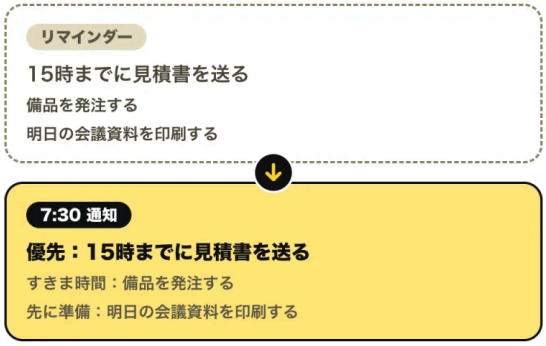
ChatGPT Claude 自動化

今日やる順番が3行で、毎朝iPhoneに届く。

読む8分 ・ 4ステップ ・ 2026年11月12日更新

できあがるもの

リマインダーをAIが3行にまとめた通知が、毎朝7:30に届く。夕方には明日の最初の一手も届く。



まず貼るプロンプト

そのままAIチャットに貼れます。〔〕の中だけ、自分の内容に書き換えます。

役割
朝の段取りを、通知で読める3行にまとめる係。

状況
iPhoneのショートカットで、毎朝決まった時刻に動かす。出した文は、そのまま通知として数秒で読む。

入力 ここだけ書き換える
リマインダー：〔ここに書く。ショートカットでは「リマインダーを検索」の結果を入れる。例：15時までに見積書を送る／備品を発注する／明日の会議資料を印刷する〕

作業
次の順に選ぶ。①期限や時刻が近いものから、いちばん先にやる1つ。②短い時間で終わるものから、すきま時間にやる1つ。③明日以降のために、先に準備しておく1つ。

制約
入力にないやることは足さない。期限や時刻は入力のまま書き、推測で決めない。当てはまるものがない行は「なし」と書く。あいさつ・説明・絵文字は書かない。

出力
次の3行だけを出す。「優先：…」「すきま時間：…」「先に準備：…」。1行は25字以内。

検証
出す前に、3行の中身がすべて入力にあるか、期限や時刻が入力と同じかを見直す。違っていれば直してから、3行だけを出す。

進め方（終わったらチェック）

- [ ] 7:30 今日の順番を3行で通知する
- [ ] 8:10 たまった通知を「通知の要約」で読む
- [ ] 15:00 コピーした返信を丁寧に直す
- [ ] 18:30 明日の最初の一手を通知する

最短ルート

準備するのは、Apple Intelligence に対応した iPhone と、ショートカット App と、期限を入れた
リマインダーです。

次の3つだけで始められます。

1. ショートカット App の「オートメーション」で「個人用オートメーションを作成」を選び、作動機能の「時刻」で、実行する日（毎日）を選ぶ。
2. 「リマインダーを検索」「モデルを使用」「通知を表示」の順にアクションを置き、「モデルを使用」に「まず貼るプロンプト」を入れる。
3. 「実行の前に尋ねる」をオフにして、「尋ねない」を選ぶ。

前提

必要な環境	iPhone と、ショートカット App。「モデルを使用」は、Apple Intelligence のモデルや ChatGPT を使うアクションです。Apple Intelligence が使える iPhone は、iPhone 16 以降のモデルと iPhone 15 Pro、iPhone 15 Pro Max と Apple の公式ページにあります。
日本での利用	Apple Intelligence は、iOS 18.4 から日本語で使えるようになったと、2025年3月の Apple の発表にあります。
費用・無料の範囲	ショートカット App、Apple Intelligence、ChatGPT、Claude の料金と無料の範囲は、この記事では確認していません。Apple のヘルプ（Mac 用）には、ChatGPT 拡張機能にアカウントを使わずにアクセスする場合の記載があります。

手順

「まず貼るプロンプト」は、STEP 1 の朝の通知で「モデルを使用」に入れる文です。STEP 4 は STEP 1 と同じ組み立てで、時刻と頼む内容だけを変えます。STEP 3 はコピーしてから自分で実行するショートカット、STEP 2 はショートカットを作らず Apple Intelligence の機能を使います。

STEP 1 / 4

7:30 今日の順番を3行で通知する

1. 「オートメーション」をタップし、右上のボタンから「個人用オートメーションを作成」を選ぶ。
2. 作動機能の「時刻」を選び、実行する日（毎日）を選ぶ。
3. 「アクションを追加」から「リマインダーを検索」「モデルを使用」「通知を表示」の順に置く。「モデルを使用」には「まず貼るプロンプト」を入れ、入力の〔〕に「リマインダーを検索」の結果を入れる。
4. 「実行の前に尋ねる」をオフにして、「尋ねない」を選ぶ。

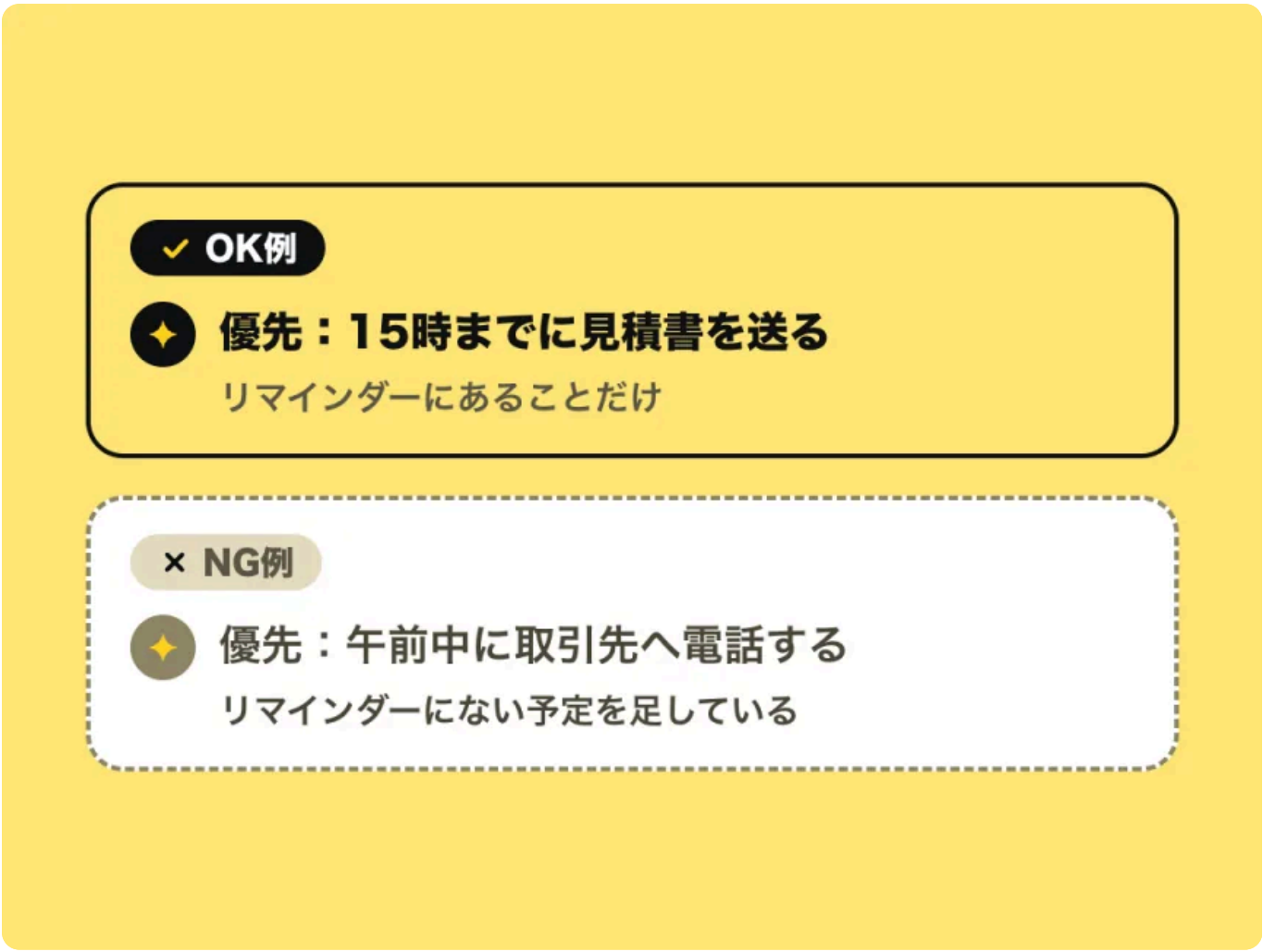
「モデルを使用」は、Apple Intelligence のモデルや ChatGPT に頼んだ答えを、次のアクションに渡せます（Apple サポート）。その答えを「通知を表示」に渡します。リマインダーが「15時までに見積書を送る」「備品を発注する」「明日の会議資料を印刷する」のときの例です。

出力例

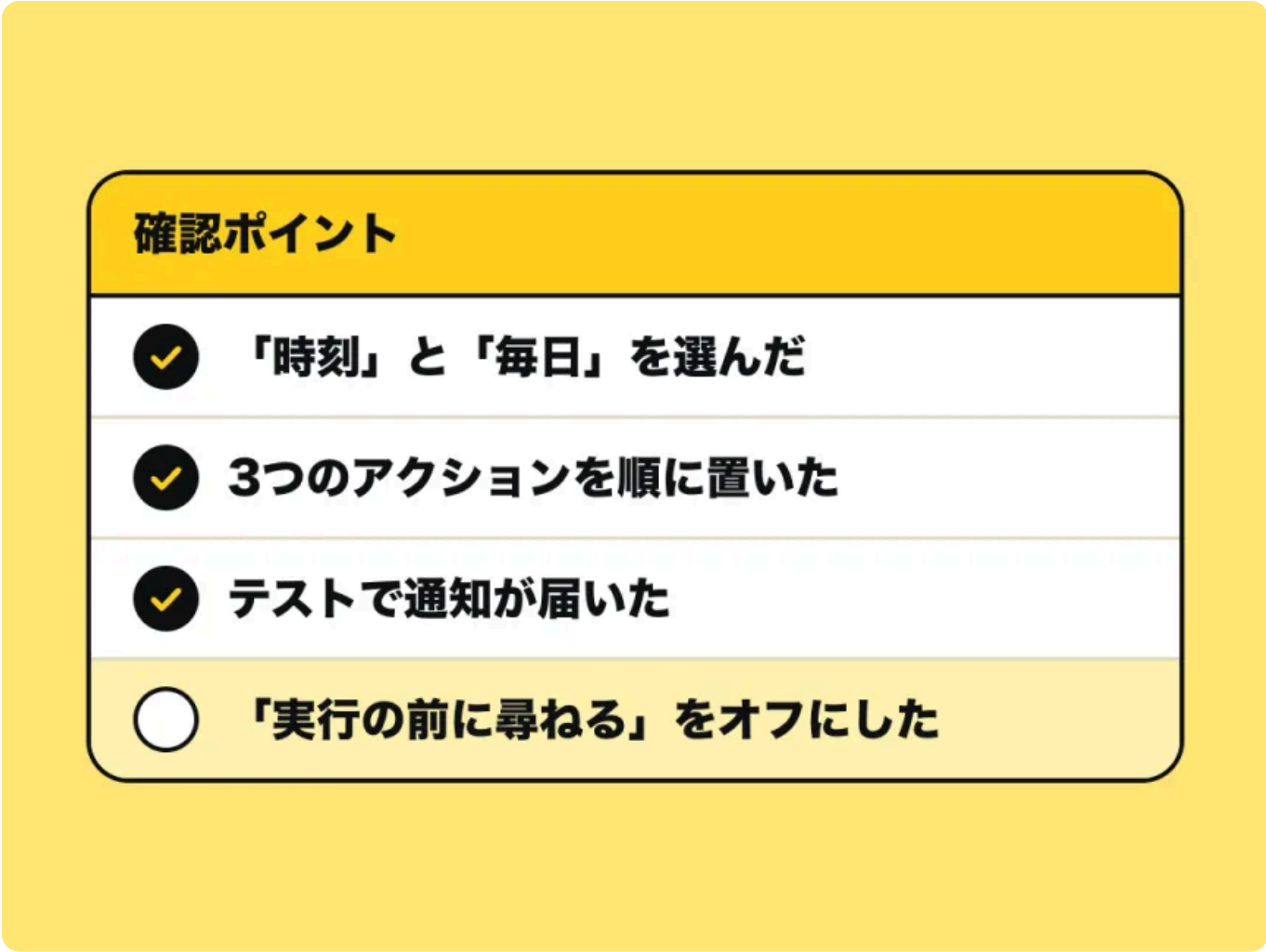
優先：15時までに見積書を送る

すきま時間：備品を発注する

先に準備：明日の会議資料を印刷する



作ったオートメーションは、公式ヘルプの手順でテストできます。



STEP 2 / 4

8:10 たまった通知を「通知の要約」で読む

朝にたまった通知は、ショートカットを作らず、Apple Intelligence の「通知の要約」に任せます。Apple の発表では、優先順位を付けて集中できるよう手助けする機能とされています。

出力例：前と後

前

配送：お荷物は本日お届け予定です
グループ：明日の集合、何時にする？
ほか 6件

後

荷物は今日届く予定です。
グループで、明日の集合時間の相談が
続いています。

要約は短くまとめたものなので、大事な通知は元の通知を開いて確かめます。

STEP 3 / 4

15:00 コピーした返信を丁寧に直す

書いた返信をコピーしてからショートカットを実行すると、書き直した文がクリップボードに入るように組みます。

1. 新しいショートカットに、「アクションを追加」から「クリップボードを取得」「モデルを使用」「クリップボードにコピー」の順に置く。
2. 「モデルを使用」に、下のプロンプトを入れる。
3. 返信の下書きをコピーしてショートカットを実行し、返信欄に貼り付ける。

プロンプト（そのまま貼れます）

```
次の文を、取引先に送る丁寧な返信に書き直してください。
内容と日付は変えず、入力にないことは足さないでください。
書き直した文だけを出してください。

文：〔ここに「クリップボードを取得」の結果を入れる〕
```

出力例：前と後

前

明日むりです。来週ならいけます。

後

明日は都合がつかず、申し訳ございません。
来週でしたら対応できます。

ショートカットを作らない方法もあります。Apple の発表には、作文ツールで書き直し、校正、要約ができるとあります。Claude の iPhone アプリにも、Claude に直接頼める機能があると、Claude のヘルプ（英語）にあります。

STEP 4 / 4

18:30 明日の最初の一手を通知する

STEP 1 と同じ組み立てで、時刻を18:30にしたオートメーションをもう1つ作ります。「モデルを使用」には次の

文を入れます。

プロンプト（そのまま貼れます）

次のリマインダーのうち、期限が明日のものから、朝いちばんに手をつける1つを選び、「明日の最初の一手：」に続けて1行で書いてください。
入力にないことは足さず、時刻は入力のまま書いてください。

リマインダー：〔ここに「リマインダーを検索」の結果を入れる〕

明日のリマインダーが「9時 会議資料を見直す」「午後 備品を受け取る」のときの例です。

出力例

明日の最初の一手：9時に会議資料を見直す

通知を増やすほど読む手間も増えます。まず朝の1つを作り、慣れたら1つずつ足していきます。

つまずいたとき

うまくいかないときに貼るプロンプト（当サイトの型）

iPhoneのショートカットで、AIの結果を通知にするオートメーションが、思ったとおりに動きません。
考えられる原因を3つ、短く教えてください。
そのうえで、アクションの並びと「モデルを使用」に入れる文のどこを直せばよいかを、
直した例といっしょに見せてください。
分からないことは、決めつけずに「分からない」と書いてください。

うまくいかなかった点：〔ここに書く。例：通知が4行以上になる〕
アクションの並び：〔ここに書く。例：リマインダーを検索→モデルを使用→通知を表示〕

こんなとき	試すこと	公式資料の対応
「モデルを使用」が見つからない	Apple サポートの「モデルを使用」の説明と、Apple Intelligence の対応機種を見る。返信の書き直しなら作文ツールも使える。	Apple サポート（「モデルを使用」・対応機種）／Apple ニュースルーム（作文ツール）
時刻になっても、実行してよいか聞かれる	「実行の前に尋ねる」をオフにして、「尋ねない」を選ぶ。	ショートカット ユーザガイド（日本語）
通知が長い、リマインダーにないことが入る	プロンプトの「出力」の行数と字数、「入力にないことは足さない」を書き直す。	対応する記載はありません（当サイトの型）

こんなとき	試すこと	公式資料の対応
作ったあと、動くか確かめたい	オートメーションのテストを使う。	ショートカット ユーザガイド（日本語）

できないこと・確認できていないこと

- この記事の手順は、実際に動かして確認したものではありません。通知の3行・1行の形と、プロンプトは当サイトの型で、Apple の公式の手順ではありません。
- 時刻を選ぶ画面の細部、「リマインダーを検索」の条件の付け方、「モデルを使用」で選べるモデルの名前、通知の要約をオンにする場所、画面ロック中にも動くかどうかは、公式資料で確認できていません。ChatGPT と Gemini のアプリ自体がショートカットのアクションを持つかも確認できず、扱っていません。
- 画面の名前は Apple の日本語のヘルプの表記で、一部は iOS 16・17 向けの版です。公式資料は11月12日時点の内容で、変わることがあります。
- 出力の例は一例で、実際の出力は、モデル・設定・入力で変わります。通知は確認用として読み、期限や相手のある予定は元のリマインダーで確かめてください。

このPDFは https://ai-dougubako.com/posts/iphone-shortcuts-ai-daily-notice/ の内容をA4にまとめたものです（2026年11月12日版）。
Webでは、プロンプトをワンタップでコピーできます。ai-dougubako.comではCookie、アクセス解析、
広告トラッキングを使用していません。