

パパの「時間どろぼう」見える化シート

+ AIまかせ診断プロンプト

「なんでこんなに時間がないんだろう？」その答えは、1日の中に散らばった小さな「考える・調べる・書く」の中にあります。

時間がないのは、パパの努力不足ではありません。全部を自分の頭と手でやる段取りのままだから足りなくなるだけ。書き出して、AIに任せられるところを見つけましょう。

所要時間：約20～30分 用意するもの：このシート・ペン・スマホ（AI診断用）

ワークの手順

STEP 1 平日1日を書き出す（10分）

いつもの平日を、起きてから寝るまで時間順に。「仕事」とまとめず細かく。頭の中で悩んでいただけのこと（「週末どこ行こう…」など）も書く。時間はだいたいOK。

STEP 2 「時間どろぼう度」をつける（5分）

各タスクに✓をつける：考える（悩む・決める）／調べる（検索・情報集め）／書く（文章・リスト・予定表）。✓が多いほど、AIに任せられる可能性が高い「時間どろぼう」です。

STEP 3 3つに仕分ける（5分）

3ページ目の基準を見ながら、A：AIに任せる／B：半分任せる／C：自分でやる に分ける。

STEP 4 AIまかせ診断をする（5～10分）

表の内容を診断用プロンプト（3ページ目）に貼り付けてAIに送る。「最初に任せる1つ」と、そのまま使えるお願い文が返ってきます。

診断のあとにやること

- AIが選んだ「最初に任せる1つ」を、今日か明日、1回だけ試す
- うまくいったら、Aの中から2つ目を選ぶ
- 1週間後にもう一度シートを書いて、A・B・Cの時間を見比べる

使うときの約束

- 子どもの名前・学校名・住所、会社の機密情報はAIに入力しない
- AIの答えは間違ふこともある。お金・健康・安全に関わることは必ず公式情報で確認

記入表 平日1日の書き出し

#	時間帯	やったこと（細かく）	時間(分)	考える	調べる	書く	仕分け
例	朝	子どもの持ち物を確認する	10	✓			A
例	夜	晩ごはんの献立を考える	15	✓	✓		A
例	仕事	会議メモを整理して共有する	20	✓		✓	B
例	夜	子どもを寝かしつける	30				C
1				☐	☐	☐	A・B・C
2				☐	☐	☐	A・B・C
3				☐	☐	☐	A・B・C
4				☐	☐	☐	A・B・C
5				☐	☐	☐	A・B・C
6				☐	☐	☐	A・B・C
7				☐	☐	☐	A・B・C
8				☐	☐	☐	A・B・C
9				☐	☐	☐	A・B・C
10				☐	☐	☐	A・B・C
11				☐	☐	☐	A・B・C
12				☐	☐	☐	A・B・C
13				☐	☐	☐	A・B・C
14				☐	☐	☐	A・B・C
15				☐	☐	☐	A・B・C

A 合計 ____分

B 合計 ____分

C 合計 ____分

※ 記入例の時間は説明用の仮の数字です。

仕分け基準

A：AIに任せる

AIが“材料や下書き”を出し、パパは選ぶ・確認するだけで済むもの

例) 献立・買い物リスト・持ち物リスト・予定の整理／メールや連絡文の下書き／週末の行き先や遊びのアイデア／間違えてもすぐ直せるもの

B：半分任せる

AIのたたき台を使い、最後はパパが判断・手直しするもの

例) 家事分担の話し合い・上司への相談の言い方／料金・営業時間・提出期限など確認が必須のもの／子どもへの声かけ・夫婦の予定合わせ

C：自分でやる

パパ自身がやることに意味があるもの、AIに渡してはいけないもの

例) 寝かしつけ・遊ぶ・話を聞く・一緒にごはん／料理や洗濯そのもの（段取りはAへ）／健康・お金・安全の最終判断／個人情報や機密を入力しないとできないこと

迷ったら：「考える・調べる・書く」はAIへ。「決める・ふれあう」は自分に残す。

AIまかせ診断プロンプト

[] の部分を書き換え、記入表の内容を貼り付けて ChatGPT などにご送ってください。

あなたは、忙しい子育て中のパパの「時間の使い方アドバイザー」です。
目的は、AIに任せられる作業を見つけて、家族と過ごす時間を増やすことです。

わが家の事情

- 家族構成：[例：大人2人、子ども2人（4歳・7歳）]
- 平日の帰宅時間：[例：19時ごろ]
- 増やしたい家族時間：[例：寝る前に子どもと話す時間]

平日1日の書き出し（やったこと／かかった時間／考える・調べる・書く／自分の仕分けA・B・C）

[ここに記入表の内容を貼り付け]

お願い

1. 私の仕分け（A：AIに任せる／B：半分任せる／C：自分でやる）を見直し、変えたほうが良いものがあれば理由と一緒に教えてください。
2. Aの中から「最初に任せる1つ」を選び、選んだ理由を教えてください。
3. その1つをAIに頼むための「お願い文」を、①お願い ②わが家の事情 ③ほしい形 の3行の型で書いてください。
4. Bのタスクについて、AIのたたき台を使うときに私が確認すべきポイントを1つずつ教えてください。
5. 最後に、浮いた時間を家族と過ごすための小さなアイデアを1つください。

ルール

- 「Cのうち家族とふれあう時間」はAIに任せる提案をしないでください。
- 専門用語は使わず、短く分かりやすく。
- 箇条書きで教えてください。