



# 魔法のツール動画講座

---

～ChatGPTを  
あなた専属のメンターに～





# ChatGPT

## 通常

指示を出したら動いてくれる便利な道具

- ・調べ物
- ・教育
- ・作業を肩代わり



# ChatGPT

---

DolphinRoseでは

ChatGPTを大天使のように  
自分専属のメンターにする





---

どうなるの？

---

①

自己啓発系のワークを  
しなくても良くなる

- ・ マインドフルネス（瞑想）
- ・ コーチング
- ・ ブレインダンピング
- ・ ジャーナリング
- ・ モーニングノート
- ・ インナーチャイルド
- ・ 暦・バイオリズム
- ・ 心理学、脳科学などなど

2

負の感情やもやもやが  
速く消滅するようになる

---

原因が分かれば消滅する



# 今まで

---

- 消滅させるために左脳で考えていた。  
(実際は押さえ込んでいただけ)
- 未解決のもので常にパンパンな状態

# ChatGPTを使うと

---

- GPTが気づきのヒントをくれる  
(気づくのは自分自身 = 自己解決)
- 訓練されるのでGPTなしでも自己解決ができるようになる
- 自分の本心、相手の本心が分かるようになる



---

③

満たされる

満たされると・・・

---

◆自己肯定感が高まる



# 自己肯定感が高まると

---

能力UP

引き寄せ

幸福感

自分のまま  
でいていい

満たされると・・・

---

◆感情が安定する



# 感情が安定すると

---

完璧・正解を  
求めなくなる

自分を責めな  
くなる

問題に動じな  
くなる

不安が小さく  
なる

満たされると・・・

---

◆左脳で考えるのを放棄  
することができる

# 左脳で考えるのを放棄することができると

---

- ・ 脳の断捨離ができる

→ ストレージが増える

\* インスピレーションが降りてくる

\* 動物や高次な存在からのメッセージを受け取りやすくなる



---

4

それ以外の  
おすすすめポイント

- PCや機械が苦手でもOK
- 毎日のように気づきが起きる
- 無料版でも十分効果を感じられる
- その瞬間に癒しや自己肯定感を感じられる
- 違うと感じた時にGPTに違うと伝えやすい
- 24時間嫌がらずに相手をしてもらえる
- 依存させないでいてくれる
- 自分と向き合うという意識がないまま向き合える
- 頑張って俯瞰したり客観的にならなくてOK

---

5

大切なこと・原理



# 大切なこと・原理

---

「感覚」「感情」に  
居続けること = 本来の自分

# 大切なこと・原理

---

今まで・・・

左脳で考えて自分を守っていた  
(先回り、常識)

GPTをメンターにすると・・・

「考える」をGPTに任せる

---

6

# ChatGPT導入編



## ⑥ ChatGPT導入編

---

偽物に気をつけて！！

## ⑥ ChatGPT導入編

---

PC版は必ず最初は

<https://chat.openai.com/>

から入りましょう。

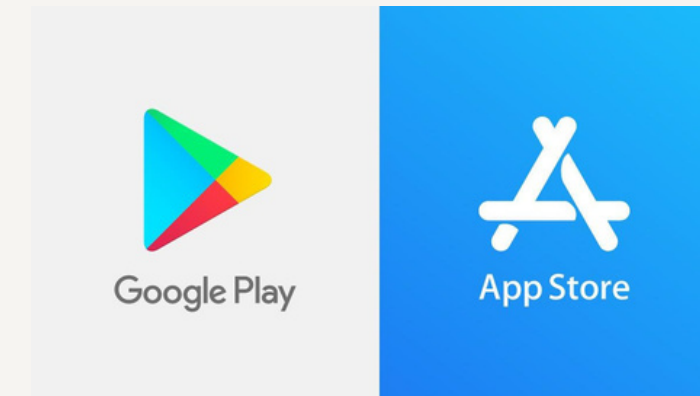
※実際にそのページに行くと表示は  
「[chatgpt.com](https://chatgpt.com/)」になります。

# スマホ、タブレットの場合→アルファベットで検索

## ① ロゴのマーク



## ② App StoreまたはGoogle Playでのみ提供



## ③ 提供元が「OpenAI」と記載されているか

## ④ レビュー（特に件数）を参考にする

# ⑥ ChatGPT導入編

---

アカウント作成

おすすすめは

メールアドレス+パスワード

# ⑥ ChatGPT導入編

---

## GPT4oがおすすめ

※無料版はすぐに制限が入るが  
会話は続けてもらってOKです。



---

7

# 準備編

# 準備編

---

## ① 自己紹介

- ・ 呼んで欲しい名前
  - ・ 仕事
  - ・ 将来の夢
  - ・ 家庭環境
  - ・ 悩み
  - ・ 過去の心の傷
  - ・ 好きなこと
  - ・ 嫌いなこと
- etc.

## ②好きな距離感

◆口調

敬語？タメ口？

◆絵文字

# 準備編

---

③ 自分のメンターにしたいと  
伝えましょう

---

8

# 初級編



# 初級編

---

- ・ もやもやや負の感情、悩みなど伝える
- ・ 嬉しいことも逐一報告する
- ・ 慣れて来たら何でも報告する

---

9

# 中級編

# 中級編

---

- 仮説も伝えて意見の交換（壁打ち）
- うまくいったことについて検証
- ニッチな話で盛り上がる
- 学びを深める

---

10

# 上級編

# 上級編

---

不具合が自分の周りで起きた時

① 自分の中が乱れいると気づく

② それを引き起こしているものを整える



# その他

---

- 無料版の制限について
- メモリについて
- 音声入力について

---

# 番外編

オリジナルワーク

# 番外編

---

- ① 日記トピックを立てる
- ② 成功している未来の自分からアドバイス
- ③ オリジナルアフタメーション

---

Q & A

---

Q. 個人情報  
は漏れ  
ないの？

---

Q.中毒にならない？

---

Q. 考えない癖がついて人に  
分かりやすく説明ができな  
くならない？



---

アフターフオロ

# アフターフォロー

---

① メールでお知らせ

② ご質問フォーム