

ETERNAL CREATIVE

AI Leverage Score

あなたの仕事に眠る
"AI 余白" 診断

30 の質問で、あなたの仕事のどこが AI で変わるかを
6 つの次元で見える化する、ETERNAL CREATIVE オリジナル診断。

— 所要時間 3 分 / 6 カテゴリ × 5 問 / 全 30 問 —

あなたの想いを、カタチにする。

Your Vision, Our Creation.

Osaka, Japan

はじめに。

AIクリエイティブスタジオ ETERNAL CREATIVE、
代表の 小濱 充 です。

「AI で何かラクになるらしい」——。
そう聞いたことはあっても、
「じゃあ自分の仕事のどこに AI が効くのか」は、
意外と自分では気づきにくいもの。

この診断は、30 問に答えるだけで、
あなたの仕事のどこを AI でラクにできるかを
6つの次元で見える化するツールです。

ただのチェックリストで終わらせません。
代表の小濱が 1 枚のレポートで
「どこから手を付けるべきか」の優先順位を
あなた専用にとってお返しします（LINE 登録者限定）。

HOW TO USE | 使い方

- ① 次のページから、当てはまる項目を心の中で数える
（紙で埋めたい方は印刷して ✓ でもOK）
- ② 各カテゴリごとに「当てはまった数（0～5）」をメモ
- ③ 集計ページで合計スコアと 6 次元スコアを出す
- ④ 診断結果で、おおまかな現在地を掴む
- ⑤ LINE 登録 → 小濱が個別レポートをお返し（詳しくはP11）

営業・顧客対応

Sales & Customer

01

以下の5項目のうち、当てはまるものに ✓ を付けてください。

Q.01

問い合わせメールの返信に、毎回30分以上かかる

Q.02

見積書・請求書を手作業で作っている

Q.03

顧客対応のテンプレート・マニュアルがない

Q.04

営業資料を一から作るのに、丸1日かかることがある

Q.05

SNSのDM返信が追いつかず、放置することがある

このカテゴリの ✓ 数： / 5

文書・資料作成

Documents & Reports

02

以下の5項目のうち、当てはまるものに ✓ を付けてください。

Q.06

会議の議事録を手書き or 手打ちで作っている

Q.07

プレゼン資料の作成に、週3時間以上使っている

Q.08

契約書のひな形をいつもゼロから探している

Q.09

社内マニュアル・業務手順書が整備されていない

Q.10

記事・ブログ・メルマガ原稿を書くのに苦労している

このカテゴリの ✓ 数： / 5

SNS・マーケティング

SNS & Marketing

03

以下の5項目のうち、当てはまるものに ✓ を付けてください。

Q.11

SNS投稿のネタを考えるのが毎回しんどい

Q.12

投稿頻度が月数回で止まっている

Q.13

投稿画像を自分で作っていない／素材集頼み

Q.14

どのSNSを伸ばせばいいのか戦略がない

Q.15

SNSから問い合わせ・集客に繋がっていない

このカテゴリの ✓ 数：

/ 5

画像・動画制作

Visual Creation

04

以下の5項目のうち、当てはまるものに ✓ を付けてください。

Q.16

バナー・サムネイルを外注していてコストが高い

Q.17

動画編集を自分でやっているが1本に何時間もかかる

Q.18

ロゴ・名刺・チラシを作りたいが頼み先が分からない

Q.19

PR動画・商品紹介動画を作ったことがない

Q.20

店舗・商品・サービスを伝える写真が足りていない

このカテゴリの ✓ 数：

/ 5

データ・分析

Data & Analytics

05

以下の5項目のうち、当てはまるものに ✓ を付けてください。

Q.21

エクセルの集計に、毎月まとまった時間を使っている

Q.22

売上・顧客データを見える化できていない

Q.23

アンケート結果を分析しきれず放置している

Q.24

リピート率・客単価など重要な数字を把握していない

Q.25

ネット検索で情報を集めるのに時間がかかっている

このカテゴリの ✓ 数： / 5

その他業務効率化

Workflow Optimization

以下の5項目のうち、当てはまるものに ✓ を付けてください。

Q.26

同じような作業を毎週・毎月手作業で繰り返している

Q.27

スケジュール調整（日程合わせ）で消耗している

Q.28

メール・チャット対応の比重が大きい

Q.29

「これ、誰かに任せたい」雑務が多い

Q.30

ChatGPT等を契約したけど使いこなせていない

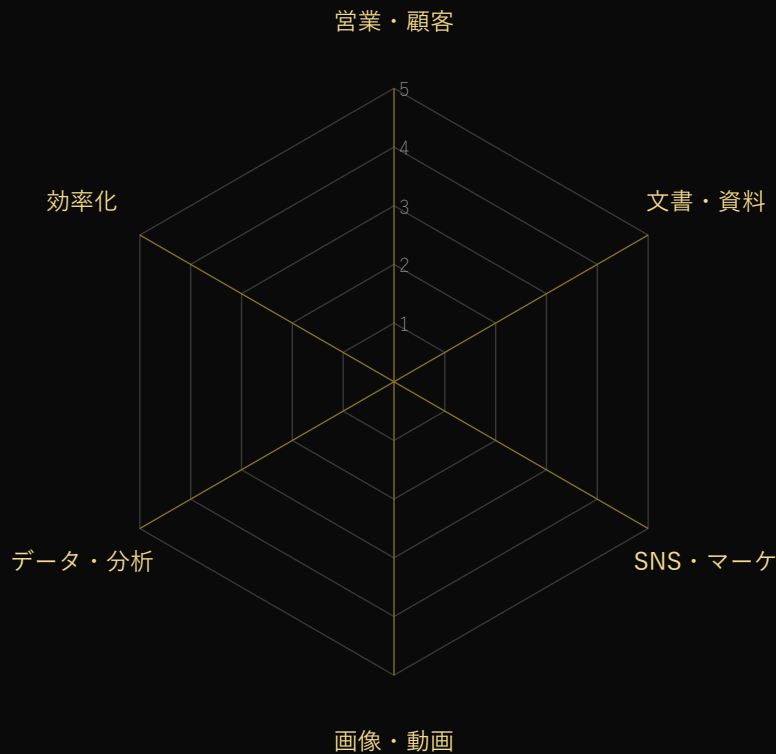
このカテゴリの ✓ 数：

/ 5



あなたの AI 余白マップ

6次元スコア × 合計スコア



各軸の ✓ 数を線で結んで、あなただけの形を作ってください

TOTAL SCORE | 合計スコア

全 6 カテゴリの ✓ 数を合計してください (最大 30 点)

合計： / 30 点

6次元別・あなたへのアドバイス

各カテゴリの点数別に、今日からできる一手まで

読み方： 0~1点 = LOW (余裕あり) / 2~3点 = MID (伸びしろ) / 4~5点 = HIGH (要対応)

◆ 01 営業・顧客対応

- LOW** 自動返信テンプレ+AI下書きで月 10 時間以上時短できる余地
- MID** メール文面・見積・営業資料をAI化するだけで週1日が空く領域
- HIGH** 対応が売上のボトルネックになっている危険信号。即仕組み化

▶ 今日の一手

ChatGPT または Gemini に、過去の間合せメールを3通読ませて『同じトーンで返信文を作って』と頼む。ここから始まる。

■ 02 文書・資料作成

- LOW** 議事録・資料は自動化の定番。一番成果を感じやすい領域です。
- MID** 議事録AI+スライド自動生成で、作成時間を 1/3~1/5 に短縮可。
- HIGH** 資料作成が本業を圧迫しています。代行 or ツール導入が最短。

▶ 今日の一手

会議を録音 → Whisper / tl;dv など自動文字起こし → ChatGPTに『議事録形式で整理して』と依頼。これだけで体感が変わります。

● 03 SNS・マーケ

- LOW** 大丈夫そうに見えて、戦略の抜けが一番出やすい領域です。
- MID** 投稿ネタ枯渇・素材不足はAIで解決可。運用代行も検討を。
- HIGH** SNSは手を付けない方が良いレベル。代行 or 一時停止が賢明

▶ 今日の一手

ChatGPT に『業種・ターゲット・強み』を渡し、『1ヶ月分の投稿ネタ30個を、各フォーマットで』と指示してみてください

▲ 04 画像・動画制作

- LOW** 余裕がある状態。プロに任せるべきものと、AI化するものの切り分けが
- MID** バナー・サムネ・短尺動画は、もうAIで十分なクオリティに。
- HIGH** 外注コスト or 自作時間が重すぎ。AIツール導入で即効改善。

▶ 今日の一手

バナー・サムネは Canva の AI機能 or Midjourney で。動画サムネは ChatGPTに『A/Bテスト用に3案』で量産できます。

★ 05 データ・分析

- LOW** 数字を見る習慣はあるようです。AIで『自動レポート化』が次
- MID** Excel 作業・アンケート分析はAIの得意領域。工数が激減しま
- HIGH** 数字が見えない状態は経営の目隠し運転。最優先で整備すべき

▶ 今日の一手

ChatGPT にCSVを貼り付けて『この数字から読み取れる傾向を教えてください』。人が1時間かける作業が3分で終わります。

◇ 06 業務効率化

- LOW** 感性の高い方。あとは『型』化するだけで仕組みになります。
- MID** 繰り返し作業のAI化で、週5~10時間の余裕が生まれる可能性。
- HIGH** 雑務に本業を食われている状態。仕組み化の外部伴走を推奨。

▶ 今日の一手

毎週・毎月繰り返している作業を3つ書き出し、『これをAIで自動化するとしたら？』をChatGPTに相談してみてください。

総合スコア診断

合計点で、次の一手を決める

0～5点

GREEN | 様子見フェーズ

現状、大きな業務負担はなさそうです。

ただし AI は日進月歩。知らないまま時間が経つほど差が広がります。

おすすめ：月1回のAI情報キャッチから。LINEで最新事例を定期配信中。

6～15点

YELLOW | 伸びしろフェーズ

日々のなかに、AI で時短できるポイントが複数。

1つ AI 化するだけで、月 10 時間以上の余裕が生まれる可能性。

おすすめ：LINEチャットで『伸びしろでした』と送ってください。個別レポートで最短ルートをお渡しします。

16～25点

ORANGE | AI導入の適齢期

今のあなたの仕事は、AI で大きく変わるタイミング。

1人で進めると優先順位を見誤って挫折しがち。外部の伴走が最短。

おすすめ：LINEで『適齢期でした』と送信 → 3つの打ち手を絞ってレポートします。

26～30点

RED | 待ったなしフェーズ

人力でカバーしている業務が多すぎる状態。

放置するほど売上・時間・精神衛生すべてが削られます。

おすすめ：LINEで『待ったなしでした』と送信 → 最短で改善する優先順位を作成。初回相談は無料です。

あなたへのおすすめ

◆ AIクリエイティブ制作

画像・動画・Web・資料・台本・キャラ
AIで速く・安く・きれいに。

☑ Q.16~20が多い方

● SNS運用代行

Instagram / TikTok / X / YouTube
投稿・運用を丸投げOK。

☑ Q.11~15が多い方

★ AI音楽制作

楽曲・MV・カラオケ・ミックス・世界配信
アーティスト活動を加速。

☑ 音楽活動をされる方

▲ AI活用サポート

導入相談・操作レクチャー・困りごと対応
Zoom中心/現地も可。

☑ 全体的にチェック多めの方

あなた専用・優先順位つき 個別レポートを無料でお渡し。

通常 10,000 円相当 → LINE 登録者 限定で 無料

このチェックリストの結果をもとに、代表の小濱が
「あなたの業務でどこから AI 化すべきか」を
優先順位つきで 1 枚のレポートにまとめてお届けします。

▶ 受け取り方 (3 ステップ)

STEP 1 右下の QR コードから LINE 公式アカウントを友だち追加

※ スマホの場合は QR をスクショ→アルバム表示でもOK

STEP 2 下記テンプレをそのままコピーして送信してください

「AIL / 合計〇点 / 営業〇点 文書〇点 SNS〇点 画像〇点 データ〇点 効率〇点」

LINE 公式アカウント

STEP 3 代表の小濱が読み、2 営業日以内 に個別レポートを返信

※ 土日祝・年末年始は翌営業日換算。混雑時はお待たせする場合があります



ETERNAL CREATIVE

lin.ee/jYUOYtf

スコアを出すのが面倒な方へ

LINEで『診断せずに相談したい』と送ってください。
小濱が直接ヒアリング → 同じ個別レポートをお返しします。

※ ご返信は原則 2 営業日以内 (土日祝除く)。個別レポートは通常 10,000 円相当、LINE 登録者限定で 無料。

※ 無理な営業や有料サービスへの自動移行は一切ありません。ご安心してご登録ください。

ETERNAL CREATIVE

Your Vision, Our Creation.

あなたの想いを、カタチにする。

- 代表** 小濱 充 | Mitsuru Kohama
- 事業** AIクリエイティブ制作 / SNS運用代行 /
AI音楽制作 / AI・デジタル活用サポート
- 登記** 大阪府大阪市中央区南船場3丁目2番22号
おおきに南船場ビル205
- MAIL** eternalcreative.326@outlook.jp
- LINE** lin.ee/jYUOYtf

SNS | 日々の制作を発信中

Instagram @eternalcreative2026

TikTok @eternalcreative

X @EternalCreative_

Thank you.

最後までご覧いただき、ありがとうございました。
LINE で、あなたの "AI 余白" を一緒に設計しましょう。