

ヒアリング&診断シート

atelier sugar 中村 奈緒子さま | 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 いまのお仕事を教えてください

事業をひとことで言うと？（誰に・何を・どうやって届けている？）

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
クライアントのIG投稿づくり			◎ ・ ○ ・ △
クライアントとのやり取り・報告			◎ ・ ○ ・ △
HP・LP まわりの作業			◎ ・ ○ ・ △
自分の発信（IG・ストーリーズ等）			◎ ・ ○ ・ △
コミュニティ・生徒さん対応			◎ ・ ○ ・ △
			◎ ・ ○ ・ △
			◎ ・ ○ ・ △

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（あてはまる数字に○）

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：クライアントとの対話、企画を考える時間…）

7 ご契約中のクライアントさま（5社）

この情報がAIに入ると、投稿づくり・HP・レポートが各社専用になります（社名はイニシャルでもOK）

社名・お名前	業種	毎月やっている作業	HPの有無	大変さ
			あり・なし・作りたい	1・2・3
			あり・なし・作りたい	1・2・3
			あり・なし・作りたい	1・2・3
			あり・なし・作りたい	1・2・3
			あり・なし・作りたい	1・2・3

8 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 ✨

☐ お客さま向けの診断ツール（例：あなたに合う〇〇診断）

☐ クライアントに配れるミニアプリ

☐ 生徒さん・コミュニティ向けのプレゼントツール

☐ よくある質問に答えてくれるページ

☐ 料金表・メニュー表のきれいなページ

☐ その他（ ）

9 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「奈緒子さんの事業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。