

利用者向け操作マニュアル

自分史OS 使い方ガイド

目次

- [1. この道具は何をするものですか](#)
- [2. 使う前に知っておくこと](#)
- [3. 最初にやること](#)
 - [プロジェクト名](#)
 - [書き手名](#)
 - [文体](#)
- [4. 画面の見方](#)
 - [左側](#)
 - [真ん中](#)
 - [右側](#)
- [5. まずは1章だけ進めてみる](#)
- [6. 1章を進める手順](#)
 - [① 章を選ぶ](#)
 - [② 質問に答える](#)
 - [③ 回答を保存する](#)
 - [④ 文章づくり用の文を作る](#)
 - [⑤ コピーしてAIへ入れる](#)
 - [⑥ AIの返事をこの画面へ戻す](#)
 - [⑦ 保存する](#)
- [7. 1章ごとに何がそろえばよいですか](#)
- [8. 第1章から第8章まで終えたらどうするか](#)
- [9. 前半をまとめる方法](#)
- [10. 後半をまとめる方法](#)
- [11. 最後に全体をまとめる方法](#)
- [12. 保存はこまめにしてください](#)
- [13. 前の続きから始める方法](#)
- [14. 進まないときの見方](#)
- [15. はじめての人へのおすすめの進め方](#)
- [16. この道具をうまく使うコツ](#)

ボタンごとの使い方ガイド

まず覚えておきたいこと

1. 左側のボタン

「記憶を保存」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

「記憶を呼び出す」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

2. 真ん中の入力画面のボタン

「回答を保存」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

「章生成用プロンプトを作成」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

「この章の入力を消去」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

3. 「次に使うプロンプト」欄のボタン

「コピー」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

4. 「生成AI出力 貼り戻し欄」のボタン

「自動分解して反映」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

「分析と本文を保存」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

5. 前半統合のボタン

「前半統合プロンプトを作成」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

「コピー」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

「前半統合稿を保存」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

6. 後半統合のボタン

「後半統合プロンプトを作成」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

「コピー」

何をするボタンか

いつ押すか

「後半統合稿を保存」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

7. 最終統合のボタン

「最終統合プロンプトを作成」

何をするボタンか

いつ押すか

押すとどうなるか

気をつけること

「コピー」

何をするボタンか

いつ押すか

[押すとどうなるか](#)

[8. 右下の保存欄のボタン](#)

[「記憶をコピー」](#)

[何をするボタンか](#)

[いつ押すか](#)

[押すとどうなるか](#)

[気をつけること](#)

[9. ボタンの使い方をいちばん簡単に言うと](#)

[1章を進めるとき](#)

[前半をまとめるとき](#)

[後半をまとめるとき](#)

[全体をまとめるとき](#)

[作業を終える前](#)

[【重要】スマホでの利用・ダウンロードに関する注意点](#)

[1. 推奨される利用方法\(アプリ化\)](#)

[2. ダウンロードして利用する場合の制限](#)

[3. データの取り扱い\(個人情報保護\)](#)

1. この道具は何をするものですか

この道具は、自分の人生を章ごとに整理し、文章に育て、最後に一冊分の形へ近づけるための道具です。

いきなり全部を書くのではなく、まず章ごとに思い出や事実を書き、それをもとに文章づくり用の文を作ります。さらに、その返ってきた文章をこの画面に戻し、前半・後半・全体という順にまとめていく仕組みです。

2. 使う前に知っておくこと

この道具は、画面の中だけで全部が完成する仕組みではありません。

画面の中で質問に答え、そこから文章づくり用の文を作り、それを別のAIチャットに入れて、返ってきた内容をまたこの画面へ戻して使います。画面にも、章ごとの作業とまとめの作業を分けて進める案内があります。

言いかえると、

- この画面で材料を整理する
- AIに文章を作ってもらう

- その結果をこの画面に戻して育てる

という流れです。

3. 最初にやること

画面を開いたら、まず左側で次の3つを決めます。

プロジェクト名

自分史全体の題名です。

たとえば「私が旅した時代」のように、あとで見返して分かりやすい名前にします。最終統合の文にも、この名前が使われます。

書き手名

書く人の名前です。

これも、章の文章づくりや最後のまとめで使われます。

文体

文章の雰囲気を選ぶ場所です。

この設定は、前半統合・後半統合・最終統合の文にも反映されるようになっています。

迷ったら、まずは標準的なものを選べば十分です。

4. 画面の見方

左側

- 章の一覧
- 今どこまで進んだかの表示
- 保存と読み込みのボタンがあります。
章一覧では、開ける章だけが編集できます。進み具合の欄では、章ごとの回答、文章づくり用の文、AIの分析、AIの本文が保存済みかどうか分かります。

真ん中

- 今選んでいる章の質問に答える場所です。
ここでその章の材料を書きます。

右側

- AIへ渡す文が表示される場所
 - AIの返事を戻す場所
 - 前半・後半・全体をまとめる場所があります。
-

5. まずは1章だけ進めてみる

はじめて使うときは、第1章だけ完成させるつもりで進めると分かりやすいです。章ごとの状態は、回答が保存されたか、文章づくり用の文ができたか、AIの分析と本文が戻されたかで確認できます。

6. 1章を進める手順

① 章を選ぶ

左の章一覧から、進めたい章を押します。選んだ章が開き、真ん中に質問が並びます。編集できる章だけ開ける作りです。

② 質問に答える

その章の質問欄に、思い出せることを書きます。長く書かなくても大丈夫です。箇条書きでも、短い文でもかまいません。大事なのは、あとで文章に育てるための材料を残すことです。

③ 回答を保存する

書き終わったら、回答を保存します。これで、その章の材料が記録されます。進み具合の欄でも「保存済み」と分かるようになります。

④ 文章づくり用の文を作る

次に、章生成用プロンプトを作ります。これは、その章の役目、あなたの回答、文体の設定などをまとめた、AIへ渡すための文です。章ごとに別々に作られます。

⑤ コピーしてAIへ入れる

作られた文をコピーして、別のAIチャットへ貼ります。
この画面は、章ごとの文章づくりと、全体のまとめを分けて進める前提で作られています。

⑥ AIの返事をこの画面へ戻す

AIが返した内容を、右側の貼り戻し欄へ入れます。
この画面では、AIの返事の中から分析部分と本文部分を保存できる作りになっています。進み具合の欄にも「生成AI分析」「生成AI本文」として表示されます。

⑦ 保存する

貼り戻したら保存します。
これで、その章は「材料」「AI用の文」「AIの返事」がそろった状態になります。

7. 1章ごとに何がそろえばよいですか

1章について、そろっていればよいものは次の4つです。

- 回答
- 章生成用の文
- AIの分析
- AIの本文

左側の進み具合を見ると、それぞれが
保存済み / 未保存
生成済み / 未生成
貼り戻し済み / 未貼り戻し
と表示されるので、見れば今の状態が分かります。

8. 第1章から第8章まで終えたらどうするか

この道具では、全部の章をいきなりひとつにまとめるのではなく、まず前半、次に後半、そのあと最後に全体という順に進みます。

9. 前半をまとめる方法

前半は、第1章から第4章です。

ただし、この4章すべてで本文が貼り戻されていることが前提です。進み具合の欄でも、前半統合の前提がそろっているか確認できます。

手順は次の通りです。

1. 前半統合用の文を作る
2. その文をコピーする
3. 別のAIチャットへ貼る
4. 返ってきた前半のまとめ文を、この画面へ戻す
5. 保存する

前半統合稿が保存されると、進み具合にも反映されます。

10. 後半をまとめる方法

後半は、第5章から第8章です。

こちらも、4章すべての本文がそろっていることが前提です。そろっていないと、後半統合は完成しません。

流れは前半と同じです。

1. 後半統合用の文を作る
 2. コピーする
 3. AIへ入れる
 4. 返ってきた後半のまとめ文を戻す
 5. 保存する
-

11. 最後に全体をまとめる方法

前半統合稿と後半統合稿の両方がそろって、最終統合用の文を作れるようになります。

もし片方でも足りないと、画面には「前半統合稿と後半統合稿の両方を保存してください」と出る作りです。

この最終統合の文には、次のような役目が入っています。

- 前半と後半のつながりを自然にする
- 重なっている話を整理する

- 前半で立てた核が後半で生きるようにする
- 全体の文の調子をそろえる
- しめくりが押しつけがましくならないようにする

また、最終統合では、第1章から第8章までを、章立ての形で出力する指定も含まれています。つまり、単なる要約ではなく、作品全体として読みやすい形へ整えるための段階です。

12. 保存はこまめにしてください

この道具には、記憶を保存する機能があります。作業の途中で閉じてしまっても、保存しておけば後から続きがしやすくなります。

おすすめのタイミングは次の通りです。

- 1章の回答を書き終えたとき
 - AIの返事を貼り戻したとき
 - 前半や後半をまとめたとき
 - 作業を終える前
-

13. 前の続きから始める方法

保存してある内容は、記憶を呼び出すことで戻せます。つまり、前に作った続きを開きたいときは、この読み込みを使います。保存と読み込みが用意されているので、何日かに分けて進めることもできます。

14. 進まないときの見方

うまく進まないときは、まず左の進み具合を見てください。この表示を見れば、足りないのが

- 回答なのか
- 章づくり用の文なのか
- AIの分析なのか
- AIの本文なのか
- 前半・後半のまとめなのか

が分かります。

たとえば、前半統合ができないときは、たいてい第1章～第4章のどこかで本文がまだ戻っていない状態です。

後半統合も同じで、第5章～第8章のどこかが未完了です。

15. はじめての人へのおすすめの進め方

最初から完璧を目指さないほうが、むしろうまくいきます。

おすすめは、次の順番です。

1. プロジェクト名を書く
2. 書き手名を書く
3. 第1章を選ぶ
4. 質問に答える
5. 保存する
6. 章の文章づくり用の文を作る
7. AIへ入れる
8. 返ってきた内容に戻す
9. 保存する
10. 次の章へ進む

これを第8章までくり返し、

そのあと前半、後半、最後の全体という順に進めれば大丈夫です。

16. この道具をうまく使うコツ

この道具は、最初から完成した文章を書くためのものではありません。

思い出を整理し、材料を残し、少しずつ作品にしていくための道具です。だから、最初の入力は短くても構いません。むしろ、気負わずに始めたほうが続きます。章ごとの進み具合、前半・後半・全体の段階が用意されているのも、そのためです。

この道具の使い方をひとこと言うなら、

「思い出を書く」→「AIへ渡す文を作る」→「返ってきた文章に戻す」→「少しずつひとつの作品にまとめる」

です。

章ごとに進めれば、難しくありません。進み具合の表示を見ながら、一歩ずつ進めてください。

以下に、画面の各ボタンごとの説明つき版を、見たまま分かる形でまとめます。
この画面には、章の入力、AIへ渡す文の作成、AIの返事の貼り戻し、前半・後半・全体のまとめ、そして保存と読み込みのボタンがあります。第1章～第8章まで編集でき、章ごとの作業と段階的な統合作業に分かれています。

ボタンごとの使い方ガイド

まず覚えておきたいこと

この道具は、画面の中だけで完成させるのではなく、
この画面で材料を整える → AIに渡す → 返ってきた文章を戻す
という流れで使います。画面上にも、章ごとの文は「チャット1」、4章ごとのまとめや最終統合は別のまとめりとして使う案内があります。

1. 左側のボタン

「記憶を保存」

何をするボタンか

今まで入力した内容を、保存用の形にして残すためのボタンです。
画面には、ブラウザを閉じたり離れたりする前に必ず保存するよう案内があります。

いつ押すか

- 1章ぶん書き終えたとき
- AIの返事を貼り戻したとき
- 作業を終える前
- 途中で休む前

押すとどうなるか

保存用の内容が作られ、右下の「保存する記憶の内容」にも表示されます。そこから手でコピーすることもできます。

気をつけること

このボタンを押さずに画面を閉じると、作業内容を失うおそれがあります。
特に慣れないうちは、こまめに押したほうが安全です。

「記憶を呼び出す」

何をするボタンか

前に保存した内容を、この画面に戻すためのボタンです。

いつ押すか

- 前回の続きから始めたいとき
- 別のパソコンで作業を再開したいとき
- 保存済みの記録を読み込みたいとき

押すとどうなるか

保存しておいた記録ファイルを選べるようになります。
画面では、**.JSON**形式のファイルを選ぶ案内になっています。

気をつけること

呼び出す前に、今の作業中の内容を先に保存しておくで安心です。
そうしないと、いま画面にある内容より古い記録に戻ってしまうことがあります。

2. 真ん中の入力画面のボタン

「回答を保存」

何をするボタンか

今開いている章の質問への答えを保存するボタンです。
章ごとの材料を記録する最初の一步です。

いつ押すか

その章の質問に答えたあとです。

押すとどうなるか

その章の答えが保存され、進み具合にも反映されます。
このあと「章生成用プロンプトを作成」に進めます。進み具合には、回答、章生成用の文、AIの分析、AIの本文が章ごとに表示される作りです。

気をつけること

書いただけでは保存されません。
別の章へ移る前に、このボタンを押してください。

「章生成用プロンプトを作成」

何をするボタンか

今の章の答えをもとに、AIへ渡すための文を作るボタンです。
この文には、章の役割、答えた内容、文体の設定などが入ります。

いつ押すか

その章の回答を保存したあとです。

押すとどうなるか

右側の「次に使うプロンプト」に、AIへ渡す文が表示されます。

気をつけること

このボタンを押しても、まだ文章そのものは完成しません。
作られた文をコピーして、別のAIチャットへ入れる必要があります。

「この章の入力を消去」

何をするボタンか

今開いている章の入力内容を消すためのボタンです。

いつ押すか

- 書き直したいとき
- 間違った内容を全部消したいとき
- その章だけ最初からやり直したいとき

押すとどうなるか

その章に入っている答えが消えます。

気をつけること

軽い訂正なら、このボタンは使わず、入力欄を直接直してから「回答を保存」で十分です。
このボタンは、本当に消してよいときだけ使うのが安全です。

3. 「次に使うプロンプト」欄のボタン

「コピー」

何をするボタンか

作成された章生成用の文をコピーするボタンです。
この文は「チャット1」に入れる想定になっています。

いつ押すか

「章生成用プロンプトを作成」を押したあとです。

押すとどうなるか

右側に表示されている文をそのままコピーできます。

気をつけること

表示欄にまだ「ここに章生成用プロンプトが表示されます」と出ている状態なら、先に「章生成用プロンプトを作成」を押してください。

4. 「生成AI出力 貼り戻し欄」のボタン

「自動分解して反映」

何をするボタンか

AIが返した文を、分析と本文に自動で分けるボタンです。
AIの返事全体をそのまま貼ったときに使います。

いつ押すか

「生成AI出力を丸ごと貼る」の欄に、AIの返事を全部貼ったあとです。

押すとどうなるか

返事の中にある

===ANALYSIS=== と ===DRAFT===

を見分けて、下の「章分析」と「章本文下書き」に振り分けます。もし分析だけ、または本文だけしかなくとも、それに応じて分ける作りです。

気をつけること

AIの返事が決められた形になっていないと、うまく分かれなことがあります。
そのときは、自分で「章分析」「章本文下書き」に貼り分けてください。

「分析と本文を保存」

何をするボタンか

「章分析」と「章本文下書き」に入れた内容を、その章の結果として保存するボタンです。

いつ押すか

- 自動分解のあと
- 手で貼り分けたあと

押すとどうなるか

その章の分析と本文が保存されます。

章ごとの進み具合にも反映され、前半統合や後半統合へ進む土台になります。前半統合・後半統合は、それぞれ4章ぶんの本文がそろうまで動かない作りです。

気をつけること

貼っただけでは保存されません。

このボタンを押して、はじめて章の結果として残ります。

5. 前半統合のボタン

「前半統合プロンプトを作成」

何をするボタンか

第1章～第4章をまとめるための文を作るボタンです。
序盤の流れや核を整えるための段階です。

いつ押すか

第1章～第4章の本文がそろったあとです。

押すとどうなるか

右側に前半統合用の文が表示されます。
これを「チャット2」に貼って、前半4章を自然につないだ文章を作ってもらいます。

気をつけること

前半の4章がそろっていないと動きません。画面にもその案内があります。

「コピー」

何をするボタンか

前半統合用の文をコピーするボタンです。

いつ押すか

「前半統合プロンプトを作成」を押したあとです。

押すとどうなるか

表示された前半統合用の文を、そのままAIへ渡せる形でコピーできます。

「前半統合稿を保存」

何をするボタンか

AIが返した第1章～第4章のまとめ文を保存するボタンです。

いつ押すか

「前半統合稿の貼り戻し」に、AIが返した本文を貼ったあとです。

押すとどうなるか

前半統合稿が保存され、最終統合の材料のひとつになります。最終統合は、前半統合稿と後半統合稿の両方が必要です。

6. 後半統合のボタン

「後半統合プロンプトを作成」

何をするボタンか

第5章～第8章をまとめるための文を作るボタンです。
後半の意味づけや着地を整える段階です。

いつ押すか

第5章～第8章の本文がそろったあとです。

押すとどうなるか

右側に後半統合用の文が表示されます。
これをAIへ貼って、後半4章の流れを整えます。

気をつけること

こちら、後半4章が全部そろそろまで作動しません。

「コピー」

何をするボタンか

後半統合用の文をコピーするボタンです。

いつ押すか

「後半統合プロンプトを作成」を押したあとです。

「後半統合稿を保存」

何をするボタンか

AIが返した第5章～第8章のまとめ文を保存するボタンです。

いつ押すか

「後半統合稿の貼り戻し」に本文を貼ったあとです。

押すとどうなるか

後半統合稿が保存され、最終統合へ進める状態に近づきます。

7. 最終統合のボタン

「最終統合プロンプトを作成」

何をするボタンか

前半統合稿と後半統合稿をつないで、全体作品としてまとめるための文を作るボタンです。

いつ押すか

前半統合稿と後半統合稿の両方を保存したあとです。

押すとどうなるか

全体を仕上げるための文が表示されます。

この文では、前半と後半のつながりを自然にし、重なりを整理し、全体の調子をそろえ、第1章から第8章までの形で完成稿を出すよう求める作りです。

気をつけること

前半統合稿か後半統合稿のどちらかが足りないと、作れません。

その場合、画面には「両方を保存してください」と出る作りです。

「コピー」

何をするボタンか

最終統合用の文をコピーするボタンです。

いつ押すか

「最終統合プロンプトを作成」を押したあとです。

押すとどうなるか

最終仕上げ用の文を、そのままAIへ貼れます。

8. 右下の保存欄のボタン

「記憶をコピー」

何をするボタンか

右下の「保存する記憶の内容」に出ている保存用の内容を、そのままコピーするボタンです。

いつ押すか

- 普通の保存がうまくいかないとき
- 手で保存用の内容を別の場所に残したいとき
- 念のため控えを作りたいとき

押すとどうなるか

右下の欄に入っている保存用の文字を丸ごとコピーできます。
ダウンロードが止められる場合は、画面にもこの文字を直接コピーして使う案内があります。

気をつけること

これは、普通の保存がうまくいかないときの助けになるボタンです。
ただし、コピーした内容は、自分で分かる場所にきちんと残してください。

9. ボタンの使い方をいちばん簡単に言うと

1章を進めるとき

1. 回答を保存
2. 章生成用プロンプトを作成
3. コピー
4. AIに貼る
5. AIの返事を貼る
6. 自動分解して反映
7. 分析と本文を保存

前半をまとめるとき

1. 前半統合プロンプトを作成
2. コピー
3. AIに貼る
4. 返事を貼る
5. 前半統合稿を保存

後半をまとめるとき

1. 後半統合プロンプトを作成
2. コピー
3. AIに貼る
4. 返事を貼る
5. 後半統合稿を保存

全体をまとめるとき

1. 最終統合プロンプトを作成
2. コピー
3. AIに貼る

作業を終える前

1. 記憶を保存
2. 必要なら 記憶をコピー もして控えを残す

【重要】スマホでの利用・ダウンロードに関する注意点

スマホ (iPhone・Android) のブラウザ仕様により、HTMLファイルを直接ダウンロードして開くと、**目次や入力画面が正常に表示されない (JavaScriptが動作しない)** 場合があります。安全かつ確実に利用するために、以下の手順を推奨します。

1. 推奨される利用方法 (アプリ化)

ファイルを「ダウンロード」する代わりに、ブラウザの**「ホーム画面に追加」**機能を使用してください。これにより、オフラインに近い環境でアプリのように利用でき、表示エラーも回避できます。

- **iPhone (Safari):**
ページ下部の「共有ボタン (四角に矢印)」をタップ > 「ホーム画面に追加」を選択。
- **Android (Chrome):**
右上の「メニュー (3つの点)」をタップ > 「ホーム画面に追加」または「アプリをインストール」を選択。

2. ダウンロードして利用する場合の制限

どうしてもHTMLファイルを端末内に保存して直接開きたい場合は、以下の点に注意してください。

- 表示の不具合: 標準の「ファイル」アプリ経由で開くと、セキュリティ制限により入力欄やボタンが動作しません。
- 解決策: iPhoneの場合は「Documents by Readdle」などのファイル管理アプリ内のブラウザ機能で開くか、上記「ホーム画面に追加」の方法に切り替えてください。

3. データの取り扱い(個人情報保護)

- 入力した内容はブラウザ内の安全な領域(ローカルストレージ)に保存されます。
- ブラウザ間(**Safari**と**Chrome**など)でデータは共有されません。別のブラウザやPCで続きを書きたい場合は、必ずツール内の「記憶を保存」から設定ファイル(.json)を書き出し、移動先の端末で「記憶を呼び出す」を行ってください。