無料レポート

自分の文章らしさを残す AIブログ執筆術

AIに書かせると、誰が書いても同じ文章になる。
あなたの視点・経験・言葉の癖を素材にして、AIで速く、自分らしく書くための
手順とプロンプトをまとめました。

プロンプト3本／AIっぽい表現リスト／文体ガイドシート

著者：中田 俊行

INTRODUCTION

AIで書いた記事は、なぜ読まれないのか

AIに「〇〇について記事を書いて」と頼むと、整ってはいるけれど**どこかで読んだことのある文章**が出てきます。
AI検索の時代、そうした記事は検索結果の中で要約されて終わります。

読者がブログを読みに来る理由は、情報だけではありません。「この人の考えを知りたい」「この人が試した結果を見たい」という、**書き手への興味**です。

AIが苦手なのは、まさにそこです。あなたが何を経験し、どう考え、どんな言葉で話すのか。AIはそれを知りません。だから、教えてあげればいいのです。

このレポートの考え方

AIに書かせる
テーマだけ渡して、文章をまるごと任せる

AIで自分の文章を書く
自分の素材と文体を渡して、形にする作業を任せる

6つのステップ

CHAPTER 1
らしさを知る
p.3

CHAPTER 2
素材を集める
p.4〜5

CHAPTER 3
文体ガイドを作る
p.6〜8

CHAPTER 4
AIと分担して書く
p.9〜10

CHAPTER 5
AIっぽさを消す
p.11〜13

CHAPTER 6
公開前に確かめる
p.14〜15

CHAPTER 1

文章の「らしさ」の正体を知る

「らしさ」は**4つの要素に分解**できます。
分解できれば、AIに渡すこともできます。

要素	中身	AIだけで書くと
視点	そのテーマについての自分の意見、賛成・反対	どちらの立場も取らない無難な結論になる
経験	やってみた結果、失敗、数字、写真	一般論だけで、具体的な場面が出てこない
言葉の癖	よく使う言い回し、語尾、たとえ話、文の長さ	硬く、均一なリズムの文章になる
読者との距離	誰に、どんな立場で話しかけるか	誰に向けた文章か分からなくなる

まず、自分の「らしさ」を言葉にする

次の4つの問いに、1行ずつ答えてみてください。答えがそのまま、AIに渡す材料になります。

1. あなたのブログで、他の人と違う意見を言っているテーマは何ですか？
2. 読者に話すと一番反応がよい、自分の経験は何ですか？
3. 友人に「あなたらしい」と言われる口癖や言い回しは何ですか？
4. あなたのブログの読者は、あなたにとってどんな存在ですか？（生徒、仲間、昔の自分など）

CHAPTER 2

書く前に「素材」を集める

AIの文章が薄くなるのは、AIの能力ではなく**材料が足りない**からです。
書き始める前に、自分にしかない素材を集めておきます。

集めておきたい5つの素材

素材	例
体験	実際にやったこと、そのときの状況、かかった時間
失敗	うまくいかなかったこと、遠回りした理由
数字	費用、期間、ビフォー・アフターの変化
意見	世間の常識への反論、自分ならこうする、という主張
読者の声	コメント、問い合わせ、メルマガへの返信で聞かれたこと

素材はメモでいい。話してもいい

きれいな文章にする必要はありません。箇条書きのメモで十分です。書くのが面倒なら、**スマホの音声入力で話して**、その文字起こしを素材にしましょう。話し言葉には、その人らしい言い回しが自然に出ます。

POINT

AIに記事を書かせる前に、**自分の経験談や、その考えに至った経緯**をあらかじめ伝えておきましょう。これによって記事に説得力が生まれ、人間が書いた文章になります。

素材メモのテンプレート

記事1本につき、この表を埋めてからAIに渡します。全部埋まらなくても大丈夫です。空欄が多いときは、まだ書く時期ではないというサインです。

項目	メモ
記事のテーマ	
想定読者	
一番伝えたい主張	
自分の体験・失敗	
使える数字	
読者からよく聞かれること	
使いたい言い回し・たとえ	

CHAPTER 3

自分専用の「文体ガイド」を作る

毎回「私らしく書いて」と頼んでも、AIには伝わりません。
過去の記事から**自分の文体をルールにして**、毎回AIに渡します。

文体ガイドの作り方

1. 自分が「よく書けた」と思う過去記事を**3本**選ぶ。
2. 次ページのプロンプトで、AIに文体を分析させる。
3. 出てきた分析を読み、違うと思うところを直す。
4. 完成した文体ガイドを保存し、記事を書くたびにAIに渡す。

文体ガイドに入れる項目

項目	例
語尾	です・ます調。ときどき「〜なんです」と話し言葉を混ぜる
文の長さ	短い文が多い。1文40字前後
よく使う言葉	「正直に言うと」「結論から」
使わない言葉	「いかがでしたか」「〜と言えるでしょう」
読者への呼びかけ	「あなた」と呼ぶ。上から目線にしない
構成の癖	冒頭で結論、失敗談を必ず1つ入れる

PROMPT 01

文体分析プロンプト

黄色の部分を書き換えて送信します。過去記事は本文をそのまま貼り付けてください。

COPY & PASTE　文体分析

あなたは文章の編集者です。以下は同じ書き手のブログ記事3本です。この書き手の文体の特徴を分析し、別の記事を書くときに使える「文体ガイド」にまとめてください。

【記事1】
［本文を貼り付け］

【記事2】
［本文を貼り付け］

【記事3】
［本文を貼り付け］

【分析の観点】
・語尾と文末表現の傾向
・1文の長さと、文のリズム（短文・長文の混ぜ方）
・よく使う言葉、言い回し、たとえ話
・使っていない言葉や表現
・読者への呼びかけ方と、読者との距離感
・記事の構成の癖（冒頭、体験談の入れ方、締め方）
・主張の強さ（言い切るか、ぼかすか）

【出力】
1. 文体ガイド（上の観点ごとに、ルールの形で箇条書き）
2. それぞれのルールの根拠となる、記事中の短い引用
3. この書き手の文章らしさを一言で表すと
4. AIが真似するときに、崩れやすいポイント

POINT

AIの分析は鵜呑みにせず、**「確かに自分はこう書く」と思えるルールだけ**を残します。違和感のあるルールは削除しましょう。

COLUMN　著者のやり方

過去の原稿を、まるごとAIに読ませる

私自身は、**過去に書いた原稿を大量に読ませ、経歴と考え方まで伝えています。**

メルマガ：新しい方から2,000通を読ませる

私はこれまでにメールマガジンを約4,500通書いてきました。そのうち**新しい方から2,000通**を読み込ませています。古すぎる原稿は、今とは文体も考え方も変わっているため外します。

ブログ：過去の記事を100本ほどに絞る

ブログなら過去のアーカイブを読ませます。記事数が多いときは、今の書き方に近い**100記事ほど**に絞ります。原稿はパソコンのフォルダに保存しておけば、フォルダを指定するだけでAIが読み込んでくれます。

経歴と考え方も伝えておく

原稿に加えて、**自分の経歴（その時どう感じ、どう行動したかなどを、できるだけ詳しく）**と、個人的な考え方も伝えます。

AIに渡すもの	AIが身につけること
過去の原稿	文体、言い回しの癖、文のリズム
詳しい経歴	どんな経験をしてきた人が書いているのか
個人的な考え方	何を大切にし、何に反対する人なのか

POINT

ここまで渡すと、AIは文体だけでなく、**考え方や人柄といった土台の部分**まで踏まえて書けるようになります。まずは記事3本から始め、慣れたら量を増やしましょう。

CHAPTER 4

AIと役割を分担して書く

考えるのは自分、形にするのはAI、仕上げるのは自分。
この分担を守るだけで、文章の「らしさ」は残ります。

工程	担当	やること
主張を決める	**自分**	この記事で一番言いたいことを1文で書く
素材を集める	**自分**	第2章の素材メモを埋める
構成を作る	自分＋AI	AIに構成案を出させ、順番や見出しを自分で決める
下書きを書く	AI	素材メモと文体ガイドを渡して、見出しごとに書かせる
仕上げる	**自分**	第5章の手順で、AIっぽさを消して自分の言葉に直す

下書きは「見出しごと」に頼む

記事全体を一度に書かせると、AIは素材を薄く引き伸ばしたり、渡していない話を足したりします。見出し1つずつ書かせれば、素材が正しく使われているかを確かめながら進められます。

POINT

AIに渡していない体験や数字が出てきたら、それは**AIの創作**です。必ず削除するか、自分の本当の経験に書き換えましょう。

PROMPT 02

素材から下書きを書くプロンプト

文体ガイドと素材メモを渡し、見出し1つずつ書かせます。

COPY & PASTE　下書き

あなたは、以下の書き手本人として文章を書くライターです。文体ガイドと素材メモをもとに、指定した見出しの本文だけを書いてください。

【文体ガイド】
［PROMPT 01で作った文体ガイドを貼り付け］

【記事の情報】
記事のテーマ：［入力］
想定読者：［入力］
この記事で一番伝えたい主張：［入力］

【今回書く見出し】
［見出しを1つ入力］
前後の見出し：［入力］

【この見出しで使う素材】
［体験・失敗・数字・意見などのメモを貼り付け］

【守ること】
・文体ガイドのルールに従う
・素材メモにない体験、数字、固有名詞を足さない
・「いかがでしたか」「〜と言えるでしょう」「重要です」などの決まり文句を使わない
・主張はぼかさず、書き手の立場ではっきり書く
・文の長さに変化をつける

【出力】
1. 見出しの本文
2. 素材メモのどの部分を使ったか
3. 素材が足りず、書き手に確認したいこと

CHAPTER 5

「AIっぽさ」を消して仕上げる

AIの下書きには、読者がすぐに気づく**「AIっぽい」クセ**があります。
このクセを見つけて直すのが、仕上げの作業です。

よくあるAIっぽい表現

表現	直し方
「〜と言えるでしょう」「〜かもしれません」	自分の意見なら言い切る
「〜することが重要です」「大切です」	なぜ重要なのか、自分の経験で示す
「様々な」「多くの」「〜など」	具体的な名前や数字に置き換える
「いかがでしたか？」「参考になれば幸いです」	削除して、読者が次にやることで締める
「まず」「次に」「最後に」の連続	接続詞を減らし、話の流れでつなぐ
どの段落も同じ長さ・同じリズム	短い一文や問いかけを混ぜる
何でも箇条書きにする	考えや経験は文章で語る
メリットとデメリットを必ず並べる	自分の結論をはっきり書く

実例：AIの下書きを自分の文章に直す

※学習用の架空の例です。

BEFORE：AIの下書き

ブログを継続することは、収益化において非常に重要です。様々な要因によって継続が難しくなることもありますが、目標を設定し、習慣化することが大切だと言えるでしょう。まずは無理のない頻度から始めてみることをおすすめします。

AFTER：自分の素材と言葉で直したもの

正直に言うと、私はブログを3回やめています。どれも「毎日更新する」と決めた月でした。4回目でやっと続いたのは、目標を「週1本」に下げたからです。書けない週があっても落ち込まない。それだけで、1年後には52本の記事が残っていました。

何を変えたか

- 「重要です」「と言えるでしょう」を削り、**自分の体験（3回やめた）**に置き換えた
- 「様々な要因」を、**具体的な失敗の理由（毎日更新）**に置き換えた
- 短い文を混ぜて、話しているようなリズムにした
- 「おすすめします」ではなく、**自分がやった結果（52本）**で締めた

POINT

AFTERの文章は、AIには書けません。「3回やめた」「週1本」「52本」は、書き手の素材だからです。**素材が入った瞬間、文章はその人のものになります。**

PROMPT 03

AIっぽさチェックプロンプト

仕上げた原稿をAIにチェックさせます。直すのはAIではなく、自分です。

COPY & PASTE　AIっぽさチェック

あなたは文章の編集者です。以下の原稿から「AIが書いたように見える箇所」を探してください。原稿は書き直さないでください。

【文体ガイド】
［文体ガイドを貼り付け］

【原稿】
［原稿を貼り付け］

【チェックする点】
・決まり文句（「重要です」「と言えるでしょう」「いかがでしたか」など）
・具体性のない言葉（「様々な」「多くの」など）
・主張をぼかしている箇所
・段落の長さやリズムが単調な箇所
・文体ガイドと違う書き方をしている箇所
・体験や意見がなく、一般論だけになっている段落

【出力】
表で出力してください。
列：該当箇所の引用／AIっぽく見える理由／直す方向性（例：体験を入れる、言い切る）
最後に、原稿全体で「書き手らしさ」が一番出ている段落と、一番弱い段落を1つずつ挙げてください。

CHAPTER 6

公開前に「自分の記事か」を確かめる

最後は、AIではなく**自分の目と耳**で確かめます。
次の5つの問いに「はい」と答えられたら、公開しましょう。

1. 名前を隠しても、**読者は自分の記事だと分かる**でしょうか？
2. この記事にしかない**体験・数字・意見**が、1つ以上入っていますか？
3. 声に出して読んだとき、**自分の話し方**に聞こえますか？
4. AIに渡していない話（創作）が、**混ざっていない**ですか？
5. 読み終えた読者が、**次にやること**が分かりますか？

声に出して読む

一番簡単で、一番効く確認方法です。つっかえる箇所、自分なら言わない言葉、急に硬くなる段落。音読すると、AIっぽさはすぐに見つかります。

直した結果を、AIに報告する

仕上げで直した表現は、文体ガイドを育てる意味でも、**直した結果をAIに報告**しましょう。その時、理由を添えるとなお良いです。次回から似たような場面で、AIが同じように直してくれるようになります。

WORKSHEET

文体ガイドシート

PROMPT 01の結果をもとに、自分の言葉で書き込みます。完成したら、記事を書くたびにAIに渡してください。

項目	自分のルール
語尾・文末	
文の長さ・リズム	
よく使う言葉・言い回し	
使わない言葉	
読者の呼び方・距離感	
構成の癖	
主張の強さ	
自分らしさを一言で	

AFTERWORD

あなたの言葉が、ブログの資産になる

AIを使えば、記事は速く書けます。でも、読者が読み続けてくれる理由は、速さではなく**「この人の文章を読みたい」という気持ち**です。

自分らしい記事が増えるほど、ブログ全体の見せ方も大切になります。著者情報、記事の読みやすさ、デザインの統一感。QOREでも使っているTCDのテーマから、ブログ向けの2つを紹介します。

118,409
TCD会員数（名）

489,700
累計受注件数

※受注件数は有料WordPressテーマの注文数。2026年10月時点。

ブログ・アフィリエイトにおすすめのテーマ

PANDORA
パンドラ / TCD116

有料記事販売と月額サブスクを標準搭載したブロガー向けテーマ。アフィリエイト導線やネイティブ広告にも対応し、**広告だけに頼らない収益**をつくれます。

tcd-theme.com/tcd116

REHUB
リハブ / TCD099

口コミサイトがつくれるテーマ。実際の体験やレビューを集めて見せられるので、**一次情報で選ばれるサイト**に向いています。

tcd-theme.com/tcd099

中

中田 俊行 QORE

2008年からメールマガジンを発行（購読者10万部）。ウェブマガジン「QORE」で、経験則に基づいたマーケティング情報を発信しています。TCDテーマの開発や販売も行っています。

※本レポートには、QOREの運営会社が提供するTCDテーマの紹介（PR）を含みます。