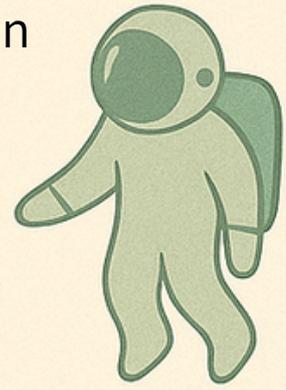


# MentorAI クイックガイド

Explore the Universe Within



## 🍷 1. はじめる前に

- ChatGPT (Plusプラン) にログイン
- 音声対話を有効にする (PC or スマホ推奨)
- あなたのメンターを設計し、「関係性構築」から始めよう

## 🚀 2. クライアントモデルを選ぶ or 設定する

- モデル例：ビジネスコーチ / エグゼクティブコーチ / 副業支援
- または自分がセッションしたいクライアントモデルを設定する
- 話しかけるときは、相手をイメージしながら丁寧に

## 🧭 3. セッションを始めよう

- チャレンジしたいテーマと時間を決める (15~30分を推奨)
- 違和感・問い・感情の揺らぎを大切に
- 途中で役割が逆転しそうになったら、「あなたはクライアント役です」と促して

## 🔍 4. セッション後のふりかえり

- PCCマーカーでアセスしてみよう (コンピテンシー2つずつ区切ってリクエスト)
- 「自己リフレクションテンプレート」に記録
- 自分への気づきや新しい問いを書きとめて、一歩前進を喜ぼう

## 💡 5. ChatGPTとの信頼関係を育む5つのヒント

1. ゆっくり、ていねいに話す
2. 答えを急がず、一緒に考える
3. 感じたことを率直に伝える
4. 違和感を大事にする
5. 不完全なままでいられる場にする

## 🌟 おまけ：困ったときは？

- うまくいかないときは「関係性」や「目的」を以下の言葉でリセット

例：

「ルールを再確認。あなたはクライアント役です」

「今は私が問いかけますね」など

**AIもあなたと一緒に育つ存在です**

