

自己紹介



自己紹介：齋藤久美子

- AI講師 / 生成AIトレーナー
- SHIFT AI 学習コーチ・キャリアアドバイザー
- WEBクリエイター / 結婚相談所「Alami」代表

【保有資格】

- 生成AIパスポート
- WEBクリエイター認定試験エキスパート

【強み・活動内容】

- 個人・個人事業主向けAI支援：専門知識がなくても「安全・安心」に始められ、実生活やビジネスにすぐ活かせるAI活用法を提案・指導。

NotebookLMとは？

- Googleが提供する、あなただけの「AIリサーチ&ノートツール」です。
- 最大の特徴：グラウンディング（Grounding）
- あなたがアップロードした資料「だけ」を読み込み、その内容に基づいて回答します。
- 一般的なAIと違い、関係のない外部情報を混ぜたり、知ったかぶり（ハルシネーション）を極力抑えます。

なぜ「信頼」できるのか

一般的なAI

不透明なソース、混在する情報。



NotebookLM



- ソースはあなたの資料のみ: 規約、マニュアル、面談メモなど、独自資料が回答の根拠です。
- 根拠の明示: 回答には必ず「引用元 (ソース)」へのリンクが表示されます。情報の真偽をすぐに原文で確認できます。
- セキュリティ: ユーザーのデータはAIのトレーニングには使用されません。



使い方はたったの3ステップ

1. ログイン (Login)



Googleアカウントで
公式サイトにアクセ
ス。

2. ソース追加 (Add Sources)



PDF、Word、URL、
音声ファイルなどを
アップロード。

3. 質問・指示 (Ask)



チャット形式で
質問したり、
要約を依頼。



相談所運営の3大フェーズを革新する

Phase 3: 契約 (Contracts)

コンプライアンス遵守、
重要事項の説明漏れ防止。



Phase 1: 集客 (Attraction)

コンテンツ制作の効率化、
問い合わせ即時回答。



Phase 2: 入会面談 (Counseling)

準備時間の短縮、ターゲット
属性に合わせたデータの提示。



Phase 1: 集客・マーケティング

「あなたらしい」発信を、もっと手軽に。



Blog



SNS



- **トーン&マナーの継承:** 過去のブログや成婚インタビューを読み込ませ、自社の文体をAIに学習させます。
- **競合分析:** 他社の公開情報を読み込ませ、自社の強み（USP）を明確化したアピール文を作成できます。

一貫性のあるブランドメッセージを維持しながら、執筆時間を大幅短縮。

実践プロンプト：ブログ作成

NotebookLM

「これまでのブログとメルマガを読んで、うちの相談所らしい口調と価値観を要約してください。そのトーンで、30代女性向けに『婚活がうまくいかない原因』についてのブログ構成案を3つ作成してください。」



承知いたしました。貴社のトーン&マナーを分析し、30代女性向けのブログ構成案を3つご提案します。

【構成案1：自己分析編】

- タイトル案：「もしかして、高望み？婚活がうまくいかない30代女性の落とし穴」
- 導入：年齢とともに変わる婚活市場の現実と、自身の変化への気づきを使う。
- 本文：
 - 過去の恋愛パターンと現在の理想のギャップ。
 - 「普通の人」の定義と現実。
- 結び：自己理解を深め、柔軟な視点を持つことの重要性。

【構成案2：行動編】

- タイトル案：「出会いがない、は本当？婚活疲れを打破する具体的なアクション」
- 導入：忙しい30代女性が陥りやすい、活動のマンネリ化と効果的なアプローチ。
- 本文：
 - プロフィール写真と自己紹介文の見直しポイント。
 - 積極的なアプローチ（申し込み、お見合い）のすすめ。
- 結び：日々の行動の質化が大きな結果を生む。

【構成案3：マインドセット編】

- タイトル案：「壁がゴールじゃない！幸せな未来のための婚活マインド」
- 導入：焦りやプレッシャーから解放され、自分らしい幸せを見つけるための心の持ち方。
- 本文：
 - 他者との比較をやめ、自分のペースを大切にすること。
 - 「選ばれる」意識から「選ぶ」意識への転換。
- 結び：婚活を通じて自分自身に向き合い、成長することの価値。





Pro Tip: 具体的な指示を出すほど精度が向上します

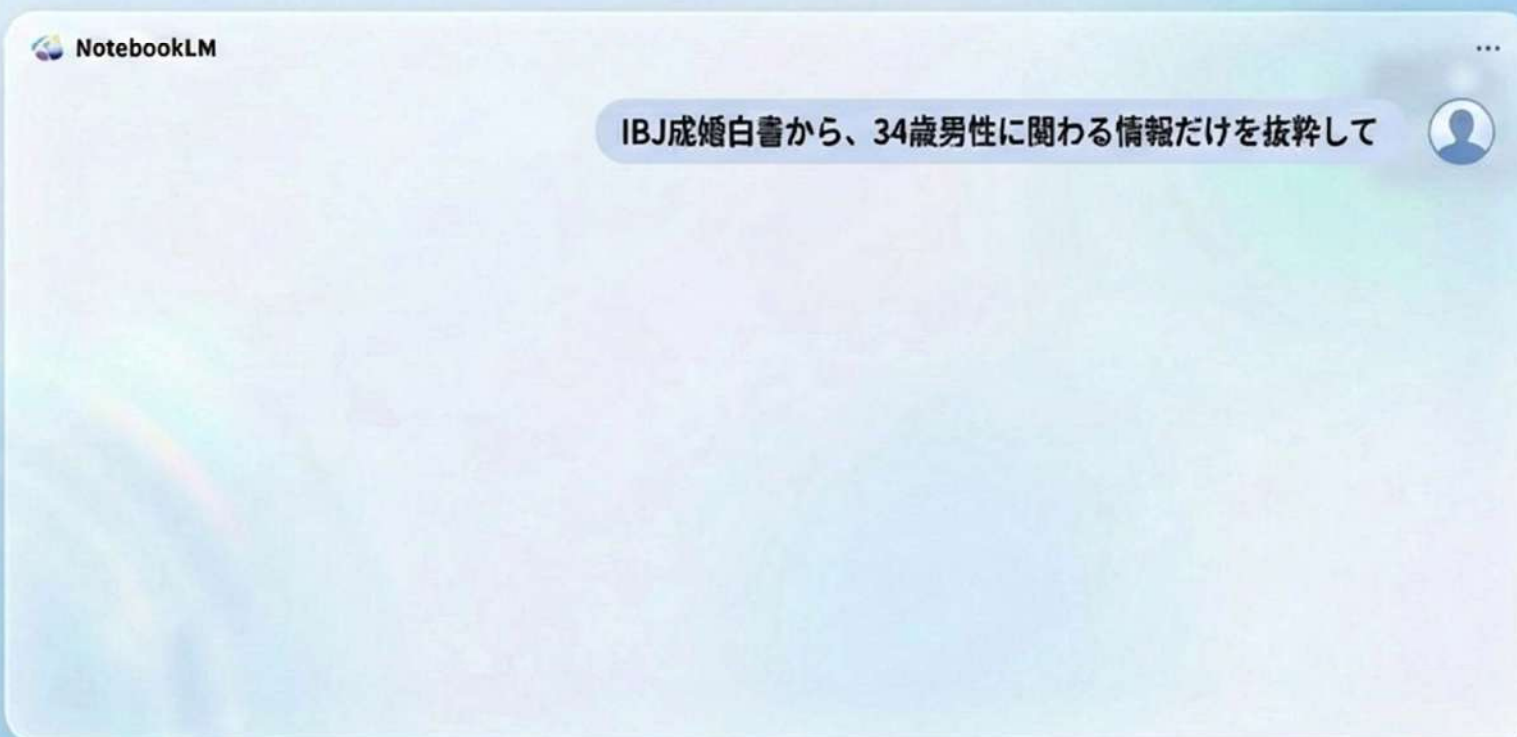
phase2：入会面談

事前準備でターゲットに合う提案を。



-  事前準備の自動化：問い合わせ客属性と過去の面談メモから、今回のポイントを要約
-  効果的なデータの提示：「IBJ成婚白書」から問い合わせ客属性に合う情報のみ抽出。スライド作成。

実践プロンプト：入会面談準備






事前準備をAIに任せ、データを適宜使用し、面談ではヒアリングに集中できます。

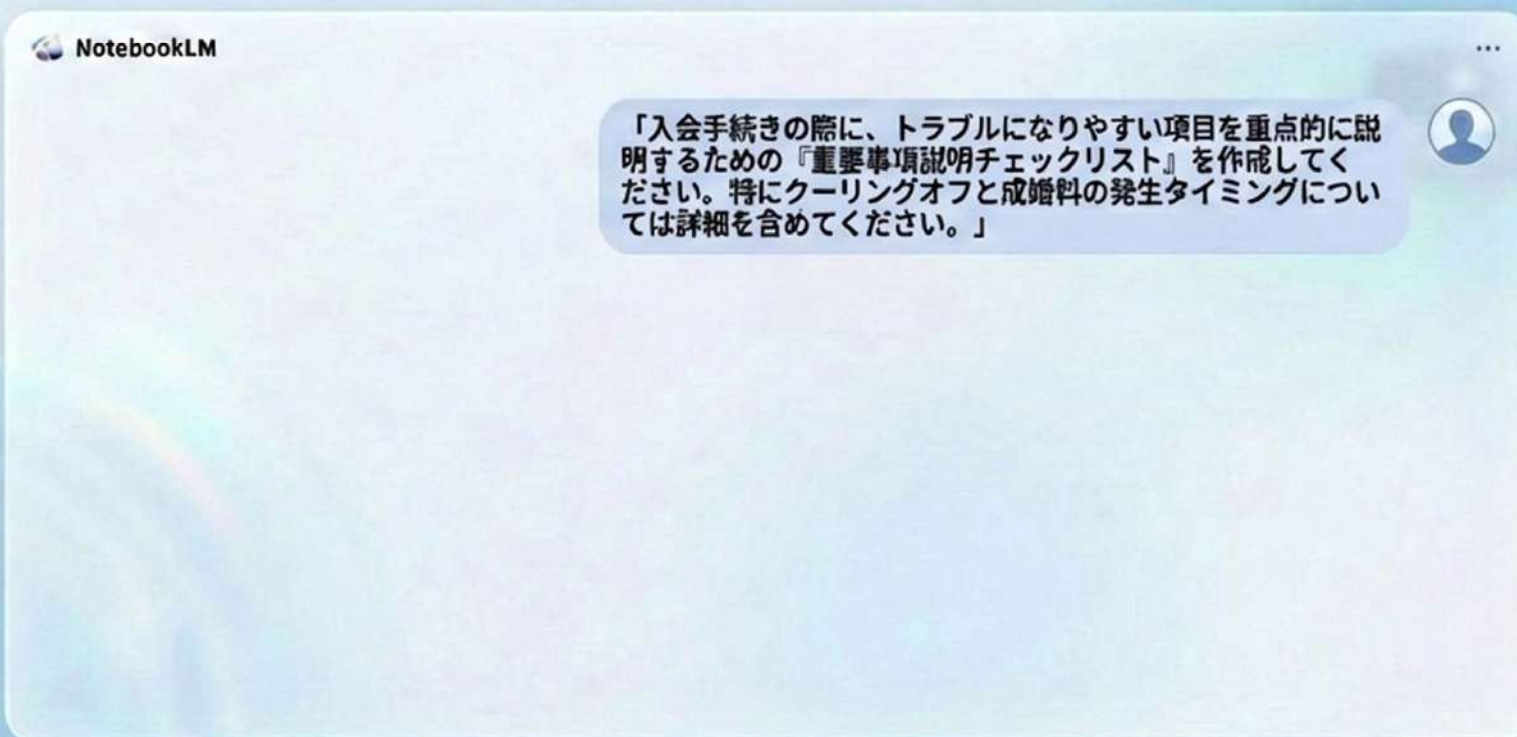
Phase 3: 契約・コンプライアンス

法務アシスタントとして、リスクを管理。



-  **即時回答:**
契約書や特商法表記を読み込ませ、難しい質問にも正確に回答。
-  **契約説明の効率化:**
契約書・重要事項説明書を読み込ませ、音声データを作成。
-  **ルールの説明:**
IBJのお見合いルール&マナーを読み込ませ、動画生成。

実践プロンプト：重要事項説明



結果: IBJの契約書に基づいた、抜け漏れのないリストが生成されます。

その他の便利機能：Studio



音声解説 (Audio Overview): アップロードした資料を元に、ラジオ風の対話形式で解説音声を生成。移動中のインプットに最適。



FAQボット化: 社内マニュアルを読み込ませれば、新人スタッフ教育用のチャットボットとしても機能します。



多言語対応: 多様なフォーマット (PDF, Google Doc, Slides, Web URL) に対応。

安全に使うための3つの鉄則



Rule 1: 個人情報の匿名化

氏名・住所・連絡先は必ず「Aさん」などに置換してからアップロードしてください。

Rule 2: 人による最終確認

ハルシネーション（誤答）のリスクは低いですが、ゼロではありません。特に契約条件は必ず原本を確認してください。

Rule 3: ソースの更新

規約やプラン変更時は、NotebookLM内のデータも速やかに差し替えてください。

料金プラン



無料版 (Free)

¥0 / 個人利用・お試しに最適

- ノートブック作成数：最大100個
- ソース数/ノートブック：最大50個
- ソースサイズ：最大25万語



NotebookLM Pro

月額 ¥2,900 (Google One AI プレミアムを含む)

- ノートブック作成数：最大100個
- ソース数/ノートブック：最大300個
- ソースサイズ：最大50万語
- より多くのソース数、利用回数が必要な方向け

まずは無料版で十分な機能が利用可能です。

小さく始めて、大きく育てる



明日からのアクション

- ✓ 1. Googleアカウントでログイン。
- ✓ 2. 公開情報 (HPやブログ) からテストアップロード。
- ✓ 3. 慣れてきたら、匿名化した内部資料でトライ。

あなたの相談所に、最強の「デジタル秘書」を迎え入れましょう。