

パパのための「家族時間をつくる」AIプロンプト集

基本の“3行の型” + 場面別30選

はじめに

「AIって便利らしいけど、何を聞けばいいのか分からない」「試しに使ってみたけど、ふわっとした答えしか返ってこなかった」

それ、パパのせいではありません。AIは“わが家の事情”を知らないので、事情を伝えないと、誰にでも当てはまる無難な答えしか出せないんです。

このプロンプト集は、AIに「わが家の事情」をちゃんと伝える型と、パパの毎日でそのまま使える例をまとめたものです。目的はひとつ。浮いた時間を、家族と過ごす時間に回すこと。

使う前の3つの約束

1. **個人情報はいれない**: 子どもの本名・学校名・住所・顔写真などは入力しない。「長男（小2）」くらいの書き方でOK。
2. **最後は自分で確かめる**: AIはもっともらしい間違いをすることがあります。お金・健康・子どもの安全に関わることは、必ず公式情報や専門家で確認。
3. **一発で完璧を求めない**: 1回目の答えに「もっと短く」「子ども向けに」と返すだけで、どんどん良くなります。

基本の“3行の型”

AIへのお願いは、この3行だけ覚えればOKです。

- ① お願い：〇〇を考えて（作って）ください。
- ② わが家の事情：（家族構成・使える時間・条件・苦手なこと など）
- ③ ほしい形：（箇条書きで3つ／表で／LINEで送れる短さで など）

例

- ① お願い：今夜の晩ごはんの献立を考えてください。
- ② わが家の事情：大人2人・子ども2人（5歳と8歳）。19時に帰宅して20時までに食べたい。冷蔵庫に鶏むね肉、キャベツ、卵がある。下の子は辛いものが苦手。
- ③ ほしい形：調理時間20分以内のメニューを2案、材料と手順を短く。

ポイント: ②の「わが家の事情」が多いほど、答えが“わが家専用”になります。

答えをよくする“ひとこと返し”

- 「もっと短くして」
- 「5歳にも分かる言葉で」

- 「3案に増やして、それぞれの良いところも教えて」
- 「この中でいちばん手間が少ないのはどれ？」
- 「表にまとめて」

場面別プロンプト30選

[] の部分をわが家の内容に書き換えて使ってください。

朝・出発前（1～5）

1. 朝の段取りを組み直す

平日の朝、家を出るまでの段取りを見直したいです。

わが家の事情：[起床6:30、出発7:40、子ども2人の保育園送り担当、朝食・着替え・連絡帳記入あり]

ムダが減る順番と、前日の夜にやっておけることを箇条書きで教えてください。

2. 忘れ物ゼロのチェックリスト

[曜日ごとの持ち物：月曜は体操服、水曜は図書の本 など] を、玄関に貼れる1週間の持ち物チェック表にしてください。子どもが読めるようにひらがな多めで。

3. 5分でできる朝ごはん

5分以内でできる朝ごはんを5つ教えてください。条件：[子どもはパン派、卵アレルギーなし、平日は火を使いたくない]

4. 今日の予定を3行で整理

今日の予定をメモから整理してください。[仕事：10時会議、15時資料提出／家：18時に塾のお迎え、牛乳を買う]
「絶対やること」「できればやること」に分けて3行ずつで。

5. 雨の日の送り迎えプラン

雨の日の保育園の送りで、子ども[2人・3歳と5歳]とスムーズに出発するコツと、前の晩に準備しておくものを教えてください。

家事・ごはん（6～11）

6. 1週間の献立と買い物リスト

平日5日分の晩ごはんの献立を考えてください。

わが家の事情：[大人2・子ども2（4歳・7歳）、平日は30分以内で作りたい、週末にまとめ買い、予算は1週間で〇円くらい]

献立表と、売り場ごとに分けた買い物リストを表でください。

7. 冷蔵庫の残りもののレシピ

冷蔵庫にあるのは[豚こま、玉ねぎ、にんじん、豆腐]です。子どもも食べやすい晩ごはんを2案、15分以内でできるものを教えてください。

8. 作り置きの段取り

日曜の午後 [1時間半] で、平日3日分のおかずを作り置きしたいです。コンロ2口・電子レンジありの前提で、作る順番をタイムラインで教えてください。

9. 家事の分担表をつくる

夫婦で家事分担を見直したいです。家事の一覧：[洗濯、食器洗い、ゴミ出し、風呂掃除、保育園の準備...]
わが家の事情：[パパは平日19時帰宅、ママは時短勤務で17時帰宅]
お互いに無理のない分担案を、話し合いのたたき台として表で出してください。

10. 掃除をラクにする仕組み

平日に掃除の時間がほとんど取れません。[2LDK・子ども2人] の家で、1日10分以内で回せる掃除ローテーションを曜日ごとに作ってください。

11. 子どもの好き嫌い対策

[6歳の子] が [ピーマン] を食べません。無理やりではなく、楽しく少しずつ食べられるようになる工夫とレシピを3つ教えてください。



子どもとの時間 (12~18)

12. 子どもの「なんで？」に答える

[5歳の子] に「[なんで空は青いの?]」と聞かれました。5歳が分かる言葉で、30秒で話せる答えを作ってください。最後に一緒にできる簡単な実験があれば教えてください。

13. 寝る前の5分ストーリー

寝る前に読み聞かせる、5分くらいのお話を作ってください。
主人公：[恐竜が好きな男の子] / テーマ：[がんばって歯みがきをする] / こわくない、最後はほっこり。

14. 週末のおでかけプラン

今週末のおでかけ先を考えてください。
わが家の事情：[子ども3歳と7歳、車なし、予算は家族で〇円以内、雨の可能性あり]
晴れの日案と雨の日案を1つずつ、持ち物と所要時間つきで。
※営業時間や料金は最新情報を公式サイトで確認します。

15. 家でできる遊び

雨の日に家でできる遊びを5つ教えてください。条件：[子ども4歳と6歳、準備は家にあるものだけ、10分で準備できる]

16. 宿題のサポートのしかた

[小学2年生] の [算数のくり下がりひき算] の宿題を見えています。答えを教えるのではなく、子どもが自分で気づけるような声かけを5つ教えてください。

17. ほめ方・叱り方の言いかえ

つい「早くしなさい!」と言ってしまいます。[5歳の子] が前向きに動けるような言い換えフレーズを、場面別（朝の支度・お風呂・片付け）に3つずつ教えてください。

18. 子どもの誕生日の準備

[7歳の誕生日] を家でお祝いしたいです。準備時間 [2時間]・予算 [〇円] で、飾り付け・ごはん・ちょっとしたサプライズの案を出し、1週間前からのやることリストにしてください。

仕事の時短（19～24）

19. メールの下書き

取引先に、[資料の提出が1日遅れること] をお詫びするメールを書いてください。丁寧だけど長すぎない文で、新しい提出日は [〇日] です。

※社外秘の情報や顧客の個人情報は入力しないでください（会社のAI利用ルールがある場合はそちらを優先）。

20. 会議メモを要点に

以下の会議メモを「決まったこと」「次にやること（担当・期限）」「保留」に分けて整理してください。
[メモを貼る]

21. 今日のタスクの優先順位

今日やることのリストです：[...]。定時で帰るために、優先順位と、後回しにしているものを教えてください。

22. 資料の構成づくり

[新しい業務フローの説明] をする5分のプレゼン資料の構成を考えてください。スライド5枚、各スライドの見出しと伝えることを1行で。

23. 言いにくいことの伝え方

上司に [今月は子どもの行事があるので残業を減らしたい] と伝えたいです。角が立たず、仕事への責任感も伝わる言い方を2パターン考えてください。

24. 通勤時間の学び

通勤 [片道30分] の時間で、[AIの使い方] を少しずつ学びたいです。1日10分×2週間の学習プランを作ってください。

夫婦・家族のコミュニケーション（25～28）

25. 家族の予定をそろえる

来月の家族の予定を整理したいです。[パパ：出張〇日／ママ：〇日夜不在／子ども：〇日運動会、〇日習い事の発表会]
カレンダーに入れやすい一覧にして、送り迎えなどで調整が必要な日を教えてください。

26. 感謝を伝えるひとこと

最近、妻が「仕事と子どもの行事の準備で忙しかった」ので、ねぎらいの気持ちをLINEで伝えたいです。照れくさくない、自然な文を3パターンください。

27. 記念日のプラン

「結婚記念日」に、子どもがいても楽しめる過ごし方を考えてください。予算 [〇円]、子どもは [2人・3歳と6歳]、家で過ごす案と外出案を1つずつ。

28. 家族会議のたたき台

「夏休みの過ごし方」について家族で話し合いたいです。子ども [8歳・10歳] も意見を言いやすくなる、家族会議の進め方と質問リストを作ってください。

パパ自身の時間 (29～30)

29. 1週間の振り返り

今週の振り返りを手伝ってください。[今週できたこと・できなかったこと・家族と過ごした時間] 来週、家族との時間を少しでも増やすために変えられることを3つ提案してください。

30. 自分専用プロンプトを作る

私は「会社員・子ども2人のパパ」です。毎週「献立を考える」のに時間がかかっています。これをAIに任せるための「自分専用のお願い文（プロンプト）」を、基本の3行の型（①お願い ②わが家の事情 ③ほしい形）で作ってください。

さいごに

全部を使う必要はありません。まずは「今夜の献立（6 or 7）」か「子どもの“なんで？”（12）」のどちらか1つだけ、今日試してみてください。

AIに任せられるところは任せて、その分、子どもの話を聞く時間、一緒に笑う時間に回していきましょう。

（次の特典02では、毎日の「時間どろぼう」を見える化して、どこをAIに任せられるかを一緒に仕分けします。）