

仕事から趣味まで

ケースで学ぶ 生成AI活用術

はじめに

「生成AI」— この言葉が、ビジネスの世界に旋風を巻き起こしてから、まだ日は浅いですが、その衝撃は想像をはるかに超えるものでした。まるで魔法のように、私たちの目の前で、文章が生まれ、画像が描かれ、コードが紡ぎ出されていく。数年前まで想像もできなかった世界が、今、現実のものとなっているのです。ChatGPTの登場以降、GPT-4oの劇的な性能向上や、Claude、Geminiなど、次々と革新的な生成AIが登場し、多くの企業がその導入に熱い視線を注いでいます。

私は、生成AIプロジェクトの最前線で、日々、その可能性と課題に向き合ってきました。そして、数々の成功と失敗から、生成AIを真にビジネスに活かすための方法論を確立してきました。本書は、その経験とノウハウを凝縮した、実践的なガイドブックです。

「何から始めればよいのか分からない」「進化し続ける生成AIをどのように選択し、活用すれば、自社のビジネスに貢献できるのか知りたい」そんな悩みを持つ、すべてのビジネスパーソンに向けて、本書は書かれています。

本書では、最新の生成AI技術の基礎知識から、具体的な導入ステップ、リスク管理、チーム構築、業界別の活用事例まで、網羅的に解説しています。本書を読み進めることで、あなたは急速に進化する生成AI導入の全体像を把握し、具体的なアクションプランを策定できるようになるでしょう。さあ、本書を道しるべに、生成AIという「魔法の杖」を手し、新たなビジネスの未来へと旅立ちましょう。

contents

はじめに	3
学習の進め方	6
第1章 生成AI、ChatGPTとは	7
01-01 生成AIがビジネスに与える影響	8
01-02 生成AIが活用できる領域	12
01-03 生成AI活用の注意点	16
column 生成AIの世界 多様化するAIサービスの潮流	20
第2章 文章作成	21
02-01 ビジネスメールの文面作成・校正	22
02-02 議事録の作成	28
02-03 マニュアルの作成	34
02-04 記事の執筆	38
02-05 社内問い合わせの対応	42
column 製薬大手C社におけるAI活用で変わる文書業務	46
第3章 アイデア創出、販促資料作成	47
03-01 新製品・企画のアイデアブレインストーミング	48
03-02 アイデアの壁打ち	52
03-03 キャッチコピーの作成	58
03-04 企画書・提案書作成	62
03-05 営業先の分析・営業資料作成	66
03-06 営業ロープレ	72
03-07 セールストークの改善・フィードバック	76
column 大手製造業B社のアイデア発想改革	80

第 4 章	情報収集、データ分析	81
04-01	業界や市場の調査	82
04-02	データ分析	86
04-03	発展的なデータ分析	90
04-04	特定業界のトレンド分析・戦略立案	94
04-05	競合他社の戦略分析とSWOT分析の作成	98
04-06	社内文書・契約書等の要約	102
04-07	ニュースの要約・示唆出し	106
column	データ分析革命 地方銀行D社のAI活用事例	110
第 5 章	仕事効率化のためのITツール活用	111
05-01	エクセルの数式・関数作成	112
05-02	スケジュール・タスク管理	116
05-03	画像生成	120
column	業務効率化への挑戦 大手小売E社のAI活用事例	124
第 6 章	趣味、プライベートでの活用	125
06-01	旅行の計画を立てる	126
06-02	英語学習	130
06-03	健康管理（ダイエット）	134
06-04	趣味を楽しむ（ワイン）	138
06-05	冠婚葬祭	142
06-06	プログラミング学習	146

生成AIがビジネスに与える影響

生成AIが引き起こすビジネス現場の変化

近年、生成AI（Generative AI）はビジネスのあらゆる分野で注目を集めています。文章や画像の作成だけでなく、データ分析、アイデアの提案、プロセスの効率化まで、その用途は多岐にわたります。生成AIは単なる補助ツールにとどまらず、私たちの働き方や業務プロセスそのものを大きく変えつつあります。

では、生成AIが普及することで、ビジネスの現場ではどのような変化が起きているのでしょうか。この問いに答えるためには、生成AIが実現する業務効率化だけでなく、働き方そのものに与える影響についても考える必要があります。ここでは、「作業の効率化」「クリエイティブワークの一般化」「働き方の見直し」という、人の働き方についての三つの変化に焦点を当てます。

● ルーチン作業の効率化「仕事のスピードアップ」

毎日の仕事の中で、ルーチンワークが思った以上に時間を取っていると感じたことはありませんか？

生成AIは、この「どうしても必要だけど時間を要する仕事」を大幅に効率化します。例えば、「**会議の議事録をAIに任せる**」ことで、内容を正確に記録しつつ、参加者が会議に集中できるようになります。議事録作成が早く終われば、その後のアクションプランに時間を割くことができます。

また、生成AIの活用によって業務を効率化することで、日々の業務に余裕を生む「時間を作る力」として価値を発揮します。例えば以下のような業務を効率化できます。

- ・ 会議の議事録作成
- ・ データ分析の初期作業
- ・ メールの返信内容を提案してもらう
- ・ エクセルで使う数式を自動生成する
- ・ 契約書のドラフトを作成する

など

● クリエイティブワークの一般化「誰もが発想を形にできる時代へ」

生成AIは、これまで一部の熟練者や才能のある人材に依存していたクリエイティブな仕事を、誰もが取り組めるものに変えつつあります。例えば、広告キャンペーンのアイデア出しでは、経験の浅いスタッフでも生成AIに「20代向けの製品をSNSで宣伝するキャッチコピーを3つ考えて」と指示するだけで、プロ顔負けの案を得られることがあります。

さらに、デザイン案の作成においても、専門的なスキルがなくても、AIを使って複数の案を素早く生成し、比較検討できるようになりました。生成AIは、クリエイティブな仕事の「たたき台」を提供することで、経験や才能に関係なく、誰もが自分のアイデアを形にできる環境を作り出しています。このような変化は、クリエイティブワークの裾野を広げ、より多くの人々が創造的な仕事に参加できる新しい時代の幕開けを示しています。

● 働き方の見直し「人間の価値を再確認する」

生成AIが多くの作業を肩代わりしてくれることで、私たちは「人間にしかできない仕事とは何か」を考える機会を得ます。生成AIはスピーディにデータを処理し、文書を作成しますが、例えば「20代の女性が思わず購入したくなるようなデザインを考えて」といった、情緒的インサイト（潜在的情報）が必要な仕事は人間にしかできません。

また、生成AIを使いこなすためには、「生成AIに何をさせるか」を設計するスキルが求められます。**プロンプト（指示文）**の作成や結果の活用方法を考える力は、今後ますます重要になるでしょう。このように、生成AIは「人間の強み」を見直すきっかけにもなっています。

生成AIの活用に必要なのは言語化力

生成AIを活用する際に意識したいのは、「生成AIに正しく伝える力」です。生成AIは便利なツールですが、指示が曖昧だと求める結果が得られないことがあります。そのため、やりたいことを具体的に言語化するスキルが欠かせません。

生成AIは指示が漠然としていると期待した成果を出せません。しかし、例えば「**この商品の特徴を20代向けに分かりやすく伝える資料を作成して**」といった具体的な指示を与えることで、アウトプットの質を高めることができます。

また、出力された結果をそのまま使うのではなく、生成AIとチャットで対話し、試行錯誤を繰り返しながら指示を調整していくことで、AIとの連携がよりスムーズになり、期待に応える成果が得られるようになります。

AIを活用するための「言語化力」を磨くことは、これからの働き方においてますます重要なスキルとなるでしょう。

● 明確なゴールを設定する

生成AIを効果的に使うためには、「何をしてほしいか」を具体的に伝えることが重要です。生成AIはあくまで人間が設定した指示に基づいて動作するため、曖昧な指示では期待した成果を得ることが難しくなります。

例えば、「顧客向けの資料を作成してほしい」という指示では、生成AIは何を重視して作成すればよいか判断できず、結果として汎用的で具体性に欠ける資料が出力される可能性があります。これを防ぐために、「**20代の女性向けに、商品Aの特徴を強調した3枚の資料を作してほしい**」といった具体的な内容やターゲットを含めた指示を与えることが重要です。

このように、**目的やターゲット層を明確にするだけで、生成されるアウトプットの質が大きく向上します。**

● プロンプトを工夫する

生成AIをより効果的に活用するためには、単純な指示出しを超えて、プロンプトの質を高める工夫が重要です。具体的なテクニックとして、以下のようなアプローチが効果的になります。

ペルソナ設定の活用

AIに特定の専門家や役割のペルソナを与えることで、より専門的で的確な回答を引き出すことができる。例えば、「あなたは20年のキャリアを持つマーケティングコンサルタントとして」といった設定を与えることで、より実践的なアドバイスを得られる。

フォーマットの指定

出力形式を明確に指定することで、整理された情報を得ることができる。「箇条書きで3点」「300字以内で」「見出し付きの企画書形式で」といった具体的な形式指定により、必要な形式での回答を得られる。

制約条件の設定

「中学生でも理解できる言葉で」「専門用語を避けて」「ポジティブな表現のみを使用して」といった制約を設けることで、目的に応じた適切な表現レベルやトーンの回答を得ることができる。

具体例の提示

望ましい回答のサンプルや参考例を示すことで、AIの出力の質を高めることができます。「以下の例のような形式で」と具体例を示すことで、期待する形式やレベルの回答を得やすくなる。

具体例として、想定される顧客からの質問に対する回答例を生成させたり、競合商品との差別化ポイントを整理させたりすることで、営業準備の効率を大幅に向上させる、といった使用方法があります。

この場合も、「**次のような条件で回答を作成して**」といった形で指示を出すと、よりの確な結果が得られます。**条件を細かく設定し、生成AIに「どのように答えるか」という方向性を与えることで、具体的な内容を引き出すことができます。**

● 試行錯誤しながら調整する

ただし、AIは万能ではありません。最初から完璧なアウトプットを期待するのは現実的ではなく、**AIが生成した結果を確認しながら、指示を調整していくことが大切です。**

例えば、「もう少し簡潔にして」「この部分をより具体的に掘り下げて」といった追加の指示を出し、何度かやり取りを繰り返すことで、より目的に合った結果を得ることができます。このプロセスは、あたかも新人社員に仕事を教える感覚に近いものがあります。最初は漠然とした指示しか出せなかったとしても、AIの特性や限界を理解しながら、少しずつ指示内容を具体化し、効果的なアウトプットを引き出せるようになっていきます。

生成AIの多様な活用法

生成AIは、私たちの仕事のやり方を大きく変える可能性を持っています。メールの下書きや資料作成などの毎日の業務から、新しいアイデアを生み出すためのサポートまで、いろいろな場面で役立ちます。「ちょっと面倒だな」「もっと簡単にできたらいいのに」と思っていた作業がスムーズに進むようになり、余った時間をほかの重要な業務やアイデアを考える時間にあてられるようになります。

生成AIの大まかな使い道を理解することは、業務効率化だけでなく、新しい働き方を取り入れる第一歩です。「これが自動化できればもっと楽になるのに」と思う日常のタスクや、「こんな視点で考えられたら」と悩む場面において、生成AIは私たちのパートナーとして活用できます。

● なぜ生成AIが注目されるのか

生成AIが特に注目される理由は2つあります。

理由1 曖昧な判断もカバーできる

人が「これはどうすればいいんだろう？」と迷うような曖昧な部分でも、生成AIなら過去のデータや文脈をもとに合理的な答えを出してくれる。「お客さんからの問い合わせメールにどう返信すればいいか」といった場面で、適切な例文を素早く提案してくれる。

理由2 特定のシステムを作る必要がない

従来ならば、業務の効率化を目指してシステムを導入しようとすると、多額のコストや時間が必要でした。しかし、生成AIは特定のシステムを作らなくても幅広い業務に対応できるため、すぐに活用を開始できる。

生成AIが向いている業務

生成AIは、特に以下のような仕事に向いています。

繰り返が多い仕事

日報や月次報告書の作成など、毎回似たような作業が必要な仕事。生成AIを使えば、フォーマットに沿った内容を素早くまとめることができます。

判断が求められる仕事

判断基準が曖昧な仕事も、AIにサポートをお願いできます。例えば、「この営業資料のトーンをもっとカジュアルにするにはどうしたらいいか」といった相談も可能です。

文章を中心に仕事

メール文、プレゼン資料、ブログ記事など、文章が多くを占める業務に特に強いのが生成AIの特徴です。

第2章からは、5つの分野に分けてユースケースを紹介していきますが、まずそれぞれの章の全体感について触れます。

本書で解説する「生成AIの活用術」

<第2章>文章作成：業務効率を高める文章生成

- 文章を一から作成、校正する
- 議事のメモから議事録を作成する
- メモからマニュアルを作成する
- 記事のテーマ設定から、執筆、推敲を行う
- マニュアルを読み込ませて問い合わせに回答させる

生成AIの代表的な機能である文章生成は、ビジネスシーンで多くの可能性を秘めています。例えば、メールの下書き、提案書の構成案、報告書の要約など、さまざまな業務で活躍します。これにより、時間を大幅に節約しながらも、伝えたい内容をわかりやすく整理できるため、**様々な仕事の生産性を高めることができます。**

具体的には、生成AIに「**新商品の特徴を簡潔に説明する文章を作成してほしい**」「**営業資料に使える説得力のある見出し案を出してほしい**」といった指示を出すことで、即座に役立つ提案を得られる点が大きなメリットです。

また、単なる文章生成にとどまらず、表現のバリエーションやトーンの調整も可能です。

例えば「フレンドリーな雰囲気の記事」や「公式文書らしい厳かなトーン」を選ぶことができます。

こうした文章作成のユースケースに焦点を当て、プロンプト設計の具体例やAI活用の実践的なテクニックを詳しく紹介します。

＜第3章＞アイデア創出と販促資料作成：新しい価値を生む創造性

- アイデア出し、整理、深掘り、再検討を行う
- アイデアの壁打ち、仮説検証・ブラッシュアップまで行う
- キャッチコピーのアイデア出し、深掘り、整理・分類をする
- メモを基に企画書・提案書を作成する
- 顧客の情報分析、資料作成を行う
- 営業のロールプレイングを行う
- 音声データを書き起こす

生成AIは、クリエイティブな業務においても大きな可能性を秘めています。アイデアを発散させたり、販促資料の作成をサポートしたりと、従来の手作業では難しかった領域でその力を発揮します。例えば、「若年層に刺さるSNS投稿のアイデアを考えて」「新商品を紹介するスライドのアウトラインを作成して」といったリクエストに対して、生成AIが多彩なアイデアを提案します。

さらに、生成AIは単に多くのアイデアを出すだけでなく、**既存のアイデアを深掘りする力も持っています**。「このキャンペーン案をもっと具体化して」「商品の特徴を強調するキャッチコピーを考えて」といった形でAIを活用すれば、限られた時間の中で質の高いアウトプットを得ることが可能です。

具体的な事例をもとに、生成AIがどのようにアイデア創出をサポートし、販促資料の作成を効率化するかを詳しく掘り下げます。

＜第4章＞情報収集・データ分析：深いインサイトを得るサポート

- 市場調査でのキーワード出し、情報ソース調査を行う
- エクセルなどのデータを分析する
- データ分析により市場の潜在的ニーズを探る
- 業界のトレンドを分析する
- 決算資料等を分析する
- 社内文書、契約書等を要約する
- 日々のニュースを短時間で要約し業務に活かす

情報収集やデータ分析は、特に大量のデータを扱う現代のビジネスにおいて重要な作業です。生成AIは、大量の資料やデータを効率的に整理し、必要な情報を瞬時に抽出できます。

例えば、「業界レポートから重要なトレンドを要約してください」「売上データの中から異常値を特定してください」といった具体的な指示を出すことで、即座に結果を得られます。

また、AIを活用することで、単なるデータの整理にとどまらず、そこから得られる示唆を見つけることもできます。「市場トレンドをもとに次のアクションプランを提案して」「この売上データから改善点を挙げてほしい」といった依頼に対して、生成AIからは定量的な情報だけでなく、次の行動につながる有益なインサイトを得ることができます。

情報収集やデータ分析における生成AIの具体的な活用例を取り上げ、業務効率化の可能性について探ります。

<第5章> ITツールとの連携：タスク管理やスケジュール調整の効率化

- エクセルの数式、関数を作成する
- タスクに優先順位を付けて整理、管理する
- デザイン案などを作成する

生成AIは、単独での活用だけでなく、他のITツールと連携することでその力をさらに発揮します。例えば、スケジュール管理ツールやプロジェクト管理アプリと組み合わせることで、日々のタスク管理がスムーズに進むようになります。

具体例としては、「会議のスケジュール調整」「プロジェクト進捗のレポート作成」といった日常的なタスクを自動化することで、時間を節約し、業務を円滑に進めることが可能です。

生成AIとITツールの連携によるタスク管理の効率化や業務の最適化について、実際のユースケースをもとに解説します。

<第6章> 趣味・プライベートでの活用：日常をより豊かにするアイデア

- 旅行プランを作成する
- 英語の模擬問題を作成して英語学習をする
- トレーニングメニューなどを含むダイエットプランを作成する
- 趣味を楽しむための情報を収集、整理する
- 冠婚葬祭などの場面でサポートを受ける
- プログラミング学習のサポートを受ける

生成AIは仕事だけでなく、私生活でも活用できます。例えば、週末の旅行プランを生成AIに作成させたり、筋トレやダイエットの計画を生成AIに立ててもらったりすることで、趣味や健康管理が手軽に行えます。

特に、忙しいビジネスパーソンにとっては、限られた時間を有効に活用するための頼れるパートナーとなるでしょう。

こうした趣味やプライベートの領域における生成AIの活用例を詳しく紹介し、仕事以外の場面での活用方法を紹介します。