

🌸桜咲く3月🌸

“AIにも、人にも、選ばれる存在”

になるためのわたしの1ヶ月

リール作成が師匠のシゴトを真似ばせても
らって1時間作成で1.6万回再生した記録

毎日が美容室帰りの女優ヘア！

YouTubex美髪で“信頼されて選ばれる印象”をアシストする

ヘアブランディング講師

金沢優希

2026/03/06

🤔こんなお悩みありませんか？

✓リールを作るのに時間がかかる

頑張って作ったリールが全然見られない

✏️わたしの記録から真似べること

師匠から学んだAIの使い方





実践結果

✓『保存』を意識した台本で1.5万回再生

AIを使って5時間 ➡ 1時間にできた記録

目次

[🙄こんなお悩みありませんか？](#)

[🔪わたしの記録から真似ること](#)

[👤実践結果](#)

[👍3つのポイント\(中テーマ\)](#)

[ヒーローズジャーニー 🦸👍🌟](#)

[1. 🌟ハジマリの想い](#)

[🌈自分のムーンショットな想いをカタチにするチャレンジをしよう](#)

[2. 💧使命・試練・トラブル](#)

[完璧を捨てて動きながら考えるへ変える考動](#)

[3. 🧑🏭師匠や自分との会話・新しい価値基準との出会い 🧑🏭](#)

[研究リサーチから仮説を立てて試してみよう](#)

[4. 🌟没頭した考動\(新記録への到達や難関突破\)](#)

[🌈作成に5時間➡1時間に変わるリール作成ルーティン](#)

[5. 新たに掴んだ夢や目標](#)

[AIで時間10分の1、無限のチャンスを創ろう](#)

[📁このレポートを書いたのはわたしです](#)

ヒーローズジャーニー 🦸👍🌟

1. 🌟ハジマリの想い

🌈自分のムーンショットな想いをカタチにするチャレンジをしよう

2月に参加した

YELL'sさんの

ムーンショットフレーズ探索講座で

師匠の🍀葉弓さんや

ムーンショットトレーナーの方と

自分の深掘りをして

人に教えることをやりたい

コンサルやりたい

女性起業家の生き方をアシストしたい

そんな心躍る夢を見つけた。

となれば、目指すは師匠の葉弓さん🍀

今年から

新しい企画で動いているので

インスタも新アカにして、

年頭講義でお会いした方、

以前からフォローさせていただいていた方、

葉弓さんがコンサルやっているチームの方にも

コミュニケーションをとっていこう！

と教わったので、

リアクションやDMやりとりを

させていただいていた。

2. 💧 使命・試練・トラブル 💧

🌈 完璧を捨てて動きながら考えるへ変える考動

正直、

今年に入ってから新企画を立ち上げ、

企画書

講義の内容

どう露出していくか

カタチが全くないところから創る難しさ

やってもやっても

進んでいる感覚が薄くて

これでいいのか？

どうしたらいいのかイメージできない

早く形にしたいのに

うまく進めなくて焦る

そんなことを繰り返しながらも、

できるところからやっつけていこう！

あいばっちも、

「きれいなテーマより、

動けるテーマでいい(^_-)v」

×

「完璧な理解より、

そのままの実践でいいd(^O^)b」

=

「考えてから動く、じゃない。

動くから、考えられるようになるんだ(^_-)-☆」

と言っていたじゃないか！！

師匠に相談しながら
何度もつまづきながら

少しのリール投稿と
フォローした人とのコミュニケーションを
続けていきました。

3. 🎉師匠や自分との会話・新しい価値基準との出会い🎉 🌈研究リサーチから仮説を立てて試してみよう

ある時、
タイムクリエイトラボの水谷ひとみさんが
温泉に行ったストーリーズに🔥マークを
つけていたので、

ポチっとしたら、水谷さんがDMをくださって

「温泉いったら気持ちよかったけど
髪が傷んじゃう
合宿多い起業家にある悩みかなと思いました！」

とリアルなお悩みを
教えてくださいました。

ちょうど、BrandMeトレーニングの前日
葉弓さんとチームActiveメンバーが前乗りしていたので

水谷さんからのヒントに
葉弓さんならどうするか
相談させていただきました。

すると、
「すぐやろう！」
1時間あればできるよ！
AI3つでできるよ！

と、その場で
やり方教わって、
ホテルに戻ってその通りにやってみました。

今回のリールは
インスタアルゴリズムに合わせた、
『保存』を狙う内容でした。

ということかというと……

まず、リールには今2種類の戦略がある。

- ①人エンティティ・コミュニティエンティティを
知ってもらうためのリール
- ・どんな人か
 - ・誰のためか
 - ・何を届けたい人か
 - ・どんなチーム、コミュニティ(環境)か
 - ・どんなことを目指してるか

- ②メソッドエンティティを
知ってもらうためのリール
- ・どんなメソッド、方法か

それと、アルゴリズムの攻略を狙う戦略。

インスタのCEO
アダム・モッセーリさんは

- ①DMでシェア(✈️飛行機マークから相手のアカウントへ送る)
②保存される

この投稿を優遇して
おすすめや上位に表示する
と話している。

なぜかというと……

- ①DMでシェア(✈️飛行機マークから相手のアカウントへ送る)

欧米やアメリカの人は、
流れてきた投稿を

「これ〇〇に教えてあげたい！」

「これ面白そう！」
「これ見て！」

と思ったら
『You Do it!』と
すぐにDMでシェアする。

コミュニケーション能力が高い外国人のみなさんは
SNS内でもコミュニケーションを
とっていく文化。

だから、アダムさんは、
大切な誰かにすぐ教えてあげたいと想う
質の良いリールは優遇するよ。

ということ。

けれども、
日本人にはこのシェアをする
という文化が浸透していない。

ならば、どうするか？

【仮説】

おすすめはストーリーズで
リアクションをもらったりすることで
DMのやり取りが増え、
DMの優遇攻略法になるんじゃないか

この仮説をもとに
コミュニケーションを進めてみよう。
になった。

②保存される

保存数・保存率が高い投稿も

DMの次に優遇するとしている。

あとでやってみよう！
あとでもう一度見返したいな！

と、ユーザーが思った時に保存されるので

保存したくなる投稿 = 質がいい投稿
と評価されてオススメされる。

一方で、
「あとで見返したい」をもう一段掘り下げると

これは覚えておきたい！
だけど、一回で覚えられない

と思った時に『保存』される。

Youtubeの場合、
ラブレター構造で長く説明することができるけれど、
リールは1分の短い動画になってしまう。

キーワード検索の場合、
ゆっくり自分に必要そうな情報を集めることができるけれど、

リールは次々上がってくるから、大量の情報を受け止めきれない。

じゃあ、ユーザーはどうするか？

【仮説】

1つの問題に対して、
受け止められる3つの対策ではなく、

10こ、20こが一気に来たら
受け止めきれないから、『保存しておこう』と
なるんじゃないか？



この仮説から、
リールを保存されるように価値を作れるんじゃないか
テストしてみよう！

「温泉帰りに髪がガビガビになった時の対処法10選」って

やってみたらどう？
とご提案していただき、

師匠のやり方を魅せていただきました。

4. ★没頭した考動(新記録への到達や難関突破)


作成に5時間➡1時間になるルール作成ルーティン

自分が泊まるホテルに着いてすぐ、
教わった方法でやってみた。

教わった方法はこうです。

①リサーチと台本作成


自分のAIに

 ~~~~(悩み・質問・相談など)が来ました
私らしくこれの対処法を10個出して

今回の場合は

「温泉帰りにガビガビになって
髪が傷んでしまうのが気になります
私らしく対処法を10こ出して」

※自分に成り代わってという役割を指示をする

 リールの台本にしたいから1分ぐらいの原稿にしたい
お客様のお悩みに対して10個の提案をしたい
10個のアイデアを出して欲しい

※目的を伝える

出してもらった台本を自分で添削、
OKな状態なものを
AIに読み込ませて、

💡この文章のスタイルで今後もリールを作りたいから記憶しておいてください

※自分らしいリール構成を覚えてもらう

②SORA2で15秒ずつの動画を生成

▶<https://sora.chatgpt.com/explore>

③フィッシュオーディオで

自分の声を作って
テキストを読ませる

▶<https://fish.audio/ja/auth/>

※生成する動画と秒数を合わせると楽ちん

④フィッシュオーディオで作った音声を

VREWに入れてテロップを入れてもらう

※台本を入れておくと早い！

音声に合わせて

生成した動画をはめ込んだら完成！！

💡自分のAIの育ち具合にもよりますが、
あまり育っていない場合は、
こちらの集まる集客のYoutubeから

▶<https://www.youtube.com/watch?v=IPA5BZ89bbk>

動画で解説してるプロンプトはこちら↓↓↓

🤖台本を置き換えたい時

①ゴール設定

この文章を読み込んでください。

わたしらしく書き換える準備をしてね。

準備ができれば教えてね！

②AIの役割を決める

あなたは以下のプロです。

・Youtubeの仕組みに評価される構造設計者

- ・3秒で「私の話だ！」と思わせる編集者
- ・『ラブレター構造』のライティングのプロ
- ・顧客をファンにする専門家

③ラブレター構造で分解

お手本の文章をすぐに真似できるように『ラブレター構造』に分解してね

④わたしの魅力を読み込ませる(7エンティティファイル読み込み)

わたしのファイルを読んで『私が誰で、誰に何をどう伝えたいか』をしっかりと理解してね

⑤企画書を読み込ませる(企画書読み込み)

わたしの企画書を読んで、伝えたい内容をもっと深く理解してね。準備ができたなら教えてね。

⑥一つずつ文章を作る

さっきの構成を使って、1ステップずつ順番に文章を書いてね

葉弓さんからやり方を教わった時点で21時。
自分のホテルに着いたのが22時過ぎでしたが、

いつもは5-6時間かかるリール作成が
1時間で作ることができ、
その日の内に投稿できました。

結果として、
この動画を見たユーザーは、

1つ目じゃうまくいなくても2つ目、3つ目、4つ目…と
試したらうまくいくかも！
見返せるように『保存』しておこう！

となり、
1.5万回再生につながったんじゃないか
と思います。

5. 新たに掴んだ夢や目標

AIで時間10分の1、無限のチャンスを作ろう

今回のチャレンジで

AIの使い方次第で
こんなに時短できるんだ！

と改めてAI第一世代として
もっと研究していきたい！と感じたし、

1時間 ➡ 30分にして、
時間10分の1にすること、

そして、結果10倍に
繋げていきたいです。

そして、
自分のシゴトを
私と関わって下さるみんなのシゴトを
面白くしていきたいデス！！！！

 このレポートを書いたのはわたしです



金沢優希

【Instagram】https://www.instagram.com/usuge_revelation.yuu/

【Treads】https://www.threads.com/@usuge_revelation.yuu

【Tiktok】https://www.tiktok.com/@usugekaizen_sapporo_yuu

【X】https://x.com/usugekaizen_yuu

【Youtube】https://www.youtube.com/@bihatsuikumou_cannel