

かわさき楽AIサポート

# 川崎の中小企業・お店・ ご家庭のための AI活用事例集

「うちでも、AIなんて使えるの？」——その答えを、ご近所のリアルな33事例  
でお見せします。

高額なツールは使いません。無料・低コストのAIで、“いまの困りごと”をどう  
解いたか。手順までまるごと。

全33事例 / 飲食店・サロン・土業・中小企業・ご家庭

株式会社スマイルファクトリー | [www.smilefactory-rakuai.com](http://www.smilefactory-rakuai.com)

## この事例集について

かわさき楽AIサポートは、川崎の中小企業・個人店・ご家庭が、AIを「楽に」「楽しく」使える状態づくりを伴走しています。私たちは“AIの専門家”ではなく、皆さんの隣と一緒に整理する「整理役・伴走者」。だからこそ、高額なツールの売り込みはしません。

この冊子には、実際にご近所で生まれた33件の活用事例を、むずかしい言葉抜きでまとめました。各事例は「**こんな状況でした** → **やったこと（進め方）** → **成果** → **応用のヒント**」の順。読むだけで“自分ならどう使えるか”がイメージできるように、具体的な手順まで載せています。似た立場の事例から、気軽に読んでみてください。

### 無料ツール中心

ChatGPT・Gemini・Claude・NotebookLMなど、まず無料で始められる範囲から。高額ツールは前提にしません。

### 成果報酬・都度合意

法人は削減できた工数に応じた成果報酬。ご家庭・個人は毎回ご相談のうえで進めます。

### 川崎で対面OK

高津区・溝の口を中心に、オンラインでも対面でも。初回相談はいつでも無料です。

## AIを始める前に、知っておきたい3つのこと

事例を読む前に。この3つを知っておくだけで、AI活用は驚くほどラクになります。

1

### いきなり高額ツールを買わない

本書の多くは、無料または月数百～千円のツールで実現しています。まず無料のAIで「自分の困りごとに効くか」を試してから。道具より“使い方”が9割です。

2

### 「全部」やろうとしない。面倒な1つから

最初から業務全体を変えようとするとう挫折します。いちばん時間がかかっている作業を“1つだけ”AIに任せる。小さな成功が、次の一步を連れてきます。

3

### 完璧を狙わない。AIの答えは“下書き”

AIは平均点の下書きを一瞬で出す道具。最後はあなたの目で直せばOKです。「ゼロから書く」を「直すだけ」に変えるだけで、時間は何倍にもなって返ってきます。

## AI検索でお店が出ない。診断で集客改善

こんな状況でした 夫婦で営む10席ほどの食堂。最近、新規客が少しずつ減っていました。ChatGPTで『溝の口でおすすめのランチは？』と聞いても競合店ばかり名前が出て、自店は一度も出てこず、AIにどう見えているか全くわからない状態でした。

### やったこと（進め方）

- 1 Claude・ChatGPT・Geminiの3つのAIに同じ条件で質問するAIOスコア診断を受け、自店がAIにどう見えているかを数値で確認します
- 2 存在認識・おすすめ紹介・情報伝達・口コミ反映・競合比較の5つの視点で弱点を可視化します
- 3 無料の改善レポートをもとに、Webサイトに営業時間・場所・看板メニュー・特徴を明記します
- 4 Googleビジネスプロフィール（MEO）の情報を充実させ、口コミにも丁寧に返信して情報を整えます
- 5 数週間後に再度AIO診断を受け、AIがお店をおすすめするようになったか効果を確認します

**成果** 再診断では『溝の口 ランチ おすすめ』でAIが自店を候補に挙げ『地元野菜の日替わり定食が評判』と特徴まで紹介するように。『AIで見つけて来ました』という新規客が目に見えて増えました。

**応用のヒント** AI検索時代は、営業時間や看板メニューなど店の基本情報をAIが拾いやすい形に整えることが集客の第一歩です。

## 写真を撮るだけでSNS投稿文が完成

こんな状況でした 人気イタリアンレストランのオーナーが、SNS投稿の作成に手間を感じていました。日々の営業のなかで、料理写真に合う投稿文を毎回考えるのは負担で、発信が続きにくい状態でした。

### やったこと（進め方）

- 1 店内の壁にQRコードを貼り、スマホで読み取ると簡単な入力フォームが開くようにします
- 2 料理写真をアップロードし、フォームから送信ボタンを押すとシステムが自動で処理を始めます
- 3 Google Drive・Googleフォーム・スプレッドシートとGemini AIを組み合わせ、投稿文を自動生成します
- 4 生成されたテキストをスプレッドシートで確認し、SNS投稿にそのまま活用します

**成果** プロが書いたような質の高い投稿文が毎回自動生成されるようになり、SNS発信が格段に楽に。料理ができたらずぐ写真を撮って将来の投稿に備えられるようになりました。

**応用のヒント** Googleの無料ツールとAIを組み合わせれば、最小限のコストでSNS投稿の自動化の仕組みが作れます。

## 勘の発注をやめ食材ロスを削減

こんな状況でした 豚骨ラーメン店を4年前に開業した35歳の店主。手書きのノートで在庫管理をしていたため発注忘れや過剰発注が頻発し、月に平均で食材コストの約8%が無駄になっていました。週末は在庫確認の時間がなく勘で発注していました。

### やったこと（進め方）

- 1 店内のタブレットやスマホから2種類のGoogleフォームで在庫の入出庫を入力します
- 2 Googleスプレッドシートとフォーム、GAS（Google Apps Script）で必要な機能だけを1から構築します
- 3 在庫が少なくなると自動アラートで通知し、急な買い出しを防ぎます
- 4 毎週月曜の朝に先週の使用量と現在の在庫をまとめたレポートを自動でメール送信します
- 5 蓄積データから使用量のパターンを把握し、無駄な発注を減らします

**成果** 在庫切れを事前に把握でき急な買い出しがなくなり、使用量のパターンが見えて無駄な発注も削減。在庫管理に悩む時間がなくなり、接客や料理の腕を磨く時間が増えました。月額運用費は980円です。

**応用のヒント** 市販の有料ソフトを買わなくても、無料のGoogleツールで自店に必要な在庫管理機能だけを組み上げられます。

## メニュー更新が5分・費用9割減に

こんな状況でした 夫婦で営む小さな飲食店。メニューを変えるたびに印刷業者へ依頼すると1回4〜5万円かかり、やり取りにも時間が必要でした。季節メニューの差し替えも気軽にできず、店主の思いがそのまま反映されないのが長年の悩みでした。

### やったこと（進め方）

- 1 スマホで作るメニュー表サービス『MenuPrint』に料理名・値段・健康コメントなど伝えたい一言を入力します
- 2 発行されたQRコードを近所のコンビニのコピー機で読み取ります
- 3 A4カラーで印刷し、思い立ったらすぐ更新できる形に切り替えます

**成果** 初期費用3万円＋月額980円で導入。編集から印刷まで最短5分、外注と比べてコストは約9割の削減に。季節のおすすめや手書き感のあるコメントも自分の言葉でお客様に届けられるようになりました。

**応用のヒント** メニュー表は外注の高い印刷物ではなく、スマホとコンビニ印刷で自分でいつでも更新できる発信に変えられます。

## スマホ1台で小さな不便を解消

こんな状況でした 夫婦二人で営む個人イタリアン。『DXは大手チェーンの話』と思い込んでいましたが、予約の電話対応や手書きレシピの管理など、日々の小さな不便が積み重なって疲弊していました。

### やったこと（進め方）

- 1 GoogleカレンダーとChatGPTを組み合わせ、予約内容を登録し予約確認メールの文章を自動生成します
- 2 手書きのレシピメモを写真に撮り、ChatGPTに『読みやすく整理して』と依頼します
- 3 整理されたレシピで分量や手順を見やすくし、アルバイトへの説明にも使います
- 4 料理写真をGoogleドライブにあげ、GASでX・Instagramへ自動投稿します

**成果** 日々の小さなストレスから解放され料理に集中できる時間が増加。月間売上は12%アップ、営業終了も30分早まり夫婦の時間も増えました。削減できた9時間分（27,000円）の成果報酬は初回1回のみです。

**応用のヒント** 配膳ロボットや高額システムは不要。無料のChatGPTで日々の小さな不便から1つずつ解決していけます。

## 勘の仕込みをAI予測に。廃棄3割減

こんな状況でした 創業35年の老舗そば屋を一人で切り盛りする62歳の店主。毎朝手打ちのため前日に仕込み量を決める必要がありますが、天気や曜日で来客数が変わり、長年の勘では読みが外れて廃棄や早仕舞いが増加。SNSも苦手で何を投稿すればよいか分かりませんでした。

### やったこと（進め方）

- 1 Googleスプレッドシートに日付・天気・曜日・来客数・売上を毎日入力し傾向を可視化します
- 2 ChatGPTに3ヶ月分のデータを分析させ『土曜の晴れは平均45食』などの傾向を把握します
- 3 毎朝『今日は金曜で曇り、気温15度。何食仕込めばいい？』と聞き仕込み量の目安を得ます
- 4 ChatGPTに料理写真を見せ『地元客向けに温かみのある投稿文を』と依頼しSNS投稿文を作ります
- 5 NotebookLMで食材の価格変動・賞味期限・発注先を一元管理します

**成果** そばの廃棄が月平均15食から5食に減り、食材ロスが30%削減。品切れによる早仕舞いもなくなりました。SNS投稿も軌道に乗り、苦手だった発信ができるようになりました。

**応用のヒント** 毎日の天気と来客数をデータ化してAIに渡せば、長年の勘を『データに基づく仕込み判断』に進化させられます。

## 開業の許認可を日常語で当たり付け

こんな状況でした 念願の定食店開業を準備する38歳。料理の腕には自信があるものの、必要な許認可や守るべき決まりが何かまったくの手探りでした。『食品衛生』『営業許可』と言葉は聞いても正確な制度名がわからず、検索しても専門用語ばかりで前に進めませんでした。

### やったこと（進め方）

- 1 法令調査AI『ことのり』に『飲食店を開くときに必要な許可は？』など日常語で検索します
- 2 意味で検索してくれるため、正確な専門用語を知らなくても関連法令を出典リンク付きで把握します
- 3 出てきた論点を一覧で見て『自分の場合は何が関係しそうか』の全体像をつかみます
- 4 示された出典で内容を確認し、わからない点をメモにまとめて保健所・行政書士への相談に備えます

**成果** 事前に論点を整理できたことで、保健所への相談や行政書士との打ち合わせがスムーズに進行。『何を聞けばいいか』がはっきりし、専門家の時間も有効に使えるようになりました。

**応用のヒント** 開業準備は『何を調べればいいのか』が一番難しい。日常語で聞けるAIで最初の地図を描くと前に進めます。

## 2時間ハンズオンで自分でできるように

こんな状況でした 溝の口で10年以上雑貨店を経営する53歳。『SNSに力を入れないと』とAIセミナーに2回参加しましたが、毎回受講翌日には『どこから始めれば』と手が止まり、自店でどう使えばいいかわからず『AIは私には無理かな』と思い始めていました。

### やったこと（進め方）

- 1 講師の説明を見るのではなく、自分のスマホを操作しながらその場でChatGPTに触れます
- 2 『今日入荷した北欧デザインのマグカップを紹介するSNS投稿文を書いて』と実際に入力してみます
- 3 架空の例ではなく自店の実際の商品情報を入力して練習し『明日から使える』実感を得ます
- 4 詰まったその場で講師に『こう変えてみましょう』と教わり、そのまま続けます

**成果** 2時間の講座が終わるころには自分でSNS投稿文と商品説明文の下書きを作れるように。受講後は週2〜3回ChatGPTを使い、SNS投稿の文章作成が1回30分以上から10〜15分に短縮、投稿頻度も上がりました。

**応用のヒント** AIは見学では身につけません。自分の店の実例で手を動かす2時間のハンズオンが定着の近道です。

## ブログ4時間が10分。月16時間→40分

こんな状況でした 一人経営のネイルサロンオーナー。集客のためブログを月4本更新していましたが、1記事にリサーチ30分・構成1時間・執筆2時間・画像選定30分の計4時間かかり、月8～16時間を費やしていました。施術で疲れた夜に書くため深夜まで及ぶこともありました。

### やったこと（進め方）

- 1 Geminiにターゲットとテーマを伝えるだけで構成案と各項目の下書きを自動生成します（最新情報も検索）
- 2 生成された下書きに自分のサロンの専門知識や個性を加筆・修正して記事を完成させます
- 3 作業の流れをパターン化し、毎回同じ手順で効率よく記事を量産できる仕組みにします

**成果** 1記事の作成時間が4時間から約10分に短縮。月間のブログ作成時間が8～16時間から40分～1時間へと90%以上削減し、年間100時間以上が浮いて施術に集中できるようになりました。

**応用のヒント** ブログはAIに構成と下書きを任せ、自分は専門知識を加える役に回ると、品質を保ったまま大幅に時短できます。

## 予約3倍・広告費3分の1に

こんな状況でした 都内有名サロンで10年修行した技術力に自信のある個人美容室オーナー。開業から2年経っても集客に苦戦し、チェーン店との競争に悩んでいました。紙のカルテを探すのにも時間がかかっていました。

### やったこと（進め方）

- 1 Canva AIで施術写真をプロ並みに加工し、統一感のあるInstagramフィードを実現します
- 2 NotebookLMにお客様の髪質・好み・施術履歴を読み込ませ、名前で即座に検索できるようにします
- 3 LINE公式アカウントで24時間予約受付・来店リマインド・誕生日クーポンを自動配信します

**成果** 月間予約数が20件から60件へ3倍に増加。ホットペッパーへの依存度を下げ広告費を月3万円から1万円に削減しながら、リピーター中心の安定経営を実現。売上は前年比180%に成長しました。

**応用のヒント** 顧客カルテをNotebookLMに入れておくと『前回と同じで』にすぐ応えられ、リピーター獲得につながります。

## カルテ記入30分→5分に。音声入力

こんな状況でした 丁寧な施術を大切にする美容サロンのオーナー。施術後のカルテ記入が1人10分以上かかり、1日3人で30分以上に。閉店後にまとめて書くと細かい内容を忘れることもあり、過去カルテを探すのにも時間がかかっていました。

### やったこと（進め方）

- 1 施術後にスマホへ『田中様、カラーとトリートメント、髪質は細め…』と話すだけで音声入力します
- 2 AIが話した内容を整理し、Googleスプレッドシートに自動保存します
- 3 お客様の名前で検索すれば過去の施術履歴をすぐ確認できるようにします

**成果** カルテ記入が1人10分から2分以下に短縮。1日3人で30分から5分程度になり、月間約15時間を創出。過去履歴をもとにした提案ができるようになり、リピート率が前年比で5%向上しました。

**応用のヒント** 施術直後にスマホへ話して記録すれば、書類仕事を後回しにせず、細かい内容も忘れずに残せます。

## チラシ作成1時間→5分。日本語入力で

こんな状況でした 小さなヨガスタジオを経営。生徒の入会促進のためチラシやPOPを毎月作成していましたが、デザイン知識がないためチラシ1枚に1時間以上かかり、月5枚で5時間近く消えていました。外注は費用がかかり悩んでいました。

### やったこと（進め方）

- 1 NanoBananaにGoogleアカウントでアクセスし、作りたいチラシのイメージを日本語で入力します
- 2 自動生成された複数のデザイン案から気に入ったものを選びます
- 3 テキストや色を微調整し、そのままダウンロードしてSNS投稿やPOP印刷に活用します

**成果** チラシ1枚の作成時間が1時間から5分に短縮。外注コストもゼロになりました。日本語でイメージを入力するだけでプロっぽいデザインが出てくるため、チラシ作りが苦にならなくなりました。

**応用のヒント** デザイン知識がなくても、画像生成AIに日本語でイメージを伝えるだけでチラシは作れます。

## 伝え方を学びAIが一発で答える

こんな状況でした SNSでAIに興味を持ちChatGPTを使い始めた小規模美容室オーナー。『質問しても欲しい答えが返ってこない』『何度も質問し直して時間がかかる』と悩み、AIは使いにくいと感じていました。

### やったこと（進め方）

- 1 プロンプトの基本ルール『役割・指示・条件・出力形式』の4要素を明確に伝える方法を学びます
- 2 『あなたは〇〇の専門家です。△△を××の条件で□□の形式で』というテンプレートの型を習得します
- 3 美容室の顧客対応・SNS投稿・予約管理に合わせてプロンプトをカスタマイズします
- 4 NG例とOK例を比較し、良いプロンプトとの違いを具体例で理解します

**成果** SNS投稿時間が30分→5分、顧客対応メールが10分→2分に短縮。AIとのやり取りのストレスがゼロになり、空いた時間で顧客カウンセリングに集中でき満足度も向上。講座は1時間5,000円でした。

**応用のヒント** AIが欲しい答えを返さないのは伝え方の問題。役割・指示・条件・出力形式を添えるだけで精度が変わります。

## 相続相談の関連条文を素早く洗い出し

こんな状況でした 相続相談が数多く寄せられる行政書士事務所。相続は範囲が広く手続きの期限や周辺制度まで関わるため、相談のたびに『念のため』調べ直すことが少なくありませんでした。正確な条文名がとっさに出てこず、確認に時間を取られていました。

### やったこと（進め方）

- 1 法令調査AI『ことのり』に『相続放棄の期限と、その起算点』など日常語で検索します
- 2 意味の近い関連条文を出典リンク付きで受け取り、うろ覚えでも関連箇所にとどります
- 3 法令だけでなく通達も参照対象に含め、見落としやすい点に気づきやすくします
- 4 示された出典で原文を確認する習慣を守りつつ、当たりをつける工程を速くします

**成果** 相談の場でその場で関連条文の見当をつけられるようになり、後日まとめて調べ直す時間が減少。見落としのリスクも下がり、回答スピードが上がってお客様の安心につながりました。

**応用のヒント** 範囲の広い相談は、意味で引ける法令AIで論点を洗い出してから一次情報を確認すると見落としが減ります。

## 税法説明を出典付きにし納得度UP

こんな状況でした 個人事務所を営む税理士。『この経費は落ちますか？』などの相談に正確に答えたい一方、『制度上そうになっています』だけではお客様が納得してくれないと感じていました。条文や通達まで遡って示そうとすると、該当箇所を探すだけで時間がかかっていました。

### やったこと（進め方）

- 1 法令調査AI『ことのり』に『役員報酬を期の途中で変更したときの損金算入』など日常語で検索します
- 2 数十秒で関連する条文や通達を出典リンク付きのレポートとして受け取ります
- 3 示された出典（e-Gov法令検索など）で必ず原文を確認します
- 4 お客様に『この条文と、この通達に基づきます』と根拠を示して説明します

**成果** 出典を添えて説明できるようになり、お客様から『理由がわかって安心した』と言われることが増加。条文を探し回る時間が減り、本来の判断や提案に時間を使えるように。若手職員も自分で根拠に当たるようになりました。

**応用のヒント** 『制度上そうです』ではなく条文の出典を添えて説明すると、専門家としての説得力と信頼が一段上がります。

## 重説の防災調査を住所入力だけに

こんな状況でした 売買仲介を営む不動産会社の営業担当・44歳。重要事項説明書の準備で洪水・土砂災害のハザードや用途地域を役所サイトやハザードマップを何枚も開いて確認しており、1件にかなりの時間がかかっていました。AI活用も設定でつまずいていました。

### やったこと（進め方）

- 1 国交省公式の不動産情報ライブラリMCP（38種のデータ）の設定を、訪問してお客様のPCで直接代行します
- 2 Python導入・仮想環境・設定ファイル編集を代行し、Claude Desktopに日本語で話すだけで使える状態にします
- 3 『この住所の洪水・土砂災害リスクは？』『用途地域は？』と日本語で聞いて公的データの回答を得ます
- 4 住所を入れるだけで防災・法令の確認項目を自動収集し重要事項説明の下書きチェックリストを生成します

**成果** 重説準備の調査時間が大幅に短縮し確認漏れの不安も減少。ベテラン頼みだった調査を誰でも同じ品質でこなせるようになり、新人でも住所を入れるだけで一通り確認でき教育負担も軽減しました。

**応用のヒント** 国交省が公開する公的データもMCP設定さえ済めば、AIに日本語で聞くだけで重説調査に使えます。

## ベテランの知識をAI化。提案2～3時間→30分

こんな状況でした 地域密着型の不動産会社を経営する52歳。ベテラン社員が物件情報や大家の性格、過去のトラブル事例を頭の中に抱え文書化されておらず、若手への引き継ぎが困難。提案資料作成も毎回2～3時間かかり、外国人客への多言語対応もできずチャンスを逃していました。

### やったこと（進め方）

- 1 NotebookLMにベテラン社員の知識（物件・地域情報・過去対応事例）を読み込ませ、誰でも質問できるAI不動産アドバイザーを作ります
- 2 お客様のニーズ（予算・間取り・立地）を入力するとChatGPT/Claudeが物件提案資料を自動生成します
- 3 『おもてなしQRメーカー』で物件資料に15言語対応のQRコードを添付します
- 4 『この地域で過去にどんなトラブルがあったか』などをAIに質問して過去事例を即検索します

**成果** 提案資料の作成が2～3時間から30分以内に短縮（月40時間削減）。若手でもベテラン並みの対応ができ属人化が解消。多言語QRで外国人客からの問い合わせが前年比2倍に増え、若手の定着率も向上しました。

**応用のヒント** ベテランの暗黙知をNotebookLMに集約すれば、属人化を解消し若手でも同じ品質の提案ができます。

## 提案書4～5時間→1～1.5時間。獲得率向上

こんな状況でした 独立4年目のフリーランスWebデザイナー・38歳。月5～6件の新規問い合わせがあるが、クライアントごとに業種も予算も違い提案書を毎回ゼロから考えるため1件4～5時間かかることも。ChatGPTを試しても何を入力すればいいかわからず続きませんでした。

### やったこと（進め方）

- 1 Claudeに『飲食店のWebサイトリニューアル提案書、予算30万円、月内納品、スマホ対応が課題』と入力し骨子を10分で作ります
- 2 Claudeに状況を伝えて問い合わせ返信・修正対応・納期交渉などのメール文を30秒で作成します
- 3 ChatGPTに『和食レストランのサイト、ターゲット30～50代女性、コンセプト案を5つ』と依頼しアイデアを増やします
- 4 Claudeに過去制作物の特徴を入力し、営業に使えるポートフォリオ説明文を自動生成します

**成果** 提案書作成が4～5時間から1～1.5時間に短縮し月間20時間削減。提案数が増え新規案件の獲得率が20%から35%に向上、売上は前年比130%を達成。提案書へのストレスもなくなりました。

**応用のヒント** 提案書は骨子をAIに作らせ自分でカスタマイズすれば、品質を保ったまま提案数を増やせます。

## 用語を知らなくても労務を法令確認

こんな状況でした 社員40名の製造業で総務を担当する41歳。就業規則の見直しや日々の労務対応で『これは法的に問題ないか』を確認する場面が多いものの、専門家ではないため正確な条文名がわからず調べづらく、社労士相談前に自分で整理したいと悩んでいました。

### やったこと（進め方）

- 1 法令調査AI『ことのり』に『残業の割増賃金の扱い』『育児休業を延長できる条件』など日常語で検索します
- 2 関連する条文や通達を出典リンク付きで受け取り、用語を知らなくても意味から確認します
- 3 法令だけでなく通達まで一緒に確認し、実務上の取り扱いを把握します
- 4 示された出典（e-Gov法令検索など）で必ず原文を確認し、社内資料に根拠として添えます

**成果** 自分で一次的に当たりをつけられるようになり、確認時間が短縮。論点を整理してから社労士に相談できるため相談の質も上がり結論までが早く。根拠を添えて社内説明できる点も総務の信頼につながりました。

**応用のヒント** 労務の確認は、意味で引ける法令AIで一次整理してから社労士に相談すると、相談の質も結論の早さも上がります。

## 実務を持ち込む研修で月15時間削減

こんな状況でした 社員30名の中小企業で総務部長を務める46歳。外部講師を呼んでAIセミナーを開催しましたが、1人5,000円かけても翌週には『どう使うんでしたっけ？』状態で業務に変化なし。議事録まとめや就業規則の問い合わせ対応など定型業務の山に悩んでいました。

### やったこと（進め方）

- 1 秘密保持契約（NDA）を締結し、実際の社内業務をそのまま研修に持ち込みます
- 2 議事録づくり・就業規則の問い合わせ対応・お知らせ文書作成を講師と一緒にその場で片づけます
- 3 Claude Code・Gemini・ClaudeのSkillなど業務に合った道具を使い分けます
- 4 就業規則の問い合わせはNotebookLMに規程を読み込ませ即座に回答できるようにします
- 5 毎週2時間継続し、回を重ねるごとにAIで楽にできる業務を増やします

**成果** 月次議事録が2時間→30分、お知らせ文・会議招集メールが1件1時間→15分に。月間業務時間を約15時間削減（残業2日分）。研修が終わっても使えないまま終わらず、社内のAI活用推進担当として自信を持ってリードしています。

**応用のヒント** AI研修は一般論の座学より、自社の実際の業務を持ち込んでその場で解決する形のほうが定着します。

## 高額CRMを買わず必要な機能だけ自作

こんな状況でした 顧客・案件管理にCRMを導入しようとする、多機能なぶん月額が高く、実際には使わない機能ばかりでオーバースペック。本当に必要だったのは案件の進捗・顧客・やること・入金が目で見えることだけでした。

### やったこと（進め方）

- 1 Googleスプレッドシートをデータベースに、GAS（Google Apps Script）でアプリを組み必要な機能だけを自作します
- 2 Gmailを自動同期し、顧客とのメールを毎日自動で活動履歴に記録します（手入力なし）
- 3 freee連携で入金を会計の収入取引へ連携し、会計ソフトへの二重入力をなくします
- 4 実績資料・初回面談用の紹介資料を自動生成します
- 5 Claudeで打ち合わせ内容を要約し、活動履歴にワンクリックで記録します

**成果** freee連携を含めても初期費用5万～15万円・月額運用費1万円程度から開始可能。高額な既製CRMの月額と違い、必要な分だけ小さく始めて使いながら足していけます。自社で日々使い改善し続けている仕組みです。

**応用のヒント** CRMは高機能な既製品を契約する前に、無料のGoogleツール+GASで必要な機能だけ自作する選択肢があります。

## 報告書15分→3分。事務月40時間削減

こんな状況でした 5名のアルバイト講師と約30名の生徒を指導する個別指導塾の塾長。講師により指導品質にばらつきがあり、毎日5～10件の保護者報告書作成だけで2時間以上かかって深夜まで作業することも。講師研修の時間が取れませんでした。

### やったこと（進め方）

- 1 NotebookLMに指導マニュアルや優良授業記録を読み込ませ、講師がいつでも質問できる塾専用AIアドバイザーを作ります
- 2 Googleフォームで講師が授業後にスマホから入力できる報告フォームを標準化します
- 3 ClaudeのWord作成スキルで、フォーム入力からレイアウトまで整った報告書を自動生成します
- 4 Geminiで塾のブログ記事やSNS投稿を自動生成し生徒募集を効率化します

**成果** 保護者報告書が1件15分→3分に短縮し月間約40時間を創出。報告書は保護者から『詳しく丁寧になった』と好評で満足度評価が15%向上。Geminiのブログで問い合わせが月3件→12件に増え、広告費も削減できました。

**応用のヒント** 指導ノウハウをNotebookLMに入れば、新人講師でも塾の方針に沿った対応ができ品質が統一されます。

## 聞くだけ研修から明日使える実践力へ

こんな状況でした 文科省の『2027年度までに生成AIを校務活用する学校50%』に向け校内導入を進める立場の小学校ICT担当・44歳。過去の研修は聞いただけで終わり、自校でどう使えばいいか自信が持てず、他校との差に不安を感じていました。

### やったこと（進め方）

- 1 ChatGPT・Claude・Gemini・NotebookLMの違いと使い分けを、通知文作成・会議録要約など校務演習で実際に操作して体験します
- 2 NotebookLMを使った校内ナレッジマネジメントを実演し、自校での展開計画を研修中に作成します
- 3 情報セキュリティや学校でのAI利用ルール策定の考え方を学び、保護者説明にも対応できるようにします
- 4 少人数（5名程度）のハンズオン形式で『自分でやる』時間を中心に進めます

**成果** 研修翌日から校務への生成AI活用がスタート。通知文の下書き作成やPTA向け資料の要約など、実務レベルでの活用が広がり始めました。『翌日からすぐ使えたのが一番の驚き』との声がありました。

**応用のヒント** 研修は自分のパソコンで実際に打ち込み結果を見る体験が大事。聞くだけより明日から使える実践力が身につきます。

## 日報20分→6分。離職率30→10%

こんな状況でした 15名のヘルパーと在宅ケアを提供する訪問介護ステーションの管理者・45歳。ヘルパーは訪問後の日報に1件20分以上かかり1日5件で1時間超。手書き後の再入力もあり『介護がしたいのに書類ばかり』と離職率の高さに悩んでいました。

### やったこと（進め方）

- 1 訪問後にスマホへ『田中様、入浴介助実施、体調良好、血圧130/80』と話すとChatGPTが正式な日報形式に整形します
- 2 Googleフォームで訪問先・サービス内容・特記事項をスマホから選択・入力します
- 3 NotebookLMに利用者ごとの既往歴・服薬情報・注意事項を読み込ませ誰でも即確認できるようにします
- 4 特記事項があればChatGPTが申し送り文を自動生成しLINEグループに送信します

**成果** 記録時間が1件20分→6分（1日5件で100分→30分・70%削減）。ヘルパーの離職率が前年30%→10%に改善し新規応募も増加。利用者家族の満足度評価も20%向上しました。

**応用のヒント** 音声でスマホに話すだけで日報になる仕組みは、現場の書類負担を減らし人材定着にも効果的です。

## 見積3時間→45分。成約率20%向上

こんな状況でした 見積書作成に1件3時間以上かかる小規模工務店。材料費・工賃計算に加え工事説明文を書くのが大変で、過去の施工データは紙ファイル保管のため探すだけで30分以上。定期点検案内は手書きハガキで年1回がやっとでした。

### やったこと（進め方）

- 1 NDA締結後、講師が現場に伺い実際の見積書・施工記録・顧客対応をその場で一緒に進めます
- 2 工事内容と金額を入力するとClaudeがお客様向けの分かりやすい説明文を自動生成します
- 3 NotebookLMに30年分の施工記録をスキャンしてアップロードし『この工事はどうやった？』と質問できるようにします
- 4 Googleカレンダー連携で施工完了1年後に点検案内を自動メール送信します
- 5 Googleフォトで施工写真を顧客名で検索できるよう自動分類します

**成果** 見積作成が1件3時間→45分に短縮し月間約25時間を創出。丁寧な見積書で成約率20%向上、定期点検リマインダーでリピート客が前年比30%増、売上も前年比15%向上しました。

**応用のヒント** 見積の説明文はClaude、過去記録はNotebookLMに任せると、職人仕事に集中しながら顧客対応も深められます。

## 歴史を物語に。52点が87点に

こんな状況でした 歴史が苦手な中学2年生。特に年号や人物の暗記に苦戦し、何度も教科書を読み返しても点数が上がらず、2月の中間テストでは52点。『やってもできない』と自信をなくしていました。

### やったこと（進め方）

- 1 AI教材ツール『まなびAI』に『教科＝社会(歴史)』『学年＝中学2年生』『つまずき＝年号と人物の暗記』の3つを入力します
- 2 教材の種類で『物語風』を選ぶと、約30秒で歴史を物語として読ませる解説教材ができます
- 3 文科省の学習指導要領を基盤にしているため、楽しく読めてテスト範囲から外れない教材になります
- 4 間違えた単元は、つまずきポイントを変えて何度でも作り直し、わからない所だけ繰り返し学びます

**成果** 社会科の成績が52点から87点に上昇。『歴史の流れがストーリーとして頭に入る』と本人も喜び、先生に『論述問題の答え方が良くなった』と褒められました。今は他教科にも物語風学習を広げています。

**応用のヒント** 暗記が苦手な単元は、AIに物語風の教材を作らせると『なぜそうだったか』が理解でき定着しやすくなります。

## 塾代ゼロで受験対策。年60万円削減

こんな状況でした 中3息子の高校受験を控える45歳の母親。周囲は月5万円以上の塾代を払う中、年間60万円の塾代を払う余裕がなく、公立は内申点と当日点の両方が必要で親として何ができるか分からない状態でした。

### やったこと（進め方）

- 1 わからない問題をスマホで撮影しChatGPTにアップロードして丁寧な解説を受けます
- 2 教科書や参考書をPDF化してNotebookLMにアップロードし、苦手分野の練習問題を自動生成します
- 3 Claudeで神奈川県の特徴検査や面接対策として、文章の添削と模擬面接を行います
- 4 定期テストの範囲と理解度に基づき、AIに効率的な学習スケジュールを提案させます

**成果** 塾に通わず定期テストで平均点+15点を維持、苦手な数学は20点以上アップ。年間約60万円の塾代削減に成功しながら、学習の質を落とさず私立併願も現実的に検討できるようになりました。

**応用のヒント** 問題解説はChatGPT、練習問題はNotebookLM、作文添削はClaudeと役割分担すれば塾代をかけず対策できます。

## PTA会計20→2時間。息子32点→78点

こんな状況でした パート勤務しながら2児を育てる42歳。反抗期の息子は社会科が32点、娘の質問に答える余裕もなく、PTA会計のレシート手入力だけで毎月20時間以上を消費。自分の時間がなく『何のために生きているのか』と感じていました。

### やったこと（進め方）

- 1 Claudeで息子向けに歴史を戦国武将キャラが講義する形式に変換し楽しく学べる環境を作ります
- 2 PTA会計のレシートをスマホで撮影し、Googleレンズでテキスト化します
- 3 テキスト化したデータをGoogleスプレッドシートに自動入力し会計を自動化します

**成果** 『織田信長が本能寺の変を語る』形式で息子の社会科が32点から78点に急上昇。PTA会計が月20時間から2時間に短縮（月18時間削減）。創出した時間で家族と過ごせるようになり、AIライフサポーターという新しい仕事も得ました。

**応用のヒント** レシートはGoogleレンズでテキスト化しスプレッドシートに流せば、会計の手入力作業を大きく減らせます。

## 朝5分のAI整理で頭がすっきり

こんな状況でした 小5と小2を育てる44歳の専業主婦。苦手科目は教える自信がなく『ちょっと待って調べるね』と自分も検索する状態。学校行事・習い事・夕飯・PTA当番で頭がいつもパンパンで、趣味のパッチワークの気力も残りませんでした。

### やったこと（進め方）

- 1 ChatGPTに『小学5年生が理解できるように割合の計算を具体例で教えて』と聞き、子どもと一緒に学びます
- 2 朝に『今日やること：病院予約、買い物、PTAメール返信…優先順位をつけてリストにして』と話しToDoを整理します
- 3 NotebookLMに年間行事予定・習い事スケジュール・PTA資料を入れ『次の発表会は？』と聞いて即回答を得ます
- 4 ChatGPTに『パッチワークの初心者向けデザインを5つ提案して』と聞き趣味の時間を充実させます

**成果** 毎朝『今日やること整理して』の5分間を習慣化し『何から手をつければいいかわからない』状態が解消。タスク整理の悩み時間が以前の30分からゼロに。自分の時間が週5時間から週10時間に増えました。

**応用のヒント** 頭の中のやることを朝にAIへ話して整理するだけで、一日のスタートと気持ちの余裕が変わります。

## AIで趣味を見つけ写真教室講師に

こんな状況でした 商社で海外営業40年を勤め2025年3月に定年退職した62歳。『明日から行く場所がない』現実に直面し、毎日テレビと昼寝の繰り返しで『俺は何のために生きているのか』と虚無感に悩んでいました。

### やったこと（進め方）

- 1 ChatGPTに『商社で海外営業40年、写真が好き、新しいことを始めたい』と入力し趣味を診断してもらいます
- 2 撮った写真をChatGPTに見せ『この写真どう思う？』と聞き、構図やF値など具体的なアドバイスを得ます
- 3 『予算10万円でおすすめの一眼レフは？』『使い方は？』と聞きカメラ選びと操作を教わります
- 4 ChatGPTに写真教室の開き方（場所・料金・内容・告知方法）を相談し講師デビューします

**成果** 撮影技術が上達し仲間もでき、高津区の公民館で写真教室を開催。参加費1,000円×10名で月1万円から始め、3ヶ月続けて月3万円の収入に。収入以上に『生きがい』を感じられるようになりました。

**応用のヒント** 経験や好きなことをAIに伝えて趣味診断から始めると、シニアでも第二の人生の生きがいが見つかります。

## 町内会だより3日→半日。月20時間創出

こんな状況でした 退職後に町内会長を務める高齢の男性。毎月の町内会だより作成、回覧板準備、イベント案内など紙ベースの作業に追われ、町内会だよりの編集だけで毎月3日かかり日曜も作業に追われ、孫との時間が取れませんでした。

### やったこと（進め方）

- 1 Googleドキュメントとスプレッドシートで町内会だより専用のレイアウトテンプレートを管理します
- 2 ChatGPTと連携し、基本情報を入力するだけで町内会だよりの下書きを自動生成します
- 3 ChatGPTにイベント案内文や議事録の作成・校正を任せます
- 4 紙の回覧板と並行してLINEグループやウェブページでも情報共有し、世代に合わせて発信します

**成果** 町内会だよりの作成時間が月3日から半日に短縮し月間約20時間を創出。創出時間で月に一度は遠方の孫に会えるように。デジタル発信で若い世代の参加も増え、イベント参加者が前年比15%増加しました。

**応用のヒント** テンプレートにAIを組み合わせれば、シニアでもお知らせ作りと校正が任せられ、紙とデジタルの両立もできます。

## 相続手続きを日常語で当たり付け

こんな状況でした 高齢の親の相続をいずれ考える立場の55歳。手続きの流れも期限も、何から手をつければいいのか見当が付きませんでした。ネットで調べても専門用語が多く、読むうちに不安だけが大きくなっていきました。

### やったこと（進め方）

- 1 法令調査AI『ことのり』に『親が亡くなったあとの相続の手続き』など普段の言葉で聞きます
- 2 意味で検索してくれるため、専門用語を知らなくても関連条文を出典リンク付きで把握します
- 3 『何に関係しそうか』『どんな言葉で専門家に聞けばいいか』の見当をつけます
- 4 登録不要・無料で試せる回数の範囲で最初の一步を踏み出します

**成果** 全体像と論点が見えたことで落ち着いて専門家への相談に進めました。『何を聞けばいいかわからない』状態ではなくなり、相談の場でも話がスムーズに。漠然とした不安が具体的なやることリストに変わりました。

**応用のヒント** 相続のような身近で複雑な手続きも、日常語で聞けるAIで地図を描くだけで気持ちがずいぶん楽になります。

## 食卓の困りごとからAI教材が誕生

こんな状況でした 子どもが宿題で『ここがわからない』とつぶやいても親がうまく説明できず、『あとで調べておくね』のまま放置。市販のドリルはできる問題ばかりで、つまずいた単元にぴったり合う教材が見つかりませんでした。

### やったこと（進め方）

- 1 生成AIに『小学5年生向けに分数の割り算の練習問題とつまずきやすいポイントの解説を作って』と頼みます
- 2 約30秒でその子の学年とつまずきに合わせた練習問題と解説を手に入れます
- 3 この体験を製品化し、教科・学年・つまずきポイント・希望形式の4つを入れるだけのツールにします
- 4 文科省の学習指導要領を基盤に、間違えた問題はつまずきを変えて何度でも作り直せるようにします

**成果** 『その子専用の教材』が、おうちで数十秒あれば作れる『まなびAI』になりました。子どもの名前や成績などの個人情報は不要で、料金は無料から使え、月額1,980円のプランも用意しています。

**応用のヒント** 市販教材を探し回らなくても、教科・学年・つまずきをAIに伝えれば、その子専用の教材を数十秒で作れます。

## よくある質問

### Q. パソコンが苦手でも、AIなんて使えますか？

A. 大丈夫です。本書の多くはスマホと“日常の言葉”だけで使えます。難しい設定が要る部分は私たちが代行・伴走します。「最初だけ隣で教えてほしい」が、いちばん多いご相談です。

### Q. 本当に無料ツールだけでできるのですか？

A. 多くの事例は無料、または月数百～千円ほどで実現しています。私たちは高額ツールの売り込みはしません。費用がかかる場合も、必ず事前に金額をお伝えしてから進めます。

### Q. 何から始めればいいのか分かりません。

A. いちばん時間がかかっている作業を1つ挙げてください。それがスタート地点です。初回の無料相談で、あなたの状況に合わせて「最初の一步」を一緒に決めます。

### Q. 顧客情報やセキュリティが心配です。

A. 機密情報をそのままAIに入れない使い方を一緒に設計します。何を入れてよいか・いけないかの線引きから、わかりやすくお伝えします。

## 「最初だけ、隣で教えてほしい」をどうぞ。

この冊子の中に「自分にも近いかも」と思える事例があれば、それがスタート地点です。何から始めればいいのか、いまの困りごとに合わせて一緒に整理します。初回相談は無料・オンラインOK・無理な売り込みはしません。

無料相談を予約する → [www.smilefactory-rakuai.com/booking/](http://www.smilefactory-rakuai.com/booking/)

かわさき楽AIサポート（株式会社スマイルファクトリー）／神奈川県川崎市高津区久本1-6-8 3号室／  
admin@smilefactory-rakuai.com

© 株式会社スマイルファクトリー 本資料の事例は実際の支援内容をもとに、お客様が特定されない形で記載しています。記載の数値は各事例の実績であり、同様の成果を保証するものではありません。