

# エージェント時代の個人ロードマップ

## ～ WebチャットAIを卒業し、AIに「仕事を渡す」人になるまでの12ステップ～

作成: 中村直耀(てる) バージョン: v2.0 (2026-03-27) 対象: Claude Code / Cursor を触り始めた、またはこれから触ろうとしている人

---

前提: このロードマップは「ゼロからChatGPTを覚える」話ではない

ChatGPTやClaudeをWebブラウザで使っていた時代は終わりに近づいている。このロードマップは「AIに仕事を渡して、自分は意思決定者になる」ための地図だ。まだそこに到達していない人も、すでにそこにいる人も、次の一手が見えるように作った。

---

### ▼ 全体像

PHASE 0 (Step 1～3): 認知を転換する

「AIを使う」から「AIと仕事をする」へ — マインドセットの更新

PHASE 1 (Step 4～7): ナレッジを武器にする

「何を食わせるか」が全ての品質を決める — ナレッジ設計

PHASE 2 (Step 8～10): 仕事を「渡す」

タスクをゴールで渡して、結果だけ受け取る — エージェント委譲

PHASE 3 (Step 11～12): 人間の役割を再定義する

AIがチームで動く世界で、自分は何者になるか — バイブワーキング

---

## PHASE 0: 認知を転換する (Step 1~3)

なぜここから始めるのか

エージェントのツールを知っても、マインドが変わっていないと使いこなせない。「AIに手伝ってもらおう人」と「AIに仕事を渡す人」は、思考の向きが根本的に違う。まずその転換を起こす。

---

### Step 1: 「AIを使う」から「AIに渡す」への転換

【なぜやるのか】 WebチャットのAIは「質問して答えをもらう」道具だった。エージェントは「ゴールを伝えて、プロセスを自律実行させる」仕組みだ。この違いは小さく見えて、実は仕事の全体設計が変わる話だ。

【今ここにいる人のサイン】

- 「Cursorは入れたけど、何を頼んでいいかわからない」
- 「Claude Codeを起動してみたが、怖くて使えていない」
- 「まだコピペで使っているWebチャットの延長になっている」

【やること】

- AIへの問いかけを「～を教えて」から「～をやっておいて」に変える
- ゴール(何が完成した状態か)を言語化して渡す練習をする
- 「途中のプロセスはAIに任せる」という感覚を体に入れる

【転換のキーワード】「俺は指示役。AIは実行役。成果物だけ受け取ればいい」

【次へ進む目安】「なんか自分が何もしてないのに仕事が進んだ」という感覚が1回でも起きたとき

---

### Step 2: 「AIのせいにする」から「設計を疑う」への転換

【なぜやるのか】 エージェントがうまく動かないとき、原因はほぼ100%「渡し方」にある。「ゴールが曖昧だった」「文脈を渡していなかった」「制約が抜けていた」。これに気づかないと、ツールを変えてもずっとうまくいかない。

【今ここにいる人のサイン】

- 「Claude Codeに頼んだけど、ぜんぜん違うことをやってきた」
- 「Cursorが暴走して変なコードを書いた」
- 「エージェント系ツールはまだ信用できない」

#### 【やること】

- うまくいかないとき「どう伝えれば正確に動いたか？」を考える癖をつける
- ゴール・文脈・制約・完了条件の4つを渡せているか確認する
- 「エージェントに渡すための思考力」が実は一番重要なスキルだと理解する

【転換のキーワード】「エージェントは鏡。設計が甘ければ甘い結果が返ってくる」

【次へ進む目安】「自分の渡し方のどこが悪かったか」を自己分析できるようになったとき

---

### Step 3:「作業者」から「意思決定者」への転換

【なぜやるのか】エージェントが仕事を実行する世界で、人間に残る仕事は「何を作るか」の判断と「できたものをチェックする」こと。これが分かると、何を磨けばいいかが見えてくる。

#### 【今ここにいる人のサイン】

- 「AIにやらせた結果のチェックに時間がかかっている」
- 「結局自分でやった方が早い、となってしまう」
- 「どこまで任せて、どこは自分でやるべきか基準がない」

#### 【やること】

- 「自分がやらなくていいこと」リストを作る
- 「自分がやらないといけないこと(意思決定・品質基準の設定)」を特定する
- チェックの基準を先に決めてからエージェントに渡す

【転換のキーワード】「俺の仕事は何を作るかを決めること。作るのはAI」

【次へ進む目安】1日の仕事のうち「意思決定」の割合が「作業」の割合を上回ったとき

---



## PHASE 1: ナレッジを武器にする (Step 4~7)

なぜここが最重要なのか

エージェントの品質は「何を食わせるか」で決まる。ツールはただの器。中身(ナレッジ)がスカスカなら、どんなエージェントも空回りする。ここを飛ばしてツールに走ると、必ずつまづく。

---

## Step 4: 自分の「ナレッジ」を棚卸しする

【なぜやるのか】AIは入れたもの以上のことを出せない。だから「自分が持っているデータ・知識・過去の成果物」を整理することが、エージェント活用の土台になる。

【今ここにいる人のサイン】

- 「AIに何を渡せばいいかわからない」
- 「毎回一から説明するのが面倒」
- 「AIの回答がいつもの外れで、自分らしくない」

【やること】

- 「自分の仕事の素材」をリスト化する
  - 過去に書いた文章・台本・企画書
  - 自己紹介・実績・強み
  - よく使うフレーズ・判断基準・NG事項
- フォルダを「AIに食わせる用」として整理する(PCの断捨離)
- 「これがあればAIが自分らしく動ける」素材を特定する

【転換のキーワード】「ナレッジは武器。整理していない資産は、宝の持ち腐れ」

【次へ進む目安】「AIに渡せる状態の自分のデータ」が1フォルダに集まったとき

---

## Step 5: AIに「自分のことを覚えさせる」仕組みを作る

【なぜやるのか】毎回「自分はこういう人間で、こういう仕事をしています」と説明するのは時間の無駄だ。エージェント時代は「一度書けば永続的に記憶させる」仕組みを作る。

【今ここにいる人のサイン】

- 「毎回同じ説明をAIにしている」
- 「Claude CodeやCursorが自分のスタイルを知らない」
- 「何も言わなくても自分の文体・判断基準で動いてほしい」

【やること】

- CLAUDE.md(またはCursor Rules)に「自分の仕事マニュアル」を書く
  - 自己紹介・仕事スタイル
  - 絶対にやってほしいこと / やってほしくないこと
  - 判断の基準・重視していること
  - よく使う表現・避けたい言い回し
- 書いた後、「何も言わずに動かして」テストする

【転換のキーワード】「CLAUDE.mdは、自分の分身AIへの入社書類」

【次へ進む目安】「指示しなくても自分のスタイルで動いた」と感じたとき

---

## Step 6: 外部情報をナレッジに変換する

【なぜやるのか】自分のナレッジだけでなく、外部の情報(競合・トレンド・事例)もAIの素材になる。「コンテンツブースト」の本質は、他人のアウトプットも含めて素材として使い倒すことだ。

【今ここにいる人のサイン】

- 「競合の情報はたくさんあるが、活かしきれていない」
- 「情報収集と情報活用が別々になっている」
- 「リサーチしてから考えるのに時間がかかる」

【やること】

- Perplexityを使って「収集と要約を同時に」行う
- 競合・事例の記事・動画文字起こしをAIに食わせて「パターン抽出」させる
- 「集めた情報 × 自分のナレッジ」の組み合わせでコンテンツを生成する
- エージェントに「毎朝トレンド収集して要約してSlackに送って」と設定する(Step 8への橋渡し)

【転換のキーワード】「情報は素材。素材の量と質が、AIの出力の量と質を決める」

【次へ進む目安】「集めた外部情報 + 自分のナレッジ」でいつもより精度の高いアウトプットが出たとき

---

## Step 7: ナレッジを「フロー」にする

【なぜやるのか】単発のナレッジをエージェントに渡すだけでは不十分。「どういう順序でどの情報を使ってどんな成果物を作るか」というフロー（工程設計）を作ることで、エージェントが迷わず動けるようになる。

【今ここにいる人のサイン】

- 「1つのタスクをAIに頼めるが、続きが続かない」
- 「複数ステップの仕事をまとめて渡すと崩れる」
- 「自分の仕事の手順がAIに伝わっていない」

【やること】

- 自分の仕事の「インプット → 処理 → アウトプット」フローを書き出す
- 各ステップに「何を渡すか」「何が出てくるか」「次のステップの入力は何か」を定義する
- そのフローをAIに渡して「一気通貫で動かす」テストをする

【転換のキーフレーズ】「フローを書けば、AIは工場になる。書かなければ、AIは便利なメモ帳のまま」

【次へ進む目安】「複数ステップの仕事を一度の指示で完成形まで持ってきた」体験をしたとき

---

## ⚡ PHASE 2: 仕事を「渡す」(Step 8~10)

なぜここからが「エージェント本番」なのか

Phase 0~1はエージェントに動いてもらうための準備だった。ここからはいよいよ「ゴールを渡して、プロセスを任せる」実践に入る。重要なのは「完璧に渡そうとしない」こと。まず渡してみる。

---

## Step 8: Claude Code / Cursor で「一気通貫タスク」を渡す

【なぜやるのか】ブラウザAIとエージェントの最大の違いは「ファイルを読み書きして実際に仕事を完結させる」ことだ。この体験を一度でも持つと、Webチャットには戻れなくなる。

【今ここにいる人のサイン】

- 「Claude CodeやCursorをインストールしたが、ブラウザAIと同じ使い方をしている」
- 「ファイルを直接読み書きする機能を使いこなせていない」
- 「一度に複数ステップを任せることがない」

#### 【やること】

- 「このフォルダの10本の記事を分析して、共通パターンをまとめたファイルを作って」と渡す
- 「ここにある議事録を全部読んで、アクション項目・担当者・期限を一覧表にして」と渡す
- 「渡すだけ、見守る、受け取る」のサイクルに慣れる

#### 【使うツール】

- **Claude Code**: 自律的なタスク実行に最も強い。複数ステップを自力でこなす
- **Cursor**: ファイルベースの作業(ドキュメント整理・構造化)に向いている
- **Codex CLI**: OpenAI製のターミナルエージェント

【転換のキーフレーズ】「最初の一言だけ言えば、あとはAIが動く。それを体で知る」

【次へ進む目安】「自分が途中で何もしていないのに、成果物が完成していた」体験が1回でもできたとき

---

## Step 9: 定期タスクを「自動化」する

【なぜやるのか】「いつもやっている繰り返し作業」こそ、真っ先に自動化すべきだ。ここを自動化できると、毎日「何もしていないのに仕事が進んでいる」感覚が生まれる。これがバイブワーキングの入り口。

#### 【今ここにいる人のサイン】

- 「毎日同じ情報収集をしている」
- 「週次レポートを毎回一から作っている」
- 「SNS投稿案を毎回AIに頼んでいる(手動で)」

#### 【やること】

- 繰り返しタスクをリスト化する
- OpenClaw のcron機能 or n8n で「時間指定 + 自動実行」を設定する
- 「今日何もしていないのに成果物が出来上がっていた」日を体験する

#### 【使うツール】

- **OpenClaw**(cron機能:定時でAIエージェントを自動実行)
- **n8n / Zapier**(ノーコード自動化。AIと他ツールをつなぐ)
- **Claude Code**(cron的なスクリプトを書いて自律実行させる)

【転換のキーワード】「自動化は怠惰ではない。自分の時間をより高い仕事に使うための投資だ」

【次へ進む目安】「今日は何もしていないのに、成果物が出来上がっていた」という日があったとき

---

## Step 10: スマホから「指示だけ」出す

【なぜやるのか】PCの前に座っているときしかAIに指示できない、という制約を壊す。「移動中にスマホで指示 → 帰宅したら完成している」状態になると、仕事の主役がAIになってきたという実感が持てる。

【今ここにいる人のサイン】

- 「PCを開いているときしかAIを使えていない」
- 「外出中に思いついたことをAIに任せられない」
- 「スマホとPCの間でアイデアが断絶している」

【やること】

- LINE・Discord・Slack など、使い慣れたアプリからAIに指示を出す
- 「今夜のプレゼン資料を作っておいて」とスマホで送る
- 帰宅したら画面に完成品が待っている体験をする

【使うツール】

- **OpenClaw**(LINE/Discord/Slackと連携。スマホから全機能を使える)
- **Claude.ai** モバイルアプリ(外出先からClaude Projectに指示できる)

【転換のキーワード】「場所を問わず指示できる人が、時間を問わず仕事を動かせる」

【次へ進む目安】「外出中にスマホで指示を出したら、帰宅時に完成していた」体験をしたとき

---



## PHASE 3: 人間の役割を再定義する(Step 11~12)

なぜここが「ゴール」なのか

ツールを使いこなすことが目的ではない。自分の時間・エネルギーを「最も高い仕事（意思決定・創造・関係）」に集中させること。AIが働く世界で、人間として何者になるかを決めるフェーズだ。

---

## Step 11: マルチエージェントで「チームを設計する」

【なぜやるのか】1体のAIにすべてを頼むのは、1人の人間にすべての業務を担当させるようなもの。役割を分けてチームで動かす方が、品質も速度も上がる。「自分の仕事を誰に(どのAIに)任せるか」を設計することが、これからの経営思考だ。

### 【今ここにいる人のサイン】

- 「1体のAIに頼んでいるが、量が多くて処理しきれない」
- 「リサーチ・執筆・チェックを同じAIにやらせている」
- 「AIチームを作るイメージが湧かない」

### 【やること】

- 役割を分割する: リサーチ担当 / 執筆担当 / チェック担当 / 投稿担当
- Claude Code のサブエージェント機能で「1タスク → 複数AIが並列実行」を試す
- 「AIを使う」ではなく「AIチームを率いる」感覚に切り替える

### 【使うツール】

- **Claude Code** (サブエージェント: 1つのタスクを自動分割して並列実行)
- **OpenClaw** (複数セッション × 複数スキル × Discord連携)
- **Manus / Genspark** (外部リサーチ・自律タスク)

【転換のキーワード】「社長は全部やらない。誰に何を任せるかを決める。AIも同じ」

【次へ進む目安】「AIが自分の代わりにAIに指示を出した」という体験をしたとき

---

## Step 12: 「バイブワーキング」を実現する

【なぜここがゴールなのか】バイブワーキングとは「雰囲気(バイブ)で仕事が回る状態」のことだ。てるさんの体験談:「LINEで『今日の仕事これよろしく』と送るだけ。夜には成果物が揃っている」

これは怠惰ではない。自分の時間を最も高い仕事に使えている状態だ。

### 【今ここにいる人のサイン】

- 「AIに任せているつもりだが、まだ細かく管理している」
- 「成果物をいちいち確認しながら次の指示を出している」
- 「AIが動いている間、自分も作業している(二重労働)」

#### 【やること】

- AGENTS.md(AIへの働き方マニュアル)を書く
  - 「このプロジェクトではこう動いて」
  - 「完了したらここに報告して」
  - 「判断に迷ったらここを参考にして」
- 「今日1日、AIに任せて自分は好きなことをする」日を作る
- 「何もしていないのに成果物があった」日を意図的に作る

#### 【使うツール】

- **OpenClaw**(全体統括。LINE/Discord + エージェント + 自動化を一元管理)
- **Claude Code / Cursor**(実行エンジン)
- **Manus / Genspark**(外部リサーチ・自律タスク)

#### 【バイブワーキングのゴールイメージ】

- 「喋るだけ、会うだけ。仕事は全自動」
- 「LINEで指示 → 帰ったら報告書が来てた」
- 「旅行中に新しいコンテンツが出来上がっていた」

【転換のキーワード】「自分が働くのではなく、自分のために働く仕組みを育てる」

【ゴールの目安】自分が「何もしていない日」に「成果物が出来上がっていた」経験が当たり前になったとき

---

## 自己診断チェックリスト

### PHASE 0(認知の転換)

- 「AIに手伝ってもらおう」ではなく「AIに渡す」感覚が体にある
- うまくいかないとき「渡し方のどこが悪かったか」を考えられる
- 1日の仕事のうち「意思決定」が「作業」を上回っている

## PHASE 1(ナレッジ整備)

- 「AIに渡せる状態の自分のデータ」が1フォルダに集まっている
- CLAUDE.md(またはCursor Rules)に自分のマニュアルが書かれている
- 外部情報(競合・トレンド)を素材としてAIに渡した経験がある
- 自分の仕事の「インプット→処理→アウトプット」フローが書き出されている

## PHASE 2(タスク委譲)

- 「何もしていないのに成果物が完成していた」体験が1回以上ある
- 定期タスクの1つ以上が自動化されている
- スマホから指示を出して、帰宅時に完成していた体験がある

## PHASE 3(人間の役割再定義)

- 複数のAIに役割を分けて動かした経験がある
- AGENTS.mdを書いて、何も言わなくてもAIが動いた経験がある
- 「自分が何もしていない日」に成果物が出来上がっていたことが複数回ある

---

### このロードマップの思想について

このロードマップを作った理由は一つだ。

「みんな、ツールの話ばかりしている」

Claude Codeが強い、Cursorが便利、Manus がすごい。それは正しい。でも道具を並べてもその使い方が分からなければ、宝の持ち腐れだ。

大切なのは道具ではなく、「仕事の渡し方」の思想だ。

てるさんの講座が「プロンプトから入らない」と同じ理由で、このロードマップも「ツールから入らない」。

AIを使いこなす力は、「どれだけ多くのツールを知っているか」ではなく、「どれだけ多くの仕事をAIに渡せるか」で決まる。

そのための12ステップだ。

---

## 参考素材

- てる式AI講座(4つの原理原則・プロンプトロードマップ・コンテンツブースト)
- **Anthropic**公式(Claude Code ベストプラクティス:CLAUDE.md・エージェント設計)
- **Cursor**公式(Rules for AI・マルチファイル編集の思想)
- てるさん **Cursor**記事(Stage 1~5の5段階進化モデル)