

# AI・デジタルツール 活用の基礎

— 指導用マニュアル



## | このマニュアルについて

このマニュアルは研修の講師・インストラクターが、研修を実施する際の活用、また独自のプログラムづくりの参考のために作られたものです。以下の内容で構成されています。

- ・●●.pptx：研修用のスライドです。「ノート」に講師の話す内容が記載されています。
- ・●●.docx：研修の配布資料です。受講者用に印刷し配布してください。
- ・●●.pdf：スライドと配布資料をまとめた PDF ファイルです。

## | 活用方法

マニュアルやシート、ワークシートは、購入いただいた方々が、研修ニーズや状況に合わせて、手順や内容を加筆、修正して活用していただいて構いません。研修効果を上げるためには内容を受講生やニーズに合わせてカスタマイズしていただいた方が望ましいかもしれません。またインストラクターによっては、研修を展開するパターンが異なりますので、自己のパターンにあわせ大幅に修正し、活用することも必要になると思います。このマニュアルとシートを参考に、新しいレッスンプランを作成して、効果的な研修の実施にお役立ください。

## | 使用上の注意点

マネジメントアドバイスセンターが販売する研修用マニュアル、ゲームマニュアル等の著作権は当社が所有いたします。したがって購入者の皆さんには、利用権の譲渡になります。社内研修を行う上での利用料などは一切発生いたしません。

購入者は教材を社内研修などで、自由にコピーなどして利用できます。また活用しやすいように、編集、アレンジ、修正して使うこともできます。ただしマニュアル、シート、ワークシート等を第三者に譲渡、インターネット上などでの配布、生成 AI サービスへアップロードすること、レンタル、販売および著作物の制作に使用すること、無断で転用することは禁止致します。

また、研修の実施やマニュアルの内容についてのサポートは行なっておりません。

## | お問い合わせ

ご不明な点、利用上で気になる点などございましたら、下記のメールアドレスにお問い合わせください。

[shop@m-advice.co.jp](mailto:shop@m-advice.co.jp)

# AI・デジタルツール活用の基礎

～AIを「使いこなす」のではなく「正しく使う」力を身につける～

## 本日の目標

この研修を通じて、以下のことができるようになります

1. 生成AIの基本的な仕組みと特徴を説明できる
2. 業務に適したプロンプト（AIへの指示文）を書ける
3. AIの出力に対して適切に検証・判断できる
4. 機密情報やAI利用に関する社内ルールを理解し、遵守できる

# アジェンダ

1. 生成AIの基本を知ろう (25分)
2. プロンプトの書き方 (30分)
3. 業務での活用実践 (30分)
4. AIリテラシー —— リスクと注意点 (20分)
5. 社内ルールとこれからの働き方 (15分)
6. まとめと振り返り (10分)

## アイスブレイク「AI使ってみた体験談」

【グループワーク】（所要時間：5分 / 4～5名1組）

テーマ：「AIツールを使って"すごい"と思った体験、"うーん?"と思った体験」

- ChatGPT、Claude、画像生成AI、翻訳AIなど何でもOKです
- すごかったこと、便利だったことは？
- 逆に、期待外れだったこと、変な回答が返ってきたことは？
- グループ内で1人1～2分ずつシェアしてください

# セクション1 — 生成AIの基本を知ろう

まずは、私たちが日常的に使い始めている「生成AI」の基本を理解しましょう。

## 生成AI (Generative AI) とは？

- 大量のデータから学習し、新しいテキスト・画像・コードなどを「生成」するAI
- 代表的なサービス：ChatGPT (OpenAI社)、Claude (Anthropic社)、Gemini (Google社)
- 2022年末のChatGPT公開以降、ビジネスでの活用が急速に広がっている

## 従来のAIとの違い

- 従来のAI：ルールに基づいて分類・判定する (例：スパムメール判定)
- 生成AI：学習データのパターンをもとに、新しいコンテンツを創り出す

# 大規模言語モデル（LLM）の仕組み

**大規模言語モデル（LLM: Large Language Model）** は、生成AIの中核技術です。

**仕組みをシンプルに言うと**

- インターネット上の膨大なテキストデータを学習
- 「この単語の次に来る確率が最も高い単語は何か」を予測する
- その予測を繰り返すことで、文章を生成する

**例：**

- 入力：「お疲れ様です。本日の会議の…」
- AIの予測：「議事録」「要点」「資料」（確率の高い順に候補を生成）

**大切なポイント：**

- AIは「理解」しているのではなく、「パターン」を見つけている
- 辞書を引いているのではなく、大量の文章から「それらしい」応答をしている

# AI・デジタルツール活用の基礎

～AIを「使いこなす」のではなく「正しく使う」力を身につける～

1 / 30

## 【開始前の準備 / 所要5分】

- 受講者を4～5名のグループに分けておく
- 各受講者がPC（またはタブレット）を使用できる環境を確認する
- 社内で利用が許可されているAIツール（ChatGPT、Claude等）のアクセス手順を資料として配布
- ワークシートを人数分印刷しておく
- 「今日はAIやデジタルツールについて、一緒に体験しながら学んでいきます。知識の差は気にせず、わからないことはどんどん質問してください」と声かけ

## 本日の目標

この研修を通じて、以下のことができるようになります

1. 生成AIの基本的な仕組みと特徴を説明できる
2. 業務に適したプロンプト（AIへの指示文）を書ける
3. AIの出力に対して適切に検証・判断できる
4. 機密情報やAI利用に関する社内ルールを理解し、遵守できる

2 / 30

### 【時間: 3分】

- 「皆さんの中で、すでにChatGPTやGemini、Claudeを使ったことがある方はどのくらいいますか？」と挙手を求める
- 多くの手が挙がることが予想される。「プライベートで使ったことがある方は多いと思います。今日はそれをビジネスで安全に活用する方法を学びます」
- 「AIは万能ではありません。"正しく使う"ことが一番大切です」と強調

## アジェンダ

1. 生成AIの基本を知ろう (25分)
2. プロンプトの書き方 (30分)
3. 業務での活用実践 (30分)
4. AIリテラシー —— リスクと注意点 (20分)
5. 社内ルールとこれからの働き方 (15分)
6. まとめと振り返り (10分)

3 / 30

### 【時間: 2分】

- 全体の流れを簡潔に説明
- 「座学だけでなく、実際にAIツールを操作するハンズオン演習もあります。PCの準備をお願いします」と伝える
- リモート参加者がいる場合は、画面共有やブレイクアウトルームの使い方を案内
- 「セクション4のリスクと注意点は、業務で使う上で最も重要な部分です」と予告

## アイスブレイク「AI使ってみた体験談」

【グループワーク】（所要時間：5分 / 4～5名1組）

テーマ：「AIツールを使って"すごい"と思った体験、"うーん?"と思った体験」

- ChatGPT、Claude、画像生成AI、翻訳AIなど何でもOKです
- すごかったこと、便利だったことは？
- 逆に、期待外れだったこと、変な回答が返ってきたことは？
- グループ内で1人1～2分ずつシェアしてください

4 / 30

【時間: 8分（説明1分+ワーク5分+共有2分）】

- AI未経験の受講者がいても構わない。「使ったことがなければ、AIに対するイメージや不安を共有してください」とフォロー
- 2～3グループに代表的な体験を共有してもらう
- 「"すごい"も"うーん?"も、どちらもAIの本質を理解するヒントです」とまとめ
- 「今日の研修で、なぜすごいのか、なぜ失敗するのかの仕組みがわかるようになります」とセクション1への橋渡しをする

## セクション1 — 生成AIの基本を知ろう

まずは、私たちが日常的に使い始めている「生成AI」の基本を理解しましょう。

### 生成AI (Generative AI) とは？

- 大量のデータから学習し、新しいテキスト・画像・コードなどを「生成」するAI
- 代表的なサービス：ChatGPT (OpenAI社)、Claude (Anthropic社)、Gemini (Google社)
- 2022年末のChatGPT公開以降、ビジネスでの活用が急速に広がっている

### 従来AIとの違い

- 従来AI：ルールに基づいて分類・判定する (例：スパムメール判定)
- 生成AI：学習データのパターンをもとに、新しいコンテンツを創り出す

5 / 30

### 【時間: 5分】

- 「AI」という言葉が広く使われているが、ここでは主に「大規模言語モデル (LLM) をベースにした生成AI」に焦点を当てることを明確にする
- 受講者のAIリテラシーにはばらつきがあるため、専門用語は噛み砕いて説明する
- 「皆さんがスマートフォンで使っている予測変換も、実はAIの一種です。生成AIはその超強力版だと思ってください」とイメージしやすい例を出す
- 2025～2026年時点で日本企業の約7割が何らかの形で生成AIを業務に導入しているというデータに触れる

## 大規模言語モデル（LLM）の仕組み

**大規模言語モデル（LLM: Large Language Model）** は、生成AIの中核技術です。

**仕組みをシンプルに言うと**

- インターネット上の膨大なテキストデータを学習
- 「この単語の次に来る確率が最も高い単語は何か」を予測する
- その予測を繰り返すことで、文章を生成する

**例：**

- 入力：「お疲れ様です。本日の会議の…」
- AIの予測：「議事録」「要点」「資料」（確率の高い順に候補を生成）

**大切なポイント：**

- AIは「理解」しているのではなく、「パターン」を見つけている
- 辞書を引いているのではなく、大量の文章から「それらしい」応答をしている

6 / 30

**【時間: 5分】**

- 「次の単語予測」のイメージが掴めると、後述するハルシネーション（もっともらしいが誤った情報を生成する現象）の理解につながる
- 技術的に深入りしすぎないように注意。「仕組みの"感覚"がわかれば十分です」
- 想定質問：「AIは人間のように考えているのですか？」→「現時点のAIは"思考"しているのではなく、統計的なパターンマッチングに近いものです。ただし非常に高度なパターンマッチングなので、人間の思考に近い出力ができます」
- 図やアニメーションがあれば活用する（単語予測の流れを可視化）