AI·OF·ONE'S·OWN

育てるAI

そだてる エーアイ

ChatGPT・Claudeの知能を活かし、
あなただけの記憶を、ポケットに。

著 生田 昇

あなたを忘れない、一生付き合えるAIを。
スマホでも、PCでも。いつでも、あなたの隣に。
ー 一度作るだけ。Intel Mac でも、できる。

あらすじ

あなたは、こんな経験がありませんか?

「あれ、この話、先日したのに……」

スマートフォンの AI に、昨日の会話をきれいさっぱり忘れられた。家族の名前も、あなたの仕事も、大切な悩みも――毎回、ゼロから話しなおす。そんな、少し寂しい気持ち。

この本は、その問題への答えです。

クラウド型 AI の本質的な弱点――「記憶しない、あなたを知らない」――を補う、自分専用 AI の作り方を、すべて曝け出しました。

私は 2008 年までは、ネットワークエンジニアを経て、データベースエンジニアとして働いていましたが、2019 年から 2026 年まで約 7 年間、専業主夫として子供たちの傍にいました。その間に、かつての主戦場だった Oracle や Cisco はレガシーと呼ばれる存在になり、世界は AWS と AI へと変わっていた。

そんな私でも、作れました。新しいパソコンは要りません。いま手元にある Mac で。

この本は、二種類の読者のために書きました。

▶ **仕組みから理解したい方** — 本書を最初から読んでください。Docker やターミナルに不安があっても、手順を一つずつ確認しながら進められます。

▶ **とにかく今すぐ使いたい方** — Udemy と Gumroad へ直接どうぞ。動画手順（Udemy）とすぐ使えるテンプレート Gumroad で、最短で AI あなたにたどり着けます。

「AI あなた」を構築すると、ドラえもんを得たような感覚になります。道具は出てきませんが、未来の知識を、自分のものにする感覚。あなたの名前や家族を忘れず、あなたの起きた事象を覚え続け、昨日の続きからいつでも話せる。

知能はクラウド AI に。記憶とプライバシーは自分の手元に。だから――一生付き合える、自分専用の AI になる。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

すでに AI ツールを使っている方へ

Claude Code や ChatGPT Projects を使っている方にも、本書が役立つ理由

このページは、すでに Claude Code や ChatGPT Projects などを使っている方向けの補足です。

AI 環境づくりが初めての方は、読み飛ばしてそのまま本編へ進んでください。

Claude Code は、AI で作業を速く進めるための道具です。

ChatGPT Projects は、AI との作業を始めやすくする部屋です。

どちらも非常に優れた AI ツールです。

しかし、AI を長く使っていくうえで本当に重要なのは、特定のツールの操作方法だけではありません。

ツールは変わります。

バージョンも変わります。

画面も変わります。

操作手順も、少しずつ変わっていきます。

そのたびに迷わないためには、AI 環境そのものの構造を理解しておく必要があります。

本書は、AI 環境そのものを理解する本です。

既存クラウド AI ユーザーの悩みと、本書が与える理解

既存クラウド AI ユーザーの悩み	本書が与える理解
Project に何を入れればいいかわからない	RAG＝本棚として理解できる
Memory に何を覚えさせるべきかわからない	記憶の種類と運用を理解できる
Claude Code の CLAUDE.md に何を書くべきかわからない	System Prompt＝AI の憲法として理解できる
ファイルを AI に触らせるのが怖い	filesystem＝作業場、安全柵として理解できる
作業ログを毎回捨てている	ログを RAG に戻す発想が得られる
ツールの画面が変わると迷う	構造を理解しているので判断できる

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

Claude Code、ChatGPT Projects、AI NOBORu / 本書の違い

観点	Claude Code	ChatGPT Projects	AI NOBORu / 本書
主目的	AI で作業を速く進める	AI との作業を始めやすくする	AI 環境そのものを理解する
読者の体験	便利な道具を使う	使いやすい部屋を使う	AI の構造を自分で組み立てる
学ぶこと	指示・編集・実行・権限設定	指示・ファイル整理・会話継続	System Prompt / RAG / Memory / MCP / filesystem / SQLite / backup
成果	作業が速く進む	文脈をまとめて作業できる	AI とユーザーの両方が育つ
強み	即戦力	入口が簡単	長期的な AI リテラシーが身につく
弱点	仕組みを理解しなくても使えてしまう	多くの仕組みがサービス側にある	構築に手間がかかる

本書では、AI を単なるチャットツールとして扱いません。

System Prompt は「AI の憲法」。

RAG は「本棚」。

Memory は「記憶」。

filesystem は「作業場」。

MCP は、AI に道具を持たせるための「道具箱」。

backup は「長く付き合うための保険」。

AI に何を読ませるのか。

何を覚えさせるのか。

どこまで作業を許可するのか。

どの道具を与えるのか。

どう守り、どうバックアップするのか。

それを一つずつ考える過程で、ユーザー自身も AI の構造を理解していきます。

Claude Code や ChatGPT Projects では何にあたるのか

本書の言葉	本書の技術用語	Claude Code では	ChatGPT Projects では
AI の憲法	System Prompt / Instruction	CLAUDE.md / project rules	Project instructions
本棚	RAG / Knowledge Base	プロジェクト内の Markdown、README、資料ファイル	Project files
記憶	Memory / Persistent Memory	Auto Memory / memory files	Project memory / Saved memory
作業場	Workspace / filesystem	Project folder / working directory	Project / Canvas / uploaded workspace
道具	MCP / Tools	Tools / MCP servers	Apps / Connectors
安全柵	permissions / allowed paths	Allow / Ask / Deny / hooks	connector 権限 / ユーザー確認
作業ログ	chat log / execution log	session transcript / command history	Project chats
バックアップ	backup / export	Git / local backup / session export	元ファイル保存 / export

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

子育てが親を育てるように、AI を育てる行為こそが、AI の構造を理解する近道なのです。

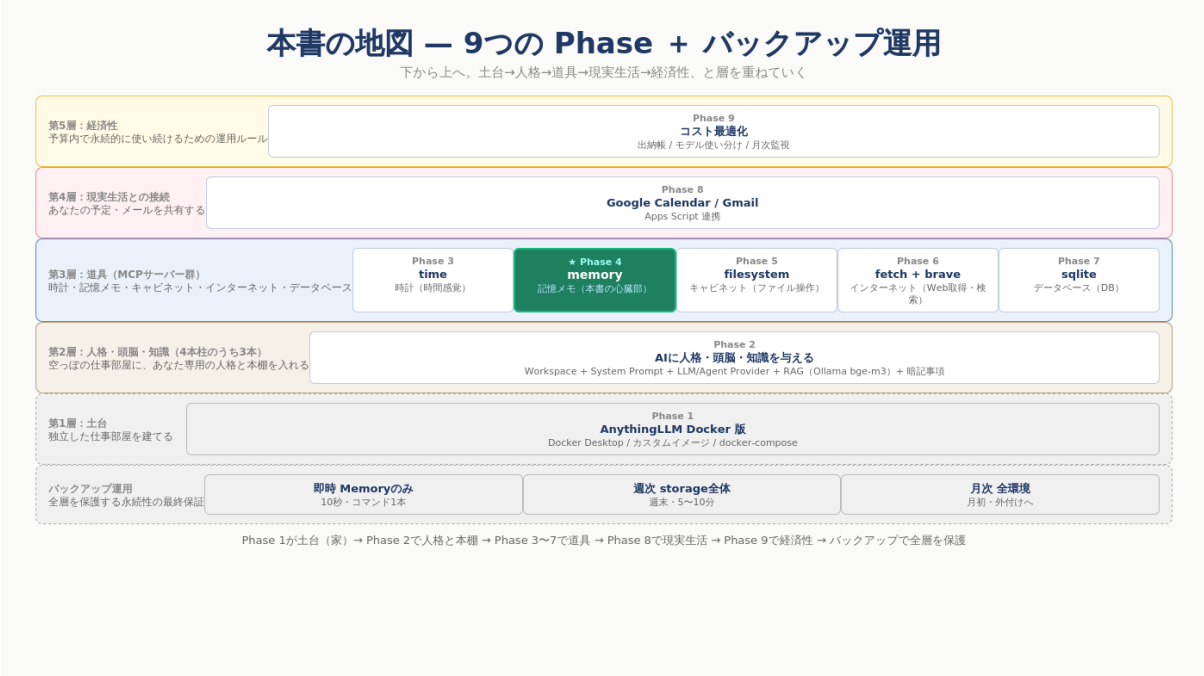
本書は、Claude Code の操作マニュアルではありません。

ChatGPT Projects の使い方だけを説明する本でもありません。

本書は、AI を使う本であると同時に、AI を育てられる自分になるための本です。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

Phase 0: はじめに



本書では、あなたの資料・記憶・判断基準を持ち、

あなたの課題解決を支える自分専用 AI を、便宜上**「AI あなた」**と呼びます。

著者自身の AI は**「AI NOBORu」**です。

読者が作るものは、それぞれの**「AI あなた」**です。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

位置づけ: 導入章。技術手順は出てきません

読了時間: 約 25 分

目的: これから何を作るのか / なぜ作るのか / どう読み進めるか を理解する

> **[補足] 本書に登場するサービス情報について（2026 年 5 月時点）**
>
> 本書に登場するモデル名・価格・画面構成・API 仕様は、2026 年 5 月時点の情報です。各サービスの仕様変更により、記載内容が現状と異なる場合があります。最新情報は各サービスの公式ドキュメントをご確認ください。

巻頭の宣言 — この本は何のための本か

この本は、AI で人生を管理する本ではありません。

AI を、その人にとっての課題解決の一助にするための本です。

ChatGPT や Claude に質問するだけでも AI は便利です。資料の作成を依頼したり、翻訳してもらうなど、ChatGPT の登場は社会現象化し、ゲームチェンジャーと言っても過言ではありません。しかし、自分の資料、自分の目的、自分の判断基準を AI に渡すと、AI はもっと役に立つ存在になります。本書で作るのは、自分の困りごとを一緒に考えるための、自分専用 AI 環境です。

そして本書のもう一つの中心テーマは、「永続的に付き合える AI」を作ることです。汎用 AI アプリ（ChatGPT や Claude など）の記憶機能も進化していますが、その多くはサービス側の仕様に依存します。本書で作る AI は、あなたの記憶・資料・作業ログを自分の管理下に置きながら、来週も、来月も、3 か月後も、あなたを覚えている状態を目指します。これが本書の核、「AI あなた」です。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

[補足] **補足: 「AI を育てる」という表現について**

AI は人間のような人格や意識を持つわけではありません。けれど、どの資料を見せるか、何を覚えさせるか、どんなルールを与えるかによって、返事の方向性・口調・判断基準・得意な相談内容は大きく変わります。本書では、それを分かりやすく「AI の振る舞いが育つ」と表現します。擬人化の表現ですが、技術的には「AI に与える文脈と設定によって出力傾向が変わる」という事実を指しています。

0-1. なぜプライベート AI を作るのか

その「ゼロからやり直し」の感覚は、具体的にはこんな場面で現れます

普段、iPhone の Claude アプリや ChatGPT アプリを使っていて、こんなふうに感じたことはないでしょうか。

- この説明を何度も繰り返すのは面倒
- 数日前にした会話の続きを話したいのに、AI はすっかり忘れている
- 手元の PDF や写真、家族の予定表を、AI に直接見せて相談したい。でも毎回コピペするか、アップロードしなおさないといけない
- 「うちの家族の予定の中で、来月空いてる土曜日を教えて」と聞いても、AI はあなたの予定を知らないので答えられない
- 会話履歴がどこかの企業のサーバーに残っているのが、なんとなく気になる

本書で作るのは、これらの「不便」をまとめて解消する、あなた専用の AI です。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

汎用 AI と「あなた専用 AI」の違い

下の図を見てください。左がよくある「汎用 AI」、右が本書で作るあなた専用の AI、「AI あなた」です。

図 0-1：汎用AI vs あなた専用のAI

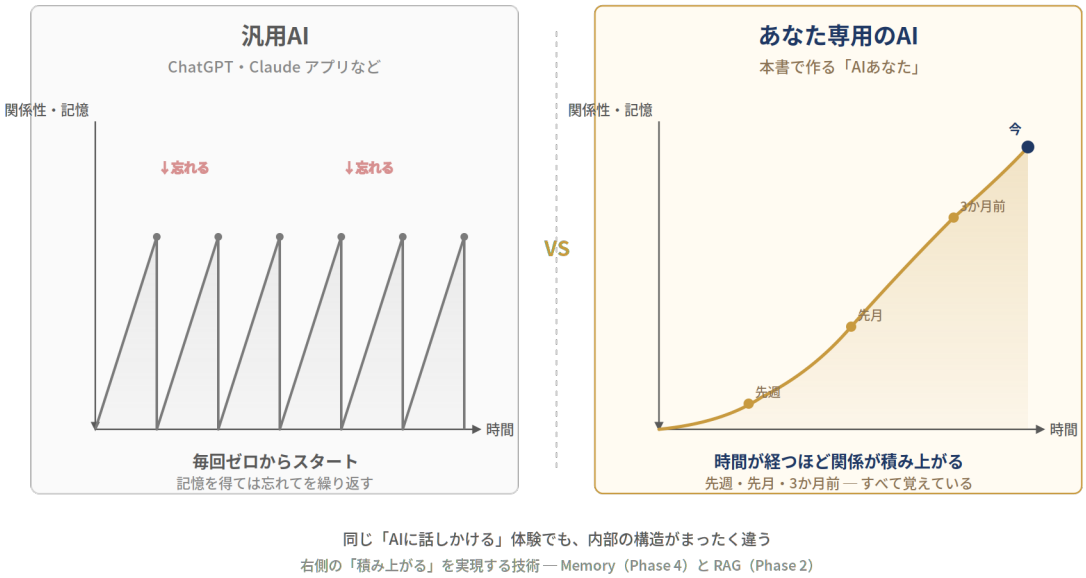


図 0-1：汎用 AI アプリ（毎回ゼロからスタート）と あなた専用の AI（時間が経つほど関係が積み上がる）の比較

汎用 AI は、数億人のユーザー全員が同じ AI に質問するように設計されています。あなただけのために動いてくれるわけではありません。だから、「初めまして」から始まることもありますし、あなたの資料や予定を、常にあなたの管理下にある形で参照できるわけでもありません。

本書で作るのは、あなたの Mac の中に住む、あなただけの AI です。一度教えたことは覚えていますし、あなたの作成した資料を読んだり、あなたの予定を把握させることもできます。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

「自分専用」だから生まれる 3 つの価値

価値①: 関係性が積み上がっていく（永続性）

汎用 AI との会話は、サービス側の記憶や履歴の仕様に依存します。一方、自分専用の AI とは「関係が積み上がっていく」感覚があります。先週話したこと、先月決めたこと、3 か月前にもらった資料、すべてがつながった状態で会話できます。まるで長年の相棒を得た感覚です。

上の図の右側、「時間が経つほど関係が積み上がる」を実現する技術的な実装が、本書で構築する Memory（Phase 4）や RAG（Phase 2）です。クラウド AI ではサービス側の仕様に依存し、自分の管理下で固定・バックアップしにくい部分を、本書では自分の Mac 側に設計していきます。これが、本書で作る「AI あなた」の最大の特徴です。

価値②: あなたのデータを外に出さなくていい

本書の構成では、あなたの家族の情報・予定・資料といった「個人的なデータ」は、すべてあなたの Mac の中に置きます。AI に答えを聞きに行くときも、必要最小限の情報だけを送る設計です。

> [補足] **補足: 完全にローカル動作ではありません**
>
> あなたの資料・記憶・予定データの本体は、基本的にあなたの Mac 側で管理します。ただし、ChatGPT や Claude の API を利用する場合、回答に必要な一部の文脈や抜粋はクラウド AI へ送信されます。重要なのは、すべてをクラウドアプリ任せにするのではなく、記憶と知識ベースを自分の管理下に置くことです。完全オフラインの「フルローカル AI」とは異なりますが、「自分の管理下に置く」という点で汎用 AI アプリとは本質的に異なります。

価値③: あなたの仕事の癖に合わせて育てられる

汎用 AI は万人向けに最適化されています。あなた専用の「AI あなた」は、あなたの仕事の癖・口調・判断基準に合わせて育てられます。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

0-2. 各設定は、AI をどう変えるのか

本書で行う設定は、単なる画面操作ではありません。

System Prompt を書くと、AI の話し方と判断基準が変わります。

RAG に資料を入れると、AI が参照できる本棚が増えます。

Memory を導入すると、AI が時間をまたいで情報を扱えるようになります。

filesystem を許可すると、AI が作業ファイルを読んだり保存したりできるようになります。

つまり本書は、設定画面を順番にクリックする本ではありません。

各設定によって、**AI に何ができるようになるのかを理解する本**です。

0-3. 永続性を生む 4 本の柱

本書の中心テーマである「永続的に付き合える AI」は、次の 4 つの設定の組み合わせで実現します。

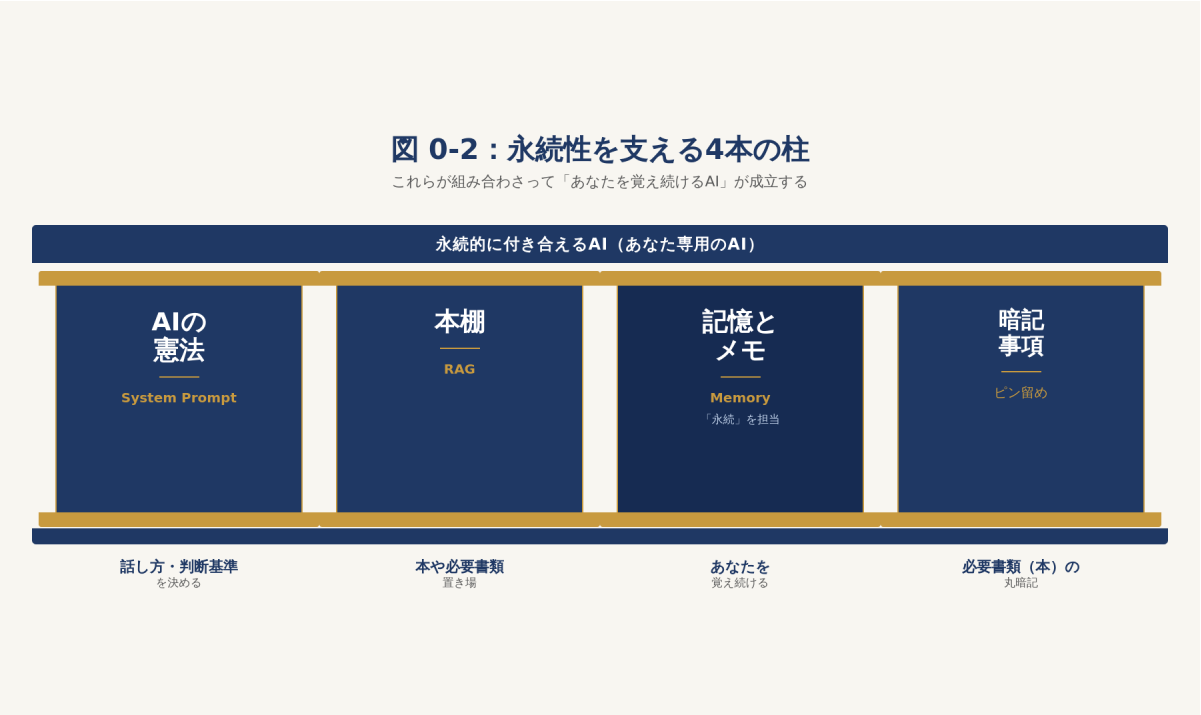


図 0-2：永続性を支える 4 本の柱 — AI の憲法（System Prompt）／ 本棚（RAG）／ 記憶メモ（Memory）／ 暗記事項（ピン留め）

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

柱	役割	ひとことで言うと
AI の憲法 (System Prompt)	AI の「憲法」	話し方・判断基準・絶対に守るルールを宣言する
本棚(RAG)	本や必要書類置き場	あなたの長い資料を検索可能にする
記憶メモ(Memory)	覚えておくこと	来週・来月も覚えている。Workspace をまたいで貫く
暗記事項（ピン留め）	丸暗記しておく書類	このワークスペース（プロジェクト）で必要な書類を丸暗記する機能

種別	特徴
記憶メモ（memory MCP）	ワークスペース（プロジェクト）をまたいで記憶・メモする永続的なもの。Workspace をいくつ作っても、記憶メモは共通して参照される。
暗記事項（ピン留め）	ワークスペース（プロジェクト）ごとに、丸暗記させる書類を指定するもの。1〜3 個以内が理想。それ以上になると API のトークン量が増加し、コストが大幅に上がります。

この 4 本のどれか 1 つだけでは「あなた専用」になりません。組み合わせることで、汎用 AI にはできない振る舞いが生まれます。

本書では Phase 2 で **System Prompt + RAG + ピン留め** の 3 本を一気に立ち上げ、Phase 4 で最後の **Memory** を導入します。Phase 4 が終わった時点で、4 本柱すべてが揃い、本書のコンセプトが技術的に成立します。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

0-4. このシステムで使えるスキル

本書を最後まで進めると、あなたの AI は次の能力を持つようになります。

スキル	担当 Phase	実例
時間を操る	Phase 3 (time MCP)	「3 年前の今日、何していた？」
記憶を保つ	Phase 4 (memory MCP) ★	「先週話した件、その後どうなった？」
ファイルを扱う	Phase 5 (filesystem MCP)	「inbox の資料を読んで要点をまとめて」
Web を取得・検索する	Phase 6 (fetch + brave)	「最新の AI 動向を調べて」
データベースで集計する	Phase 7 (sqlite MCP)	「2018 年 8 月のヨーロッパで回った都市を時系列で」
予定を読む	Phase 8 (Google Calendar)	「今週の予定を整理して」
メールを読む	Phase 8 (Gmail)	「今朝の未読で重要なものは？」
本棚から情報を得る	Phase 2 (RAG)	「先月の議事録から、決定事項だけ抜粋して」
本棚の本（書類）を暗記させる	Phase 2（ピン留め）	表記ルール.md をピン留め。「毎回この文体で書いて」

使い方の実例

これらの能力を組み合わせると、こんな仕事を AI に任せられます。(超応用編)

実例 1: 朝のメール対応

朝、iPhone でこう話しかけます。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

> 「今日の予定を確認して、午前中に返信が必要なメールを優先順位順に並べて。
> 関連する過去のやり取りも本棚から探して、それぞれ返信の下書きを作って」

AI は以下を順番に実行します。

- カレンダーから今日の予定を取得する（Phase 8 Google Calendar 連携）
- Gmail から受信トレイを確認し、未返信のメールを抽出する（Phase 8）
- 本棚（RAG）から各メールに関連する過去のやり取りや資料を探す（Phase 2）
- Memory に記録されたあなたの過去の文面の癖を踏まえて返信の下書きを作る（Phase 4）
- 結果を Markdown でまとめてファイルに保存する（Phase 5 filesystem）

実例 2: 過去の判断記録の活用

> 「3 か月前、子供の習い事を決めるときに候補を 3 つ比較した記録があったはず。
> それを引っ張り出して、当時の結論と理由を整理して」

AI は RAG と Memory から 3 か月前の文脈を呼び出し、当時の判断とその後の経緯を整理します。

実例 3: 過去の旅行の思い出検索（著者の実用例）

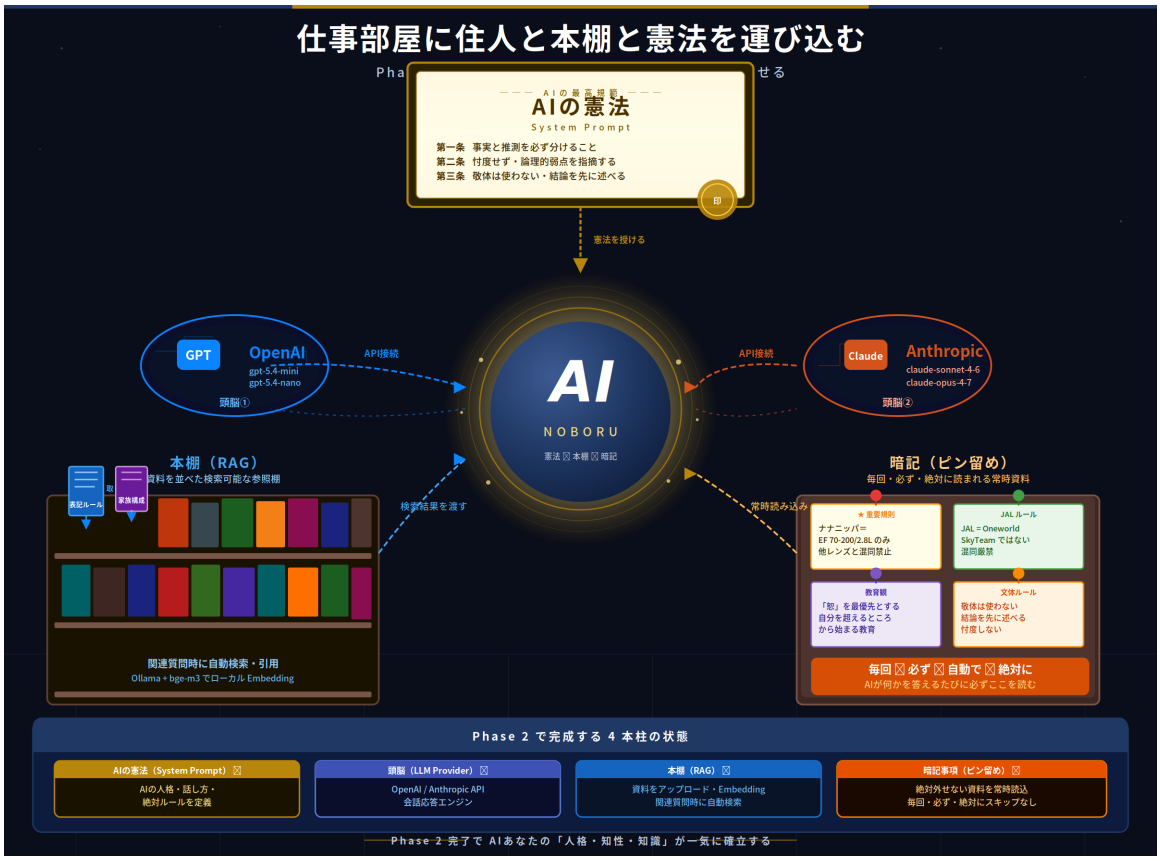
> 「2018 年 8 月のヨーロッパ旅行で、何日にどこにいたか時系列で教えて」

AI は SQLite（Phase 7）に取り込んだ Google カレンダーの過去予定から、該当期間を抽出して時系列でまとめてくれます。汎用 AI には絶対にできない、あなた個人の人生の検索です。

実例 4: 長期プロジェクトの文脈引き継ぎ

> 「先月から執筆中の本の現状を整理して、今週の作業優先順位を提案して」

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

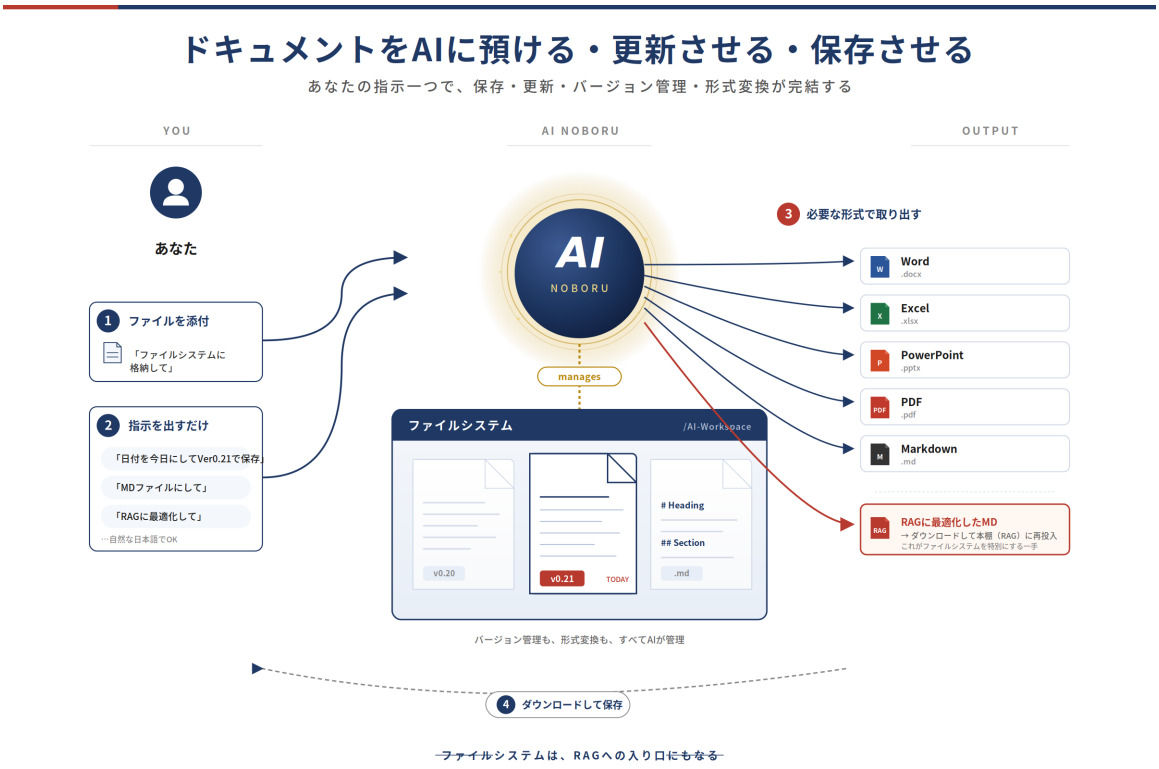


2-3. この章とコンセプトの関係

本書のコンセプトは『あなたを覚え続け、永続的に付き合える AI』を作ることです。Phase 2 は、その永続性の中でも『あなたの目的別の人格』『あなたの資料を踏まえた回答』を成立させる章です。

柱	Phase 2 で行うこと
AI の憲法(System Prompt)	★ Workspace を作り、最初の System Prompt を書く
頭脳(LLM Provider)	★ OpenAI / Claude API に接続する
本棚(RAG)	★ あなたの資料をアップロードし、検索可能にする
暗記事項（ピン留め）	★ 絶対外せない資料を常に AI の机の上に置く
記憶メモ（Memory）	Phase 4 で扱う

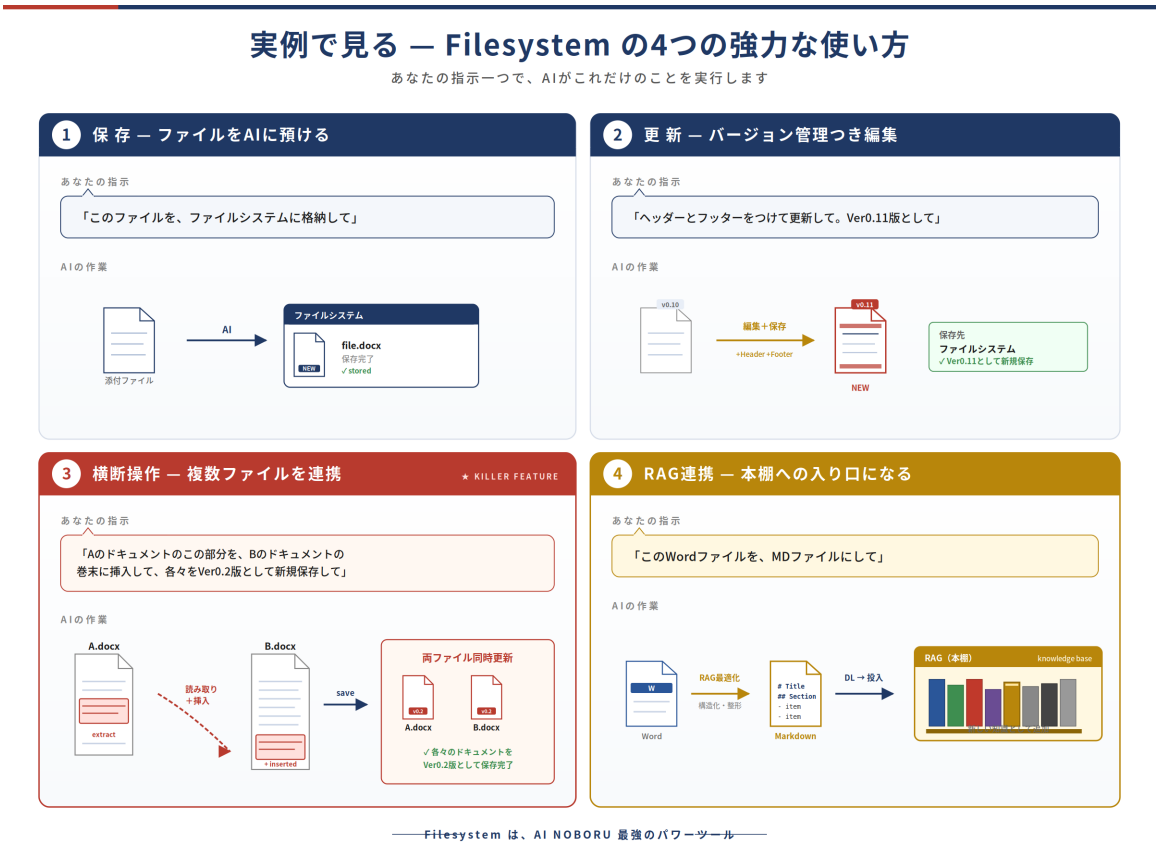
Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.



できること一覧

操作	やること	指示例
格納	ファイルを添付して預ける	「このファイルをファイルシステムに格納して」
更新・保存	内容を修正して新規保存	「日付を今日にして Ver0.21 で新規保存して」
形式変換	Word・Excel・PowerPoint・PDF・Markdown で出力	「MD ファイルにして」
RAG 変換	MD 最適化して RAG として再投入	「RAG に最適化して MD ファイルにして」

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.



ファイルシステム → RAG への変換フロー

① ドキュメントを添付 → ファイルシステムに格納

↓

② AI が内容を更新・編集

↓

③ 「MD ファイルにして」 → AI が RAG 最適化して生成

↓

④ ダウンロード → Mac に保存

↓

⑤ RAG ファイルとしてアップロード → 新しい知識として投入完了

ファイルシステムは、RAG への入り口にもなります。AI に更新させたドキュメントをそのまま RAG に変換できます——この連携が、このツールを特別に強力にしています。

【RAG と filesystem の違い — どちらに置くか迷ったら】

Phase 2（RAG）と Phase 5（filesystem）は似て非なる機能です。

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

目　次

Phase 0: はじめに 1
0-1. なぜプライベート AI を作るのか 3
0-2. 各設定は、AI をどう変えるのか 5
0-3. 永続性を生む 4 本の柱 6
0-4. このシステムで使えるスキル 8
0-5. 全体像（鳥瞰図） 9
0-6. 本書の地図（9 つの Phase + バックアップ章） 11
0-7. 必要な準備（時間・お金・スキル） 13
0-8. 本書の読み方 16
0-9. 参考(著者の構築環境) 17
0-10. 著者の設定サンプル（各章への案内） 19
Phase 1: AnythingLLM Docker 版インストール 22
1-1. メタファー：家を建てる前に「土地」を確保する 23
..... 23
1-2. ここから「手を動かす」工程が始まります 25
1-3. Phase 1 まとめ 25
Phase 2: AI に人格・頭脳・知識を与える 26
2-1. 仕事部屋に揃える主要スキル 27
2-2. メタファー:仕事部屋に住人と本棚と憲法を運び込む 29
2-3. この章とコンセプトの関係 30
2-4. Workspace の設計と作成 32
2-5. LLM Provider(頭脳)の接続 33
2-6. Agent Provider(道具を使う手) 34
2-7. Embedding Engine ー Ollama + bge-m3 34

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

2-8. System Prompt(AI の憲法)の書き込み 35
2-9. RAG(本棚)への資料投入 37
2-10. 暗記事項（ピン留め）の設定 38
2-11. 動作確認 ー 4 本柱のうち 3 本が立ち上がったか 40
2-12. よくあるつまずきと対処 40
2-13. この章とコンセプトの関係 ー 再確認 41
2-14. 完了チェックリスト 42
Phase 3: AI に時間感覚を与える(time MCP) 44
3-1. メタファー: AI に『時計』を渡す 45
3-2. この章とコンセプトの関係 46
3-3. MCP とは何か(短い解説) 46
3-4. MCP 設定ファイルの初期化 47
3-5. time MCP の追加 47
3-6. UI Refresh と起動確認 48
3-7. AI あなたへの時刻取得テスト 49
3-8. よくあるつまずきと対処 49
3-9. この章とコンセプトの関係 ー 再確認 50
3-10. 完了チェックリスト 50
Phase 4: AI に記憶を与える(memory MCP) 53
4-1. メタファー: AI に『日記帳』を渡す ー そして、それは普通の日記とは違う 54
4-2. この章とコンセプトの関係 ー なぜここが心臓部か 55
4-3. memory MCP とは ー Knowledge Graph 方式 56
4-4. memory MCP の追加 56
4-5. memory MCP の起動確認 58
4-6. 永続メモリと一時メモリの使い分け 58

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

4-7. AI への記憶書き込みの実践 59
4-8. 記憶の検索と読み出し 61
4-9. 記憶のメンテナンス(週次) 61
4-10. よくあるつまずきと対処 63
4-11. この章とコンセプトの関係 ― 再確認 64
4-12. 完了チェックリスト 64
Phase 5 ドキュメントを AI に預ける・ 更新させる・保存させる 66
5-1. ファイルシステムでできること 67
5-2. この章とコンセプトの関係 70
5-3. filesystem MCP の追加 71
5-4. 起動と動作確認 72
5-5. よくあるつまずきと対処 73
5-6. セキュリティ運用ルール 73
5-7. この章とコンセプトの関係 ― 再確認 74
5-8. 完了チェックリスト 74
Phase 6: AI にインターネットを与える (fetch + brave-search MCP) 76
6-1. メタファー: AI に『目』を与える 77
6-2. この章とコンセプトの関係 78
6-3. fetch MCP の追加 78
6-4. brave-search MCP の追加 79
6-5. fetch と brave-search の使い分け 80
6-6. よくあるつまずきと対処 80
6-7. この章とコンセプトの関係 ― 再確認 81
6-8. 完了チェックリスト 81
Phase 7: AI にデータベースを与える(sqlite MCP) 84

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

7-1. メタファー: AI あなたにデータベースを渡す 85
7-2. この章とコンセプトの関係 86
7-3. sqlite MCP の追加 86
7-4. テーブル設計 ― データベースに何を入れるか 87
7-5. 動作テスト ― AI に SQL を書かせてデータベースを使う 88
7-6. よくあるつまずきと対処 88
7-7. この章とコンセプトの関係 ― 再確認 89
7-8. 完了チェックリスト 89
Phase 8: Google Calendar・Gmail と繋ぐ 91
8-1. メタファー: AI を『現実生活』に接続する 92
8-2. この章とコンセプトの関係 92
8-3. 接続方式の選択 ― なぜ Apps Script か 92
8-4. Apps Script プロジェクトの作成 93
8-5. Web App としてのデプロイ 96
8-6. AnythingLLM 側からの呼び出し設定 96
8-7. よくあるつまずきと対処 97
8-8. この章とコンセプトの関係 ― 再確認 98
8-9. 完了チェックリスト 98
Phase 9: コスト最適化と運用 100
9-1. メタファー: AI に『身の丈の頭脳』を選んでもらう 101
9-2. 現状把握 ― いま、いくら使っているか 101
9-3. モデル使い分けの設計 101
9-3-1. AI あなたを“ほぼ無料”で育てる方法 104
サブスクは定額、AI あなたは従量制 104
サブスクを目一杯使うほど、AI あなたはほぼ無料になる 104

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

結果として、何が起きるか 104
外出先からも育てる 105
9-4. コスト削減 6 原則 106
9-5. 月次監視ルーチン 107
9-5-1. AI NOBORu 実例：著者の実際のコスト管理 107
9-5-2. 設計思想 ── 「一生続けられるコスト」を、最初に決める 108
9-6. よくあるつまずきと対処 110
9-7. この章とコンセプトの関係 ─ 再確認 111
9-8. 完了チェックリスト 111
付録 A: バックアップ運用 ─ 一生付き合うために、絶対に失ってはいけないものを守る 113
A-1. なぜこの章があるか 113
A-2. 守るべきデータ ─ 何が消えると致命的か 113
A-3. 3 層バックアップ設計 114
A-4. 週次バックアップの実装 114
A-5. 月次バックアップの実装 116
A-6. Memory の TEMP_ 削除運用 117
A-7. 復元手順 ─ いざという時 117
A-8. よくあるつまずきと対処 118
A-9. 完了チェックリスト 119
A-10. データ保護方針 ─ API キー・Memory・SQLite・RAG ドキュメントの保護 120
A-11. AI NOBORu のバックアップ運用 120
付録 B: Docker 詳細手順（Phase 1 詳細インストール手順） 122
1-1. お使いの Mac を確認する 122
1-2. Docker Desktop のインストール 123

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

1-3. 作業ディレクトリの準備 124
1-3b. .env ファイルの活用（オプション） 126
1-4. カスタム Docker イメージのビルド 127
1-5. docker-compose.yml の作成 128
1-6. コンテナの起動 130
1-7. 動作確認 131
1-8. よくあるつまずきと対処 132
1-9. この章とコンセプトの関係 ― 再確認 134
付録 C: 完全設定ファイル集 138
C-1. anythingllm_mcp_servers.json 完全版 138
C-2. Google Apps Script 完全版（Phase 8 用） 139
C-3. SQLite 初期化 SQL 全文（Phase 7 用） 142
付録 D: Tailscale で自宅 AI サーバーへ安全に接続する 144
D-1. なぜこの付録があるか 144
D-2. なぜポート開放ではなく Tailscale を使うのか 144
D-3. Tailscale の仕組み（簡潔に） 145
D-4. 全体構成 145
D-5. 事前確認（最も重要） 145
D-6. iMac に Tailscale をインストール 146
D-7. iPhone に Tailscale をインストール 146
D-8. iMac の Tailscale IP を確認 147
D-9. iPhone から AnythingLLM へアクセス 147
D-10. MacBook から接続 147
D-11. MagicDNS（オプション） 147
D-12. セキュリティ上の注意 148

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.

D-13. よくあるトラブル 148
D-14. 実環境での運用について 148
D-15. まとめ 149
あとがき ー AI NOBORu を作りながら、もう一度、自分を取り戻していく 150
著者紹介 153

Copyright © 2026 NOBORu IKUTA. All Rights Reserved.