

TRAINING

自分の業務を、 AIに渡せる形に割る

第1回 AI活用のためのチェンジマネジメント

ペンシルイノベーションセントラル株式会社様

2026年9月1日（火） 120分 オンライン



本資料の二次転載禁止について

本資料の著作権は株式会社ギブリーに帰属します。受講者の学習を目的として提供するものです。

本資料の全部または一部を、当社の許諾なく複製、転載、配布、公衆送信することを禁じます。社内での共有をご希望の場合は、事務局を通じてご相談ください。

研修中の録画、録音、スクリーンショットの撮影についても、事前にお申し出ください。

本日のゴール

AIに任せる作業を1件、 着手日まで決めて持ち帰る

AIの使い方を覚える回ではありません。自分の仕事のどこを渡すかを決める回です。

持ち帰るもの

記入済みの業務棚卸しシート1枚。選んだ1件と、その作業の年間時間、翌営業日にやることが書かれた状態にします。

この研修が始まった経緯

起点は貴社の アンケート37件

研修の設計に入る前に、みなさんへアンケートをお願いしました。回答は37件です。そこで分かったことが3つあり、今日の内容はその3つに合わせて組み直しました。

No	分かったこと	アンケートの数字
1	意欲は既に高い	スキルアップに繋がると回答した方が94.6%
2	止まっているのは範囲	担当業務のうちAIを使う割合が5割未満の方が78.3%
3	要望と今日の内容が一致	任せられる作業を見つけないという回答が54.1%

数字は当日、詳しくお見せします。まず今日のゴールと進め方を確認します。

全4回の位置づけ

今日は4回のうちの**1回目**、 **題材を決める回**

回	日付	対象	やること
第1回	9月1日	全チーム共通	任せる作業を1件決める
第2回	9月10日	WEBサイト運用ディレクション	決めた作業をAIで実際に回す
第3回	9月16日	コンサル支援	決めた作業をAIで実際に回す
第4回	9月24日	マネージャー	チームでの回し方を決める

第2回以降で使うもの

今日書いた業務が、そのまま第2回以降の題材になります。この1件を第2回で動かします。

講師紹介



人的資本インテリジェンス部門講師・生成AI
エバンジェリスト

安田 光喜

Mitsuki Yasuda

公立はこだて未来大学 大学院を卒業し、街づくり会社での複合商業ビルの立ち上げにおける情報インフラ整備やデザイン全般業務の責任として関与。その後デザイン事務所を立ち上げ、飲食店を中心としたデザイン業務や美術館展示のアートコンテンツ開発などを行う。2018年10月、函館市で初めての小中学生向けプログラミングスクールを立ち上げて運営。20以上の自治体連携など次世代IT教育に取り組む。Dify公式資料の日本語翻訳やSecondMeアンバサダーなど生成AI最新トレンドに注力。

得意領域

- ・生成AIをはじめとした世界最先端トレンド
- ・生成AIを用いた新規事業の開発、運営、補助
- ・アプリケーション開発、自動化プログラムの環境構築
- ・教育（大学講師、研修、スクール運営など）

実績

- ・生成AI研修
- ・大手企業、外資、教育機関でのITトレンド講演
- ・自治体と連携した地域教育実績
- ・上場企業社員対象のリスキリング支援

メッセージ

全4回のうち、今日が1回目です。難しいことは第2回以降でやります。今日は自分の仕事の話をしていただければ十分です。

#ClaudeCode #Codex #Cursor
#Antigravity #全国统一生成AI活用技能試験S1
#生成AIパスポート #G検定

本日の進め方

120分のうち 後半40分が手を動かす時間

セッション	内容	時間
S01	この研修の狙いと、環境の確認	20min
S02	AIはどこまで来たか	25min
S03	仕事の側で起きている変化	25min
S04	数字で見る現在地と、AXという考え方	20min
S05	業務棚卸しワーク	20min
S06	質疑応答	10min

途中の休憩はありません。席を外すときはカメラをオフにして、そのままお戻りください。質問はチャットにいつでも書いてください。

教材サイトの見方

今日の資料と配布物は 1つのURLにまとまっている



0901cmind.give-app.net

- 当日の流れと各セッションの内容
- 事前課題シートのダウンロード
- 本日のスライド（PDF）
- よくある質問

ブックマークしておいてください。研修後も同じURLで見られます。

配布データの確認

手元にあるかを 3つだけ確認

1

業務棚卸しシート

0901_kadai.zip を展開したフォルダの中

Excel または Googleスプレッドシート

2

本日のスライド

教材サイトのダウンロード欄

PDF

3

Geminiが開けること

ブラウザで gemini.google.com

会社のGoogleアカウントで

どれか1つでも開かない方は、チャットに書いてください。ワークの時間までに直します。

事前課題の確認

シートは3枚、 今日使うのは3枚目

方				
① 業務の棚卸し				
② 業務の例				
③ 当日ワーク				
B				
C				
D				
E				
業務の棚卸し				
作業を書きます。うまく書こうとしなくて大丈夫です。3件以上を目安に、思い出せるだけ書き出してください。解決のアイデアは不要です。				
いつもの仕事・作業	発生頻度	1回あたりの時間	困っていること	AIに任せたいか
メルマガ原稿の文字コードと差し込みタグを目視で確認します	毎週	15～30分	確認項目が多く、見落としが起きます	◎ できそう
クライアントへの本アップ完了報告の文面を毎回書きま	週に数回	5～15分	毎回ほぼ同じ内容を書き直しています	◎ できそう
広告の出稿結果データを整形して考察文をまとめます	月1回	1～3時間	データ整形に時間がかかり、考察を書く時間が残りません	○ たぶん
	▼	▼		▼
	▼	▼		▼
	▼	▼		▼
	▼	▼		▼
	▼	▼		▼
	▼	▼		▼
	▼	▼		▼

① 業務の棚卸し

事前にご書いていただいた欄です。今日はここから1件を選びます。

② 業務の例

書けなかった方向けの選択肢です。ここからコピーして構いません。

③ 当日ワーク

今日埋める欄です。1件だけ深掘りします。

手を止めて、 シートを開いた状態にする

- 事前課題の業務棚卸しシートを開いてください
- シート「① 業務の棚卸し」に書いた内容を見返してください
- 提出できていない方は、シート「② 業務の例」を開いてください

[3min]

書けていなくても問題ありません。今日のワークの時間に、その場で埋めるところまで一緒にやります。

よくある3つと、 その場での直し方

起きること

対処

ZIPを開くと文字化けする

Windows用とMac用があります。もう一方を試してください

Excelで編集できない

黄色い帯の「編集を有効にする」を押してください

ドロップダウンが出ない

スプレッドシートに変換すると外れます。Excelのままで

直らないとき

チャットに「シートが開きません」と書いてください。個別に対応します。

今日は操作しない、
開くことだけ確認



gemini.google.com

会社のGoogleアカウントでログインした状態

開けたらチャットに「1」と書いてください。開けない方は「2」と書いてください。
人数を把握して、第2回までに事務局と解決します。

[2min]

実際に操作するのは第2回からです。今日は入口が開くことだけ揃えます。

入力してはいけない情報

最初に線を引く、 入れないものは4つ

お客様の個人情報と会員データ

未公開の数字と契約内容

パスワードとAPIキー

他社から受け取った秘密情報

置きかえて使うもの

社名、氏名、固有のURLは、A社・担当者・サンプルURLに置きかえれば読ませられます。

迷ったときの判断

入れない方を選んでください。判断に迷う時点で、その情報は入れなくても仕事が回ります。

アンケートで不安を挙げた6名のうち4名がセキュリティを理由にしています。ここは精神論ではなく線引きで答えます。

扱わないのは プロンプトの書き方と操作手順

プロンプトの書き方

第2回・第3回で、実際の業務を題材にやります

Geminiの操作手順

第2回・第3回で、画面を見ながらやります

ツールの機能比較

使うのはGeminiとGemini Notebookの2つだけです

今日やること

自分の業務を並べて、AIに渡せる1件を選ぶところまでです。

SESSION 02

AIはどこまで来たか

性能の話を、数字が出ている3つの試験で確認します。ニュースの見出しではなく、誰がいつ何を測ったのかまで見ます。

この章で扱うこと

性能を測った例を3つ、 いずれも2026年の実測

測ったもの	実施日	測った主体
東京大学 二次試験	2026年2月25日・26日	株式会社ナガセ（東進）
第120回 医師国家試験	2026年2月7日・8日	医師によるAIモデル別検証
AtCoder 世界大会	2026年7月9日	AtCoder株式会社

3つを選んだ理由

難易度が世の中で共有されていて、採点基準が動かないためです。企業が自社製品について出した数字ではありません。

東京大学の二次試験

最難関の理科三類を 3種類のAIが全部突破

未来を担う“人財育成”の最前線をレポート

最近の東進

【東進調査】2026年東大二次試験、最新AIが理三合格レベルを突破、9割に迫る。文系数学は全3種が満点！進化するAIの記述力と、見えてきた「図形・史料」の壁

2026.03.05



東進ハイスクールを運営するナガセが、2026年2月25日・26日に実施された二次試験を、試験当日のうちにAIへ解かせた調査です。

使ったのは次の3種類です。

Claude Opus 4.6

Gemini 3.1 Pro

GPT-5.2

出典: 東進「【東進調査】2026年東大二次試験、最新AIが理三合格レベルを突破、9割に迫る。」(2026年3月5日)

<https://www.toshin.com/recent/detail/RecentToshin.php?id=175>

東大二次試験の結果

合格ラインが**6割**のところ、
3種とも**8割超**

対象	得点率	備考
Claude Opus 4.6	9割に迫る	文理とも8割以上
Gemini 3.1 Pro	8割以上	文理とも8割以上
GPT-5.2	8割以上	文理とも8割以上
文系数学	3種とも満点	記述式を含む

共通テストと二次試験を合わせた合格ラインは6割前後です。3種とも余裕をもって上回っており、理科三類にも合格できる水準と報告されています。

出典: 東進「【東進調査】2026年東大二次試験、最新AIが理三合格レベルを突破、9割に迫る。」(2026年3月5日)

落ちたのは2種類、 図形と史料

図示する問題

平面上に図示せよという問題で、計算式までは到達したものの、図そのものは描けませんでした。

史料を読む問題

具体的な史料を渡すと、そこから論を立てずに要約に終始する傾向が見られました。

点数の高さより、この2つの方が実務では効いてきます。図やレイアウトを扱う仕事と、資料を渡して判断させる仕事が、まだAIの苦手な側に残っているためです。

出典: 東進「【東進調査】2026年東大二次試験、最新AIが理三合格レベルを突破、9割に迫る。」(2026年3月5日)

第120回 医師国家試験

400問を解かせて 受験者約5000人中の1位相当

[トップ](#) > [新着記事](#) > [各AIモデルによる第120回医師国家試験の解答精度の評価](#)

国試 2026/2/8

各AIモデルによる第120回医師国家試験の解答精度の評価

本記事の更新情報

- ・ 2月17日16時15分：AI回答の検証内容を更新しました。
- ・ 2月8日21時00分：D～FブロックのAI回答とまとめを公開しました。各問題の詳細な検証については後日更新予定です。
- ・ 2月7日19時55分：記事を公開しました。A～CブロックのAI回答を公開しました。

本記事の監修者



長嶋大地

医師からAIエンジニアに転身した医療×生成AIの専門家。
東大病院循環器内科にてAIの研究開発を推進。現GENSHI AI CEO。

新着記事

- すべて
- 国試
- CBT・O
- 動画・ア
- 実習・マ
- 研修医・
- コラム
- その他

2026年2月7日・8日に実施された第120回医師国家試験の全400問を、医師でありAIエンジニアでもある長嶋大地氏が3種類のAIに解かせた検証です。

使ったのは次の3種類です。

GPT-5.2

Gemini 3 Pro

Claude Opus 4.5

出典: INFORMA by メディックメディア「各AIモデルによる第120回医師国家試験の解答精度の評価」(2026年2月7日)

<https://informa.medilink-study.com/web-informa/post51586.html/>

医師国家試験の結果

必修も一般臨床も ほぼ取りこぼしなし

区分	最高だったモデル	正答率	備考
必修問題	Gemini 3 Pro	99.5%	誤答は1問のみ
一般臨床	Claude Opus 4.5	98.3%	解答サービス上で1位相当
3種の重なり	3モデル共通	0問	全部が間違えた問題はなし

3行目が重要です。3つのモデルが同時に間違えた問題は1問もありませんでした。1つのAIに聞いて不安なら、別のAIにも聞くという確認の仕方が有効に働きます。

出典: INFORMA by メディックメディア「各AIモデルによる第120回医師国家試験の解答精度の評価」(2026年2月7日)

間違えたのは 日本固有の制度と、優先順位

日本固有の公衆衛生の法規と統計

国ごとに違う制度は、学習量が少ない領域として残ります

優先順位を判断する問題

どれも正解になりうる選択肢から1つを選ぶ問いです

医用画像の読み取り

版を追うごとに改善しているものの、まだ弱い領域です

1つ目は貴社にも当てはまります。社内の規定や、そのお客様だけのルールは外から学べません。渡さないとAIは知らないままです。

出典: INFORMA by メディックメディア「各AIモデルによる第120回医師国家試験の解答精度の評価」(2026年2月7日)

競技プログラミングの世界大会

人間の**世界上位**を集めた大会で AIが**全問正解**

AtCoder World Tour Finals 2026 Algorithm 告知 (Unrated ミラー併設) posted: about a month ago

AtCoder World Tour Finals 2026 Algorithm が開催されます.

- コンテストページ: <https://atcoder.jp/contests/awtf2026algo>
- ミラーコンテストページ: <https://atcoder.jp/contests/awtf2026algo-open>
- 開始時刻: <https://www.timeanddate.com/worldclock/fixedtime.html?iso=20260709T1100&p1=248>
- コンテスト時間: 420 分
- 問題数: 5
- Writer: **maroonrk**

AtCoder World Tour Finals 2026 は、2025年シーズンの上位者を東京に招いて2026年7月9日に開催された大会です。エキシビションとしてOpenAIのAIエージェントが同時参加しました。

出典: AtCoder 「AtCoder World Tour Finals 2026 Algorithm 告知」 https://atcoder.jp/posts/awtf2026algo_jp

世界大会の結果

配点**8,300点満点**のところ
AIは**全問**、人間は**3問**

8,300

OpenAIのAIエージェント（5問すべて）
エキシビション参加のため公式順位の対象外

4,300

人間の最上位（3問）
C問題とE問題は誰も解けず

配点は900・900・1500・2500・2500の5問で、合計8,300点です。制限時間は420分でした。

AIは最初の3問を短時間で通し、残る2問に数時間かけて解いています。粘って解いた形です。

配点と時間の出典: AtCoder公式告知。得点は報道による。https://atcoder.jp/posts/awtf2026algo_jp

去年は2位、 今年は人間が届かない側

2025年

ヒューリスティック部門で2位。最後に人間の王者に抜かれる



2026年

アルゴリズム部門にも参戦し、5問すべてを正解

1年で「惜しいところまで来た」から「人間が解けない問題を解いた」に変わりました。
今できないことも、来年できない保証はありません。

出典: AtCoder公式告知、および chokudai のブログ（2026年7月4日）

強いのは 正解が決まっている問題

対象	強かった理由	残った弱点
東大二次試験	採点基準がある	図示、史料の解釈
医師国家試験	正解が1つに決まる	日本固有の制度、優先順位の判断
競技プログラミング	通るか通らないかで判定できる	(弱点が見えない領域)

3つとも、答え合わせができる問題です。逆に言えば、正解を誰も知らない仕事、責任を負って決める仕事は、この3つでは測られていません。

貴社の業務も同じ線で分かります。規定と突き合わせる確認作業は前者、お客様に約束する判断は後者です。

点が高いことと 仕事が回ることは別

試験で測れるもの

- 与えられた問題を解く力
- 決まった形式で答える力
- 知識の量と正確さ

試験で測っていないもの

- 何を問題として立てるか
- どの情報を渡すか
- 出てきた答えを採るかどうか

右側は全部、人間の側に残っています。今日のワークは右側を作る作業です。何をAIに渡すかを決めるところまでが、こちらの仕事になります。

次のうち、 AIが最も苦手な作業

- A 過去のメルマガ原稿を読んで、制作規定に合っていない箇所を挙げる
- B 依頼書の内容を、決まった様式の作業指示書に書き直す
- C 納品されたバナー画像を見て、依頼書の指定どおりの色かを判断する
- D 3年分の広告レポートから、数字の傾向を文章にまとめる

チャットに記号だけ書いてください。

答えはC、 画像の中身を見る作業

C 納品されたバナー画像を見て、依頼書の指定どおりの色かを判断する

東大の調査で図示ができなかったこと、医師国家試験で画像の読み取りが弱点として残ったことと同じ理由です。文字にできる情報は強く、見て判断する作業は弱いままです。

AとBとDは、いずれも文字で書かれた情報を扱う作業です。第2回以降で実際に回します。

現場での意味

画像の目視確認は当面こちらに残ります。残る作業を減らすのではなく、渡せる作業を先に渡して、目視に使える時間を増やす考え方をとります。

SESSION 03

仕事の側で起きている変化

性能の話から、実際の仕事の話に移ります。放送、メーカー、そしてWebディレクションの現場で、この1年に何が起きたのかを見ます。

この章で扱うこと

4社の実例と、 うまくいかなかった2件

会社	業種	起きたこと
テレビ朝日	放送	映像を全編AIで作ったCMを地上波で放送
NEC	メーカー	AIだけが在籍する部署を新設
ぐるなび	Webサービス	ディレクターが仕様確認とテスト作成に活用
サイバーエージェント	広告	広告クリエイティブの制作工程をAI化

3社目のぐるなびが、貴社の仕事に一番近い例です。Webサービスのディレクターが、何にAIを使ったかまで公開されています。

章の後半では、公開情報で確認できる失敗事例を2件扱います。

テレビ朝日の新しい制作組織

2026年4月、 AIクリエイティブスタジオ新設

コンテンツ編成局 AIクリエイティブスタジオ

生成AIによるアニメ、ドラマ、CMの制作に加え、AIを扱える人材の発掘と育成を担う組織として、2026年4月1日付で発足しています。

あわせて動いていること

- 新経営計画の重点戦略にAI活用を位置づけ
- 2025年10月にAIポリシーを制定

出典: 日本経済新聞「テレビ朝日、生成AI活用する制作組織 コンテンツ制作や業務改革に」（2026年3月31日）

映像を全編AIで作ったCM

2026年8月9日、 地上波の生中継枠で放送

AI model、テレビ朝日「AIクリエイティブスタジオ」と映像全編を生成AIで制作したテレビコマーシャルを共同制作、地上波放送！

AI model株式会社 2026年8月10日 10時00分



サントリー GREEN DA・KA・RA

30秒作品「楽しい夏にはGREEN DA・KA・RA」篇。バスケットボール男子日本代表の国際試合の生中継枠で全国放送されました。

企画と制作はテレビ朝日のAIクリエイティブスタジオ、AI映像制作はAI model株式会社です。

AI model株式会社（本社：東京都港区、代表取締役CEO：谷口大季、以下「当社」）は、株式会社テレ

出典: AI model株式会社プレスリリース（2026年8月10日）

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000052.000097252.html>

AIで作ったのは映像だけ、 文字と音は人の手

AIで生成した範囲

- 映像の全編

これまで撮影が必要だった部分です。

AIを使わなかった範囲

- テロップ
- 音声とナレーション

商品名の表記や言い回しは、間違えると事故になります。全編AIと言われている制作でも、責任が重い部分は人の手に残されています。

貴社の仕事に置き換えると、原稿の下書きはAI、差し込みタグと表記の最終確認は人、という分け方になります。

AIだけが在籍する部署

2026年8月1日、 人事や法務と横並びで新設

人とAIの共創を実現するための社内組織「コーポレートAI・Workforce部門」

編集部：中野信二 2026年8月10日 14:56

✕ | ポスト | リスト | f | シェア | B! | はてブ | note | in | LinkedIn

人的資本 × AI資本の最適配分

企業価値の向上 — AIネイティブカンパニーの実現

人的資本 (Human Capital) AI資本 (AI Capital)

変革の“創造” (0 → 1) 変革の“加速” (1 → ∞)

最適配分 両資本への投資の

コーポレートAI・Workforce部門

人事、法務、IT、
サイバーセキュリティと同じ並びに置
かれたコーポレート部門です。在籍し
ているのはAIエージェントだけです。

2026年7月の1か月間、社内で実証した
うえで正式に発足しています。

出典: AI Watch 「人とAIの共創を実現するための社内組織『コーポレートAI・Workforce部門』」(2026年8月10日)

NEC公式リリース https://jpn.nec.com/press/202608/20260810_01.html

AI側に置かれた4つの階層

部門長から社員まで、 4階層すべてAI

AI部門長

組織全体の稼働状況を把握し、管理する

AIボード

経営の視点からAI組織の状況を評価する

AIマネージャー

品質やコストの観点から業務を横断管理する

AI社員

得意分野を持ち、各タスクを遂行する

営業支援や議事録分析など、得意分野を持つ17体のAIエージェントが自律的に業務を進めます。

出典: AI Watch (2026年8月10日)、日本経済新聞 (2026年7月31日・8月11日)

人が持っているのは 最終決定と、品質の統制

人の担当

最終的な評価と意思決定、そして品質とガバナンスの統制。AIボードやAIマネージャーの活動そのものについても、最終的な評価と統制は人が行う設計です。

実証で出た数字

役員会議の経営分析業務

かかる時間が約7分の1に

7分の1になったのは分析そのものです。会議で何を決めるかは人が持ったままです。

ディレクター職での使い方

貴社に一番近い例は ぐるなびのディレクター



公開されている担当業務

- 要件定義
- 制作の進行管理
- 受入テストとリリース
- 公開後の分析

このうち要件定義と受入テストに、生成AIを使ったと書かれています。

出典: ぐるなび開発者ブログ「ぐるなびディレクターの業務効率化に向けた生成AI活用事例」(2026年5月21日)

<https://developers.gnavi.co.jp/entry/director-utilize-ai/>

ぐるなびが使った2つの場面

読ませる相手が違う、 2つの使い分け



Gemini Notebook

仕様の確認

画面仕様書、計測仕様書、確認項目の一覧をまとめて読み込ませ、チャットで現在の仕様を聞く使い方です。複数の資料を手で探し回る時間が大きく減ったと書かれています。



Gemini

テストケースの作成

仕様書と計測資料を渡し、テストケースを作らせる使い方です。項目が空のときの挙動や、通信エラー時の表示のような抜けやすい観点まで出てきます。

どちらも、ゼロから作る仕事から、AIの下書きを確認する仕事に変わっています。

最初に来るのは 一時的な効率の低下

導入の初期は、思った答えが出るまでプロンプトを何度も直す必要があり、一時的に効率が下がることがあったと書かれています。

この話を先に共有しておきます。1回目であまりうまくいかないのは普通のこと、使い方が悪いわけでも、AIが使えないわけでもありません。

もう1つ書かれているのは、最後の判断は人が行うという点です。AIが出すのは精度の高い下書きであって、決定ではないという整理です。

広告制作の工程を組み替えた例

効果予測AIを軸に 制作工程そのものを再構築

極予測AI

配信前に広告効果を予測するAIを使い、効果が出たときだけ制作費を受け取る料金体系で提供されています。

約11倍

総合的な生産性

163%

活用事例での獲得件数

ツールを足したのではなく、誰が何を作るかを組み替えた結果として出ている数字です。

共通しているのは 作業を分けてから渡した順番

会社	分けた線	残したもの
テレビ朝日	映像／テロップ・音声	責任が重い方を人に残した
NEC	業務遂行／最終決定	決める権限だけを人に残した
ぐるなび	下書き作成／最終判断	確認する仕事に変えた
サイバーエージェント	制作／効果の判断	工程ごと組み替えた

4社とも、まず作業を細かく分けています。分けたうえで、渡せる側だけを渡しています。
丸ごと任せた会社は1社也没有。

今日のワークは、この最初の1手です。分けるところまでを自分の業務でやります。

チャットボットの案内で会社が負けた例

AIの回答も 会社の説明として扱われた

Moffatt v. Air Canada（2024年2月）

航空会社のサイトのチャットボットが、実際とは違う割引の案内を出しました。利用者はその案内どおりに購入しましたが、後から適用を断られました。

裁定で示されたこと

- チャットボットの回答も、会社のウェブサイト上の説明の一部として扱われた
- ボットが出した情報だから会社は責任を負わない、という主張は認められなかった

解禁から20日で全社禁止になった例

止まったのは 性能ではなく**入力**の線引き

半導体メーカーでの入力事故（2023年3月）

生成AIの業務利用を認めてから20日ほどの間に、社内の情報を入力してしまう事例が複数報じられ、社内での利用が一度禁止されました。

起きた順番

- 便利だと分かって使い始める前に、入れてよい情報の線が引かれていなかった
- 1件の事故で、全員の利用が止まった

出典: 報道による（2023年3月～4月）。社名は伏せて扱います

事故の原因は AIの性能ではなく**工程の欠落**

事例	欠けていたもの	必要だったこと
チャットボットの案内	出力を人が確認する工程がなかった	出す前に人が見る
情報の入力	入れてよい情報の線が引かれていなかった	使う前に線を引く

どちらも、性能が高ければ防げた話ではありません。工程の作り方の問題です。今日の冒頭で入力の線を引いたのはこのためです。

今日の時点で決めておくこと

入れないものを4つ決めました。出す前に人が見る工程は、第2回で業務に組み込みます。

1年で動いた線は 作業と判断のあいだ

AI側へ動いたもの

- 映像素材を作る
- 仕様を探して答える
- テスト項目を考える
- データを分析して要約する

人の側に残ったもの

- 表記と表現の最終確認
- 何を決めるかの決定
- 出てきた案を採るかどうするか
- 責任を負って外に出す

左側は、去年まで人がやっていた作業です。右側は今も動いていません。自分の業務をこの2列に分けられれば、渡せる作業は自然に見えてきます。

4社の事例に 当てはまらない説明

- A 作業を細かく分けたうえで、渡せる部分だけを渡している
- B 表記や責任が重い部分は、人の手元に残している
- C 生成AIを導入すれば、その日から工数が下がっている
- D 組織や工程そのものを、AIを前提に組み替えている

チャットに記号だけ書いてください。

答えはC、 初日から下がる話ではない

C 生成AIを導入すれば、その日から工数が下がっている

ぐるなびの記事に、導入の初期は一時的に効率が下がることがあったと書かれています。プロンプトを直す時間が先に来るためです。

下がる期間があることを知らないと、そこでやめてしまいます。ここを越えた会社だけが数字を出しています。

時間の見方

最初の数回は練習として時間を使ってください。3回目あたりから、元の作業時間を下回り始めます。

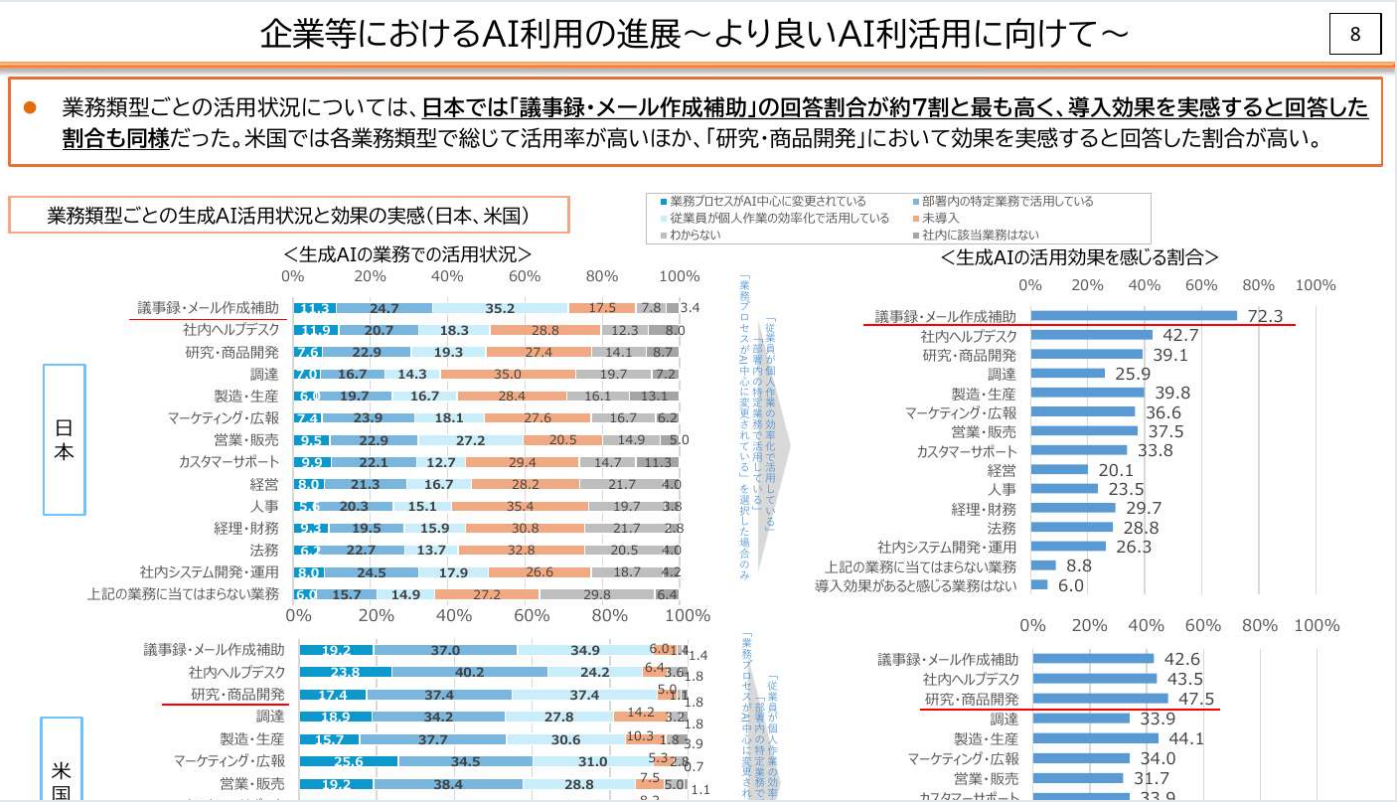
SESSION 04

数字で見る現在地

日本全体の数字、働く人の数字、そして貴社のアンケート。3つを重ねると、同じ形が出てきます。

日本企業の生成AI利用率

何らかの業務で使う会社は 2年で55.2%から86.4%



86.4%

日本（2025年度調査）

55.2%

日本（2024年度調査）

出典: 総務省「令和8年版 情報通信白書」（2026年7月24日公表）企業向け調査 n=477

組織としての取り組み状況

使っている会社は9割近い、
組織的な取り組みなしが27.0%

生成AIによる業務変革への取り組み	日本の企業
全社横断で事業変革に取り組んでいる	21.5%
各部署で業務の最適化を行っている	32.4%
個人の生産性向上に組織的に取り組んでいる	11.7%
組織的な取り組みはない	27.0%
わからない	7.4%

日本は「組織的な取り組みはない」と答えた割合が、米国・ドイツ・中国のいずれよりも高いという結果になっています。

次に開くのは、個人で使う状態と、業務として組み込む状態の差です。
出典: 総務省「令和8年版 情報通信白書」(2026年7月24日公表) 企業向け調査 n=497

最も使われている業務での内訳

議事録とメールですら 業務として組み込みは11.3%

議事録・メール作成補助での活用状況	日本	米国
業務プロセスがAI中心に変更されている	11.3%	19.2%
部署内の特定業務で活用している	24.7%	37.0%
従業員が個人作業の効率化で活用している	35.2%	34.9%
未導入	17.5%	6.0%

日本で一番使われている業務でも、業務そのものがAI中心に変わっているのは11.3%です。
3人に1人は個人の効率化で止まっています。

個人で使うところまでは、みなさんもう到達しています。

出典: 総務省「令和8年版 情報通信白書」(2026年7月24日公表)

働く人の側で測った削減時間

タスク単位では 業務時間が平均**16.7%**減

プレスリリース

SHARE



「生成AIとはたらき方に関する実態調査」を発表 生成AI の活用で業務時間は平均**16.7%**削減

一方で、業務時間を削減できたのは利用者の4人に1人
日常的に使いこなす層は1割にとどまり、活用は調べ物や文章作成が中心

調査・研究

公開日：2026年02月03日

全文PDF (3.61MB)



企業における生成AIの活用が進む中、本調査では、全国の就業者における生成AIの業務利用人口が推計で約1,840万人にのぼることが明らかになり、正規雇用者のタスク単位では業務時間が平均16.7%削減されるなど一定の効果が確認されました。一方で、実際に業務時間を削減できているのは利用者の4人に1人にとどまり、日常的に生成AIを使いこ

16.7%

タスク単位での削減率

正規雇用者3,000人への調査です。週
にすると26.4分にあたります。

出典: パーソル総合研究所「生成AIとはたらき方に関する実態調査」(2026年2月3日発表)

調査時期 2025年10月24日～28日／正規雇用者 n=3,000

それでも業務時間が減った人の割合

削減できたと答えたのは
利用者の4人に1人

16.7%

タスク単位での削減率
確かに効果は出ている

25.4%

業務時間が実際に減った人
残る4人に3人は減っていない

作業は速くなったのに、1日の終わりに帳尻が合っていない状態です。心当たりのある方が多いはずです。

日常的に使いこなしている層も11.7%にとどまります。使っている人の中でも、差がついています。

浮いた時間の行き先

減らした時間の**61.2%**は
そのまま仕事へ戻っている

削減できた時間のうち仕事に再投下

61.2%

再投下した先が日常業務

75.4%

空いた時間が、また同じ日常業務に吸われています。作業を速くしただけでは、仕事の中身は変わらないということです。

どこを空けるかを先に決めていないと、この形になります。

効果を分けているのは 使ったかどうかではない

数字	何の数字か	読み取れること
86.4%	日本企業の生成AI利用率	導入はほぼ終わっている
27.0%	組織的な取り組みがない企業	使い方は個人任せのまま
25.4%	業務時間が実際に減った人	効果が個人の外へ出ていない

3つ並べると同じことを言っています。触ってはいる、けれど業務の形は変えていない、という状態です。

ここを抜けるのに必要なのは新しいツールではなく、自分の業務を並べて、どこを渡すかを決める作業です。

貴社アンケートが示す現在地

回答37件が示すのは 既にできあがっている土台

94.6%

スキルアップに繋がる

97.3%

業務でAIを使っている

86.5%

心理的な抵抗がない

まったく使っていないと答えた方は0名でした。使いこなせる自信がない、何ができるかわからない、という回答も0名です。

この研修は、AIを使う気になってもらう回ではありません。既にある意欲を、どこに向けるかを決める回です。

止まっている場所

担当業務のうちAIを使う割合は 78.3%が5割未満

担当業務のうち生成AIを使っている割合	回答の比率
1割未満	5.4%
1割以上3割未満	45.9%
3割以上5割未満	32.4%
5割以上	16.2%

真ん中の2行を足すと78.3%です。使ってはいるものの、担当業務の半分より下で止まっている状態が、貴社の現在地です。

日本全体の数字と同じ形です。次は使う範囲を広げる段階になります。

出典: 貴社「AI活用に関する意識調査」Q4（37件）

みなさんが挙げた支援

3番目に多かった要望が 今日のワークそのもの

あるとよいと思う支援	回答の比率
初心者向けの勉強会	62.2%
明確な利用ガイドライン	54.1%
日常業務からAIに任せられる作業を見つける	54.1%
他部署の活用事例	54.1%

3行目が今日のワークです。2行目は冒頭の入力の線引き、4行目は前のセッションで扱いました。1行目は第2回以降の操作編にあたります。

今日書いていただいたものが、第2回以降の題材になります。

出典: 貴社「AI活用に関する意識調査」Q8（37件、複数回答）

どちらも 入口は越えて、範囲で止まっている

見ている軸	日本全体	貴社
使っている割合	86.4%（日本企業）	97.3%（貴社）
組み込めていない	27.0%が組織的な取り組みなし	78.3%が担当業務の5割未満
効果の出方	25.4%しか時間が減っていない	（今日ここを扱う）

貴社が遅れているという話ではありません。むしろ利用率は日本の平均より高い状態です。
ただ、次に開く壁は同じところにあります。

個人の道具として使う段階から、業務の一部として組み込む段階へ。ここを越えるための作業を、これからやります。

生成AIを使っても 業務時間が減らない主な理由

- A AIの性能がまだ実務に足りていないため
- B 空いた時間が、そのまま同じ日常業務に吸われているため
- C 使っている人がまだ少なく、社内に広まっていないため
- D 料金プランの上限に、すぐ届いてしまうため

チャットに記号だけ書いてください。

答えはB、 浮いた時間の行き先

B 空いた時間が、そのまま同じ日常業務に吸われているため

削減できた時間の61.2%が仕事に再投下され、その75.4%が日常業務に向かっています。作業を速くした分が、そのまま次の作業に消えている形です。

Aは違います。試験の結果を見たとおり、性能はもう足りています。Cも貴社では当てはまりません。97.3%が既に使っています。

抜ける方法

どの作業を空けるかを先に決めることです。今日のワークで、その1件を決めます。

SESSION 04

AXという考え方

国の計画にも書かれている言葉です。難しい話ではなく、今日のワークが何をしているのかを説明するための枠組みとして使います。

AXという言葉

国の計画に書かれた定義は 業務の進め方を根底から見直すこと

人工知能基本計画

～日本AX、より強く、より豊かに～

あらゆる組織で、AIを前提として意思決定や業務の進め方を根底から見直す「AIトランスフォーメーション（AX）」を進めていく。

人工知能基本計画（令和8年7月14日 閣議決定）

ツールを入れる話ではありません。AIを使う前提で、仕事の作り方そのものを見直す取り組みを指しています。

出典: 内閣府「人工知能基本計画 ～日本AX、より強く、より豊かに～」(2026年7月14日 閣議決定)

https://www8.cao.go.jp/cstp/ai/ai_plan/aipplan_20260714.pdf

DXとの違い

変えるものが違う、 手段か、仕事の設計か

見る軸	DX	AX
何を変えるか	紙や手作業をデジタルに置きかえる	AIを前提に仕事の手順を組み直す
人の役割	道具が変わり、やることは同じ	作業から、判断と監督に移る
出発点	どの作業をシステム化するか	どの作業を人が持ち続けるか

DXが終わっていないとAXができない、という順番ではありません。今ある業務のうち渡せるものから渡していけば、それがAXの入口になります。

AXの入口にあたる作業

最初にやることは 自分の業務を並べること

AXは大きな言葉ですが、現場で最初にやることは決まっています。自分がやっている作業を、目に見える形で並べることです。

なぜ並べることから始めるのか

- 頭の中にあるうちは、渡せる作業と渡せない作業が混ざったままになる
- 並べると、思っていたより細かく分かれていることが分かる
- 分かれていれば、そのうち1つだけを渡すという判断ができる

AXを進める4つのステップ

順番は4つ、
今日はその**1つ目と2つ目**

1

把握する

自分がやっている作業を全部書き出す

今日

2

分解する

1つの作業を、人に頼める大きさまで割る

今日

3

役割を決める

AIに渡す部分と、人が持つ部分を分ける

4

置きかえる

渡す部分を実際に動かし、確認の工程を残す

3つ目と4つ目は第2回以降です。今日は1つ目と2つ目をやりきります。

粒度の基準は1つ、 その作業だけを人に頼めるか

メルマガ運用

大きすぎる

→ HTML原稿の文字コードを確認する

渡せる粒度

「メルマガ運用をお願いします」と新人に言っても動けません。「この原稿の文字コードを見て」なら動けます。AIも同じです。

粒度が大きいまま渡すと、それらしい長文が返ってきます。読むと何も言っていません。これは指示の問題で、性能の問題ではありません。

AIに向く作業と向かない作業

分かれ目は 答え合わせができるかどうか

向いている作業

- 手順が決まっている
- 正解の形が言える
- 間違いに自分で気づける
- 毎回ほぼ同じことをしている

向いていない作業

- 判断の責任を負う
- 社外に約束する
- 正解を誰も知らない
- 画像や現物を見て決める

難しいけれど効くのは、その中間です。規定と原稿を突き合わせるような、目視でやっている確認作業がここに入ります。

手順は決まっていて、正解の形も言える。ただ量が多くて人がやると見落とす。まさにAIに向いた条件です。

渡せるかを判定する3つの軸

3つとも「はい」なら そのまま渡せる作業

1

手順が言えるか

誰かに口頭で説明できる手順になっているか

2

正解が分かるか

出てきた結果が合っているかを自分で判定できるか

3

出しても安全か

間違いがそのまま社外に出ない工程になっているか

2つ目が一番大事です。合っているかを判定できない作業を渡すと、確認に元の作業より時間がかかります。

よくある5つの型

貴社の資料から出てきたのはこの5つ

型	貴社の資料にあった例	AI適性
転記・貼り付け	管理表への進捗入力、会員数の転記	向く
定型文の作成	本アップ完了報告、依頼文の作成	向く
資料の読み取り	依頼書と納品物の突き合わせ、議事録の要点抽出	向く
規定との照合	文字コードと差し込みタグの確認、画像パスの確認	効く
調べ物	関数の書き方、過去マニュアルの手順探し	向く

4行目の「規定との照合」が、いま目視でやっていて一番時間を取られている型です。第2回で実際にここを回します。

例は貴社の運用品質基準書、メルマガ運用統合手順書、打ち合わせ記録から引用しています

全部を任せる話ではない、
1件ずつ増やす話

1割～3割

いまの利用範囲（45.9%の方）



3割～5割

1件増やすと届く範囲

週1回30分の作業を1件渡せると、年間で26時間が空きます。これが今日決める1件の大きさです。

全部を変えようとする手が止まります。1件だけなら、明日から始められます。

SESSION 05

業務棚卸しワーク

ここから手を動かします。5つのステップで、持ち帰る1件を確定させます。うまく書けなくて構いません。

ワークの全体像

5つのステップで 持ち帰る1件を確定

順番	やること	目安
Step 1	棚卸しから1件を選ぶ	3min
Step 2	3つの問いを当てる	6min
Step 3	AIに渡せるかを判定する	5min
Step 4	年間の削減見込みを出す	3min
Step 5	翌営業日にやることを1つ書く	3min

最後の状態

シート「③ 当日ワーク」の欄が埋まり、翌営業日の予定が1行入っている状態にします。

Step 1 1件を選ぶ

選ぶ基準は1つ、 いま一番めんどうな作業

シート「① 業務の棚卸し」に書いた中から、1件だけ選びます。重要な作業でも、時間が長い作業でもありません。自分がやりたくないと思っている作業を選んでください。

めんどうな作業を選ぶ理由

- 続ける動機が最初からある
- 手順を体が覚えているので、分解しやすい
- うまくいったときの効果を自分で実感できる

シート③の 「選んだ業務」欄に1行

- シート「③ 当日ワーク」を開く
- 「選んだ業務」の欄に、①から選んだ1件を書き写す
- 書き終わったらチャットに「1」と書く

[3min]

はじめに・使い方		① 業務の棚卸し	② 業務の例	③ 当日ワーク
		A	B	
1	③ 当日ワーク 1件を選んで深掘りします			
2	研修当日に記入します。①に書いた中から1件を選び、下の欄を埋めます。			
3				
4	選んだ業務	①から1件を選んで書きます		
5				
6	この作業は必要か	なくしたら何が困るか、誰のための作業かを書きます		
7				
8	なぜ自分がやるのか	担当が固定した経緯、他の人でもできるかを書きます		
9				

書き方の例

メルマガ原稿の文字コードと差し込みタグを、制作規定と突き合わせて確認する

①に書いたままの短い言い方で構いません。

迷ったら 頻度の高い方を選ぶ

状態	選び方
候補が多くて選べない	発生頻度が高い方を選ぶ
書いた作業が全部大きい	最初の30分だけを対象にする
シートに何も書けていない	シート②から1行コピーする

選び直しても構いません。今日ずっと触り続ける1件になるので、納得できるものを選んでください。

② 業務の例	
A	B
別)	
りのシートにコピーして貼り付けてください。文言はそのままでも構いません。	
アクション (サイト運用)	
	クライアントからの依頼内容を読み取り、作業指示にまとめます
	テストアップ依頼と本アップ依頼をbacklogに把握します
	工費などのチェックリストを消化し、抜けがないか確認します
アクション (メルマガ運用)	
	代理店の納品物を受け取り、依頼書のキャプチャと突き合わせます
	原稿の文字コードと差し込みタグが規定どおりか確認します
	HTMLとテキストからリンクを抽出してURLリストを作ります
	広告の出稿結果データを整形します
	クライアント報告用の考察文を書きます
	作業メモから手頃マニュアルを作ります
	メンバーの進捗を集めて状況をまとめます
	上長や他部署への報告資料を作ります

シート「② 業務の例」

チーム別に例が並んでいます。

3件書くより 1件を最後まで

3件を浅く書いた場合

どれも着手されずに終わります。研修の翌週に何も起きないパターンで、一番よくある形です。

1件を最後まで書いた場合

翌営業日にやることまで決まります。1件が動くと、2件目は自分で分解できるようになります。

1件目は練習台です。ここで分解のやり方を覚えていただければ、2件目からは研修なしで進められます。

第2回では、今日選んだ1件をそのまま題材にします。

Step 2 3つの問いを当てる

順番に意味がある、 存在、役割、方法

1

存在を疑う

この作業は本当に必要か

なくしたら何が困るか。誰のための作業か

2

役割を疑う

なぜ、自分がやっているのか

担当が固定した経緯。他の人でもできるか

3

方法を疑う

もっと楽にできないか

どの部分をAIに渡せるか

1つ目でなくせる作業は、AIに渡す必要すらありません。3つ目まで来て初めてAIが出てきます。

選んだ1件に 3つの問いを順に当てる

- 「この作業は必要か」の欄に、なくしたら何が困るかを書く
- 「なぜ自分がやるのか」の欄に、担当になった経緯を書く
- 「もっと楽にできないか」の欄に、渡せそうな部分を書く

[6min]

1行ずつで構いません。3つ目が書けないときは、その作業のうち一番単純な工程を1つ書いてください。

書き終わった方はチャットに「2」と書いてください。人数を見て進みます。

詰まる場所は決まっている、 2つ目の問い

詰まりやすい問い

手がかり

「必要か」に答えられない

この作業をやめたら誰から連絡が来るかを考える

「なぜ自分か」に答えられない

前任者から引き継いだのか、自分で始めたのかを思い出す

「楽にできないか」が浮かばない

一番時間がかかっている工程を1つだけ挙げる

2つ目に答えられない作業が、実は一番の当たりです。理由がないまま担当が固定している作業は、渡す相手を変えやすいためです。

方法から入ると なくせる作業が残る

方法から入った場合

やめてよかった作業を、わざわざAIで速くしてしまいます。速くなった分だけ、その作業が定着します。

存在から入った場合

まず、なくせるものが落ちます。残ったものだけを渡すので、無駄な自動化が起きません。

パーソルの調査で、浮いた時間の75.4%が日常業務に戻っていました。何を減らすかを決めずに速くすると、この形になります。

順番を守るだけで、そこは避けられます。

Step 3 渡せるかを判定する

3つの軸で 渡す部分と持つ部分を分ける

1つの作業の中でも、渡せる部分と持ち続ける部分が混ざっています。まるごと判定せず、工程ごとに分けて見ます。

工程	判定	理由
原稿を読んで規定と突き合わせる	渡せる	手順が決まっていて、正解の形も言える
不備の一覧を作る	渡せる	形式が決まっている
画像の中身が指定どおりか見る	持ち続ける	見て判断する作業になる
代理店に修正を依頼する	持ち続ける	社外への連絡にあたる

同じ1件の中に、両方が入っているのが普通です。

選んだ1件を 工程ごとに2列へ振り分け

- 選んだ作業を、始めから終わりまで3つから5つの工程に割る
- 各工程を、渡せる／持ち続ける のどちらかに振り分ける
- 「もっと楽にできないか」の欄に、渡せる工程だけを書き足す

[5min]

工程に割れないときは、その作業を口に出して説明してみてください。「まず」「次に」で区切ったところが工程です。

書き終わった方はチャットに「3」と書いてください。

迷ったものは 第2回で実際に試す側へ

渡せるかどうか判断がつかない工程は、無理に決めずに印だけ付けておいてください。
第2回で実際に動かしてみれば、その場で分かります。

当日よく出る迷いどころ

- 数字の計算が入る工程。営業日の数え方を書けば渡せるようになる
- 過去の経験で判断している工程。判断の基準が言葉にできれば渡せる

どちらも、条件を言葉にできるかどうかで分かります。

作業ごとに諦めると 渡せる工程まで残る

作業単位で見た場合

「納品物のチェックは目視が必要だから、AIには無理」で終わる



工程単位で見た場合

「目視が必要なのは画像だけ。文字の照合は渡せる」に変わる

テレビ朝日が映像とテロップを分けたのも、NECが実行と決定を分けたのも、同じ考え方です。丸ごと渡した会社はありません。

頻度と時間から 年間の時間を出す

計算の型

$$\text{1回あたりの時間} \times \text{年間の回数} = \text{年間の時間}$$

例

発生の仕方	計算	年間
週1回・30分	30分 × 52回	年間26時間
月1回・2時間	2時間 × 12回	年間24時間
毎日・10分	10分 × 240日	年間40時間

ここに出した数字が、上長へ説明するときの根拠になります。

[3min]

最後に書くのは 明日できる1行だけ

- 「次にやる1つのこと」の欄に、翌営業日にやることを1行書く
- 10分で終わることを書く。準備が要ることは書かない

[3min]

はじめに・使い方		① 業務の棚卸し	② 業務の例	③ 当日ワーク
A		B		
1	③ 当日ワーク 1件を選んで深掘りします			
2	研修当日に記入します。①に書いた中から1件を選び、下の欄を埋めます。			
3				
4	選んだ業務	①から1件を選んで書きます		
5				
6	この作業は必要か	なくしたら何が困るか、誰のための作業かを書きます		
7				
8	なぜ自分がやるのか	担当が固定した経緯、他の人でもできるかを書きます		
9				

書き方の例

制作規定のPDFを共有フォルダから探して、
手元に置く

第2回の冒頭で、やってみてどうだったかを聞きます。

シートの提出

本日中に 共有フォルダへ1枚

項目	内容
提出するもの	③まで記入した業務棚卸しシート
ファイル名	部署名_氏名_業務棚卸し.xlsx
提出先	事務局から案内のあった共有フォルダ
期限	本日中。難しい場合は9月3日（木）まで

提出したものの使い道

第2回・第3回で、書いていただいた作業をそのまま題材にします。

本日の到達点

今日できたのは 4ステップのうち2つ

ステップ	今日やったこと	状態
把握する	作業を書き出した	完了
分解する	1件を工程まで割った	完了
役割を決める	渡す工程を仮に決めた	第2回で確定
置きかえる	実際に動かす	第2回で実施

AIをまだ1度も触っていませんが、渡す準備は終わっています。第2回は、今日書いた1件を開くところから始めます。

日本企業の27.0%が組織的な取り組みなしで止まっている中での到達点です。

次回のご案内

次は**9月10日**、
今日の1件を**実際に動かす**回

回	日程	対象	時間
第2回	9月10日（木）	WEBサイト運用ディレクション	240分
第3回	9月16日（水）	コンサル支援	240分
第4回	9月24日（木）	マネージャー	180分

次回までにお願ひすること

- 本日のシートを共有フォルダへ提出する
- Step 5に書いた1行を、翌営業日にやってみる

チャットでも 声でも構いません

この場で答えられること

シートの書き方、選んだ作業が渡せるかどうかの判定、AIの性能や事例についての質問。
どれでも構いません。

この場で答えられないこと

貴社の権限設定やプランに関することは、事務局を通じて確認のうえ回答します。研修後にまとめてお返しします。

研修後も、教材サイトのよくある質問を更新していきます。

本日はありがとうございました

株式会社ギブリー

人的資本インテリジェンス部門

0901cmind.give-app.net



APPENDIX

Appendix

当日は扱いませんが、手元に置いておくと思える資料です。教材サイトからも同じ内容を見られます。

判断に迷ったら この表に当てる

情報の種類	扱い	渡すときの形
お客様の氏名・連絡先	入れない	A様、担当者と置きかえる
会員データ・購買履歴	入れない	件数だけを丸めて伝える
未公開の売上・契約条件	入れない	公開済みの数字に置きかえる
パスワード・APIキー	入れない	置きかえも行わない
自社の制作規定・手順書	入れてよい	社名と固有URLは伏せる
公開済みのサイトの文言	入れてよい	そのまま渡せる

表にないものは入れない側に寄せてください。迷う時点で、その情報がなくても仕事は回ります。

出力を確認する3つの手順

そのまま使わない、 確認は3手順

1

出典を示させる

どの資料の何ページから答えたのかを、必ず一緒に出させる

2

数字と固有名詞を原典に当てる

日付、金額、URL、商品名は元の資料で必ず確かめる

3

人が見る工程を残す

社外に出るものは、出す前に人が1回通して読む

チャットボットの案内で会社が責任を負った事例は、3つ目が欠けていた形です。

分かれ目は 資料が手元にあるかどうか

Gemini

- その場で考えさせる
- 文章を書かせる
- 書いたものを直させる
- 調べ物をする

Gemini Notebook

- 手元の資料を読ませる
- その資料の中から答えさせる
- 出典を示させる
- 規定との照合に使う

迷ったときは、根拠にする資料が手元にあるかどうかで選んでください。あるならGemini Notebookです。

NotebookLM は 2026年7月16日に Gemini Notebook へ名称が変わりました。画面上の表記が混在する場合があります。

言葉	意味
生成AI	文章や画像を作り出すAI。ここではGeminiを指す
AIエージェント	指示を待たずに、手順を自分で決めて作業を進めるAI
AX	AIを前提に、意思決定や業務の進め方を根底から見直す取り組み
プロンプト	AIへの指示文。渡す条件と出力の形を書いたもの
ハルシネーション	AIがもっともらしい誤りを出すこと。出典を示させると減る
業務の棚卸し	自分がやっている作業を書き出して並べること

分からない言葉が出てきたら、その場でチャットに書いてください。

東京大学 二次試験

東進「2026年東大二次試験、最新AIが理三合格レベルを突破」(2026年3月5日)
toshin.com/recent/detail/RecentToshin.php?id=175

医師国家試験

INFORMA「第120回医師国家試験の解答精度の評価」(2026年2月7日)
informa.medilink-study.com/web-informa/post51586.html

競技プログラミング

AtCoder「AtCoder World Tour Finals 2026 Algorithm 告知」
atcoder.jp/posts/awtf2026algo_jp

テレビ朝日

AI model プレスリリース (2026年8月10日)
prtimes.jp/main/html/rd/p/000000052.000097252.html

NEC

NEC プレスリリース (2026年8月10日)
jpn.nec.com/press/202608/20260810_01.html

日本企業の利用率	総務省「令和8年版 情報通信白書」（2026年7月24日公表） soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/
働く人の削減時間	パーソル総合研究所「生成AIとはたらき方に関する実態調査」 rc.persol-group.co.jp/news/release-20260203-1000-1/
AXの定義	内閣府「人工知能基本計画」（2026年7月14日 閣議決定） www8.cao.go.jp/cstp/ai/ai_plan/aipplan_20260714.pdf
ディレクターの活用例	ぐるなび開発者ブログ（2026年5月21日） developers.gnavi.co.jp/entry/director-utilize-ai/
広告制作の再構築	サイバーエージェント ニュースリリース cyberagent.co.jp/news/detail/id=24647
貴社の現在地	貴社「AI活用に関する意識調査」37件の回答 （社内資料）