

# あなたのAI活用「ゴミ収集」になってない？ 3分セルフ診断



ども、ポンポンさんです。

26歳で累計1億、プロモ支援6億超、指導1,000人以上  
オンラインビジネスを9年近くやってる人間です。

で、いきなりなんですけど

「AI活用してますか？」って聞くと  
もうほぼ全員が「はい」って答える時代になりました。

ChatGPTやGeminiやClaude使ってます。

画像も作れます。

要約もできます。

コードも書けます。

うん。

**で、利益増えました？**

**業務時間減りました？**

**仕事の仕方、半年前と変わりました？**

ここで「……」ってなった人。

安心してください、めっちゃ多いんで

何十億の世界にいる人たちに聞いても

「結局、実際にそんな現実変わる人が多いかって言われたらほとんどはなんも変わらんすよ」って意見だったりするので。

僕はこの状態に名前をつけてます。

**「ゴミ収集」**

## ゴミ収集って何か

情報をせっせと保存して、AIにいろいろやらせて、フォルダも整理して、なんかちゃんとやってる感は出てる。

けど、

**その情報がメルマガの一行にもセールスの素材にもなったことがない**

保存ボタンを押した瞬間に脳が「よし、学んだ」と満足して、実際には情報が場所を移動しただけ。

NotionやGoogleドライブの中に、もう見返すことのないスクショとメモが何百個も眠ってる。

**爆速でゴミを集めてるだけなんですよ**

## なぜ、ほぼ全員がこの状態になるのか

ここ、めちゃくちゃ大事なんで覚えておいてください。

理由は2つあります

### 1つ目。AIはあなたを褒め続けるように作られてる

ChatGPTとかClaudeとかGeminiって、あなたのやり方が間違っているとしても基本は「いいですね！」って肯定してきます。

これ性格がいいからじゃないです。

**ユーザーを否定するとアプリから離脱するから褒めるように設計されてる。**

業界では「Sycophancy（おべっか）」って呼ばれてて、OpenAIのGPT-4の技術レポートにも「既知の課題」としてハッキリ書いてある

しかもモデルが大きくなるほど（賢くなるほど）肯定バイアスが強まるっていう報告まで出てます。

つまり、、、

**あなたが的外れなコンテンツを量産しててもAIは「素晴らしいです！」って言い続ける**

方向がズレたまま、アクセル全開で走ってる状態

**カーナビが「順調です！このまま直進！」って案内し続けて、実は崖に向かってた。みたいな話です**

しかもあなたが「これでいいのかな？」って聞いても

「はい、とてもいい方向だと思います」って返してくる。

修正が入らないから、自分じゃ気づけない

## 2つ目。「できてる感」がたちが悪い

画像作れた、文章出てきた、要約もできた、コード書けた  
「自分けっこう使いこなしてるかも」って思えちゃう

でも実際は？

ロボットアームにバーベルを持ち上げさせて  
「今日もトレーニングした！」って言ってるようなものです。  
(AIが「ナイストレーニング！」って褒めてくれる。おべっか込みで)

ここ冷静に考えてほしいんですけど

ChatGPTで文章を出すこと自体は、小学生でもできます。  
「マーケティングの基本教えて」って打てば、それなりの回答が出る

そうなるとうちでも同じことができるんです  
**誰でもできるならそこに価値はないですよ**

で、誰でも同じことをAIにやらせた結果どうなったかっていうと？

どこを切っても同じ顔が出てくる**金太郎飴コンテンツ**が世の中に溢れた。

SNSを開けば、似たような切り口で、似たようなトーンで、似たような「AIで効率化しました！」系の投稿が回転寿司みたいに流れてくる。

**10倍速で仕事が終わっても、10倍多くゴミを生み出してたらそれは「効率化」とは呼ばないですね**

## **ゴミ収集 or 資産蓄積？ | 10の診断**

じゃあ自分がどっちにいるのか？

以下、正直に答えてください。

「はい」の数を数えるだけ。3分で終わります。

**① SNSで「いいな」と思った投稿をブックマーク**

**1ヶ月以上見返してない**

**② セミナーや講座を受けたあと、**

**3日以内に内容を人に説明できた記憶がない**

(50万の講座に行って残ったのが「なんかよかった」だった経験、ありません？50万の「なんかよかった」、冷静にヤバいです)

- ③ AIに文章書かせたけど「なんか違う」で結局自分で書き直した
- ④ ChatGPTやClaudeに毎回ゼロからターゲットや文体を説明し直して  
る  
(翌日にはリセット。学校の1学期初日を永遠にやり直してるのと同じ状態です)
- ⑤ スマホのメモ帳に50件以上あるけど中身ほぼ覚えてない
- ⑥ 「このネタ、メルマガに書こう」「SNSに投稿しよう」が翌日には蒸発して  
る
- ⑦ Notion・Googleドライブ・スクショフォルダ等、保存先が3ヶ所以上に分散して  
る  
(猫の写真とラーメンの間にビジネスメモが埋もれてたりする)
- ⑧ AIで「時間浮いた」はずなのに、浮いた時間で何を生み出したか説明  
できない
- ⑨ 過去3ヶ月で新しいAIツールを2つ以上試したけど、売上への直接的な影  
響をゼロ円単位で言えない
- ⑩ AIが出してきた文章を「いいですね！」って言われたまま使った。自分  
で読み直して「これ本当に自分の言葉か？」って疑ったことがない

## 結果の見方

### 「はい」が7~10個：ゴミ収集フルスロットル

保存すればするほど時間を消費してるのに、

「やってる感」だけは積み上がってる。

しかもAIが「いいですね！」って肯定し続けてくれるから  
間違いに気づくタイミングがない。

**修正なしでアクセル全開。これが一番やばいパターンです**

ただ、

あなたの能力とかセンスとか、一切関係ないです。

**受け皿の仕組みがないだけ。**

**ここさえ作ればまるっとひっくり返せます**

なんでそう言い切れるかっていうと、

僕自身がかつてNotionやEvernoteで「整理魔」をやってた時期があっ  
て、

めちゃくちゃ綺麗に分類して、大量に保存して——

**1円も増えなかったからです。マジで。**

整理すること自体が目的になってて、ビジネスに一切繋がってなかった。  
ゴミ収集の元祖みたいなことを偉そうにやってました。

だからこそ、仕組みの設計を変えたら全部ひっくり返った、  
っていうのを身を持って知ってます。

## 「はい」が4～6個：半分ゴミ収集

一部は活用できてるけど、大半の情報は死蔵してます。

「あと一步」って思いたくなるんですけどね  
ぶっちゃけそこ、全体の繋がりが足りてない。  
部分最適してるだけで、点が線になってない  
AIツールを個別に使いこなしてるのに  
全体として利益に繋がってない人は、だいたいこのゾーンにいます

## 「はい」が0～3個：サイクルが回り始めてる

情報の活用サイクルが回り始めてます

あとはAIに自分のビジネスを「覚えさせる」仕組みを入れたら一気に加速  
する段階。

### (ただし⑩に「はい」がついた人

AIの「いいですね」をそのまま信じてる状態だと、

サイクルが回ってるように見えて方向がズレてる可能性がある。  
数字だけが真実です。AIの感想はノーカウント)

## ゴミ収集から抜け出すために必要な、たった1つのこと

ここまで読んで、  
「じゃあAIのプロンプトを勉強し直そう」  
「新しいツールを試してみよう」  
って思った人。

ちょっと待ってください。そこじゃないです

穴の空いたバケツにどれだけ水を注いでも溜まらない。  
ChatGPTが賢くなるうがClaudeが進化しようが、  
**バケツの穴が開いたままなら何も変わらない。**

まず穴を塞ぐ。  
つまり**情報が蒸発しない受け皿を設計する**ところからです。

プロンプトの研究とか、ツールの比較とか、そういう話の**もっと手前**。

もっと手前なのに、9割の人がすっ飛ばしてる。  
すっ飛ばしてるからAIがどれだけ進化しても「結局なんも変わらん」になる

受け皿を先に作った人はこうなります。

- ・ 30秒の音声メモ → AIが自動で整理 → コンテンツ素材として蓄積
- ・ 使うたびにAIがあなたのビジネスを理解していく
- ・ 半年後には「メルマガ書いて」の一言でほぼそのまま出せる精度に
- ・ 毎回ゼロから説明し直す必要がなくなる
- ・ ツールが変わっても蓄積はテキストだから持ち出せる。乗り換えコストゼロ

**ツールの話じゃなくて、仕組みの設計の話です**

この「受け皿の設計」の全体像を、動画で全部話しています。

LINEで届いている動画を確認してください。  
21分で、AI活用の見え方が根っこから変わります。

「ゴミ収集してたかも」って自覚できた時点で、  
ぶっちゃけ上位10%に入ってます。  
大半の人はゴミ収集してる自覚すらないまま走ってるんで。

自覚した人だけが、次の設計に進めます。