

AI副業スタートガイド 2026

未経験から月3万円の「もう一つの収入」をつくる

- ✓ 自分の市場価値を30分で数値化するワーク
- ✓ AIツール別・副業ロードマップ（難易度×初月收入つき）
- ✓ 最初の1件を取る「7日間プラン」チェックリスト

LINKLE LAB（リンクルラボ）

副業ノウハウメディア <https://pm-linkle.com>

■ このガイドの使い方

本ガイドは、AIツールを使った副業で「最初の1円」から「月3万円」までを最短距離で歩くための実践書です。運営者自身が本業（年収600万）のかたわら、業務委託とAI活用で副業年収1,000万円を実現するまでに検証した手順だけをまとめています。

STEP	やること	ゴール
STEP 1	自分の現在地を数字で知る	目標月収と必要時給が決まる
STEP 2	AIツール別ロードマップで領域を選ぶ	自分に合う副業が1つに絞れる
STEP 3	7日間プランで最初の1件を取る	実績1件+初収入

まず現在地から。年収と使える時間を入れるだけで、あなたの現実的な副業月収を試算できる無料ツールを用意しています。

▶ [収入シミュレーター（無料・登録不要）で試算する](#)

■ STEP 1 | 自分の現在地を数字で知る

給料＝あなたの価値ではありません。会社の評価は社内基準にすぎず、市場に出ると価値は変わります。まず「本業の時給」を出し、副業で狙う時給と比べるところから始めます。

ワーク（30分）	内容
① 本業時給を計算	年収 ÷ 12ヶ月 ÷ 160時間。例：年収500万 → 約2,600円/時
② 職務経歴書を作る	転職エージェントサイトのフォームを使うとスキルが客観視できる
③ オファーを記録	届いたオファーの年収と「刺さったスキル」をメモ＝高く売れる要素
④ 副業時給を決める	本業時給を下回る仕事は受けない、が原則

筆者の例：本業は管理職補佐（年収 600万）。オファー分析で「営業→PDMの横断経験」が最も高く評価されると判明し、その延長線のPM/PMO業務を副業に選択。月90万円（年1,000万超）に到達しました。

※金額は個人の実績であり保証ではありません。重要なのは「自分の高く売れる要素」を先に特定することです。

■ STEP 2 | AIツール別・副業ロードマップ

2026年時点で「未経験からの入りやすさ×需要」のバランスが良い領域です。各行のリンクから詳しい始め方ガイド（無料記事）に飛べます。

領域	難易度	初月の目安	詳しい始め方
ChatGPT活用（文章・事務代行）	★☆☆	5千～3万円	記事を読む
ココナラでスキル販売	★☆☆	5千～3万円	記事を読む
AI文字起こし・議事録代行	★☆☆	1～3万円	記事を読む
AI画像・デザイン系代行	★★☆	1～3万円	記事を読む
Cursor / Claude Code 開発補助	★★☆	3～5万円	記事を読む
AI動画・アバター制作	★★☆	1～5万円	記事を読む
業務委託PM/PMO（経験者向け）	★★★	10万円～	記事を読む

選び方のコツ：「新しいスキルをゼロから学ぶ」より「今の仕事の延長線 × AIで効率化」が最短です。営業なら提案資料、事務なら文字起こし・データ整理、企画ならリサーチ代行——現職の隣に必ず種があります。

■ STEP 3 | 最初の1件を取る「7日間プラン」

日	やること（1日30分～1時間）
Day 1	STEP1のワークで本業時給と狙う領域を確定する
Day 2	ココナラ／クラウドワークスに登録。プロフィールに「AIツール使用」を明記
Day 3	選んだ領域の案件を20件ながめて相場と頻出ワードをメモ
Day 4	500～3,000円の小案件に3件応募（提案文は案件ごとに書き換える）
Day 5	AIツールで納品物のサンプルを1つ作りポートフォリオにする
Day 6	追加で3件応募。返信は24時間以内・丁寧に
Day 7	振り返り：返信率の高かった提案文を「型」として保存

1週間で「実績1件」が最重要ゴールです。金額は問いません。評価が1つ付けば、2件目からの受注率は体感で倍になります。

■ 先輩たちの失敗5パターンと回避策

失敗	回避策
AIの出力をそのまま納品して低評価	納品前に必ず自分で全文確認・動作確認する
「AI使うから」と安売りして消耗	相場価格で受け、価値は短納期・品質で示す
案件を取りすぎて本業に支障	最初は週5～10時間の上限を先に決める
契約範囲を曖昧にしてトラブル	修正回数・納期・責任範囲を受注前に文字で確認
1ヶ月で成果が出ず離脱	3ヶ月・実績5件を最初のマイルストーンにする

さらに詳しく：[副業が会社にバレない方法（住民税の仕組み）](#)／[副業の確定申告・20万円ルール](#)

■ 次の一步

1. 収入シミュレーターで自分の数字を出す

▶ https://pm-linkle.com/?page_id=85 (30秒・無料)

2. 領域の「始め方ガイド」を1本だけ読む

全記事無料です。STEP 2 の表のリンクからどうぞ。

3. 迷ったら1対1で相談する

キャリアの棚卸しから最初の案件設計まで、60分の個別相談で伴走します。

▶ [個別ご相談の内容と料金を見る](#)

本ガイドについて

発行：LINKLE LAB（リンクルラボ） <https://pm-linkle.com>

本ガイドの収益・単価はすべて執筆時点の目安であり、成果を保証するものではありません。記事には広告を含む場合がありますが、実際に検証したサービスのみ紹介する方針です。

無断転載はご遠慮ください。© 2026 LINKLE LAB