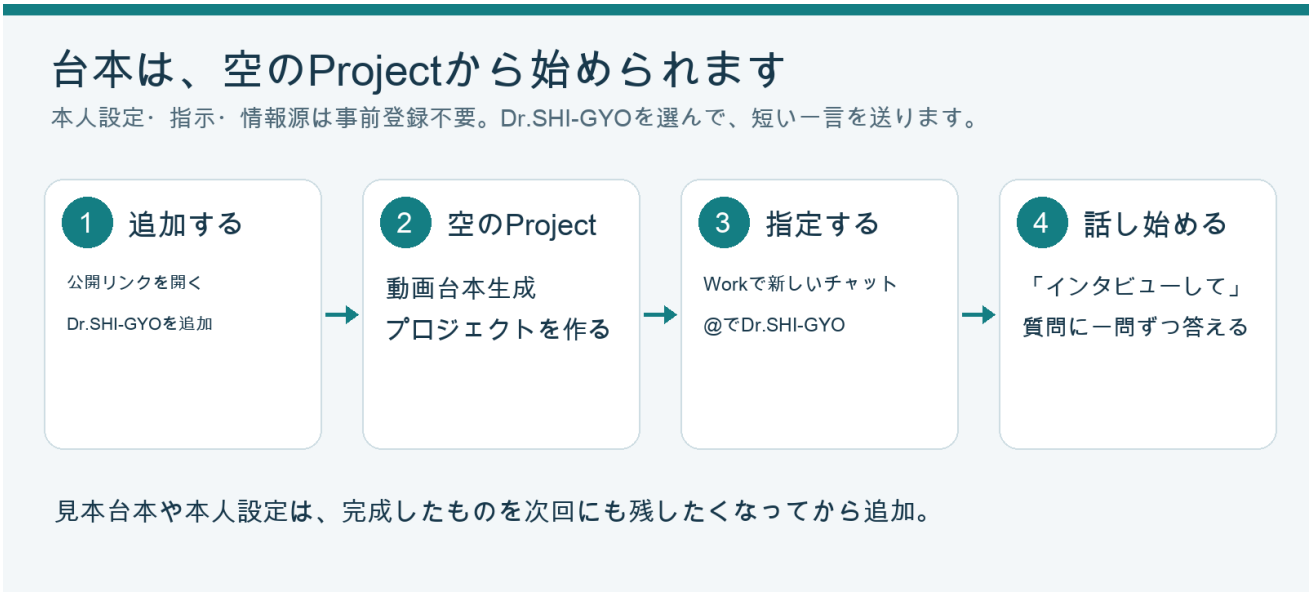
まず、導入の流れをつかむ

1. 下の「Dr.SHI-GYOを開く」を押し、自分のChatGPTアカウントでログインする。
2. 「プラグインをインストール」を押す。
3. Work で、自分専用の 「動画台本生成プロジェクト」 を作る。本人設定や見本は、まだなくて大丈夫です。
4. このガイドの「6」にある文をProjectの指示に保存する。すでに指示がある人は、消さずに追記・統合する。
5. 同じProjectの新しいチャットで、まずは@で選ばずに「インタビューして」と送る。プラグインを利用できないと案内されたら、@の候補からDr.SHI-GYOを選ぶ。

Dr.SHI-GYOを開く

台本なら、これで最初の質問が始まります。テーマをまだ伝えていなければ「今回は、どんなテーマの動画台本を作りたいですか？」の一問からです。プロフィール、見本台本、長い開始プロンプトの事前登録は不要です。Project指示は一度保存し、次のチャットでも使うための設定です。サムネイルなど別の作業も、作りたいものを普通の言葉で伝えます。

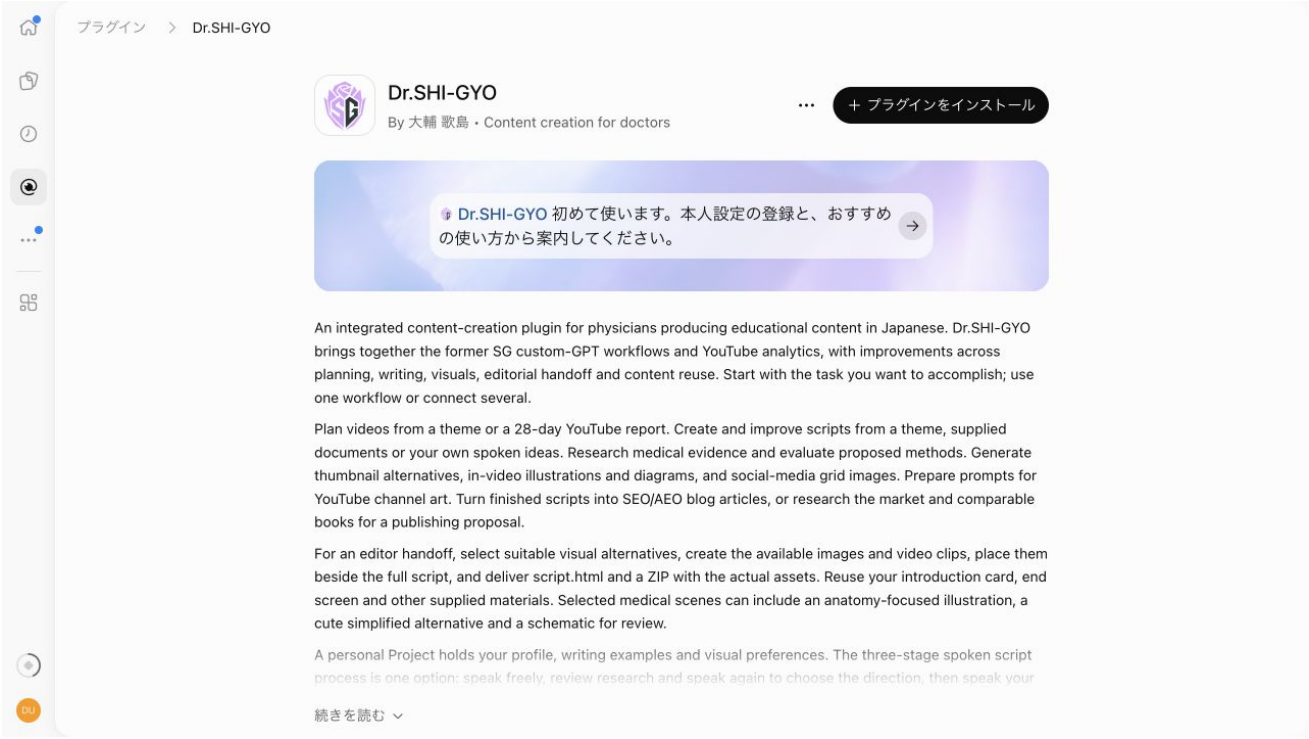
設定より先に試したい場合は、指示・情報源が空のまま、@の候補からDr.SHI-GYOを選んで「インタビューして」と送っても始められます。下の流れ図は、この最短ルートです。



台本の開始は、Dr.SHI-GYOを追加→空のProject→プラグインを指定→インタビューして、の順です。

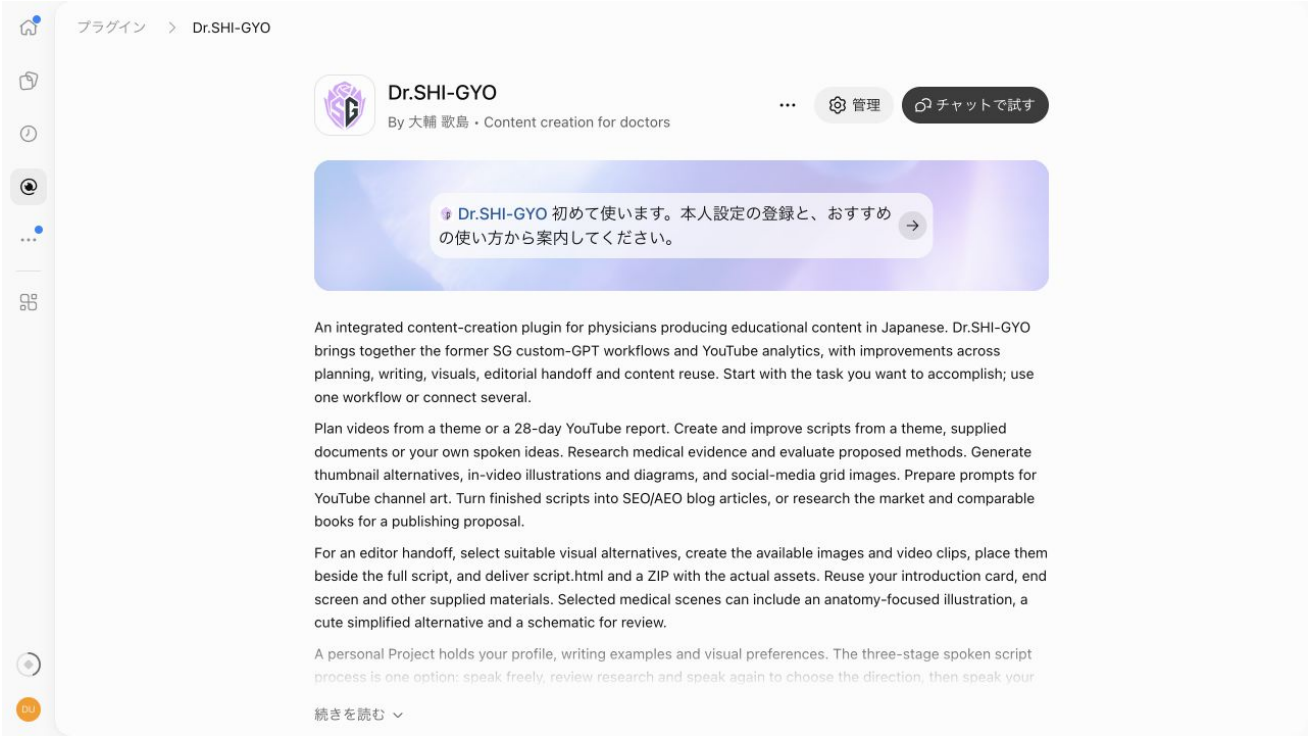
1 | 公開リンクを開いて、追加する

開いたページで、名前が Dr.SHI-GYO、開発者が 大輔 歌島 であることを確認します。ページ上部の「プラグインをインストール」をクリックします。



実画面：ページ上部の「プラグインをインストール」をクリックします。

登録が終わると、同じ場所に 「管理」「チャットで試す」 が表示されます。すでにこの表示なら追加済みです。インストールし直す必要はありません。



追加後の実画面：「チャットで試す」が表示されたら、そこをクリックします。

検索する場合は、ChatGPTの「プラグイン」から「Dr.SHI-GYO」を探せます。ただし最初は上の直接リンクが確実です。開発用の TEST や、単独版の「YouTube 28日レポート」を選ぶ必要はありません。

2 | 「Work」で、最初の依頼を送る

「チャットで試す」を押すと、入力欄にDr.SHI-GYOの名前と開始文が入ります。画面上部のWorkを選んでから、内容を今回の依頼にして送信します。



実画面：上部のWorkを選び、中央の入力欄へ依頼を書いて、右端の上向き矢印で送信します。

最初の依頼は、例えばこれだけでも始められます。

コピーして使う

Dr.SHI-GYOを使って、YouTubeのサムネイルを作りたいです。
テーマは [今回のテーマ] です。必要な材料から案内してください。

コピーして使う

動画台本を作りたいので初回音声インタビューして。
テーマは [今回のテーマ] です。

コピーして使う

Dr.SHI-GYOで、この完成台本を素材込みの編集用台本にしてください。
台本全文と実素材を入れたscript.htmlと、編集者用ZIPが欲しいです。

Chatでもプラグインを使える場面はあります。 この教材では、音声や資料を読み、画像・HTML・ZIPまで作る作業を揃えるため、Workを基本にします。「デスクトップアプリを開く」と表示されても、このWeb版の手順を進めるためにCodexを別途導入する必要はありません。

入力欄右下のモデル名を押すと、モデルや思考設定を選ぶ画面が開きます。画面で選べる現行の標準〜上位モデルを使い、思考設定・パワーを 中程度以上 にするのを目安にします。医学リサーチや長い

台本は高めの設定も候補です。撮影時の画面にはGPT-6.1 Solと「軽」が表示されていますが、画像に写った「軽」を推奨しているわけではありません。利用できるモデルと上限は各自の契約によります。

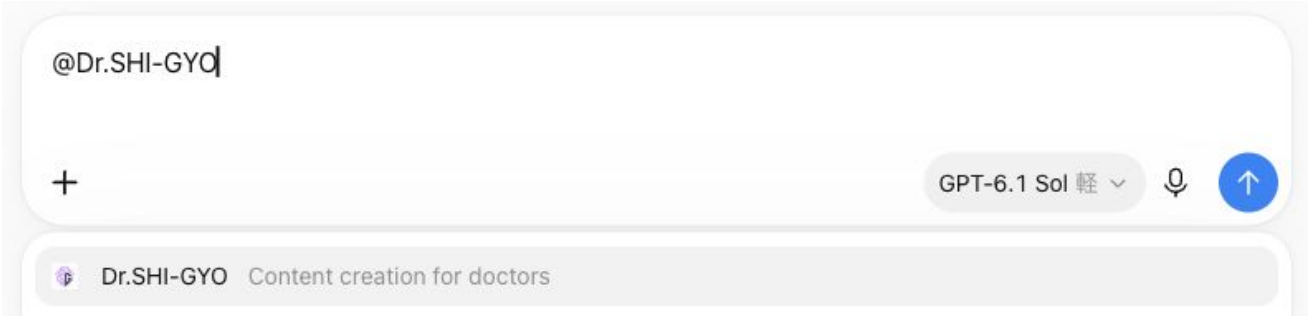


実画面：入力欄右下のモデル名を押し、モデルとパワーの設定を確認します。画像は変更前の「軽」です。

3 | 普通に頼む / 明示して呼ぶ、どちらでもよい

基本は「こんなものを作りたい」と普通の言葉で伝えます。必要なスキルを選ぶのはAI側の仕事です。

確実にDr.SHI-GYOを指定したい時は、入力欄に @Dr.SHI と入力し、候補の Dr.SHI-GYO をクリックしてから依頼を書きます。名前を文字として書く方法と、候補をクリックして選択する方法は異なります。最初は候補をクリックする方法が分かりやすいです。

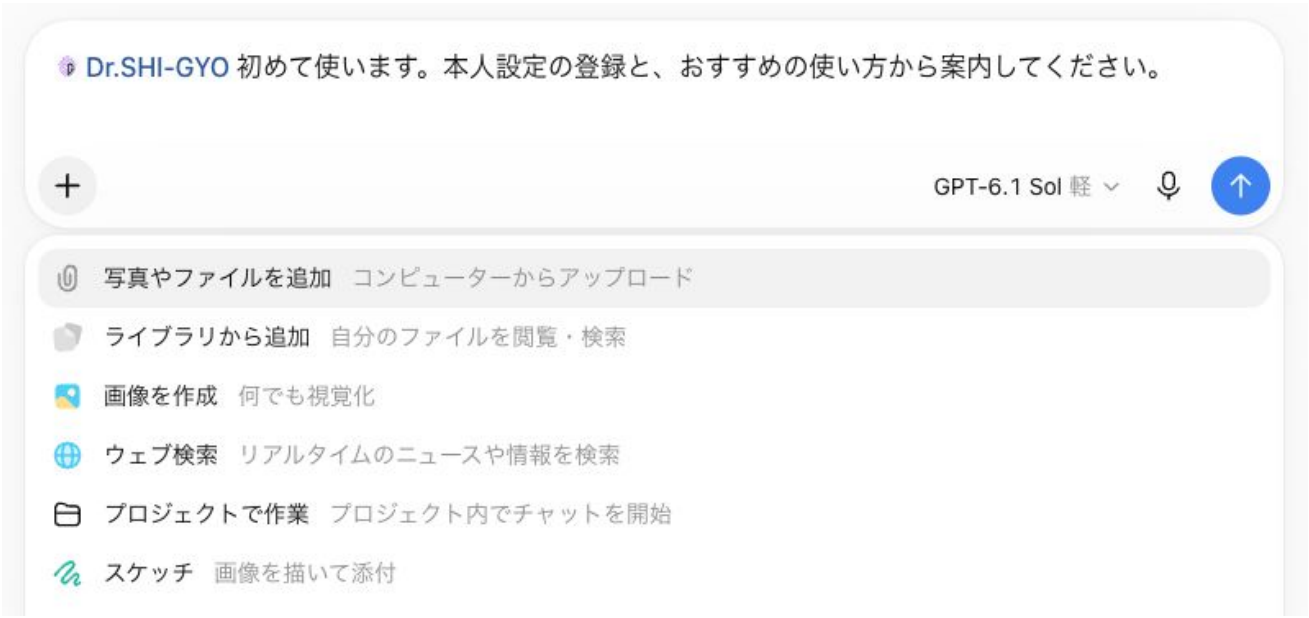


実画面：@Dr.SHI-GYOと入力し、その下に出る「Dr.SHI-GYO」の候補をクリックします。

個別のスキルを選びたい時は、プラグインの詳細ページの「スキル」から目的のものを探せます。サムネイルなら「サムネイル作成」、台本なら「3回喋る動画台本」、素材一式なら「台本から編集者用の素材一式」が目印です。画面で別の表記になっていても、依頼文で用途を伝えれば進められます。

4 | 音声・画像・台本を添付する

入力欄の左下にある ＋ → 写真やファイルを追加 を押し、パソコンにあるファイルを選びます。添付が入力欄に表示されたら、用途を一言添えて送信してください。



実画面：入力欄の + を開き、一番上の「写真やファイルを追加」を選びます。

渡すもの	添える一言の例
サムネイルの参考画像・本人写真	「参考はこの画像。本人の顔はこの写真を使って」
1回目のボイスメモ	「自由に話した1回目の音声です。調査後に2回目を待って」
完成台本のMarkdownや文書	「この全文から、素材入りの編集用台本を作って」
修正音声・スクリーンショット	「この箇所を、添付音声で話した内容に直して」

本文をそのまま貼り付けても構いません。GoogleドキュメントのURLを使う場合は、接続と閲覧権限が必要になることがあります。読めなければ、本文をコピーするかファイルをダウンロードして添付すれば進められます。教材で使うためだけに、私的な資料を一般公開する必要はありません。

5 | 自分専用の「動画台本生成プロジェクト」を作る

プラグインは共通の制作手順、プロジェクトは自分の資料を置く場所です。 プロジェクトを作っただけでプラグインがインストールされるわけではなく、プラグインを追加しただけで本人設定が登録されるわけでもありません。

1. Workの入力欄の下にある「プロジェクトを選択」を押す。

2. 「新規プロジェクト」を選ぶ。ホームのプロジェクト欄から「新しいプロジェクトを追加」でも作れます。
3. 「動画台本生成プロジェクト」と名前をつけて「プロジェクトを作成」を押す。
4. 共有操作はせず、自分用として使う。初回導入では、次の「6」にあるProject指示を保存する。本人設定・見本などの情報源は、まだ空でも構いません。



実画面：名前を入れる前の画面です。「プロジェクト名」に「動画台本生成プロジェクト」と入力し、「プロジェクトを作成」を押します。

作成後は、入力欄の下に選んだプロジェクト名が表示されます。自分のプロジェクト名になっていることを確認してから依頼を送ります。



実画面：作成後、入力欄の下にプロジェクト名が表示されています。「使い方見本」は撮影用の名前です。

ここでいう「共有しない」は、他の人にこのプロジェクトを共有しないという意味です。同じアカウント内の別チャットを参照する「メモリ」の範囲とは別の設定です。教材の設定画面ではメモリは「デフォルト」になっています。

Projectを作ったら、次の「6」の指示を保存して、呼び出しを確認してください。 設定せず今すぐ試したい場合は、@の候補からDr.SHI-GYOを選んで「インタビューして」で始められます。このProject名がAIから読めない場合も、最初のテーマ質問から始めます。

最初は1つのProjectに台本・サムネイル・素材をまとめれば十分です。本人設定や見本は、完成したものを次回に生かしたくなってから追加できます。プラグインを使わない方法で配った「台本制作ガイド」を、改めて情報源に入れる必要もありません。

完成後の保存と育て方は06｜自分専用の作り方を育てるへ。用途ごとにProjectを分ける場合、別Projectにも自動で資料が引き継がれるとは考えないでください。

6｜「必ずDr.SHI-GYOを使う」をProject指示に保存する

初回導入で、この設定をおすすめします。プロジェクトの 「…」→「プロジェクト設定」→「指示」を開き、次の文を入れて「保存」を押します。すでに指示がある場合は消さずに追記・統合し、同じ内容を二重に入れないでください。

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。



実画面：プロジェクト設定の「指示」欄を開く操作例です。貼る文章は、このガイドの上の枠をコピーしてください。

保存後は設定画面を開き直して、文が残っていることを確認します。「指示文を作ってもらった」だけでは保存は完了していません。自分の画面に反映されているところまで確認してください。

次に、同じProjectの新しいチャットで、@では選ばず「インタビューして」 と送ってみます。テーマを聞かれ、Dr.SHI-GYOの該当スキルが実際に使われたことを、利用表示や作業内容で確認します。分からなければ「どのDr.SHI-GYOのスキルを実際に読んで使っていますか？」と聞けます。回答文だけを利用の証拠にはしません。

この設定は、毎回の明示指定を省くための指示です。プラグインを自動でインストールしたり、すべての環境で必ず読み込ませたりする設定ではありません。利用できないと案内された場合や、利用を確認できない場合は、そのチャットで @の候補からDr.SHI-GYOを選択 します。別Projectにも同じ指示を使いたい場合は、そちらにも保存してください。

「初めて使います。設定から案内して」と依頼した場合にも、この指示の案が提示されます。一方、「インタビューして」と始めた時は、設定手順を先に挟まず、そのまま質問から進めます。

毎回の始め方は、これだけ

- 新しい動画：自分のプロジェクトを開いて、新しいチャットで始める。
- 同じ動画の修正：その動画を作ったチャットに戻って、続きを頼む。
- 引き継ぎが必要な時：最新の台本・制作メモを添え、「この版をもとに続けて」と伝える。

Project指示を保存した後は、次のどれか一つで始められます。全部送る必要はありません。
Dr.SHI-GYOを利用できない場合は、そのチャットで@の候補から選んでください。

コピーして使う

```
インタビューして
```

コピーして使う

```
初回音声インタビューをして
```

コピーして使う

```
動画台本を作りたいので初回音声インタビューして
```

登録済みの本人設定や見本があれば参照します。まだ何も登録していなくても、その場で話した内容から制作できます。

うまく進まない時の早見表

起きたこと	まず試すこと
インストールボタンが見えない	「管理」「チャットで試す」なら追加済み。別画面なら直接リンクを開き直し、自分のアカウントでログインする
プラグインが使われていない気がする	追加後に新しいチャットを開き、@の候補からDr.SHI-GYOを選ぶ
初回なのに設定登録を求められる	更新版を確認し、Dr.SHI-GYOを指定して「設定は後で。初回音声インタビューをして」と伝える
登録済みの本人設定を毎回聞かれる	自分のプロジェクト内かを確認し、ソースの本人設定を読めるか聞く
音声を添付したが内容を読めない	Workで読取を試したか確認。読めなければ、文字起こし全文で同じ工程を続ける
画像や動画ではなく説明文だけが返る	「実際の画像・動画ファイルが必要」と伝え、生成機能・外部接続・利用枠を確認する
利用上限や管理者制限が表示される	画面の案内に従って利用可能な時刻・プラン・ワークスペースの許可を確認する

プラグインの配布は無料です。ChatGPTや動画生成など、外部サービスの料金・利用枠は各自の契約に従います。プラグインを追加しても、すべての有料生成サービスが使い放題になるわけではありません。

次に開くガイド

- 02 | スキルと情報源：できることと、自分らしさを育てる設定。
- 03 | サムネイル：材料を渡し、3案から選び、修正する。
- 04 | 3回喋る台本：自分の考えを台本にする。
- 05 | 動画素材と修正：台本を、編集者に渡せる一式にする。
- 06 | 自分専用の作り方を育てる：完成後の修正を本人用ルールに残し、次の制作で使う。

案内・サポート / OpenAI公式：プラグイン / OpenAI公式：プロジェクト

更新版を使うとき

このマニュアル一式は、初回導入で「必ずDr.SHI-GYOを使う」Project指示を案内する1.1.3に対応します。空のProjectからの即時インタビューも引き続き使えます。既存のDr.SHI-GYOと同じ公開リンクを使います。公開ページ・管理画面に表示される版を確認し、更新が提供されていれば画面の案内に従ってください。古いチャットで新機能が見つからないときは、更新後のプラグインを選んだ新しいチャットで試します。本人専用Projectの資料を消したり、同名の別プラグインを入れたりする必要はありません。

02 | Dr.SHI-GYOでできること

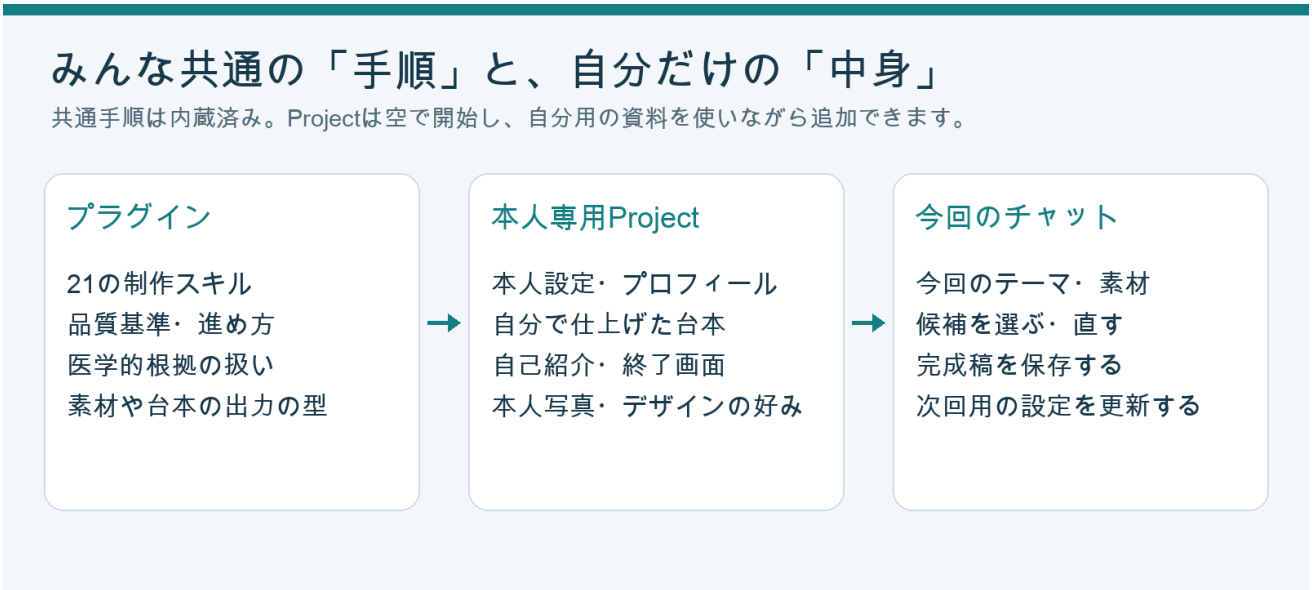
2026年10月30日 · 1.1.3対応版 | プラグインを開く | 案内サイト

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。

使いたい機能名を覚える必要はありません。「これを作りたい」と伝えるところから始められます。

Dr.SHI-GYOは、医師の情報発信を支援するプラグインです。動画の企画、医学文献の調査、台本、サムネイル、動画内の素材、記事化、出版企画、YouTube分析を、一つの入口から依頼できます。

「3回喋る」は、台本を作る方法の一つです。論文から台本を作る、参考画像からサムネイルを作る、完成した台本から素材を作る、といった使い方もできます。



共通の制作手順と、本人用の資料、今回のチャットを分けて使います。

1 | プラグイン・スキル・本人設定の違い

名前	ひと言でいうと	たとえば
プラグイン	まとめて追加する道具箱	Dr.SHI-GYO
スキル	目的に合わせた仕事の進め方	サムネイル作成、台本の改善
内蔵の情報源	仕事を進めるための共通の基準や型	台本の品質ガイド、素材制作の手順
本人専用Projectの情報源	あなた自身の資料を置く場所	プロフィール、見本台本、本人写真

共通の作り方はプラグインに入っています。初回導入では「必ずDr.SHI-GYOを使う」Project指示を保存し、できた本人用の資料を後から育てます。 設定前でも、空のProjectでプラグインを選べば話し始められます。 プロフィールや見本を揃えるまで待つ必要はありません。

以前の【SG】GPTs 14件の記録と既存のYouTube分析を基礎に、重複する手順を整理し、新しい工程を加えています。今回の1.1.3には21スキルを収録しています。更新版の公開状況はプラグインの表示バージョンを確認してください。「GPTsが14個だから、同じ名前のスキルが14個ある」という対応ではありません。

2 | まず使う、3つの入口

やりたいこと	そのまま伝える言葉	詳しい手順
動画の顔になる画像を作る	「この参考画像で、サムネイルを3案作って」	03 サムネイル
自分の考えから台本を作る	「インタビューして」または「初回音声インタビューをして」	04 3回喋る台本
編集者へ渡す素材を揃える	「この台本を、素材込みで編集者に渡せる形にして」	05 動画素材

初回にProject指示を保存しておけば、まずはプラグイン名を毎回書かずに依頼できます。同じ案件の続きは同じチャットで進めます。プラグインを利用できない場合は@の候補から選び、うまく担当が選ばれない場合は、「Dr.SHI-GYOのサムネイル作成を使って」のように、プラグイン名と用途を添えてください。

3 | 全21スキルの早見表

英語名はスキルの識別名です。覚えなくても使えます。

始める・自分に合わせる

スキル	できること・依頼の例
START・制作進行 start-production	初回の案内と、複数工程をつなぐ進行。「初めて使います。設定から案内して」
本人設定 doctor-profile	プロフィール、本人素材、作風、見本台本を整理。修正の傾向を本人用マニュアルにする。「この完成稿を次回の見本にして」
公開プロフィール public-profile	経験と考えを対話で引き出し、3形式の公開文を作る。「自分らしい紹介文を作りたい」→07
発信キーワード brand-keywords	専門性3つ＋人柄3つの軸を決める。「発信の軸を掘り下げたい」→08
撮影セットと配色 brand-color	背景、小物、服装とブランドカラーを整える。「この撮影セットの色を相談したい」→09

調べる・企画する

スキル	できること・依頼の例
YouTube 28日分析 youtube-28day-report	Excel・CSV等のデータから分析レポートと次の企画候補を作る。「直近28日を分析して」
動画企画 video-planning	テーマから視聴者の問い、切り口、タイトル、構成を絞る。「〇〇をテーマに企画を考えて」
医学的根拠の調査 medical-evidence	論文を調べ、主張と根拠、使える表現を整理する。「この主張の根拠を調べて」
メソッド検証 method-design	提案した方法を科学的根拠で評価し、妥当な提案と一般向け記事へまとめる。「この方法を検証して」

台本を作る・直す

スキル	できること・依頼の例
調査から台本 research-script	テーマと方向性を決め、医学文献を調べて新規台本を作る。「テーマから調べて台本にして」
資料から台本 source-script	渡した論文・PDF・講義資料等を主軸に台本化する。「この資料を動画台本にして」
3回喋る台本 voice-script	空のProjectから一問ずつ聞き取り。最初の語り→調査→方向性の語り→初稿→修正の語り。「動画台本を作りたいので初回音声インタビューして」
台本改善 script-improvement	既存台本を評価・改稿。本人らしさ、ダイジェスト、タイトル、概要欄も扱う。「この台本を直して」

画像・動画素材を作る

スキル	できること・依頼の例
サムネイル thumbnail-design	通常はA・B・Cの実画像3枚。外部ツール用と指定すればプロンプト。「参考画像をもとに3案作って」
素材の提案 asset-planning	台本に合う差し込み箇所と、イラスト・図解・動画等の候補を示す。「まず素材の候補を見たい」
素材入り編集台本 editor-handoff	実素材を作り、全文台本の該当位置に配置。確認用ページ、script.html、編集者用ZIPへまとめる。「編集者へ渡せる一式にして」
正方形画像・SNS画像 visual-materials	台本用の正方形挿入画像10点、または1枚の画像内に3×3の9マスを配置するSNS画像。「SNS用の9マス画像を作って」
チャンネルアート channel-art	YouTubeチャンネルの中央に見せる画像の、英語生成プロンプト3案。「チャンネルアート用のプロンプトを作って」

公開準備・動画の先へ展開する

スキル	できること・依頼の例
記事化 article-adaptation	台本の語り口と出典を保ち、検索で見つけてもらいやすい長文ブログ記事とFAQを作る。「この台本を記事にして」
出版企画 publishing-plan	市場・類書調査、企画選定から、提出用企画書と添え状まで。「決めた企画を提出文へ仕上げて」→11
動画公開用SEO youtube-metadata	完成動画のタイトル1案、概要欄、実時刻のチャプター。「この動画の公開準備をして」→10

チャンネルアートは標準では画像そのものではなく生成用の文章、出版企画は市場調査から企画書・添え状までです。SNSへの投稿、ブログの公開、本の全文執筆までが自動で完了する、という意味ではありません。

4 | 中に入っている「情報源」は何か

今回の追加分には、公開プロフィールの聞き取り、6キーワードの発掘、配色相談、提出用出版企画書、動画の公開準備の手順と空のひな形を収録しました。元GEMに付属していた個人の書籍原稿や、第三者教材の全文を共通配布する構成にはしていません。

内蔵資料は、AIが必要な場面で参照する共通資料です。受講生が一つずつ開いたり、毎回添付し直したりする必要はありません。

内蔵資料	使われる場面
移行元GPTの指示原文と、その適用規則	以前の作り方、入力条件、出力形式を引き継ぐ
台本の品質ガイド・改善の評価軸	繰り返す構文、説明不足、本人らしさ、ダイジェストを見直す
医学的主張・出典の共通ルール	実在確認、数値、研究の対象、言い切れる範囲を整理する
出版の評価ルール・タイトル構造・分析例・データ整理の型	類書の比較や出版企画の調査に使う
素材の種類、医学イラストの候補設計、編集納品の基準	画像・動画を選び、台本に配置する
本人設定・素材登録・制作メモの空のひな形	あなたの情報と案件ごとの決定事項を整理する

内蔵資料	使われる場面
HTMLの表示テンプレート、作成・確認用のプログラム	読みやすい台本・レポート・素材入りZIPを作る
サムネイルの枠見本画像	希望がある場合に枠の構造を参考にする

論文の全データベース、最新の売れ筋書籍データ、各医師のYouTube分析結果が最初から収録されているわけではありません。必要な調査はその都度行い、チャンネルの数値は本人が提供したデータを使います。分析例に登場する数値や引用も、今回の事実としてそのまま使う資料ではありません。

5 | 本人用の資料は、使い始めてから追加できる

初回導入では、01の手順で「必ずDr.SHI-GYOを使う」Project指示を保存することをおすすめします。 本人設定や見本は未登録でも始められます。先に試すなら、指示・情報源が空の「動画台本生成プロジェクト」でDr.SHI-GYOを選び、「インタビューして」と伝えても十分です。共通の「台本制作ガイド」をProjectへ別途登録する必要はありません。

以下は、自分らしい作り方を次回にも残したくなったときの任意の追加手順です。本人専用Projectには、次のような資料を少しずつ置けます。

再利用したい本人情報	完成後に追加できる見本・素材
診療科・専門分野・対象視聴者	自分で仕上げた台本を1〜5本
公開してよい経歴・話し方の希望	本人写真、自己紹介カード
チャンネル情報	終了画面、プレゼントの画像
今回作りたいテーマ・目的	好きな配色、参考動画・画像

そのまま送れる依頼文：

コピーして使う

Dr.SHI-GYOで、私の本人設定を作ってください。

添付したプロフィールと資料から分かることを先に読み、足りない点だけ聞いてください。

私の専門分野：[記入]

届けたい相手：[記入]

希望する話し方：[記入]

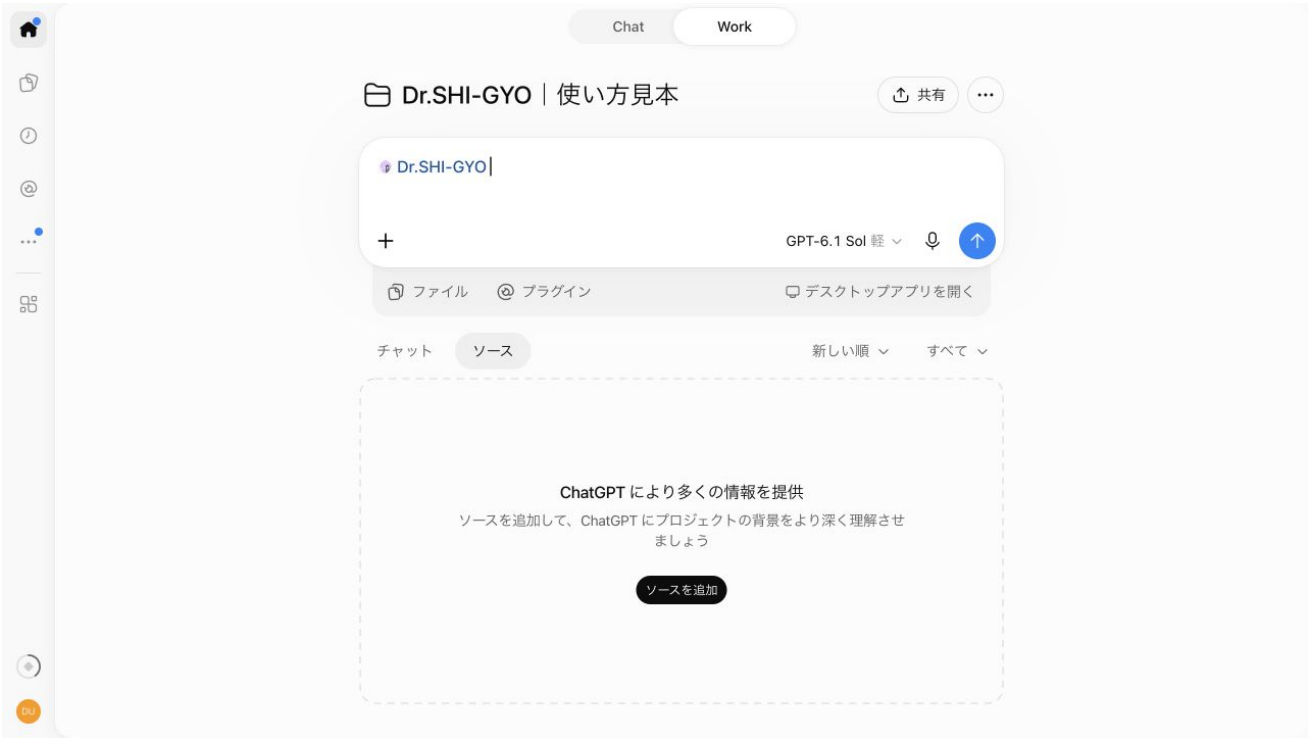
コピーして使う

「本人設定_最新版.md」を作り、本人専用Projectに保存して次回も使う手順まで案内してください。
添付資料の中で、私自身の事実と、他者の参考例を区別してください。

生成された設定ファイルをProjectに登録し、新しいチャットで「登録した本人設定を読み、対象視聴者と話し方を短く確認して」と依頼します。設定文だけでなく、再利用したい画像の実ファイルも登録してください。ファイルを作った段階と、次のチャットから読み出せる段階は別です。

保存操作を、画面で確認する

本人設定のファイルができたら、ダウンロードしておきます。ホームから自分のプロジェクトを開き、入力欄の下にある 「ソース」 タブを選びます。「ソースを追加」をクリックしてください。



実画面：プロジェクトの「ソース」を開き、「ソースを追加」をクリックします。

開いた画面の 「アップロード」 を選び、本人設定・見本台本・再利用する実画像を追加します。文章だけなら「テキストを貼り付け」も使えます。Googleドライブを接続していなくても、ファイルのアップロードで進められます。



実画面：ファイルなら「アップロード」、文章なら「テキストを貼り付け」を選びます。

初回導入でProject指示をまだ保存していなければ、ここでプロジェクトの 「…」→「プロジェクト設定」→「指示」 に次の文を入れます。01ですでに保存した場合は、重ねて追加しません。既存の指示は消さずに統合し、「保存」を押して文が残っていることを確認してください。これはプラグインを毎回指定せずに使い始めるための設定です。本人資料が揃うまで待つ必要はありません。

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。



実画面：「プロジェクト設定」の「指示」欄を開く操作例です。貼る文章は、このガイドの上の枠を使います。

初めて指示を保存した場合は、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。利用できなければ@の候補からDr.SHI-GYOを選択してください。自動インストールや、全環境での自動読込を保証する設定ではありません。

本人資料の再利用を確かめる時は、同じProjectの新しいチャットで次を送ります。

コピーして使う

ソースの本人設定と見本台本を読んでください。

誰の設定・何版が読めたか、対象視聴者と話し方を3点で教えてください。

ここで自分の情報を正しく答えられたら、その資料の再利用を確認できました。回答が違う、または読めない場合は、作ったファイルが「ソース」に登録されているかを確認します。名前や写真などの記載がないひな形は、記入してから登録してください。

6 | 使うほど、自分らしくしていく

良い台本や画像ができたら、その成果物と「どこがよかったか」を残します。修正した場合は修正前後の両方があると、次に再現しやすくなります。

コピーして使う

今回の完成稿と修正前の原稿を比べ、私が直した傾向を整理してください。
次回も使いたいルールと、今回限りの変更を分けてください。
採用したルールを私の台本マニュアルに反映し、更新版の全文をファイルでください。
Projectの旧版を差し替える手順も案内してください。

個人用の資料を更新しても、受講生全員に配っている共通プラグインは変わりません。次回も読める資料として保存する運用であり、アップロードしただけでAI本体が継続的に学習する、という意味ではありません。「次回もこの色で」「これは今回だけ」と伝えると、本人設定と案件の指示を分けられます。

画像生成・動画生成・音声処理・独立したレビュー・ファイル作成は、各自の利用環境にある機能を使います。外部サービスの接続や料金が必要な工程では、その案内に沿って進めてください。素材や医学的な説明は、最後に医師本人が確認して採用します。

詳しい実例と保存手順は、06 | 自分専用の作り方を育てるへ。台本・サムネイル・動画素材のそれぞれで、修正を次回にも生かす方法を説明しています。

目的から詳しい手順へ

- 01 はじめに・導入方法：自分のChatGPTに追加して、最初の依頼を送る。
- 02 全機能・情報源の一覧：21スキルを目的から選ぶ。
- 03 サムネイルを作る：参考画像を渡し、3案から選んで仕上げる。
- 04 3回喋る台本づくり：考えを話す、調査を読んで話す、初稿を直して話す。
- 05 動画素材と編集用台本：実素材を作り、編集者用HTML・ZIPへまとめる。
- 06 自分専用の作り方を育てる：修正の理由を残し、次の制作に使う。
- 07 自分らしい公開プロフィール：経験・考えを引き出し、3形式の文章にする。
- 08 発信の6キーワード：専門性と人柄の軸を定め、名前や紹介文に使う。
- 09 撮影セットと配色：背景・小物・服装とブランドカラーを整える。
- 10 動画の公開準備：タイトル・概要欄・実時刻のチャプターを作る。
- 11 出版調査から企画書へ：市場・類書を調べ、出版社へ見せる文章にする。
- 12 一本の動画企画を決める：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 13 テーマから調べて台本を作る：例文から始め、修正・保存まで進める。

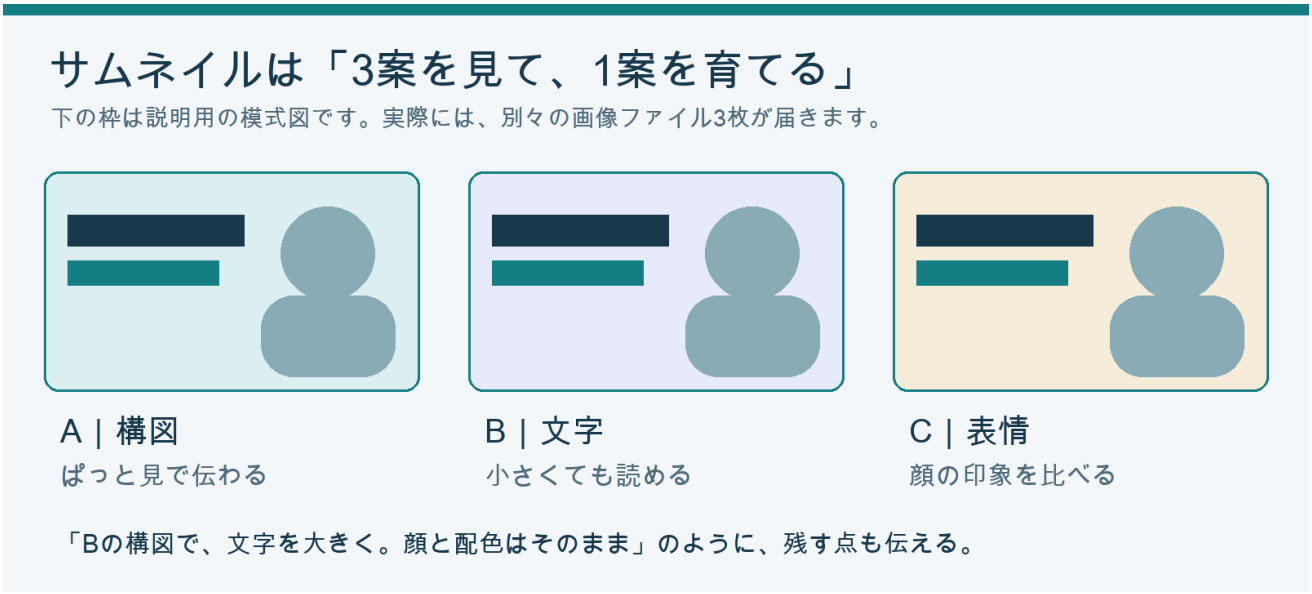
- 14 論文・講義資料から台本を作る：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 15 台本を診断・修正する：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 16 医学論文と根拠を調べる：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 17 自分のメソッドを根拠から整える：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 18 動画台本をブログ・記事にする：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 19 チャンネルアートを設計する：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 20 YouTubeを28日ごとに分析する：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 21 台本に合う素材の候補を選ぶ：例文から始め、修正・保存まで進める。
- 22 挿入画像10枚・SNSの9マス画像：例文から始め、修正・保存まで進める。

03 | サムネイルを作る

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。

参考画像と表示したい文字を渡し、3案から選んで仕上げます。



参考と本人素材を渡し、A· B· Cから選んで、選んだ案を直します。模式図です。

この手順の完成形は、YouTube用の横長サムネイルです。通常は構図· 文字· 表情に違いをつけたA· B· Cの画像が1枚ずつ出ます。3案を見比べ、気に入った案だけを直して保存します。

1 | 用意するものは、まず3つ

用意するもの	何を渡せばよいか
① 表示したい文字	画像に大きく載せたい言葉。動画タイトル全文とは別でも構いません
② 参考画像	自分の過去サムネイルや、構図· 配色の参考にしたい画像1枚
③ 参考に寄せる割合	「60%くらい」のような目安。画面が何%同じになるという測定値ではありません

自分の顔を出す場合は、本人写真も添付します。 参考画像に写っている人を、あなた本人として使うことはありません。顔がよく見える写真を選び、メガネや髪型をどう扱いたいか希望があれば添えます。人物なしで作る場合は「人物なし」と伝えてください。

登録済みの本人写真や作風が、そのチャットから読める場合は再添付不要です。初回は必要な画像をまとめて添付すると進めやすくなります。

参考に寄せる割合の目安

割合	作り方の目安
30%	雰囲気を軽く参考にして、独自の構成を中心にする
60%	構図や配色を参考にしながら、自分の内容へ合わせる
80%	文字の位置、人物の大きさ等を強く参考にする
90%以上	レイアウトを強く踏襲する。人物や口ゴまでコピーする指示ではない

最初に迷ったら60%を試し、仕上がりを見て変えて構いません。参考画像の好きな点を「文字が大きい」「背景がすっきりしている」のように一言足すと、意図が伝わります。

2 | 画像を添付して、この文章を送る

導入ガイドに沿ってDr.SHI-GYOを使うチャットを開きます。参考画像と、顔を使う場合は本人写真を添付してから、次の文章を送ってください。

コピーして使う

```
Dr.SHI-GYOで、YouTubeのサムネイルを作ってください。

動画のテーマ：[ 記入 ]
画像に入れる文字：[ このまま表示したい文字を記入 ]
参考に寄せる割合：60%
参考画像：添付した「参考画像」
本人写真：添付した「本人写真」を使う
希望：背景はすっきり。スマホで文字が読みやすいもの。

A・B・Cを、それぞれ独立した実画像として3枚作ってください。
```

[　] の部分を書き換え、実際の添付ファイルが分かる名前にします。人物を使わない場合は本人写真の行を「人物は使わない」に変えます。台本と同じチャットなら「この台本の内容に合わせて」と添えるだけで、テーマを長く書き直す必要はありません。

表示する文字がまだ決まらない場合

画像生成の前に、台本と伝えたい内容を渡して文言を相談できます。

コピーして使う

```
この台本に合う、サムネイルに載せる短い言葉を提案してください。
視聴者が自分に関係する話だと分かる言葉にしたいです。
台本の根拠より強い断言は避けてください。
まず言葉だけを決めたいので、まだ画像は作らないでください。
```

言葉を選んだら、「この言葉を使って、添付の参考画像に60%寄せて、実画像を3案作って」と続けます。

3 | A・B・Cを見比べる

画像の前に、構図や文字などの短い説明が出ます。続いて、次の3案が生成されます。

案	見比べるポイント
A	構図を重視	参考画像の配置、余白、配色に近い案
B	文字を重視	文字の大きさと読みやすさが主役の案
C	表情を重視	人物の顔や感情が伝わる案

人物を使わない場合は、その指定を優先し、人物なしの3案を作るよう伝えてください。

欲しいのは、3枚が並んだ比較画像1枚ではなく、使える画像ファイルが3枚です。画像生成の途中では一枚ずつ届く場合があります。

選ぶときは、スマホで小さく表示しても読めるかを先に見ます。次に、本人の顔が自然か、表示文字が正しいか、台本で話している内容と一致しているかを確認します。たとえば台本が「関連があった」という説明なら、サムネイルだけ「必ず治る」に変えないことが大切です。

4 | 気に入った1枚だけを直す

「もう少しいい感じに」より、対象の案・変える点・残す点を伝えると直しやすくなります。一度で完璧に説明する必要はありません。

例1 | 文字を読みやすくする

コピーして使う

```
B案を採用したいです。B案だけを修正してください。
変える点：一番大きい文字を、今よりさらに大きくする。
残す点：人物の位置、顔立ち、背景の色はそのまま。
表示する言葉は変えないでください。
```

例2 | 表情を落ち着かせる

コピーして使う

C案の文字配置は好きです。
表情だけ、驚きすぎない自然な表情に直してください。
添付した本人写真の顔立ちは保ってください。
文字と色は変更しないでください。

例3 | 良い部分を組み合わせる

コピーして使う

A案の背景とB案の文字配置を合わせた1枚を作ってください。
人物はB案の位置で、私の写真を使ってください。
表示文字は「 [確定した文字] 」のままにしてください。

画像を指す必要がある場合は、直したい画像を添付し直し、「この画像のここ」と示してください。修正の依頼は同じチャットで続けると、採用案や直した履歴を引き継ぎやすくなります。

5 | 枠を使いたい場合だけ追加する

標準では枠なしで進みます。毎回、決まった色の枠を使いたい場合だけ指定してください。プラグインには、外側の色帯・白い内枠・暗い中央からなる枠見本も入っています。

コピーして使う

この案に枠を付けたいです。
外周は青系、内側は白、上の帯だけ少し太くしてください。
文字と顔が窮屈にならないように調整してください。
今後もこの枠を使いたいので、採用後に本人設定へ引き継げる形にしてください。

自分の既存の枠がある場合は、その画像を添付します。本人設定へ反映するときも、生成した設定ファイルをProjectに登録・差し替えできたことまで確認してください。「このチャットで決めたから全チャットに永久に記憶された」とは限りません。

6 | 完成画像を保存する

採用案が決まったら、最終版の画像ファイルを保存します。比較表示のスクリーンショットより、生成された画像そのものを取得してください。

コピーして使う

B案の修正版で確定です。
採用する最終画像を、分かりやすいファイル名で渡してください。
YouTube用の16:9になっているか確認し、実際の画像サイズと容量も、確認できた値を教えてください。

標準の制作目標は16:9・1280×720相当です。生成機能によって実際の画素数等が異なることがあるため、ファイルの確認結果を見ます。YouTubeへの設定は、受講生自身が動画の公開作業の中で行います。

次回も使いたい作風なら、完成画像を本人専用Projectに追加し、「大きい文字とすっきりした背景を、今後のサムネイルにも使いたい」と伝えて、本人用の作風メモも残しておきます。

7 | うまくいかないときは、この一言

困ったこと	続けて送る言葉
説明やプロンプトだけで終わった	「今回は外部ツール用の文章ではなく、実画像3枚を作ってください」
3枚が一つの画像にまとまった	「A・B・Cを独立した3ファイルにしてください」
本人と違う顔になった	「この本人写真を使い、顔立ちを保って、この1枚を直してください」
日本語に誤字がある	「表示文字を『〇〇』に正確に修正。他の部分は維持してください」
参考に似すぎた	「参考に寄せる割合を30%に下げ、構図を変えてください」
画像が1〜2枚で止まった	「いま生成済みなのは何案ですか。残りの実画像を作ってください」

利用制限や画像生成のエラーが表示された場合は、その案内を確認します。プラグインを入れるだけで、利用できない画像生成機能が追加されるわけではありません。

なお、外部のNano Bananaで作りたいときは「Nano Banana用の英語プロンプトを3案」と指定できます。この場合は生成用の文章が成果物になり、画像は外部サービスで作る流れです。最初は、上の通常モードから始めるのがおすすめです。

完成したら、この修正を次回に残そう

サムネイルが完成したら、気に入った点や直した理由も残しましょう。ここでいう「独自スキル」は、Projectに保存する本人用マニュアルやデザイン設定です。次の文章を、いま制作していたチャットへ送ります。

コピーして使う

この修正を私の独自スキルに反映して。
今後も使うルールと今回だけの変更を分け、既存のマニュアル・設定へまとめてください。
更新版全文と、Projectへ保存・差し替えする手順を教えてください。

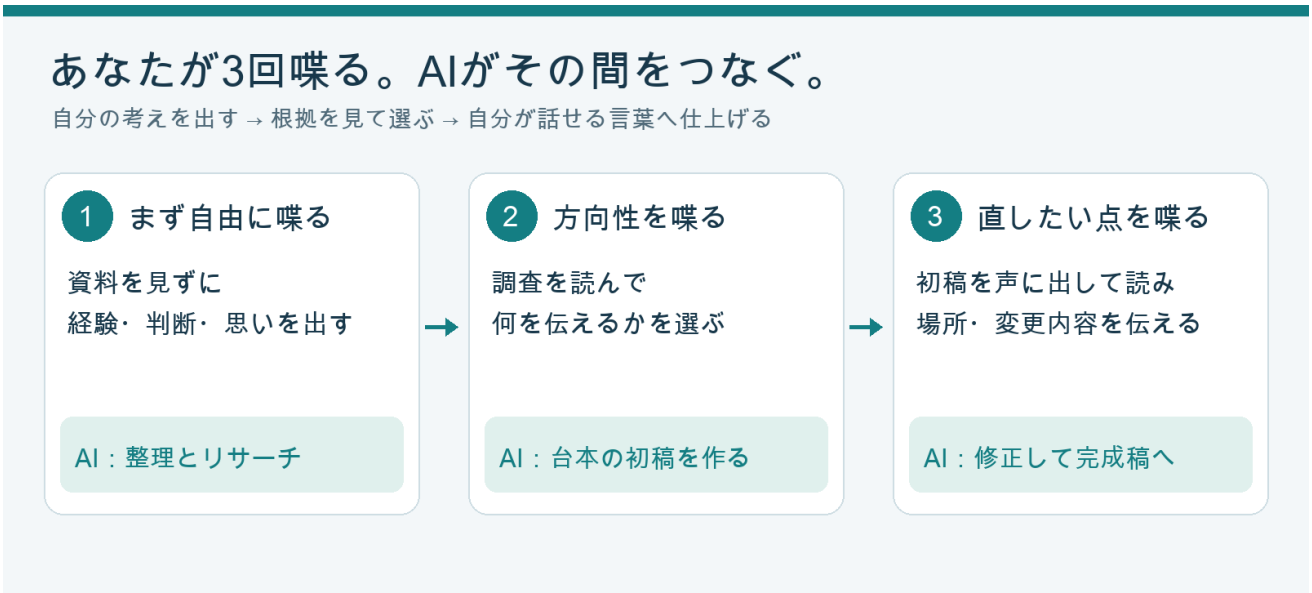
更新ファイルができたら、保存と次のチャットでの読み戻しまで行います。 詳しい操作と具体例は、06 | 自分専用の作り方を育てるをご覧ください。

04 | 「3回喋る」で、自分の言葉の動画台本を作る

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。

上手に話す必要はありません。まず自分の考えを出し、AIの調査を読んで考え直し、最後に自分が話せる言葉へ直します。 このガイドでは、一本の動画を同じチャットで完成させます。Dr.SHI-GYOの導入を済ませ、導入ガイドで案内したChatGPTのWorkから始めてください。



3回の語りと、その間のAIの作業を示した流れ図です。

最初に、この流れだけ覚える

あなたがすること	AIがすること	次へ進む目印
1回目：資料を見ずに喋る	経験・考えを整理し、論文と参考動画を調べる	調査まとめが届く
2回目：調査を読んで喋る	あなたが選んだ方向性で台本を作り、点検・修正する	初稿のHTMLが届く
3回目：初稿を読んで喋る	違和感や追加したい話を反映する	自分の言葉で読める完成稿になる

「3回」は3段階という意味です。録音は各段階で何本に分かれても、修正が何往復になっても構いません。スキルの名前を覚える必要はなく、「3回喋る方法で台本を作りたい」で始められます。

0 | 自分のProjectから、短い一言で始める

1. 自分専用の 「動画台本生成プロジェクト」 を作ります。
2. 初回導入では01のProject指示を保存しておくことをおすすめします。本人設定や見本などの情報源は、まだ空でも構いません。
3. そのProjectでWorkの新しいチャットを開き、まずは@を選ばず、次のどれか一つを送ります。Dr.SHI-GYOを利用できない場合は、そのチャットで@の候補からDr.SHI-GYOを選びます。

コピーして使う

```
インタビューして
```

コピーして使う

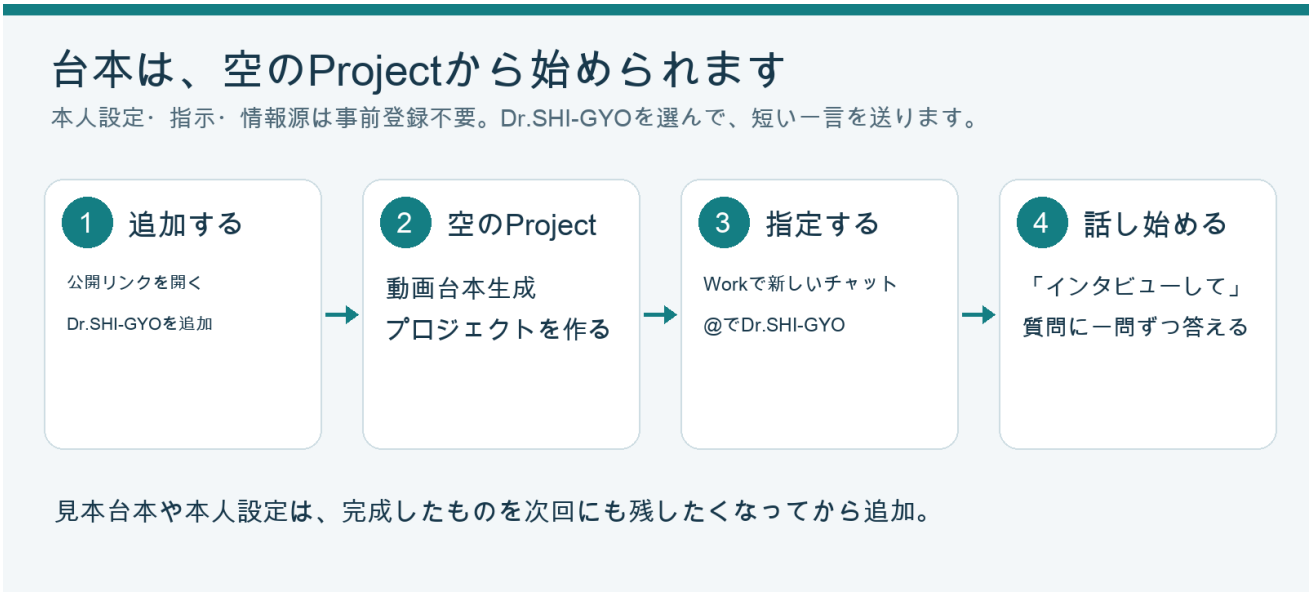
```
初回音声インタビューをして
```

コピーして使う

```
動画台本を作りたいので初回音声インタビューして
```

すでに自分用のProjectがあれば、それを使って構いません。既存の指示は消さず、初回導入の案内を重複なく統合します。本人設定・見本台本・長い開始プロンプトの事前登録は不要です。

設定より先に試す場合は、指示・情報源が空でも、@の候補からDr.SHI-GYOを選んで短い一言を送れます。AIは設定を先に要求せず、質問から始めます。下の図は、この最短ルートです。Project指示による自動呼び出しをすべての環境で保証するものではないため、利用できない場合は@で選択してください。以前配った、プラグインを使わない方法の「台本制作ガイド」を情報源に入れる必要もありません。



空のProjectを作り、Dr.SHI-GYOを指定して、短い一言で始めます。

テーマをまだ伝えていなければ、最初の返答は 「今回は、どんなテーマの動画台本を作りたいですか？」 です。答えると、患者さんから中心の疑問を聞かれた場面の質問に進みます。テーマを開始文に添えていれば、その質問から始まります。

> 患者さんに「〇〇」と聞かれたとします。絶対に「分かりません」という答えや曖昧な答えが許されないとしたら、この質問に対して患者さんに何を伝えますか？どういうふうに答えますか？

AIは一問ずつ聞き、あなたが答えたことをさらに掘り下げます。この段階は聞き取りだけです。調査や台本作成はまだ始めません。

1 | 質問に答えながら、自分の考えを喋る

通常のチャットに届く質問へ、音声入力で答える方法が使えます。入力した文章を一度見てから送信し、次の質問に答えてください。文章で返しても同じ流れです。

Liveなどの音声会話で続ける方法もあります。ただし、音声会話中にプラグインの指示が使われるかは環境によります。まず通常チャットで質問が始まることを確認し、音声会話でも同じ役割が続くかを見ます。調査を始めてしまうなど、質問役にならなければ、通常チャットの質問に音声入力で答える方法へ戻れば続けられます。

まだ調べていないことがあっても、その場で調査を待つ必要はありません。「そこは後で調べて。次の質問へ」で進みます。話し終えたら次を送ります。

コピーして使う

```
ここまでを、具体例や理由を残してまとめてください。
```

まとめを見て、自分が話した意味や言い直しが正しく残っているかを確認します。「まとめて」だけなら、調査へは進みません。 調査へ進めるときは、続けて次を送ります。

コピーして使う

この内容を1回目の語りとして使って、医学論文と参考動画を調べてください。

調査まとめができたら、私の2回目の語りを待ってください。

一人で自由に話すなら、ボイスメモでもよい

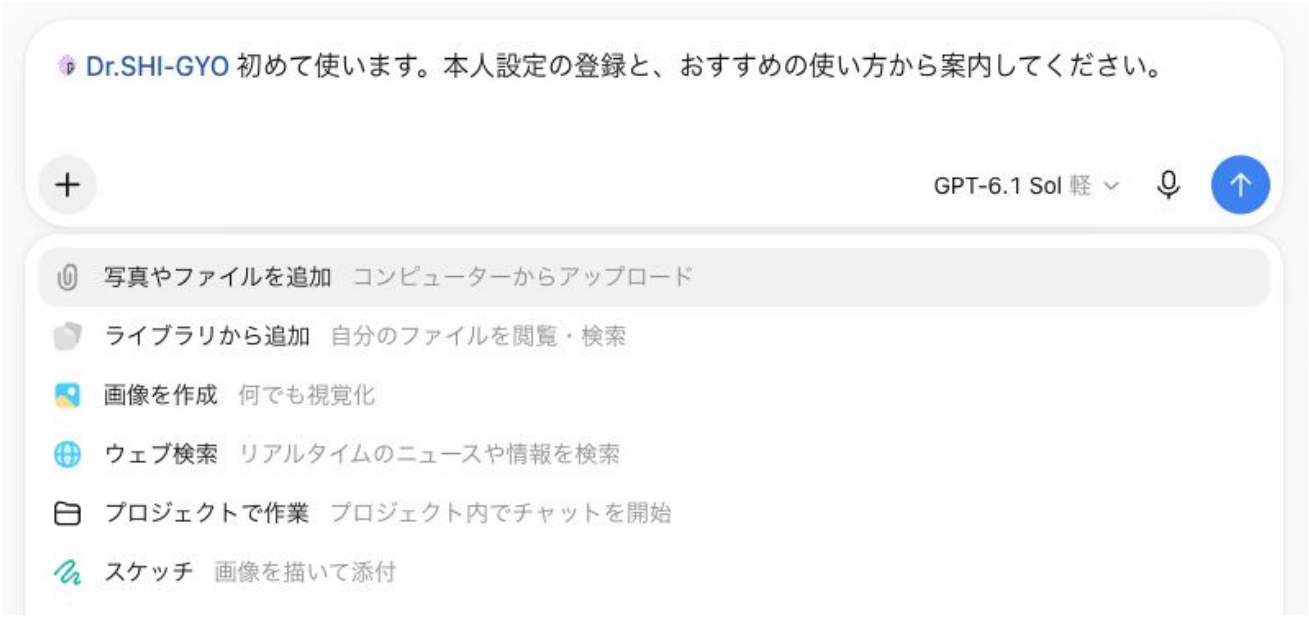
テーマだけ決め、スマホのボイスメモなどで自由に話します。順番が前後しても、言い直しても大丈夫です。最初から論文名や根拠を揃えなくて構いません。

話し出しに迷ったら、この中から答えやすい問いを使ってください。

- 患者さんにこのテーマを聞かれたら、まず何と答えるか。
- 普段の診療で、何をよく説明しているか。
- 一般の方が誤解しがちな点は何か。
- 自分が実際に経験したこと、考えが変わった出来事はあるか。
- 「これは伝えたい」「ここは確かめたい」と思うことは何か。

体験を話すときは、患者さんを特定できる名前や具体的な所属などは入れません。「実際の経験」「自分の感想」「まだ確かめていない考え」は、話す時にも区別しておくと伝わりやすくなります。

録音をチャットに添付して、次を送ります。



添付は、入力欄の + から「写真やファイルを追加」を選びます。

コピーして使う

Dr.SHI-GYOの「3回喋る」方法で動画台本を作りたいです。
テーマ：[今回のテーマ]
視聴者：[届けたい人]
添付は1回目の自由な語りです。まず全文を読み取ってください。

私の経験・考えを残して整理し、医学的な主張の根拠を調べてください。
参考動画があればこちらです：[URL。なければ省略]
関連する参考動画も、確認できる範囲で3本を目安に調べてください。
調査まとめを返したら、私の2回目の語りを待ってください。
まだ最終台本は書かないでください。

まだ追加で話す場合は、最初に「何回かに分けて送ります。全部送ったと伝えるまで待ってください」と添え、最後に「1回目はこれで全部です」と伝えます。

音声を添付するだけで進められる？

このプラグインには、添付音声を読み取るための処理が入っています。標準機能で内容を取得できなければ、利用できる作業環境で文字起こしを試します。初回は準備に時間がかかる場合があります。全アカウント・すべての音声ファイルで成功する保証はありません。 読み取りの実行機能やファイルへのアクセスなど、そのチャットの環境によります。

「添付できた」と「中身を読めた」は別です。AIが返した内容に、実際に話した経験や考えが含まれているかを見てください。薬剤名、数値、否定の言葉が違っていたら、その部分だけ訂正します。

読めなかった場合も録り直しは不要です。録音アプリ等で得た文字起こし全文を貼り付けるか、ChatGPTの音声入力で文章として送り、次を添えます。

コピーして使う

これは1回目の音声の文字起こし全文です。
この文章を原文として、同じ「3回喋る」の調査段階を続けてください。

2 | 調査を読んで、話したい方向性をもう一度喋る

AIから調査まとめが届いたら、まず「分かったこと」「自分の話と一致した点・見直す点」「まだ分からない点」を読みます。詳細な論文情報は、気になる点から確認すれば大丈夫です。

ここで、単に「OK、書いて」と返すより、調査を読んだ自分がどう考えたかをもう一度話してください。

・ 意外だった結果、いちばん伝えたくなったことは何か。

- 最初に話した経験のうち、どれを残したいか。
- 今回は扱わない話、強く言いすぎたくないことは何か。
- 見終わった視聴者に、何を理解・判断してほしいか。
- どの順番で、どんな言葉で伝えたいか。

2回目も、質問してもらいながら考えられる

一人では方向性をまとめにくければ、同じチャットへ次を送ってください。

コピーして使う

```
2回目も質問して。台本にしてと言うまで待って。
```

まず調査を読んで感じたことを自由に話します。その後、AIは方向性を決めるために足りない点だけ、一問ずつ聞きます。何を伝えたいか、どの発見を取り入れるか、何を残すかは、あなたの回答をもとに整理します。AIがあなたの方向性を代わりに決める工程ではありません。

考えがまとまったら「この方向で台本にして」と伝えます。その依頼までは、台本を書かずに聞き取りを続けます。

方向性が決まったら、初稿を頼む

2回目を自由な録音で話す場合は、同じチャットへ添付して次を送ります。質問に答えながら方向性を決めた場合は、その内容を使うよう伝えれば、録音し直す必要はありません。文章で話し言葉のまま入力しても同じように進められます。

コピーして使う

```
調査まとめを読んで話した、2回目の語りです。
今回の動画は、この語りの方向性を軸に台本にしてください。
1回目の経験も、今回採用したものを活かしてください。
登録済みの本人設定・マニュアル・見本台本があれば参照してください。
なければ今回話した内容から進めてください。

最低文字数：[ 希望があれば記入。未定なら相談 ]
タイトル・サムネイルの文言：[ 決まっていれば記入 ]
全文と文献を読めるHTMLファイルで初稿をください。
```

初稿は、医学を全く知らない視聴者、本人らしい話し方を守る編集者、数字や出典などの簡易事実チェック、の3つの観点で点検・修正する設計です。専門用語の説明不足、同じ構文の反復、続きを見る理由なども確認します。独立したサブエージェントを使えない環境では、自己点検へ切り替え、その未実施部分を伝えます。レビューは実際の視聴者調査や厳密な論文査読を保証するものではありません。

3 | 初稿を読んで、直したいことを喋る

届いたHTMLを開いて、実際に声に出して読んでみます。「この言葉は自分なら使わない」「この説明が足りない」と思った場所で、修正メモを録音します。文章を自分で全部書き直す必要はありません。

伝える順番は、場所 → 変えたいこと → 自分ならどう話すか。例えば「第2章の『ここが重要です』から始まる段落。少し固いので、『外来でもよく聞かれるんですが』という入りにしたい」のように、短く引用して場所を特定します。

コピーして使う

添付は、いまの初稿に対する3回目の修正音声です。
初稿と照合して、話した修正を反映してください。
合意済みの内容は保ち、修正に関係する見出し・冒頭・結び・
ダイジェスト・文献も整合させてください。
改訂後の全文HTMLと、反映した点・残る確認を短く返してください。

「第2章をもっとやさしく」のような短い文章でも直せます。画面録画を使える方は、対象の文を選択しながら話す方法もあります。ただし映像を読み取れない環境では、引用やスクリーンショットを添えて位置を補います。最初は音声と短い引用だけで十分です。

納得するまで同じチャットで修正を繰り返します。本人が経験していない症例や会話が追加されていたら削除・訂正してください。読み上げる自分の確認まで含めて完成です。

4 | 完成稿を保存し、次の台本に活かす

最終的に読みやすくなったら、次を送ります。

コピーして使う

この版を完成稿にします。保存用の全文HTMLをください。
撮影用に、私が読む部分だけを残したMarkdownも作ってください。
編集指示・文献・制作メモを除き、必要な段落以外は改行を詰めてください。

保存するのは、完成稿HTMLと撮影用Markdown。前者は本文と文献を確認する用、後者は実際に読み上げる用です。この時点の台本HTMLには、動画の差し込み素材がすべて入っているわけではありません。素材づくりは次の「05 | 台本から動画素材を作る」で進めます。

「この話し方を次回も使いたい」と思ったら、ここで初めて完成HTMLを本人専用Projectの見本に追加しても構いません。見本はまず1本から、代表的なものを最大5本ほどに絞ります。今回だけの変更と、今後も続けたい好みを分けて伝えるのがポイントです。

コピーして使う

今回の完成稿を、次回からの見本にしたいです。
今後も使いたいルールは [例：専門用語の前に日常語で説明する] です。
今回だけの変更は [例：最後の案内を短くしたこと] です。
この指定に沿って、本人用の台本マニュアルを作成・更新してください。
本人設定がすでにあれば統合し、まだなければ今回分かる内容だけ残してください。
変更点と更新版全文、Projectで差し替えるファイルを教えてください。

書き込み機能で登録・読み戻しまで確認できた場合を除き、自分でProjectの旧版と改訂版を差し替えます。その後、新しいチャットで「最新の本人設定とマニュアルを読み、版と今回の変更を教えて」と確認します。

育っていくのは、本人専用Projectの見本・設定・マニュアルです。 共通のプラグインが自動で書き換わったり、他の受講生へ自分の体験が追加されたりする仕組みではありません。

「この修正を私の独自スキルに反映して」でも依頼できます。更新ファイルの保存と、次のチャットでの読み戻しまでが大切です。詳しくは06 | 自分専用の作り方を育てるへ。

補助 | Liveの質問役を明示したいときだけ使う文

標準は冒頭の短い一言です。以下は、Liveで同じ質問役が続かない場合などに、役割を直接指定するための補助文です。毎回貼る必要はありません。音声会話に切り替えるまで待ってほしい場合だけ、末尾の「はい」と「始めましょう」の指定を使います。通常の開始文では、その場で最初の質問が返ります。

コピーして使う

「3回喋る」で動画台本を作ります。テーマは [テーマ] です。
視聴者の知りたいことを軸に、私の知識・考え・判断・経験を
一問ずつ引き出してください。
最初は必ず、中心の疑問を患者さんから聞かれた場面にして、
「絶対に『分かりません』という答えや曖昧な答えが許されないとしたら、
この質問に対して患者さんに何を伝えますか？
どういうふうに答えますか？」と聞いてください。
今は調査も台本作成もしないでください。
不明点は後で調べる課題として残し、次の質問へ進んでください。
私が「まとめて」と言ったら、具体例と理由を残して詳しくまとめてください。
このメッセージには「はい」の一言だけ返してください。
その後、私が音声会話で「始めましょう」と言ったら質問を始めてください。

返答後に音声会話を始め、「始めましょう」と伝えます。答える材料を出しきったら「まとめて」と伝え、読める会話の整理を用意します。別のチャットで話した場合は、その整理を制作チャットへ貼り付けてください。自動共有を前提にしません。

コピーして使う

この会話の整理を、1回目の語りとして使ってください。
ここから医学論文と参考動画を調査し、まとめを返したら
私の2回目の語りを待ってください。

あとは、このガイドの「2 | 調査を読んで、話したい方向性をもう一度喋る」へ進みます。

05 | 台本から動画素材と編集用台本を作る

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。

完成した台本を渡し、届いたページで確認し、直したいところをチャットで伝える。 基本の操作はこの3つです。イラストを一枚ずつ発注したり、ご自身でHTMLを書いたりする必要はありません。

目指す完成形は、台本全文の該当するセリフの近くに、実際の画像・動画と編集指示が並ぶ状態です。最後に、編集者へそのまま渡せるZIPファイルにまとめます。

> 初回だけ素材を登録 → 完成台本を渡す → おすすめで制作 → ページで確認 → 修正を伝える → 最新ZIPを編集者へ

1．最初の一回だけ、自分の定番素材を登録する

ご自身専用のProjectで、次の画像をまとめて添付します。手元にないものは後から追加できます。

渡すもの	一緒に伝えること
自己紹介カード・自己紹介画像	自己紹介のときに表示する画像であること
終了画面の画像	そのまま使う完成版か、プレゼントを重ねるテンプレートか
プレゼント画像。2種類以上でも可	正式名称、どのテーマで使うか、案内先URLがあればそのURL
過去動画のURL・参考画像	踏襲したい配色、雰囲気、文字の大きさなど

画像を添付したら、次をコピーして送ってください。

コピーして使う

```
これから動画の編集用台本を作ります。
添付した自己紹介画像・終了画面・プレゼント画像を、私の本人素材として登録してください。

プレゼントA：［ 正式名称 ］。［ 使う動画テーマ ］で使います。
プレゼントB：［ 正式名称 ］。［ 使う動画テーマ ］で使います。
終了画面は［ 完成版 / プレゼントを配置するテンプレート ］です。
```

コピーして使う

参考にしたい動画：［ URL ］

好きな部分：［ 2分ごろの図解の配色、余白、文字の大きさなど ］

次回も再利用できる「本人素材・デザイン設定_最新版.md」を作ってください。

角括弧の中だけ、ご自身の内容へ置き換えます。プレゼントが1種類ならBの行は削除してください。登録していないURLやQRコードをAIに作らせる必要はありません。

設定ファイルと、実際の画像の両方をProjectの情報源へ保存します。 AIがファイルを作ったことと、Projectへ保存できたことは別です。「登録待ち」と案内された場合は、ご自身で情報源へ追加してください。新しいチャットで次の一文を送って、読み取れることを確かめれば準備完了です。

コピーして使う

登録した私の自己紹介・終了画面・プレゼント画像と、デザイン設定を確認してください。実際に読めたものと不足しているものを教えてください。

参考動画のURLだけでは、映像の見た目まで読み取れないことがあります。その場合は、好きな場面のスクリーンショットを添付すると早く進められます。ご自身の素材は、ご自身のProjectで管理します。全員が使うプラグインに追加されるわけではありません。

2．完成した台本を、そのまま渡す

同じProjectで、台本文を貼り付けるか、Markdownファイルを添付します。Googleドキュメントの URLでも依頼できますが、内容を読み取れる接続・共有設定が必要です。読み取れない場合は、台本文を貼る方法が確実です。

まずは、これだけで始められます。

コピーして使う

この台本を、素材込みで編集者に渡せる形にしてください。

登録した私の本人素材・デザインを使い、おすすめ案で一式完成させてください。

台本全文と実際の素材を一緒に確認できるページ、script.html、編集者用ZIPまでお願いします。

スキル名を覚える必要はありません。明示的に選ぶときは、編集者用の素材一式を作るスキル「editor-handoff」が担当します。「おすすめ素材を提案して」だけだと提案段階の依頼になるため、「実際に作って、編集者へ渡せる形まで」と伝えるのがポイントです。

撮影前でも制作できます。撮影後の動画を添付でき、映像の内容も読み取れる環境なら、話者が映る位置や空白を確認して配置を調整できます。原本にアクセスできれば、ZIPへの同梱も依頼できます。大きくて添付できない場合は「撮影原本は編集者へ別送します。その旨を編集メモに残してください」

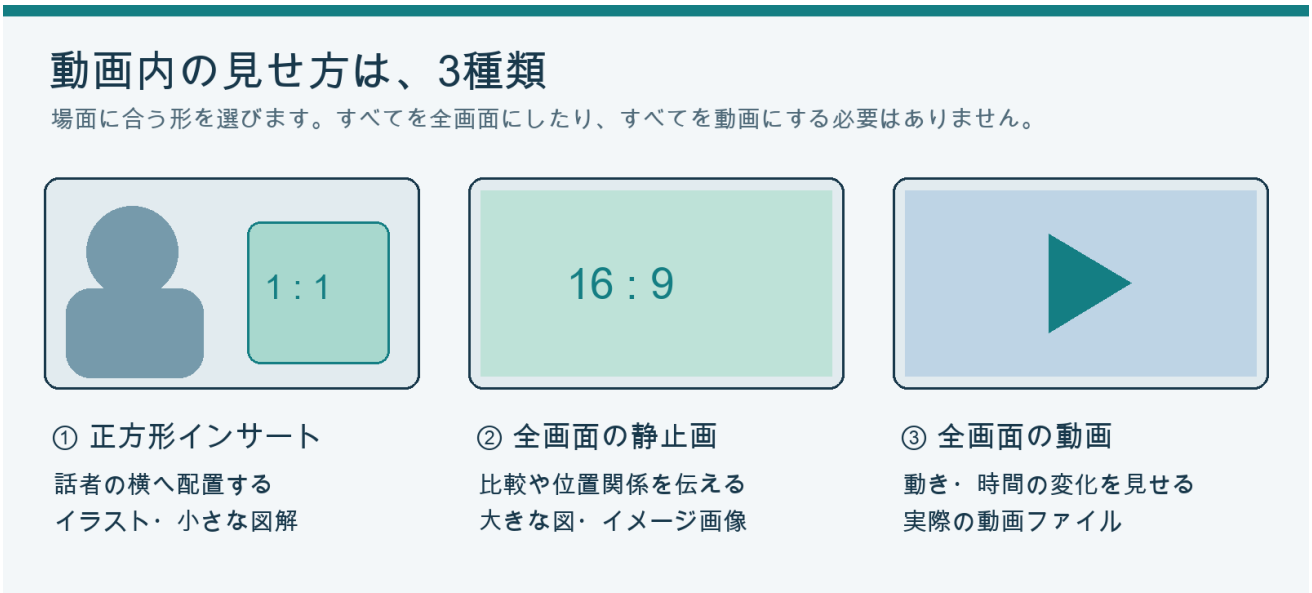
と伝えて進められます。撮影動画がない段階では、実際の時刻ではなく「このセリフから、このセリフまで」を編集の目印にします。

3．「おすすめで一括」と「先に選ぶ」を使い分ける

進め方	送る言葉	届くもの
まず完成形を見たい	おすすめ案で一式完成させて	推奨する実素材入りの一式。変更用の別案も提示
制作前に構成を選びたい	まだ生成せず、素材の種類と挿入箇所を提案して	素材の構成案。選択後に制作へ進む
実物を比べたい	この医学説明は、実画像を見て選びたい	対象箇所の候補画像を制作して比較

初めてなら「おすすめで一括」が簡単です。すべての場面を選び直さず、気になるところだけ変更します。

4．素材の見せ方は、大きく3つ



話者の横の正方形、全画面の静止画、全画面の動画を使い分けます。模式図です。

表示形式	見せ方	向いている内容
① 正方形インサート	話している映像の空白に、小さな画像を重ねる	比較、短い図解、生活場面のイラスト

表示形式	見せ方	向いている内容
② 16:9の全画面静止画	一時的に画面全体を画像へ切り替える	大きく見せたい場面やイラスト
③ 16:9の全画面動画	一時的に画面全体を動画へ切り替える	動き・時間変化を見た方が分かりやすい場面

「イラストか図解か」は表現の種類、「正方形か全画面か」は表示の方法です。内容に合わせて組み合わせます。ストレッチの姿勢などは、実際に行っている人物イラストが向いています。動きが不要な場面に、無理に動画を増やす必要はありません。

動画の実制作には、そのチャットから使える動画生成機能・接続・利用枠、またはご自身の動画素材が必要です。 プラグインを入れただけで外部サービスの契約や料金が含まれるわけではありません。使えない箇所は「制作待ち」として案内されます。動画のプロンプトや開始画像だけが出ている状態は、動画完成ではありません。

5．医学説明は、実画像の候補を見て選ぶ

臓器・筋肉・関節などの形や関係が説明の中心になる場面では、基本の3案を比較できます。

候補	どんな絵か
解剖関係を重視	必要な形・位置・接続・向きを優先した絵
かわいい概念表現	丸い形や柔らかい色などで、親しみやすくした絵
要点だけの模式図	理解に必要な関係だけを残した図

全体と部位の関係や、たとえによる説明が有効なら、4〜5案に増やします。同じ箇所でどれか1案を選ぶための候補であり、すべてを動画中に連続表示する意味ではありません。全場面を3〜5案に増やす運用でもありません。

「解剖関係を重視」は制作方針です。医学的に完全という保証ではないため、先生ご自身でも部位・向き・矢印・ラベルを確認してください。かわいい絵でも、機能や位置関係の誤りをそのまま使うことは避けます。

6．届いた確認ページは、この順で見る

まず、ChatGPTが返した確認用リンクを開きます。台本全文を上から読み、セリフの近くにある素材を確認してください。

1. 本文：冒頭から最後、引用文献まで入っているか。

2. 採用素材：画像を拡大し、動画は再生して確認する。
3. 編集メモ：どこから出し、どこで消し、画面のどこへ置くか。
4. 本人素材：自己紹介、途中の案内、終了画面が自分のものか。
5. 別案：もっと伝わる候補があれば、変更したい案を選ぶ。

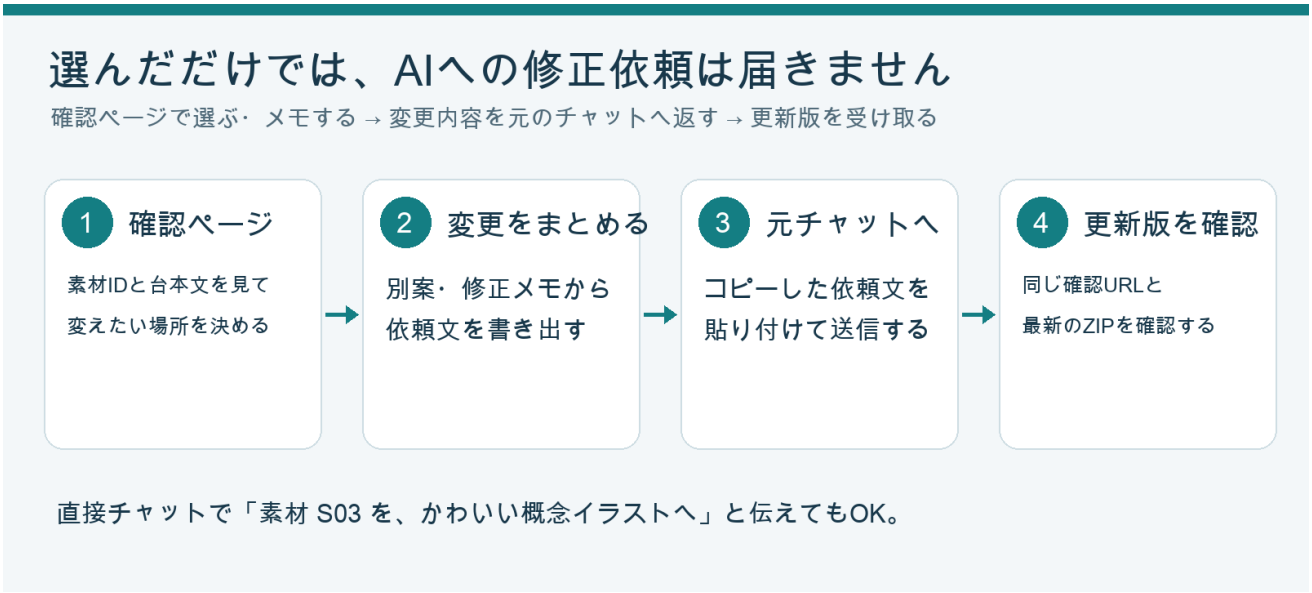
確認ページの用意には、ページ配信機能が必要です。利用できない場合は代わりの確認方法が案内されます。確認ページを使えること、素材が完成していること、動画を再生確認したことは、それぞれ別の確認事項です。

図解だけの一覧、プロンプトだけの文章、本文のない画像ギャラリーでは、このガイドの完成形に到達していません。そのときは次のように伝えます。

コピーして使う

今回欲しいのは、台本全文に実画像・実動画と編集指示が付いた完成形です。
現在不足している素材や出力を確認し、制作できるものは実制作してください。
できないものは、未完成の箇所と必要な対応を明示してください。

7．修正は「どの素材を、どう変えるか」を伝える



確認ページの変更内容を元チャットへ送り、更新版を受け取る流れです。

確実なのは、元のチャットへ「素材ID＋変更内容」を送る方法です。IDは確認ページに表示された番号を使います。IDが見つからなければ、その素材が付いているセリフを引用してください。

コピーして使う

以下の3点を修正してください。ほかの本文・素材は維持してください。

1. 素材 [ID] ：「今の写実的な臓器」から「生成済みのかわいい候補」へ変更。
2. 素材 [ID] ：背景の赤を、登録した青系へ変更。文字はそのまま。
3. 「 [台本中のセリフ] 」の素材：全画面から、正方形のインサートへ変更。

修正後は、確認ページ・script.html・素材・ZIPを同じ最新版にそろえてください。

「この場面は素材なし」「文字を半分に」「この動きだけ動画に」も伝えられます。生成済みの別案を選ぶだけなら、原則としてその画像を再利用します。

ページ上で選ぶ・メモを書く操作だけでは、ChatGPTへ自動送信されません。 変更依頼を書き出せる画面では、書き出した依頼文をコピーして元のチャットへ送るか、選択結果ファイルを添付します。書き出しが見つからない・保存できたか不明なときは、上の例のようにチャットへ直接送れば大丈夫です。

画面で試す：候補を選んで、修正を返す

配布フォルダの demo → script.html を開くと、同じ操作を練習できます。説明用の短い台本と図を使った操作見本です。AIが生成するイラストや動画の品質見本ではありません。

1. 素材S01の下の 「素材の候補を比較・選択する」 を開きます。
2. 案B を選びます。
3. 「この素材の修正メモ」 に、変えたいところを書きます。



操作見本の実画面：案Bを選び、その下の修正メモへ変更内容を入力した状態です。

4. ページ上部の 「修正依頼文を保存」 を押します。
5. 保存されたファイルを元のChatGPTチャットへ添付し、「この依頼を反映して一式を更新して」と送ります。ファイルを開いて本文をコピーし、貼り付けても構いません。



操作見本の実画面：「修正依頼文を保存」を使って変更内容を書き出します。

「変更待ち」「現在のZIPにはまだ反映されていません」と出たら正常です。選択をAIへ渡し、更新された一式を受け取る前の状態を示しています。別の端末で選択を再開したいときは「選択結果JSONを保存」も使えます。最初は修正依頼文の保存だけで十分です。

修正後に返された同じ案件の確認リンクを開き、該当箇所が変わったことを確かめます。ページで選んだだけの古いZIPを、そのまま編集者へ渡さないようにしてください。

今後も使いたい好みなら、さらに「この配色を私のデザイン設定にも反映して」と伝えます。改訂された設定をProjectへ保存すれば、次の制作にも引き継げます。今回だけの変更は、今回の案件だけに残せます。

8．完成したZIPを編集者へ渡す

最新版のZIPをダウンロードして渡します。ZIPには、script.html、実画像・実動画、配置一覧、編集用Markdown、元原稿、開き方のREADMEなどがまとまります。撮影原本を渡した場合は、その同梱状態も確認します。

編集者さんへの案内文は、そのまま使えます。

コピーして使う

動画編集用の台本・素材一式です。

1. ZIPファイルをダウンロードしてください。
2. ZIP全体を解凍・展開してください。
3. 展開したフォルダの中の「script.html」を、ブラウザーで開いてください。
4. 台本の該当セリフの近くに、素材と表示・切替の指示があります。
5. 素材フォルダは移動・削除せず、script.htmlと一緒に保管してください。

確認ページ上の別案は候補です。編集には、採用表示のある素材を使ってください。

script.htmlだけを送ると、画像や動画が開けません。 必ずZIP全体を渡します。本人向けの限定確認ページは、編集者がそのまま開けるとは限らないため、編集者への標準の受け渡しはZIPです。

9．渡す前の最終チェック

- □ 台本全文と引用文献が入っている。
- □ 採用画像が開ける。採用動画は実際に再生できる。
- □ 自己紹介・終了画面・プレゼントが今回の内容に合っている。
- □ 医学画像の部位・向き・矢印・文字を確認した。
- □ どのセリフで出し、いつ切り替えるかが分かる。

- □ 「提案」「制作待ち」が採用素材に残っていない。残る場合は未完成箇所を把握している。
- □ 最後の修正が、確認ページとダウンロードしたZIPの両方に反映されている。
- □ ZIPを一度展開し、script.htmlから素材が開くことを確かめた。

最初の一本は「おすすめで一式作る → 気になる3点だけ直す」くらいで始めると、操作を覚えながら、ご自身の好みに近づけられます。

完成したら、この修正を次回に残そう

動画素材が完成したら、気に入った点や直した理由も残しましょう。ここでいう「独自スキル」は、Projectに保存する本人用マニュアルやデザイン設定です。次の文章を、いま制作していたチャットへ送ります。

コピーして使う

```
この修正を私の独自スキルに反映して。
今後も使うルールと今回だけの変更を分け、既存のマニュアル・設定へまとめてください。
更新版全文と、Projectへ保存・差し替えする手順を教えてください。
```

更新ファイルができたら、保存と次のチャットでの読み戻しまで行います。 詳しい操作と具体例は、06 | 自分専用の作り方を育てるをご覧ください。

06 | 自分専用の作り方を育てる

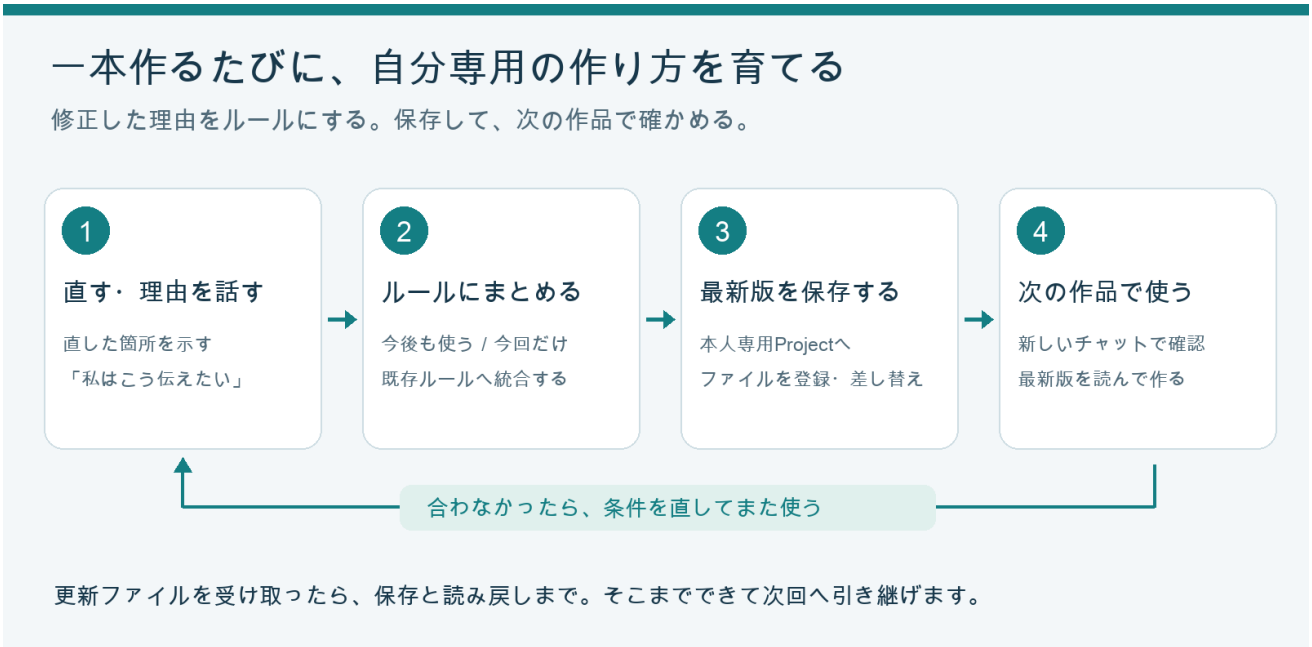
2026年10月30日 · 1.1.3対応版 | プラグインを開く | 案内サイト

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。

07 | 自分らしいプロフィールを作る

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。

経歴に加えて、「なぜ自分が発信するのか」が伝わる自己紹介を作ります。 ChatGPTの質問に答えると、長文· 中長文· 短文の3種類に整えてくれます。最初から上手な文章を用意する必要はありません。

この機能は、読者に見せる自己紹介文を作るものです。完成した文を今後も使えるようにするには、最後に自分専用のプロジェクトへ保存します。

できあがるもの

形式	主な使い道	伝える内容
A：長文	ブログの自己紹介· 紹介ページ	歩み、考えが生まれた理由、発信への思い
B：中長文	YouTube概要欄· SNSの固定投稿	誰に何を届けるか、経歴、活動内容
C：短文	SNSのプロフィール欄	肩書き、届ける価値、自分らしい姿勢

1種類だけ欲しいときは、「今回は短文だけ」と伝えても構いません。

1 | 自分のプロジェクトで始める

Dr.SHI-GYOを使えるチャットを、自分専用のプロジェクトで開きます。すでに本人設定が登録されていれば、それを使ってもらいます。

用意できる範囲で、以前の自己紹介、経歴書、過去投稿などを添付します。何も用意できなくても、質問に答えるところから始められます。

次の文章をそのまま送ってください。

コピーして使う

私らしい公開プロフィールを作ってください。
プロジェクトの本人設定や、添付した資料があれば先に読んでください。
足りない情報は、一問ずつ質問して引き出してください。
最後に、長文・中長文・短文の3種類を作ってください。

使いたい場所：[ブログ / YouTube概要欄 / SNSなど]
届けたい相手：[分かる範囲で記入。未定でも大丈夫]

うまく機能が選ばれない場合は、「自分らしい公開プロフィールのスキルを使って」と付け加えます。スキルの内部名は public-profile です。

2 | 基本情報を伝える

最初に、職業や活動、経歴、発信テーマ、届けたい相手、必ず入れたい要素を整理します。すでに登録してある情報を、最初から全部入力し直す必要はありません。

文章でも、音声入力でも構いません。経歴の箇条書きしかなくても進められます。名前や肩書きの正式表記、数字を使う実績は、分かる範囲で正確に伝えましょう。

公開したくないことがあれば、先に「これは背景を理解するためだけに話します。プロフィールには載せないで」と伝えます。

3 | 質問に、自分の言葉で答える

ChatGPTは、現在の立場、これまでの歩み、感じたこと、大切にする価値観、普段の小さな場面を尋ねます。一度に全部答えるのではなく、会話を進めます。

大きな成功や劇的な失敗がなくても大丈夫です。「説明するときに、この言葉は使わない」「この疑問に答えたい」のような小さなこだわりも材料になります。体験談がなければ、今の考えを伝えてください。

会話の例

以下は使い方を示す架空の入力例です。自分の経歴や体験として、そのままコピーするための文章ではありません。

利用者：「私は内科医で、忙しい方にも理解しやすい健康情報を届けたいです。難しい言葉を減らしたいと思っています。」 ChatGPT：「その方が発信を見たあと、どんなことができるようになったら嬉しいですか？」 利用者：「自分が次に何を確認すればいいか、分かるようになってほしいです。」

この回答から「健康について、次に何を確認すればよいかを分かりやすく伝えます」という姿勢を文章にできます。話していない患者さんとの会話や診療実績を足す必要はありません。

4 | 3種類を読み、自分らしく直す

返ってきた文章は、声に出して読むと違和感が見つかりやすくなります。次の3点を確認してください。

- 経歴・資格・実績は正しいか。
- 自分が言いそうな言葉になっているか。
- 読んだ相手に、何を届ける人かが伝わるか。

直すときは、「もっとよくして」よりも、気になる箇所と理由を伝えると早く進みます。

コピーして使う

```
Bのプロフィールを直してください。
「人生を変える」という表現は大きすぎます。
私は「次の一歩を自分で考えられるように伝える」と言いたいです。
この部分を直し、AとCにも同じ考えを反映してください。
経歴や実績は変えないでください。
```

「少し短く」「資格を最初に」「趣味は外す」「もっと普段の話し方で」でも伝わります。

5 | 採用した文章を保存する

使いたい文が決まったら、次のように頼みます。

コピーして使う

```
このプロフィールを採用します。
公開プロフィール_最新版.md にまとめ、本人設定から参照できる形にしてください。
版と更新日を入れ、公開文と、非公開の管理メモを分けてください。
実際に保存できた場所と、私がプロジェクトへ追加するファイルを教えてください。
```

ファイルができたら、自分のプロジェクトへ追加します。直接登録・読み戻しまでできたとChatGPTが確認した場合を除き、「ファイル作成済み」は「プロジェクトへの登録済み」と同じではありません。 保存の詳しい手順は「06 | 自分専用の作り方を育てる」を参照してください。

外部のSNS欄などへ貼り付けるときは、A・B・Cの公開する文章だけを使います。管理メモや非公開情報は貼り付けません。

次回は、こう頼めます

コピーして使う

プロジェクトの公開プロフィール最新版を読んでください。
今回は、YouTube概要欄に入れる自己紹介を短く整えてください。
経歴は変えず、今回のテーマとのつながりを一言添えてください。

経歴や発信方針が変わったときも、「この部分を更新して」と頼み、最新版を差し替えて育てていきます。

困ったとき

状況	伝え方
質問が多くて疲れた	「今ある内容だけで、いったん3種類の仮案を作って」
どこかで見たような文章になった	「この部分は抽象的です。自分の言葉を引き出す質問を一つください」
話していない経験が入った	「この経験はしていません。削除し、私が話した事実だけで組み直して」
新しいチャットで設定が伝わらない	「保存した本人設定と公開プロフィールを読めるか確認して」。読めなければ最新版ファイルを添付
発信テーマから決まらない	「08	発信の軸を決める」で、誰に何を届けたいかを先に整理

プロフィールがまとまったら、「3回喋る」で台本を作る、SNSへ展開する、出版企画を考える際にも使えます。文章を毎回そのまま入れるより、対象者と大切にする姿勢を引き継ぐことが、自分らしい発信につながります。

08 | 発信の軸を決める

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。

「自分は何を発信する人か」を、6つの言葉と短い文章にまとめます。 診療科や資格だけでなく、経験や考え、譲れないことを材料にして、発信の方向性を整理します。

検索されやすい単語を集める作業ではありません。YouTube、SNS、出版などで、誰に何を届け、どんな姿勢を大切にするかを決めるための対話です。

できあがるもの

作るもの	役割
メインキーワード3つ	専門性や届ける価値など、発信の柱
ドライブキーワード3つ	思い、こだわり、人柄を伝える言葉
過去· 現在· 未来の3行	自分の歩みとこれからの方向性
発信方針の短い文章	誰に何を届けるかを説明する文
SNSで使う表現案	YouTubeチャンネル名、冒頭の挨拶、X表示名、Xプロフィールを各5案

「ドライブキーワード」は、ここでは人柄を伝える言葉と考えてください。難しい理論を覚える必要はありません。

1 | まず、この一言から始める

Dr.SHI-GYOを使えるチャットを、自分専用のプロジェクトで開きます。次をコピーして送ってください。

コピーして使う

```
自分の発信の軸を決めたいです。
経験や得意分野、考えを引き出して、メインキーワード3つと、
人柄を伝えるドライブキーワード3つを一緒に選んでください。
プロジェクトの本人設定があれば読んで、足りないところだけ質問してください。
一度にすべて聞かず、順番に進めてください。
```

機能がうまく選ばれない場合は、「発信の軸を決める3＋3キーワードのスキルを使って」と添えます。内部名は brand-keywords です。

2 | 自分について、まず20項目を出す

最初は質より量です。経歴、得意なこと、趣味、苦労したこと、よく考えること、違和感、今後やりたいことなどを、短い言葉で並べます。

整理しながら書くのが難しければ、思いついたことを音声入力で喋るのがおすすめです。ChatGPTに箇条書きへ整理してもらいます。もともと登録してある情報も材料にできます。

コピーして使う

```
20個を一度に考えるのは難しいので、一問ずつ聞いてください。
私の回答を短い項目に整理しながら、20個を目標に増やしてください。
```

すごい実績ばかりを集める必要はありません。「短く説明するのが好き」「この誤解を減らしたい」も材料です。話したくない私生活や失敗を、無理に入れる必要はありません。

途中で疲れたら「今ある材料でいったん仮案を作って」と伝えて構いません。あとから足して育てられます。

3 | 発信の柱となる3つを選ぶ

ChatGPTが材料をもとに候補を出します。それを見て、自分の実態や続けたい方向に合うものを選びます。

見るポイントは3つです。

- 普通の人にも、どんな内容かが伝わるか。
- 自分が継続して話したい、または話せる内容か。
- 3つを組み合わせると、誰に何を届ける人かが見えるか。

「日本で自分しかいない」と証明する必要はありません。逆に、珍しさだけを優先して意味の伝わらない言葉にする必要もありません。

コピーして使う

案Bが近いです。ただ、「健康全般」だと広すぎます。

私が話した材料の中から、もう少し伝わりやすい言葉に絞って提案してください。

4 | 自分の人柄を伝える3つを選ぶ

次は、同じテーマでも「自分はどんな姿勢で伝えるか」を考えます。大切にすること、避けたいこと、考えが変わった経験などを尋ねられたら、自分の言葉で答えます。

強い怒りや派手な言葉がなくても大丈夫です。穏やかさ、丁寧さ、小さく始める考え方なども、その人の特徴になります。

組合せの例

以下は、言葉の違いを理解するためだけの架空例です。ご自身の設定としてそのまま採用する必要はありません。

種類	例
メイン3語	内科 / 忙しい人 / 健康情報の読み解き
人柄3語	焦らず / 自分で選ぶ / 身近な言葉

メインの3語で「何を届けるか」、人柄の3語で「どう届けるか」が伝わります。言葉だけではしっくり来ない場合は、「この言葉が示す姿勢を短い文章にして」と頼むと確認しやすくなります。

5 | 文章と名前の案を見て、実際に使うものを選ぶ

6つの言葉が固まると、過去・現在・未来の整理、発信方針文、SNSで使う表現案が返ってきます。

標準では、YouTubeチャンネル名・動画冒頭の挨拶・X表示名・Xプロフィールが各5案です。使う媒体が決まっている場合は「YouTube用だけ」「Xは今回は不要」と指定できます。

ここでも、声に出して読むのが役立ちます。言い慣れない言葉や、自分より大きく見せすぎる表現があれば直します。

コピーして使う

6つのキーワードはこれで採用します。

YouTubeの挨拶は3案目が近いですが、少し力が入りすぎています。

もっと普段の診療で話すような、落ち着いた言い方にしてください。

名前の候補が出ても、アカウントIDの空き確認やSNSへの変更は自動では行われません。まず文章の案として選びます。

6 | 採用した軸を、自分のプロジェクトへ保存する

コピーして使う

この6キーワードと発信方針を、今後の制作にも使いたいです。
発信の軸_最新版.md にまとめ、本人設定から参照できるようにしてください。
採用した案と候補のままの案を分け、版・更新日を入れてください。
実際に保存できた場所と、私がプロジェクトに追加するファイルを教えてください。

受け取ったファイルを、自分のプロジェクトの情報源へ追加します。直接保存・読み戻しまでできたと確認された場合を除き、ファイルを作っただけでは次回のチャットで使えるようにはなりません。詳しい保存方法は「06 | 自分専用の作り方を育てる」を参照してください。

次回は、制作の前に読み込んでもらう

コピーして使う

プロジェクトにある本人設定と「発信の軸」の最新版を読んでください。
その方向性を踏まえて、今回の動画テーマ [テーマ] の企画を考えてください。
6つの言葉を無理に本文へ入れるのではなく、対象者と伝え方に反映してください。

軸は固定し続けるものではありません。活動や届けたい相手が変わったら、今のファイルを使って見直せます。

コピーして使う

最近は [変化したこと] を大事にしています。
発信の軸を見直し、変えた方がよい部分と、残した方がよい部分を提案してください。
私が選んだ内容で最新版を更新してください。

困ったとき

状況	伝え方
候補が全部ありきたり	「私の回答のどこから出した言葉か示して。具体的なこだわりをもう一つ質問して」
強い・攻撃的な言葉になる	「穏やかな発信がしたい。同じ意味で、普段使う言葉に直して」
自分ではない人物のように感じる	「実績を盛らず、私が話した内容だけで作り直して」
やりたいことが多く、絞れない	「今回は誰に届けたいかから、一つずつ整理して」
すでに軸がある	現行ファイルを渡し、「最初からやり直さず、この部分だけ見直して」
AIが勝手に確定する	「まだ候補です。確定したものと案を分けて」

発信の軸がまとまったら、「07 | 自分らしいプロフィールを作る」で紹介文を整える、「3回喋る」で台本にする、SNSや出版企画へ展開する流れにつなげられます。

⑨ 撮影環境と配色を、自分らしく整える

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。

Dr.SHI-GYO | 撮影環境・ブランド配色（brand-color）

「背景がごちゃごちゃする」「毎回サムネイルの色が違う」「自分の専門分野に合う雰囲気にしたい」。そんなときに使う機能です。撮影画面とチャンネルの方向性を渡すと、基本の2色、背景や服の改善案、サムネイルや動画素材への使い方まで提案します。

一度決めた色や見せ方は、自分専用のProjectの情報源に保存して、次回から使い回しましょう。

全体の流れ

① 撮影画面を1枚添付 → ② 目指す雰囲気を伝える → ③ 配色とセット改善を選ぶ → ④ 本人設定に保存 → ⑤ 次のサムネイルや素材へ使う

最初に用意するもの

用意するもの	何を渡せばよいか
撮影環境の画像	いつもの動画から切り出したスクリーンショット1枚。本人と背景が一緒に見えるもの
チャンネルの方向性	誰に、何を届けているか。1〜2文で十分
残したいもの	すでに使っているブランド色、背景、白衣、大切な小物など。あれば伝える
パーソナルカラー	分かる人だけ。分からなくても進められる

動画URLだけでは画面を確認できない場合があります。最初からスクリーンショットを1枚添付すると、背景や服の色まで相談しやすくなります。

1. 画像を添付して、この文を送る

Dr.SHI-GYOを利用できる、自分専用のProject内のチャットで始めます。スキル名を覚える必要はありません。

コピーして使う

私のYouTubeの撮影環境とブランド配色を相談したいです。
添付した画像は、現在の撮影画面です。

専門分野：[例：整形外科]
主な視聴者：[例：膝や腰に不安がある一般の方]
目指す印象：[例：親しみやすいけれど、落ち着いて信頼できる]
残したいもの：[例：白衣と、背景にある模型]
すでに決めている色：[なければ「なし」]
パーソナルカラー：[分からなければ「不明」]

基本の2色と、背景・小物・服・照明の改善案を出してください。
まずは手元のものを使って、簡単にできる変更を優先してください。
サムネイルや動画素材での使い方も教えてください。

[　] の中を書き換えて送ります。本人設定にすでにある情報は「本人設定を参照して」で構いません。機能を明示したいときは「撮影環境・ブランド配色を使って」と加えます。

2. 結果は、ここを見る

返ってくる主な項目は次の6つです。

項目	見るポイント
基本の2色	自分の雰囲気に合うか。ベース色と、目を引くアクセント色が示される
現状との違い	添付した画像のどこを見て判断したか
足す・減らす・配置するもの	家具を買わなくてもできそうか。残したい物が尊重されているか
照明・背景の助言	顔や白衣が不自然な色にならないか
素材への使い方	サムネイル、アイコン、動画内の図解へどう使うか
最初に試すこと	優先順位の高い変更を最大3つに絞ってくれる

「HEX」は色の番号です。たとえば #2B5B70 のような文字列です。覚える必要はなく、次の制作時にそのまま渡せば大丈夫です。

3. 合わなければ、普通の言葉で直す

コピーして使う

少し硬い印象です。信頼感は残しつつ、もう少し温かい雰囲気にしてください。
白衣と今の背景は変えたくありません。
まずは小物の配置とアクセント色だけで改善してください。

別の例です。

コピーして使う

この2色は良いです。採用します。
ただし、サムネイルの文字が読みにくそうなので、
小さく表示しても読みやすい文字色と配置を提案してください。

撮影セットを変えたら、変更後の画像を添付し「前の案と比べて、どこをもう少し整えるとよいですか」と聞けます。

4. 採用した設定を保存する

コピーして使う

今回決めた配色と撮影環境のルールを、私専用の設定としてまとめてください。
採用したものと、まだ試していない案を分けてください。
「本人専用ブランド配色_最新版.md」にして、今後のサムネイルや動画素材へ引き継げるようにしてください。

作成されたファイルを、自分のProjectの情報源へ追加します。すでに配色のファイルがあれば、最新版が分かるように差し替えます。ChatGPTが直接保存・読み戻しをできた場合はその案内に従います。「ファイルを作りました」と「Projectへ登録できました」は別なので、登録されていることを確認しましょう。

次の制作では、次のように依頼します。

コピーして使う

Projectの「本人専用ブランド配色_最新版」を使って、今回のサムネイルを作ってください。
作り始める前に、使うベース色とアクセント色を短く教えてください。

ここまでできれば完了

- 使いたい基本の2色と、その使い分けが決まった。
- 自分の撮影環境で、次に直す点が分かった。
- 採用した設定を本人専用の情報源へ残した。
- 別のチャットでも、その設定を読み取れることを確認した。

困ったとき

困りごと	こう伝える
動画URLを渡したのに背景が分からないと言われた	動画のスクリーンショットを1枚添付する
パーソナルカラーを知らない	「不明です。チャンネルの方向性を中心に提案してください」
使っているブランド色が勝手に変わった	「この色は固定です。残したまま整えてください」
買い替えの提案ばかり出る	「購入なしで、配置・画角・服の変更に絞ってください」
保存したはずなのに次回反映されない	Projectの情報源に最新版があるか確認し、「このファイルを読んで」と指定する

この機能が作るのは、配色と撮影環境の提案です。サムネイルや素材の実画像まで必要なら、採用後に「この配色で実際の画像を作って」と続けて依頼します。

⑩ 完成動画のタイトル・概要欄・チャプターを作る

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。

Dr.SHI-GYO | YouTube公開用テキスト（youtube-metadata）

動画の編集が終わったら、YouTubeへ公開するための文章をまとめます。完成した動画や、その動画に対応する時刻つき文字起こしから、タイトル1案・概要欄300〜500文字・チャプターを作る機能です。

台本の段階でも使えます。その場合は公開準備用の案を作り、チャプターの時刻は完成動画ができてから入れます。

全体の流れ

① 完成動画か文字起こしを渡す → ② 4項目を受け取る → ③ 動画と一致するか確認 → ④ 必要な部分を修正 → ⑤ YouTubeの設定欄へコピー

最初に用意するもの

用意するもの	おすすめの渡し方
完成した動画	読み取れる動画ファイル、または内容を確認できる動画URL
時刻つき文字起こし	完成動画をもとにしたもの。字幕ファイルなど、発話と時刻が分かる資料
狙いたいキーワード	あれば最大3語程度。なければChatGPTが動画内容に合う語を提案する
概要欄へ追加するリンク	実際に案内するURLがある場合だけ。既存の本人設定を参照してもよい

最も大事なのは、編集後の完成動画を使うことです。 撮影したままの録画から途中をカットすると、それ以降の時刻が変わります。録画時点のタイムスタンプをそのまま使わないようにしましょう。

1. 動画や資料を渡して、この文を送る

Dr.SHI-GYOを利用できるチャットで、動画または時刻つき文字起こしを添付します。URLを使う場合は本文へ貼り付けます。

コピーして使う

```
この完成動画の公開用テキストを作ってください。

主な視聴者：[ 例：腰や脚の症状に不安がある一般の方 ]
狙いたいキーワード：[ なければ「内容に合うものを選んで」 ]

複合キーワード、タイトル1案、300〜500文字の概要欄、
完成動画の実際の時刻に基づくチャプターをお願いします。
YouTubeへコピーしやすい形で出してください。
```

機能を明示するなら「YouTube公開用テキストを使って」と加えます。台本自体の書き直しは、この依頼には含まれません。

まだ台本しかない場合

コピーして使う

```
まだ撮影・編集前です。この台本から、公開準備用のタイトル1案、
300〜500文字の概要欄、章見出し案を作ってください。
チャプターの時刻は、完成動画ができてから入れます。
```

この段階では「00:00」のような時刻を作らせず、章の名前だけを決めます。

2. 返ってきた4項目を確認する

項目	出てくるもの	自分で見るところ
複合キーワード	動画の内容に合う語の組合せ	実際に動画で扱ったテーマか
タイトル	採用候補1案	動画で話した内容より言い過ぎていないか
概要欄	300〜500文字の本文	初めて見る人が、どんな動画か分かるか
チャプター	確認済みの時刻と章見出し	その時刻を再生すると、見出しの話が始まるか

タイトルは単語を並べるのではなく、自然な日本語になるように作られます。概要欄には、動画の内容と関係のないキーワードを詰め込みません。

3. 違和感があれば、直したい点だけ伝える

タイトルが強すぎる場合です。

コピーして使う

「必ず改善する」は動画では言っていません。
内容を正確に保ちながら、もう少し見たくなるタイトルにしてください。
タイトルは引き続き1案に絞ってください。

概要欄を自分らしくしたい場合です。

コピーして使う

少し説明書のようなので、私が視聴者へ話しかける口調にしてください。
Projectの本人設定を参照し、概要欄本文は300〜500文字を保ってください。

編集し直して時刻が変わった場合です。

コピーして使う

完成動画を差し替えました。今回添付したものが最新版です。
以前の時刻は使わず、この動画に合わせてチャプターを作り直してください。

リンクや定型の案内文を加える場合です。

コピーして使う

概要欄本文の後ろに、以下の案内文とURLを追加してください。
本文と追加欄を分けて出してください。
[実際に使う案内文・URLを貼る]

4. 保存して、公開設定へコピーする

コピーして使う

確定した内容を「YouTube公開用テキスト_最新版.md」にまとめてください。
参照した完成動画のファイル名と、作成日も残してください。
コピーする本文と、確認用メモを分けてください。

タイトルはYouTube Studioのタイトル欄へ、概要欄本文とチャプターは説明欄へコピーします。追加の案内リンクがあれば同じ説明欄へ入れます。貼り付けた後はプレビューなどで、改行・リンク・時刻が意図どおりになっているか確認します。

この機能は公開用の文章を作ります。依頼しただけで動画が自動公開されるものではありません。

ここまでできれば完了

- タイトルと概要欄が、完成動画で実際に話した内容と合っている。
- チャプターの時刻を完成動画で確認した。台本しかない場合は、時刻なしの案として保存した。
- 存在しない経歴・数字・論文・URLが加わっていない。
- 確定した文章を保存し、公開画面で表示を確認した。

困ったとき

材料が短い場合、内容を水増しせず、300文字未満の暫定案を返すことがあります。文字数と不足箇所を確認し、残りの文字起こしを渡すか、「短い動画なので、この分量で仕上げて」と伝えてください。

困りごと	こう対応する
URLから内容を読めないと言われた	動画に対応する文字起こしを渡す。時刻つきならチャプターも作りやすい
台本からチャプター時刻を出してほしい	まず見出しだけ作り、編集後に実際の動画や時刻つき文字起こしを渡す
元動画と時刻がずれる	資料が編集前のものではないか確認し、完成版に差し替える
概要欄が長すぎる	「概要欄本文だけを300〜500文字に。リンクとチャプターは別欄にして」と伝える
検索量が多い語か知りたい	「検索量の実測データはある？ 内容からの提案と分けて」と確認する

検索に合う言葉を使うことと、再生数が上がることは同じではありません。まずは、見に来た人の期待と動画の内容が一致する公開文に仕上げましょう。

11 | 出版企画を考え、提出用の企画書にする

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。

「どんな本を書こうか」から、「編集者に見せられる企画書」まで相談できます。 すでに選んだ企画があれば、企画書にまとめるところから始められます。初出版の方も使えます。

Dr.SHI-GYOの「出版リサーチ· 企画書」を使います。スキル名を覚える必要はありません。自分のProjectのチャットで、「出版の企画を考えたい」「この案を出版企画書にしたい」と伝えてください。

1 | どこから始めるかを選ぶ

今の状況	最初に頼むこと	受け取るもの
本を書きたいが、テーマを絞れていない	「私に合う出版企画を、市場も調べて考えて」	分野の比較、類書の調査、企画の候補
テーマは決まったが、違いを出せるか不安	「このテーマの類書と比べて、企画を磨いて」	読者の悩み、類書との違い、企画の強みと弱み
企画が決まり、出版社へ見せる形にしたい	「提出用の出版企画書へ仕上げて」	企画書2ページと送付状1ページの原稿
企画書がすでにある	「この企画書の○○を直して」	指定部分を直した改訂稿

流れは 市場を調べる → 自分の企画を選ぶ → 企画書に仕上げる です。途中まで決まっていれば、そこまでの資料を渡して続けます。

2 | 初めてなら、この文章を送る

自分のProjectを開き、次の文章をコピーして送ります。本人設定が登録済みなら利用し、なければ今回話す内容から始めます。角括弧の部分だけ自分の内容に変えてください。空欄があっても、分かる範囲から相談できます。

コピーして使う

Dr.SHI-GYOを使って、出版企画を考えたいです。
本人設定が読めれば、それを参照してください。

書きたいテーマ：[例：忙しい人が健康のための行動を続ける工夫]
届けたい読者：[どんなことで困っている人か]
私が話せること：[専門分野、経験、考え、発信してきた内容]
読者に起こしたい変化：[読んだ後、どんな判断や行動ができるとよいか]

まず関連する出版分野の市場を比べ、私との相性も分けて調べてください。
有望な企画と、今回は優先しない方がよい企画を理由付きで提案してください。

添付できるものがあれば、過去の原稿、プロフィール、読者からの質問、既存の企画メモなども使えます。すでにProjectに登録してある資料は、ファイル名を伝えるだけで読めるか確認してもらえます。

文字で整理するのが大変なら、「質問を一つずつして。音声で答えます」と頼んでも構いません。音声ファイルの内容が取得できない環境では、音声入力や文字起こしの文章で続けられます。

3 | 市場調査の結果は、ここを見る

ここでいう「市場棚」は、書店で本が並ぶ分野のイメージです。最初に関連する3〜6分野を比べ、その後に著者との相性や、優先する分野の類書を調べます。

結果には、次のような違いが出てきます。

確認する点	何が分かるか
読者の悩みと需要	長く続く悩みか、特定の時期だけ必要な本か
類書の状況	定番や有名著者が強い分野か、新しい切り口を出せそうか
自分との相性	自分の専門性や経験が生きるか
違いの作り方	対象読者、解決策、説明の仕方などで違いを出せるか
推奨案と見送り案	どの案を先に磨くとよいか

「自分が詳しい分野」と「今、本として提案しやすそうな分野」は、分けて検討します。 AIが褒めてくれるかよりも、類書とどう違うのか、弱い点も説明されているかを見てください。

ランキングやレビュー数は調べた時点の情報です。販売部数が不明なのに推定で断定していないか、出典を確認できますか、という視点も大切です。検索できない場合には暫定案になります。

コピーして使う

第一候補と第二候補を比べてください。
私が提供できる価値と、市場で不利になりそうな点をそれぞれ教えてください。
そのうえで、[選んだ企画] を深めたいです。

4 | 選んだ企画を、提出用へ仕上げる

調査をした同じチャットで、次を送ります。最初から長い説明をし直す必要はありません。別のチャットで再開するときは、企画案と調査メモの最新版を添付します。

コピーして使う

この [企画名] を、編集者に見せる提出用の出版企画書へ仕上げてください。
ここまで決めた読者、方向性、調査結果と本人設定を引き継いでください。

基本は、企画概要とプロフィール1ページ、目次1ページ、送付状1ページです。
足りないことだけ、順に質問してください。
[初出版です / 既刊は本人設定のとおりです]。
提出先の指定：[あれば書く。なければ「未定」]

企画書づくりでは、次の7点を順に詰めます。すでに決まっている点は飛ばせます。

段階	自分が話すこと・確認すること
① 読者と変化	誰が、今どんなことで困っているか。本を読むと何ができるようになるか
② 自分の方法	自分が提案したい手順や工夫。その根拠や実体験
③ 仮タイトル	本の中身と読者の変化が一読で分かるか
④ 企画概要	なぜ今この本が必要か、類書と何が違うか
⑤ 目次	方法が分かるだけでなく、実践やつまずきへの対処までつながるか
⑥ プロフィール・送付状	なぜ自分が書くのか。誰に、何を相談したいのか

段階	自分が話すこと・確認すること
⑦ 最終原稿	内容のつながり、文字数、提出先の指定、未確認事項

ここでも、きれいな文章を自分で書く必要はありません。「普段、私はこう説明している」「ここが一番伝えたい」のように話して、文章化を任せられます。実績が少ないと感じても、存在しない出版歴や経験で補う必要はありません。

5 | 完成した企画書は、こういう形

部分	入る内容	基本の長さ
企画書1ページ目	仮タイトル・副題、導入文、3つの特徴、著者プロフィール	全体で800文字以内（提出先の指定があれば優先）
企画書2ページ目	章タイトルと節見出し	5〜7章、1ページ
送付状	宛先、企画を届ける理由、相談のお願い、同封書類、差出人	1ページ

これはDr.SHI-GYOでの基本形です。出版社や募集要項に指定があるときは、その指定を優先します。

仮タイトルは、きれいなキャッチコピーだけでなく、どんな人のための、何が分かる本なのかを伝えるものです。「もっと短くしたい」と感じたら、企画を説明する仮題と、表紙に使えそうなコピーを分けて相談できます。

長い市場調査や論文の確認メモは、企画書の本文に全部詰め込まず、手元の資料として残します。医学的な効果や数字が入った場合は、どこまで根拠を確認できた表現なのかも確認してください。

6 | 修正は、変えたいところをそのまま伝える

「良い感じに」より、読んで気になった点を一つ添えると直しやすくなります。

コピーして使う

プロフィールが経歴の羅列に見えます。

私がこの本を書きたい理由は [自由に書く / 音声で話す] です。

その思いが伝わるように直してください。

実績は追加せず、企画書1ページ目全体の800文字以内も再確認してください。

コピーして使う

目次の第3章と第4章が似ています。
読者が「理解する→実践する→続ける」の順に進める6章構成に直してください。
採用済みの読者像と方法は維持してください。

コピーして使う

短い販売用コピーを3案ください。
企画説明用の仮タイトルはそのまま残し、内容や効果を誇張しないでください。

本人の話し方や構成の好みとして今後も使いたい修正は、「この直し方を、私専用の出版企画書の作り方に反映して」と頼めます。保存と育て方はガイド06で扱っています。今回の本だけのテーマや数字は、恒久的なルールにはしません。

7 | 保存して、実際の見た目を確かめる

本文ができたら、次のように頼みます。

コピーして使う

最新版を、編集できるファイルにまとめてください。
作成できる場合は、企画書2ページと送付状1ページを改ページで分けてください。
1ページ目の文字数と、実際のページ数・はみ出しを確認してください。
実行できなかった確認は、そのまま教えてください。
市場調査や出典のメモは別に保存できる形にしてください。

ファイルが作られたらダウンロードし、Wordなどで開きます。ファイル生成が使えない場合は、返ってきた3部分をWordやGoogleドキュメントへ貼り付け、部分の間に改ページを入れます。

次の4点を確認すれば、保存後の見落としを減らせます。

1. 企画概要とプロフィールが1ページに収まり、文字が小さすぎない。
2. 目次が1ページに収まり、空白だけの余分なページがない。
3. 名前、経歴、数字、連絡先、宛先が正しい。空欄や仮の指示が残っていない。
4. 保存したファイルが最新版で、開いて内容を確認できる。

「800文字以内」と「A4の1ページに収まった」は別です。余白やフォントで変わるため、提出前に実際の文書を見てください。GoogleドキュメントやProjectへの保存も、実際の保存先が示されているかを確認します。

この機能で企画書を作っても、自動で出版社へ送信されることはありません。提出先・方法・添付書類を決めてから送ります。

よく迷うところ

困ったこと	そのまま送れる一言
出版歴がない	「初出版です。今の専門性と、この本を書きたい理由からプロフィールを作って」
質問が最初に戻った	「ここまでの採用済み企画を使って。不足分だけ聞いて」
調査ができないと言われた	「提供資料の範囲で暫定案を作って。未確認の市場情報を別にまとめて」
編集者がまだ決まっていない	「宛名は編集ご担当者様にして。特定の人との接点は書かないで」
企画書が長すぎる	「提出用の3部分と、手元に残す調査メモを分けて」
本の本文も書きたい	「まず章立てを確定して、使う資料と次に書く章を整理して」 ※この出版スキルは企画書までを担当します。

12 一本の動画企画を決める

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。

テーマはあるけれど、誰のどんな悩みに答える動画にするかを絞りたいときに使います。まだ台本を書く前の、一本分の設計図を作ります。

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

- テーマ、届けたい相手、伝えたいこと。決まっているものだけで構いません。
- 本人の専門分野・経験。本人設定が登録済みなら、同じ情報の再入力は不要です。
- あれば過去の動画、参考動画URL、YouTube分析の次企画候補。分析データは必須ではありません。

最初に送る例文

コピーして使う

Dr.SHI-GYOで動画の企画を作りたいです。テーマは「 [テーマ] 」、届けたいのは [対象者] です。視聴者が見終わったときに分かることを明確にして、切り口の違う3案を出してください。私の本人設定も使ってください。まず企画までお願いします。

進め方

1. 候補3案と推奨理由を読み、自分の経験で話せる案を選びます。すでに一本を決めている場合は、その案の具体化から始められます。
2. タイトル、冒頭の問い、動画で伝える答え、章の順番、サムネイルの方向を確認します。
3. 自分の考えが違う箇所は言葉で補います。論文確認が必要な主張は、未確認のまま言い切らず調査項目に残します。
4. 確定した企画を同じチャットで台本制作へ渡します。自由に話したいなら04、調査から書きたいなら13、資料が中心なら14へ進みます。

出てくるもの

- 一本分の企画メモ。タイトル、冒頭の問い、核心、章順、サムネイル方向、必要な本人素材・調査項目。
- 未確定なら比較できる企画候補。再生数の予測を保証するものではありません。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

2案目を採用します。ただし視聴者は [対象] へ絞り、私が伝えたい [考え] を中心にしてください。見終わった人が何を判断できるかも書き直してください。

完成前に確認すること

- タイトルと本編で答える問いが一致している。
- 自分が話せる経験と、まだ調べるべき事実が区別されている。
- 一本の動画として話題が広がりすぎていない。

うまく進まないとき

企画が一般的すぎる場合は「患者さんによく聞かれる質問」「自分が意外に感じたこと」を一つ加えてください。参考URLが開けないときは、必要なタイトルや内容を貼れば続けられます。

次回にも生かす

採用企画を案件のメモとして残します。今後すべての動画に共通する方針だけ、06の方法で本人設定へ反映します。

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：video-planning。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。

13 テーマから調べて台本を作る

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。

テーマと方向性を決めてから、医学論文を調べて台本を作ります。「3回喋る」以外の、文章入力を中心に始める基本ルートです。

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

- 動画タイトル、サムネイルに出したい文字、台本の最低文字数。仮の案でも構いません。
- そのタイトルを見た視聴者へ、何を伝えたいかという方向性。
- 本人の考え・経験、参考資料。自分で仕上げた見本台本があれば1〜5本程度、本人専用Projectへ入れます。

最初に送る例文

コピーして使う

Dr.SHI-GYOの動画台本ゼロイチで作ってください。タイトル：[タイトル]。サムネイル文字：[文字]。最低文字数：[文字数]。方向性：[伝えたいこと]。医学知識のない視聴者向けに、私の見本台本と本人設定が登録済みなら使ってください。なければ今回の入力から進めてください。

進め方

1. 不足している必須条件があれば答えます。「お任せ」の標準は最低5000文字、「長尺」は最低10000文字です。尺と文字数の希望があるときは明示してください。
2. AIが示す方向性への助言を読み、残す・変えるを伝えます。固まっているなら「この方向性で作成してください」と送ります。
3. 医学文献の調査後、初心者への分かりやすさ・本人の文体・簡単な事実照合のレビューを経て台本が出ます。委任機能が使えない環境では、未実施の表示を確認します。

4. HTMLを開いて声に出して読み、話しにくい箇所を音声か文章で直します。修正は15、話す3段階の進め方は04を参照してください。

出てくるもの

- 台本全文と出典を収めたHTML。ダイジェストから本編へ移動でき、抜き出し元が太赤字で分かります。
- 医学文献の簡潔な一覧と詳しいまとめ。Markdownなど形式の希望も指定できます。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

「 [該当文] 」が私の言い方ではありません。私は [実際の言い方・考え] と話します。同じ構文が続く箇所も全文で見直して、根拠と意味を変えずに修正してください。

完成前に確認すること

- タイトルで約束した問いに、本編が具体的に答えている。
- 自分が言っていない経験や感情が加わっていない。
- 数字と出典、ダイジェストと本編の内容が対応している。

うまく進まないとき

元資料が読めない、中心となる根拠が確認できない場合は草稿になります。文献名や数字を補って完成扱いにせず、確認できた部分と不足を見ます。画像・動画素材は台本制作後に05で依頼します。

次回にも生かす

完成稿と修正前の稿を残し、繰り返し使いたい話し方を06の方法で更新します。一回の台本修正だけでは本人用ルールの保存まで済んだとは限りません。

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：research-script。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。

14 論文・講義資料から台本を作る

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。

論文PDF、講義資料、書籍原稿など、すでにある内容を主軸に動画台本へ変換します。資料の意味を保ちながら、視聴者に伝わる順番と表現へ整えます。

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

- 元になるPDF・原稿・資料、または読めるURL。複数あっても構いません。
- 誰に向け、どの部分を伝えたいか。全体解説なのか、特定のテーマの根拠として使うのか。
- 希望文字数、話し方、追加したい自分の経験。登録済みの本人情報は再利用できます。

最初に送る例文

コピーして使う

添付資料を主な根拠に、[対象者] 向けの動画台本を作ってください。中心テーマは [テーマ]、目安は [文字数] です。資料の結論・条件・数値を保ち、専門用語を初心者向けに説明してください。台本全文のHTMLと、どの資料を使ったか分かる対応表をください。

進め方

1. AIが読めた資料名・版・範囲を確認します。図表に大事な情報がある場合は、そのページも確認対象に含めます。
2. 構成を確認します。資料の順に読むだけでなく、視聴者の疑問に答える順番へ変えられます。
3. 不足や矛盾のある箇所だけを補足調査し、台本を作ります。元資料の著者の体験を自分の体験に変えないことも確認します。
4. 完成稿を声に出し、難しい表現や残したい意図を伝えて直します。

出てくるもの

- 全文台本のHTML、元資料との対応表、実際に確認できた出典。
- 必要な未確認事項。資料を読めた範囲と、根拠を別途確認した範囲が分かります。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

第 [番号] 節は資料の説明に寄りすぎています。結論と条件は保って、患者さんが日常で感じる疑問から始まる順番にしてください。私の経験は [本人が述べた内容] だけを使ってください。

完成前に確認すること

- 元資料の対象者・条件・数値が変わっていない。
- 補足調査した内容と、元資料の内容を区別できる。
- 自分の意見・経験と、他の著者の説明が混ざっていない。

うまく進まないとき

URLから本文を取得できない場合は、PDFか必要部分の本文を添付します。図表が小さく読めない場合は該当ページを追加します。題名だけから内容を作らせないでください。

次回にも生かす

元資料と完成稿の組を案件へ保存します。次回はその資料を毎回貼り直すのではなく、同じProjectの読める情報源として使います。

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：source-script。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。

15 台本を診断・修正する

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。

完成済み・作成途中の台本に対し、魅力を高める診断や、指定した修正の反映を行います。「全体を評価」と「このコメントだけ反映」は別の頼み方です。

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

- 最新版の台本。HTMLまたはMarkdown、文章貼り付けで渡せます。
- あればサムネイル画像。視聴者が期待する内容と台本が合うかを見ます。
- 自分の修正メモ、音声、画面録画。変更してほしくない部分も伝えます。

最初に送る例文

コピーして使う

この台本の魅力と自分らしさを診断してください。一次情報・体験・感情・解釈・倫理と透明性・視聴者との関係性を見て、ダイジェスト候補、タイトル、概要欄、私に聞くと良い質問まで提案してください。まず評価と提案をお願いします。

進め方

1. 全体診断では6軸の評価、5〜10のダイジェスト候補、ベスト3、タイトル10案、約500文字の概要欄などを読みます。点数は編集上の目安で、医学的な正しさや再生数を保証しません。
2. 深掘り質問は15〜20問程度から、優先する5問を選んで答えられます。全部を一度に埋める必要はありません。
3. 採用する案と自分の言葉を伝え、「全文を直してください」と依頼します。修正音声だけを渡す場合は下の例文を使います。

4. 改稿は初心者視点などのレビューと修正後の全文確認を通して返されます。意図が違えば同じ最新版に追加修正を頼めます。

出てくるもの

- 全体診断では、6軸診断・ダイジェスト・タイトル・概要欄・深掘り質問・質問の優先順位。
- 指定修正では、修正済み全文と短い反映結果。既定はHTML、プロンプター用Markdownなども指定できます。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

添付の修正音声を、この最新版の台本に反映してください。評価一式や追加の質問票は不要です。指示を取りこぼさず、同じ問題が他にもあれば直して、修正済みの全文HTMLと変更点を返してください。

完成前に確認すること

- 修正メモの各指示が反映されたか分かる。
- ダイジェストの抜き出しが最新本文と一致する。
- 専門用語・構文の繰り返し・本人にない体験が残っていない。

うまく進まないとき

意図と違う修正が起きたら「ここは戻す」「この表現は残す」と具体的に指定します。「評価のみ」の段階では本文は変更されません。短い台本で候補が少ない場合は数合わせを求めず、成立する案を使います。

次回にも生かす

台本の修正と、自分用のルール更新は別工程です。気に入った修正は「このBefore/Afterから本人用の作り方を更新して」と頼み、06へ進みます。

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：script-improvement。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。

16 医学論文と根拠を調べる

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。

「この主張はどこまで言えるか」を調べ、動画・記事に使える表現へ整理します。論文の一覧だけでなく、主張と根拠の対応が成果物です。

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

- 調べたいテーマ、確かめたい主張、または比較したい資料。
- 対象者、比較したい方法、知りたい結果。分かる範囲の短い説明で始められます。
- あれば論文PDF、DOI、PubMed等のURL。

最初に送る例文

コピーして使う

[主張] について、[対象者] 向けの動画でどこまで言えるか調べてください。支持する研究だけでなく、結果を限定する研究も確認し、出典・読めた範囲・使える表現・まだ分からないことをまとめてください。台本の執筆はまだ不要です。

進め方

1. 何を調べるかを短い問いにします。医学用語で研究計画を書く必要はありません。
2. AIが検索して、本文・表・抄録など実際に読めた部分を確認します。検索結果に題名が出ただけの資料は別扱いです。
3. 結論、対象、限界、数字の意味、言える表現を見ます。観察された関連と、原因だと分かったことを区別します。
4. 動画に使う主張を選び、台本や記事制作へ引き継ぎます。

出てくるもの

- 主張ごとの結論・条件・出典・閲覧範囲を記した根拠メモ。
- 使える表現と、避けたい言い切り、追加確認が必要な項目。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

この結論を一般の人に話すときの一文にしてください。対象者と条件は落とさず、難しい研究用語は減らしてください。全文を読めた研究と抄録だけの研究も分けてください。

完成前に確認すること

- 重要な主張と出典が結び付いている。
- 研究対象や期間、相対値の基準が分かる。
- 未確認の資料を読了・検証済みにしていない。

うまく進まないとき

検索できない環境では、提供PDFで分かる範囲と追加調査を分けます。「見つからなかった」だけで「研究が存在しない」と結論づけないでください。

次回にも生かす

根拠メモは案件の資料として保存します。本人の経験や感想の記録とは分け、更新するときはどの主張が変わったか残します。

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：medical-evidence。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。

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。

18 動画台本をブログ・記事にする

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。

動画台本の内容と本人の語り口を残して、検索でも見つけてもらいやすい長文記事へまとめます。短いSNS投稿への一括展開とは別の機能です。

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

- 動画台本。標準は2〜3本ですが、「今回は1本で」と指定できます。
- メインとなるSEOキーワード。未定なら候補5個から選びます。
- 想定読者、掲載先、文体。本人設定にある内容は引き継ぎます。

最初に送る例文

コピーして使う

この [本数] 本の台本を、語り口と本論を保ってブログ記事にしてください。メインSEOキーワードは [キーワード] 、想定読者は [対象] です。具体例や医学的な出典を落とさず、読みやすい見出しとFAQも付けてください。

進め方

1. キーワードが未定の場合はAIの5候補から一つ選びます。選ぶまでは記事本文の作成へ進みません。
2. 複合キーワード10セットと、検索する人が知りたい質問10個、タイトル3案を確認します。
3. 台本を一本の記事に再構成します。本論・根拠・具体例を残し、重複する挨拶などを整理します。
4. 記事を読み、元の台本の大切な意図が残っているか確認します。掲載は別途行います。

出てくるもの

- タイトル候補、120〜160字のメタディスクリプション、長文記事、FAQ3〜7個、文献。
- 内部リンク・動画との連携案、必要な場合の構造化データ案など。本文は元台本合計の80％以上を目安とし、合理的な省略や指定文字数を優先します。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

記事が要約されすぎています。元台本の [具体例・説明] を戻してください。重複した挨拶だけを減らし、本人の解釈と文献への対応を保って再構成してください。

完成前に確認すること

- 元台本の主張、具体例、引用の対応が保たれている。
- 検索キーワードのためだけの不自然な文章になっていない。
- 施設・著者・日付などに未確認の情報が追加されていない。

うまく進まないとき

検索量や順位の実データがない場合は見込みの提案になります。検索上位や引用表示を保証する機能ではありません。短いX投稿が欲しい場合は今回の専用機能とは分けて依頼してください。

次回にも生かす

採用キーワード、元台本の版、記事の最新版を一緒に残します。今後の文体にしたい修正は06へ渡します。

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：article-adaptation。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。

19 チャンネルアートを設計する

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。

YouTubeチャンネル上部に使う画像の、中央の重要領域を設計します。標準で出るのは画像生成用の英語プロンプト3案です。

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

- 正確に表示したいチャンネル名· 文字。
- 本人を入れる場合は本人写真。色· 雰囲気の参考画像があれば添付します。
- 参考デザインをどの程度取り入れたいか。未定なら、その旨を伝えて相談できます。

最初に送る例文

コピーして使う

チャンネルアートのコア画像用プロンプトを3案作ってください。表示文字は「 [文字] 」。本人写真は添付、配色は本人設定を使ってください。参考画像は色と雰囲気だけ取り入れ、文字· 顔· 手を枠内に収めてください。

進め方

1. 必要な文字や写真を渡します。画像を添付していない場合は、名前から本人の顔を推測して作ることはありません。
2. 安全で明快なA、コントラスト重視のB、活気を加えたCの英語プロンプトを受け取ります。
3. 実画像も欲しい場合は「B案で画像も生成して」と追加で頼みます。画像生成機能が利用できることが必要です。
4. フルサイズのバナーに配置する場合は別工程として頼み、実際のYouTube表示画面で切れ方を確認します。

出てくるもの

- Prompt A・B・Cの3本。設計の基準は1546×423のコア領域です。
- 実画像・フルバナーは追加依頼に応じて利用可能な機能で作成します。プロンプト完成と画像完成を区別します。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

B案の文字をもっと読みやすくして、人物の顔・頭・手はすべて内側に収めてください。表示文字は変えず、参考画像の構図はコピーしないでください。

完成前に確認すること

- 表示文字が正確で、顔や手が切れない。
- 標準の成果物がプロンプトなのか、追加制作した実画像なのか分かる。
- フルバナーを作った場合は実際の表示環境で確認した。

うまく進まないとき

中央の設計寸法は引き継いだ仕様です。全端末での見え方を自動保証しません。最新の入稿条件と実画面で確認してください。

次回にも生かす

採用したプロンプト、写真、配色、完成画像を本人の素材設定へ残します。動画ごとのサムネイルは03で作ります。

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：channel-art。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。

20 YouTubeを28日ごとに分析する

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。

YouTube Studioから取り出した数値を使い、次の28日間に何を作り、何を変え、何を確認するかを決めます。プラグインを入れただけで自動取得が始まるわけではありません。

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

- 同じ28日間の動画別、流入元別、検索語別、関連動画の流入元動画別の基本4表。CSVかExcelで渡せます。
- あれば視聴者· 維持率· 終了画面· 再生リスト等の画面画像。表示期間は分かるようにします。
- チャンネルURLと目標、前回の分析· 次月引継ぎメモ。ない項目は空欄のままで進められます。

最初に送る例文

コピーして使う

Dr.SHI-GYOでYouTubeの直近28日を分析したいです。初めてなので、まずスクリーンショット付きのデータ取り出しガイドをください。基本4表の準備から案内してください。

進め方

1. AIが返す入力ガイドを開き、同じ期間の基本4表を取り出します。表に余分な列があっても削除せず渡せます。
2. ファイルを添付し「この期間を分析して」と送ります。足りない項目がある場合も、読めた範囲の分析から進みます。
3. HTMLレポートを開き、冒頭の優先行動、参考チャンネル· 動画、次企画、流入· 反応· 登録の状況を見ます。

4. 自分が実行する変更を決めます。次月は今回の引継ぎメモと、新しい28日分の資料を渡して振り返ります。

出てくるもの

- 全内容を読める日本語HTMLレポートと、次月へ渡すメモの2ファイル。PDF希望も指定できます。
- 参考動画の直接リンク、次企画、どの動画のどこを変えるか、次に確認する数字。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

提案のうち今月は [変更] を実行します。どの動画のどこを変えるのか、来月どの数字を見るのかを具体化し、次月引継ぎメモへ記録してください。

完成前に確認すること

- 分析期間と対象チャンネルが正しい。
- 事実、推測、次に試す変更を区別できる。
- 自分の次の行動と、翌月の確認項目が分かる。

うまく進まないとき

資料が一部だけでも分析はできますが、ない数値は作れません。画面画像の7日間の指標を28日間の実績へ混ぜないよう、期間を確認します。他チャンネルの非公開指標も推測で補いません。

次回にも生かす

レポートと引継ぎメモをProjectに残します。次の一本を作るときは、採用企画だけを12へ渡せます。

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：youtube-28day-report。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。

21 台本に合う素材の候補を選ぶ

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。

制作する前に、台本のどこへ、どんなイラスト・図解・動画を入れるかを選びたいときに使います。完成した実素材まで一括で欲しい場合は05へ進みます。

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

- 最新版の完成台本。
- 本人のデザイン設定、参考動画・画像。登録済みなら再利用できます。
- 画像だけか、動画も使うか。希望する場面や枚数があれば伝えます。

最初に送る例文

コピーして使う

この台本に合う素材を、まず候補として提案してください。挿入箇所の原文と、伝えたいこと、推奨案・別案を示してください。正方形の挿入画像、16:9の全画面画像、全画面動画を使い分けたいです。まだ制作は始めず、選んでから進めたいです。

進め方

1. AIが台本の該当箇所と素材ID、狙い、推奨案を整理します。自分が話している映像の余白へ置くか、全画面に切り替えるかも見ます。
2. 医学説明では、必要に応じ解剖重視・可愛い簡略案・図解などを比較します。提案だけの段階と、生成済み画像を比較する段階を区別します。
3. チャットで「推奨案で、②だけ全画面動画に」と伝えます。選択用HTMLがある場合は結果を保存してチャットへ戻します。画面で選んだだけではAIに自動送信されません。
4. 選んだら「この選択で実素材と編集用HTML・ZIPまで作って」と頼み、05へ進みます。

出てくるもの

- 台本引用、素材の狙い、表現種類、表示方法、推奨案と別案をまとめた選択一覧。
- 採用後に制作へ渡せる素材別の指示。提案だけでは完成PNGやMP4はまだありません。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

③は動作を分かりやすくしたいので、全画面動画を推奨にしてください。ほかの選択は維持し、変更した項目だけ更新してください。

完成前に確認すること

- 各素材が台本のどの説明に対応するか分かる。
- 表現の種類と、画面への置き方を別々に選べる。
- 実画像を比較する依頼なのに、説明文だけで完了になっていない。

うまく進まないとき

選択一覧を作る機能が使えない環境でも、番号と希望をチャットで伝えられます。生成できるかは別の確認なので、動画の提案があるだけで実動画が完成済みとは考えません。

次回にも生かす

選択は今回の案件へ保存します。今後も使いたい画風・配色は本人の素材設定へ、今回だけの挿入箇所は台本と一緒に残します。

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：asset-planning。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。

22 挿入画像10枚・SNSの9マス画像

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。

点数と形式を決めて画像を作る2つの使い方です。「動画用の独立した正方形10枚」と「SNS用の正方形1枚の中に9マス」を使い分けます。

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

- 動画用なら完成台本、SNS用なら元の記事または台本。
- 本人の画風・色の希望、アクセントに使いたい本人画像。指定がなくても進められます。

最初に送る例文

コピーして使う

この台本から、動画に挿入する正方形の画像を10点作ってください。10枚はそれぞれ独立した画像ファイルにしてください。挿入箇所の短い引用と画像の狙いも示してください。

進め方

1. 動画用では、台本の10箇所と画像の狙いが示され、独立した画像の生成へ進みます。10枚を一つのコラージュにはしません。
2. SNS用なら下の別プロンプトを使います。9枚の別ファイルではなく、1枚の中に3列×3行を作ります。
3. 出来上がった画像を開き、文字の誤り、身体構造、数字、意味の変化を確認します。
4. 「4番だけ文字を減らして」のように修正箇所を指定します。台本へ配置した編集者用一式が欲しいときは05へ進みます。

出てくるもの

- 動画用：1:1の独立画像10ファイルと対応する挿入箇所。
- SNS用：1:1の画像1ファイル、均等な3×3の9マス。9番は引用文献専用です。

修正・別モードの頼み方

コピーして使う

この文章をSNS用に、正方形1枚の中に均等な3×3・9マスの画像としてまとめてください。1〜8に内容、9には引用文献だけを置いてください。独立した9枚にはしないでください。

完成前に確認すること

- 10枚なのか、9マス入りの1枚なのかが依頼どおり。
- 文字が読め、医学的な関係を誤解させる図になっていない。
- 出典がない場合に架空の論文が追加されていない。

うまく進まないとき

生成上限やエラーで途中停止したら、完成枚数と残りを確認して再開します。プロンプトの一覧だけでは実画像の完成ではありません。解剖の正確さが必要な部分は医師本人が確認してください。

次回にも生かす

実画像と、どの台本の版から作ったかを保存します。元の数値や説明を変えた場合は、対応する画像も更新します。

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：visual-materials。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。