

生成AIを使いこなす人の頭の中

株式会社Exa Enterprise AI

名前

森谷 仁美（もりたに ひとみ）

略歴

exaBase 生成AIの活用支援を行うカスタマーサクセスとして、多業種の顧客を支援。その中での研修実施回数は100回以上。

その経歴を活かし、現在はexaBase 生成AIのエージェントを企画・作成。その他活用支援のためのセミナーの企画・開催を担当。

お気に入りの
エージェント

超合理的上司に相談
そのまま貼れるスライド画像生成



生成AIを使いこなしている人は 自分の専任アシスタントを携えて仕事をしている

専属のアシスタントがいるので、
「ちょっとこれやっというて」と気軽になんでも
依頼できる状況なんです。



生成AIを使いこなしている人の共通点

生成AIの特性を知っている 自分の考えを言語化できる

難しいようで
実はとってもシンプル。
使いこなしている人の「頭の中」を解説します



本日の内容

01. 使いこなす人が知っている生成AIの特徴
02. 上手い人がやっているプロンプトのコツ
03. ワーク

把握しておくとしやすさが変わるポイント3選

- 1 生成AIは嘘をつく
- 2 人間と同じように得意・不得意が存在する
- 3 生成AIに求めるのは60~80点

生成AIの特徴

生成AIは嘘を言うこともある。（ハルシネーション）ただし、それは人間にもいえること。
特定の専門家の発言を除き、他者の発言を全て信用する方はいませんよね。

人の場合



自信満々で発言！
でもよくよく調べると

- ・ データ自体が古い
- ・ 参照データが異なる
- ・ 情報が混在している

生成AIの場合



自信満々で回答！
でもよくよく調べると

- ・ 「知ったか」だった
- ・ 勝手な造語だった
- ・ 内容を誇張していた

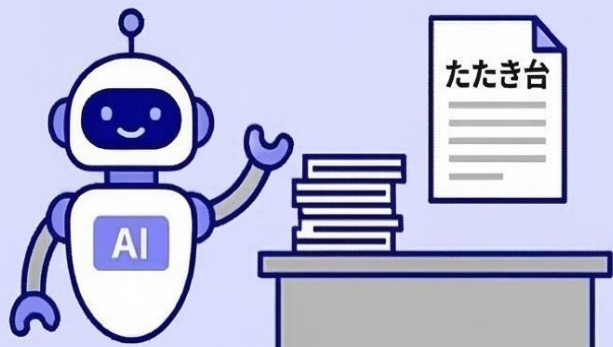
重要なのは、他者（生成AI）の回答を鵜呑みにするのではなく
あなたが「正しいこと」か「それらしいもの」かを分けて考えること。

生成AIの特徴

生成AIは言うなれば、非常に優秀で博識で根性のある、入社一年目の新人です。
あなたの期待に応えようと頑張って回答を出します。しかし、それは常に完璧ではありません。

生成AIの特徴

新卒社員のような存在



AIが知らないこと

社内固有情報



利用の注意点

人が確認



生成AIに作業はどんどん任せてください。
ただし、**最終的な判断は監督者である自分自身**で行いましょう。

把握しておくとしやすさが変わるポイント3選

1 生成AIは嘘をつく

2 人間と同じように得意・不得意が存在する

3 生成AIに求めるのは60~80点

生成AIの特徴

生成AIは、人間と同じように得意な領域と不得意な領域があります。
大まかに「情報を整理する・0→1で叩き台を作る」は得意。「正確性や個別事情を踏まえること」は不得意。

得意なこと



たたき台を作る



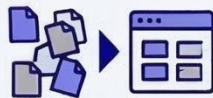
要約する



言い換える



アイデアを広げる



情報を整理する

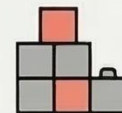
不得意なこと



正しさを保証する



最新情報で判断する



社内事情をくみ取る



最終判断をする

生成AIの特徴

exaBase 生成AIでは3種類のチャットパートナーが利用可能です。
それぞれのモデルでも、得意領域が異なるため「何に使いたいか」で選択できる状態がベストです。

ChatGPT

文章作成に強い



- 文章のたたき台づくりや、会話しながら内容を整えていく使い方と相性がよい。

Gemini

画像や音声の扱いに強い



- テキストだけでなく、画像・音声・動画などをまたいで扱うマルチモーダル処理が強い。

Claude

コード生成に強い



- コーディング支援や、コードベースを読んで修正・実装を進める用途に強みがある。

それぞれ特徴があります。しかし、「この利用場面だから絶対にこのチャットパートナー」と固執せず、「なんとなくこのモデルが好き」で選択することも正解の一つです。

把握しておくとしやすさが変わるポイント3選

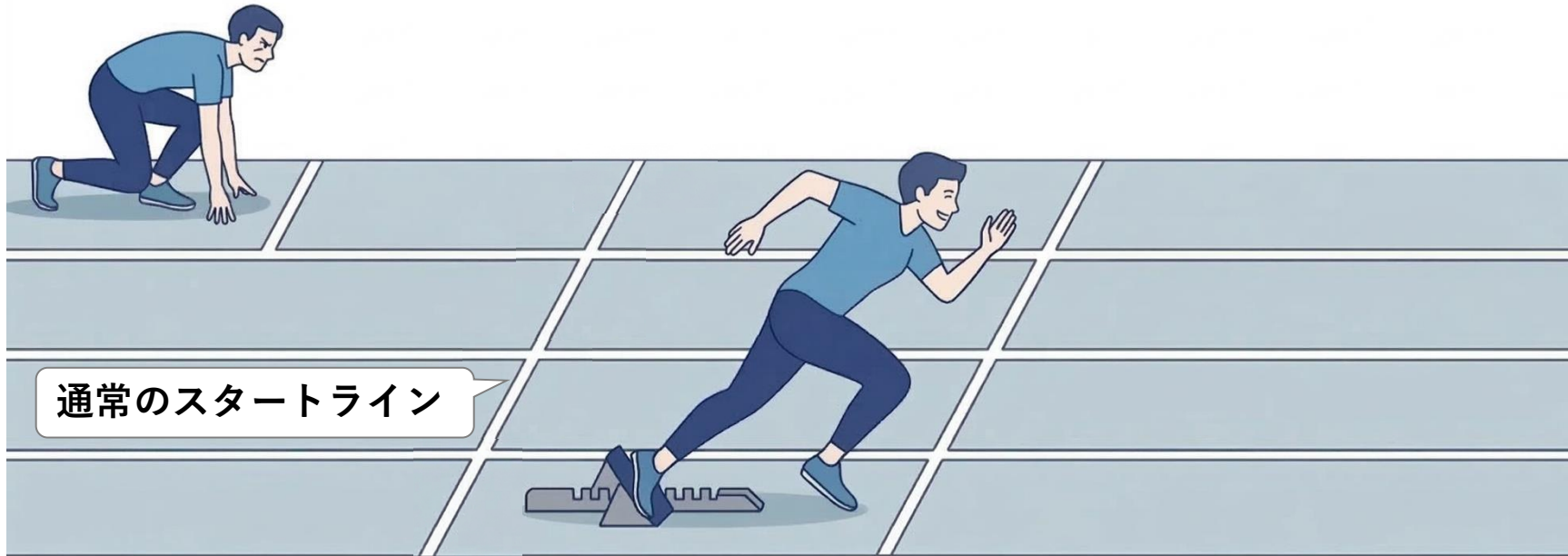
1 生成AIは嘘をつく

2 人間と同じように得意・不得意が存在する

3 生成AIに求めるのは70~80点

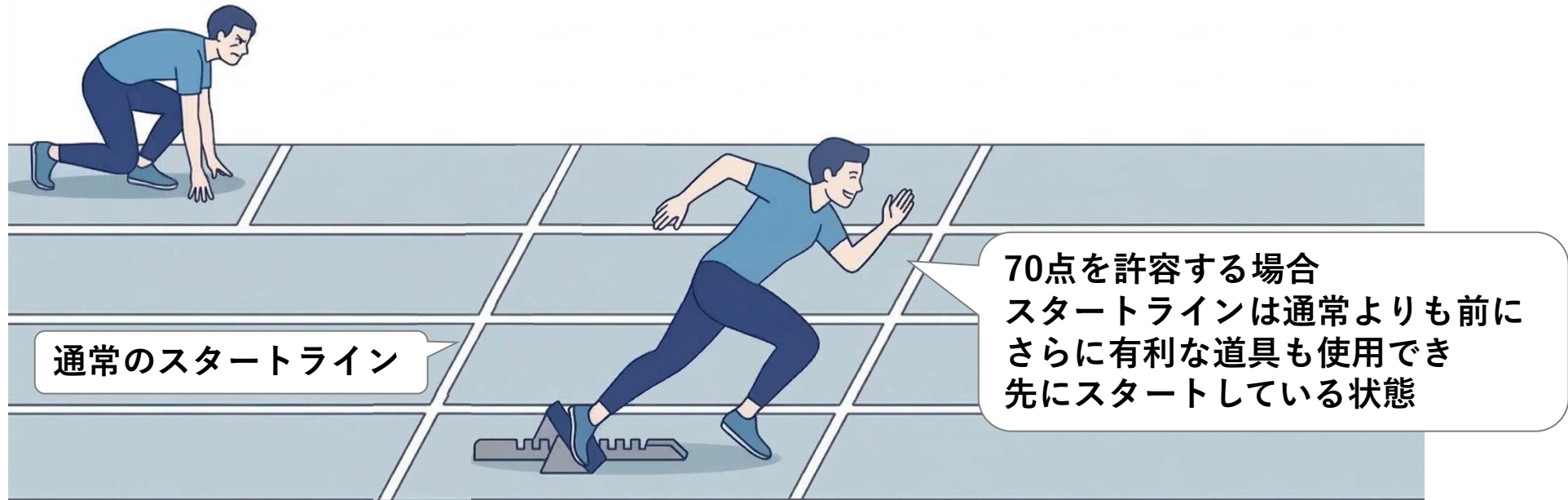
生成AIの特徴

生成AIを使いこなしている人は、「生成AIは嘘をつく」「得意・不得意がある」ことを知っている。
だから、最初から生成AIに100%完璧なものを求めない。70~80点の物を目指すから使える幅が広い。



生成AIの特徴

生成AIを使いこなしている人は、「生成AIは嘘をつく」「得意・不得意がある」ことを知っている。
だから、最初から生成AIに100%完璧なものを求めない。70~80点の物を目指すから使える幅が広い。



生成AIの特徴

生成AIを使いこなしている人は、「生成AIは嘘をつく」「得意・不得意がある」ことを知っている。
だから、最初から生成AIに100%完璧なものを求めない。70~80点の物を目指すから使える幅が広い。



生成AIの特徴

生成AIを使いこなしている人は、「生成AIは嘘をつく」「得意・不得意がある」ことを知っている。
だから、最初から生成AIに100%完璧なものを求めない。70~80点の物を目指すから使える幅が広い。



同じ事象でも「**100点じゃない？使えないな**」ではなく、
「**7~8割も終わってる！**」のように捉え方一つで大きく意味が変わります。
冷静に楽できている部分を整理し、生成AIを使う部分を再確認してみましょう



本日の内容

01. 使いこなす人が知っている生成AIの特徴
02. 上手い人がやっているプロンプトのコツ
03. ワーク

上手い人は、言語化ができている

1 「言語化」を定義する

2 解釈の選択肢を減らすとは

3 生成AIへの指示=新卒1年目の指示と同等

プロンプトのコツ

言語化＝

言語化の目的＝

1

2



プロンプトのコツ

言語化＝読み手側の解釈の選択肢を最小限にした情報（文字・言葉）を作ること。

言語化の目的＝自分と他者の解釈を一致させ、**その先の行動を起こすこと**。

今回は、言語化とその目的は以下であると定義します。

「他者に情報を正しく伝達・理解可能な情報を作り出し、他者のその後の行動変容を起こすこと」

この時、重要になることは、大きく以下のポイントがあると考えています。

1

2



プロンプトのコツ

言語化＝読み手側の解釈の選択肢を最小限にした情報（文字・言葉）を作ること。

言語化の目的＝自分と他者の解釈を一致させ、**その先の行動を起こすこと**。

今回は、言語化とその目的は以下であると定義します。

「他者に情報を正しく伝達・理解可能な情報を作り出し、他者のその後の行動変容を起こすこと」

この時、重要になることは、大きく以下のポイントがあると考えています。

1

読み手側の解釈の選択肢をなくす

自分の解釈と、相手の解釈を一致させる。そのために必要な情報を考える。

2

本質的な目的を見つける

言語化はあくまで手段。その先の本当の目的は何かまでを考える。

具体的にはどうということ？

というところで、解釈を一致させるために次へ進みます。



本日のアジェンダ

- 1 「言語化」を定義する
- 2 解釈の選択肢を減らすとは
- 3 生成AIへの指示=新卒1年目の指示と同等

自分のイメージは考えているよりも多くの情報を含んでいる。

皆様へのお題：私が想像しているお花のイラストを書いてください。
と言われたらどんなお花を描きますか？正解は・・・

自分のイメージは考えているよりも多くの情報を含んでいる。

皆様へのお題：私が想像しているお花のイラストを書いてください。
と言われたらどんなお花を描きますか？正解は・・・



上記の情報では一発でイメージすることは不可能ですね・・・それはなぜか

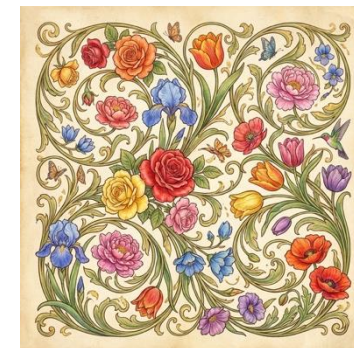
自分のイメージは考えているよりも多くの情報を含んでいる。

皆様へのお題：お花のイラストを書いてください。と言われたらどんなお花を描きますか？

花の種類：バラ（赤、ピンク、黄色）、チューリップ（赤、黄色、ピンク、紫）、アイリス（青紫）、牡丹（ピンク）、ポピー（赤オレンジ）など、様々な季節の花を使用する

配置：花は全体に散りばめられ、つるのような緑の茎と葉が優雅に絡み合う

装飾的な要素：渦巻き状の唐草模様が背景全体に広がり、ルネサンスやビクトリア朝の装飾美術の影響を感じるデザイン



花を描いて！

画風・状況・背景・構図といったイメージを言語化することが重要です。
なんとなくのイメージでも、情報として与えることでイメージに近くなります。

上記を踏まえ、プロンプトを修正してみましょう

最初のプロンプト

お花のイラストを書いてください。

修正後のプロンプト

目的
クリーム色の背景に、ゴールド色の唐草模様で囲まれた、豪華で精密な花のイラストを生成すること

背景・フレーム
- 古びた羊皮紙色のクリーム基調
- ゴールド色のアール・ヌーヴォー様式の渦巻き装飾

花の種類
バラ（赤・ピンク・黄色）、チューリップ（赤・黄色・ピンク・紫）、アイリス（青紫）、牡丹（ピンク）、ポピー（赤オレンジ）、ワスレナグサ（青）

葉と茎
- 緑色でアール・ヌーヴォー風の曲線を全体に絡ませる
- 有機的で流動的な線の流れ

生き物
- 蝶と小鳥（ハチドリ）が花の間に配置
- 細かい羽や足の描写

スタイル指定
- **様式**：ビクトリア朝植物図鑑 × イルミネーション写本
- **影響**：ルネサンス美術、古典装飾デザイン
- **品質**：手描き風の質感、精密で優雅な線画

出力フォーマット
- **構図**：正方形、対称的でバランスの取れた配置
- **充足度**：複雑な装飾模様が画面全体を埋め尽くしている

生成AIへの指示は、ウェブ検索の時と同じではなく、その仕事を初めて行う人に説明する時と同じようにするとうまくいきやすいです。使いこなしている人は、まさに「人と会話」するように使っています



上手い人は、言語化ができている

1 「言語化」を定義する

2 解釈の選択肢を減らすとは

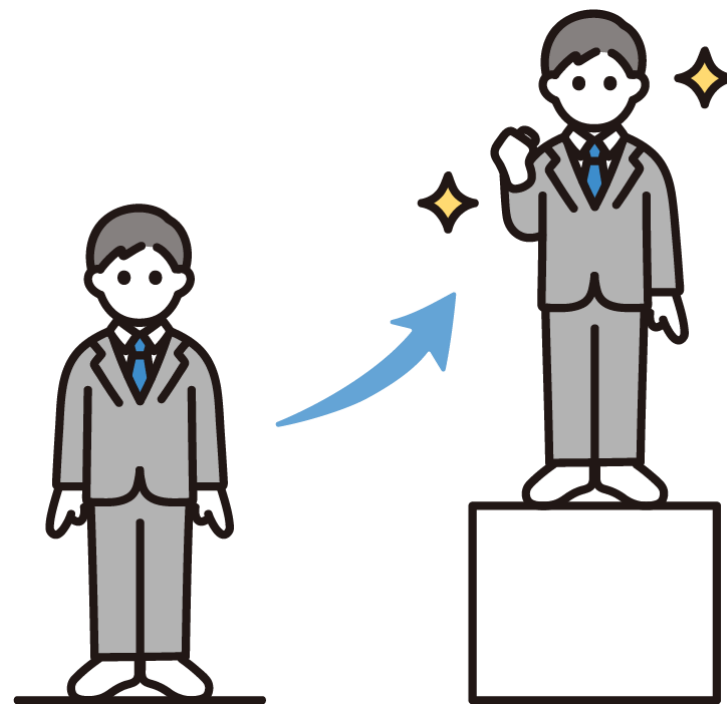
3 生成AIへの指示=新卒1年目の指示と同等

生成AIは、博識で根性のある新卒一年目の若手アシスタントだと思ってください！

生成AIは、あらゆる情報を把握している、超絶根性のあるあなた専属のアシスタントです。
しかし、**自社の商品知識や暗黙ルール**といった、**ネットで出てこない情報は知り得ません**。
また、間違えることもあります。新卒1年目の若手だと思って、指示を出してあげてください。

- 5W1Hを意識
- 目的・背景を設定する
- 依頼内容を明確にする
- 前提条件を補足する
- 暗黙のルールを言語化
- 出力形式を示す
- お手本を示す

etc…



生成AIは**システム**というよりも**「人」**として接するとうまういきます。

本日の内容

- 01. 使いこなす人が知っている生成AIの特徴
- 02. 上手い人がやっているプロンプトのコツ
- 03. ワーク

実際に以下の「雑すぎる仕事の依頼」をしてみます。
実際に左の「生成AI 利用場面」を入力してみましょう。

今回のプロンプトの目的は、**自身の業務で使える**生成AIの活用場面があるかを知ること。
ということを踏まえつつ、左側の「生成AI 利用場面」を入力してみましょう。

入力プロンプト

生成AI 利用場面



欲しかったのは、自分の業務で使える具体例だったのに・・・
基礎的なものしか出てこなくて使えない。けど、本当に？

出力結果例

1. テキスト作成・処理

最も身近で幅広く使われている領域です。

文章の要約: 長い会議の議事録、ニュース記事、PDFのレポートなどを数十文字～数百文字で要約する。

文章の作成・校正: 取引先へのメールの下書き、ブログ記事や企画書の構成案作成、誤字脱字や文法のチェック。

アイデア出し（壁打ち）: 新商品のキャッチコピー、イベントの企画案、プレゼンの構成などをブレインストーミングする。

実際に以下の「雑すぎる仕事の依頼」をしてみます。
実際に左の「生成AI 利用場面」を入力してみましょう。

今回のプロンプトの目的は、**自身の業務で使える**生成AIの活用場面があるかを知ること。
ということを踏まえつつ、左側の「生成AI 利用場面」を入力してみましょう。

入力プロンプト

生成AI 利用場面



欲しかったのは、自分の業務で使える具体例だったのに・・・
基礎的なものしか出てこなくて使えない。けど、本当に？

出力結果例

1. テキスト作成・処理

最も身近で幅広く使われている領域です。

文章の要約: 長い会議の議事録、ニュース記事、PDFのレポートなどを数十文字～数百文字で要約する。

文章の作成・校正: 取引先へのメールの下書き、ブログ記事や企画書の構成案作成、誤字脱字や文法のチェック。

アイデア出し（壁打ち）: 新商品のキャッチコピー、イベントの企画案、プレゼンの構成などをブレインストーミングする。

では、情報を追加してみましょう。
答えがかなり変わるかと思います。

入力プロンプト

私は製造業の営業です
生成AIを使って業務を効率化したい
営業職ならではの
具体的な活用事例を教えてください



出力結果が希望通りではない原因は、「情報不足！」
人に対して指示を出す時、単語のみで行うことではないですね！

出力結果例

営業効率化に直結する具体的な活用方法をご紹介します。

1. 提案資料・見積書の自動生成

顧客情報 + 製品スペック を入力 → AI が提案書を自動作成

定型文の作成時間を 70～80%削減

例：「食品機械の顧客で、月産100万個、予算500万円」という条件から、競合比較表や導入シミュレーションを秒速生成

2. 顧客ニーズの深掘り質問の提案

初回商談前に、顧客の課題を引き出す「質問リスト」を AI に生成させる

業界別・企業規模別のテンプレートを学習可能

提案の説得力が 3～4倍向上 する傾向

3. メール・提案文の自動ドラフト

「〇〇社への納期遅延のお詫びメール」「〇〇業界向けセミナー案内」など、
文体・トーンを指定して生成

手直しは数秒で完了

4. CRM・営業日誌の自動記録

商談音声や会話ログを要約 → 次のアクション・フォローアップ時期を自動提案

営業日誌作成時間を 90%削減

プロンプトが残念だと、生成結果も残念になる、ということがわかったかと思います。
かといって、**毎回自分でプロンプトを作るのはめんどくさいですね**。そんな時はエージェントです。



削減時間予測 & AI活用提案

～ 業務のムダを「時間」に変える ～ 【概要】 業種と職種を入力するだけで、生成AIで効率化できる業務を分...

お気に入り数：122

実行回数：1001



こんにちは！削減時間予測 & AI活用提案エージェントです。

あなたの業務内容を分解し、生成AIで効率化しやすいタスクと想定削減時間を一覧化し、exaBase 生成AIで今すぐ試せるエージェント・テンプレートをURL付きでご紹介します。

以下を教えてください（コピペして編集するか、自由に記載してもOKです）

1. あなたの業種：（例：製造業、IT、金融など）
2. あなたの職種：（例：営業、人事、マーケティングなど）

💡 **わからない場合は**「会社の業界」「担当部署」「日々の主な作業内容」など、自由に教えていただければ分析します！

最初に必要な情報を聞いてくれます！
さらに出力結果では・・・？



プロンプトが残念だと、生成結果も残念になる、ということがわかったかと思います。
かといって、毎回自分で**プロンプトを作るのはめんどくさい**ですね。そんな時はエージェントです。

常に多岐にわたる業務を担っています。情報収集と思考・アウトプットの量が多い職種だからこそ、生成AIの活用によって大きな時間削減と質の向上が見込めます。

以下に、生成AIを活用して効率化できる業務の分析結果と、すぐにお使いいただけるおすすめのエージェントをご提案します。

1. 業務分析表

現在の業務	月間想定 所要時間	生成AI削 減割合	削減理由	おすすめエー ジェント/テンプレート
競合調査・市場動 向リサーチ	40時間	60%	膨大なWeb情報やトレンドの収集・要約・ 整理を自動化できるため	業界動向分析レポ ート
新規サービスの企 画・アイデア出し	30時間	40%	ゼロからのブレインストーミングや多角的 なアイデア出しを高速化できるため	新規サービスのア イデア出し
提案書・事業計画 スライドの作成	40時間	50%	構成案（骨子）の作成やストーリー構築を AIが代替し、初動の手戻りを防ぐため	資料の骨子作成
会議の議事録作 成・要点整理	20時間	80%	音声やメモから決定事項やTODOを瞬時に 構造化・抽出できるため	議事録作成

業務案に加え、想定される所要時間と削減可能な時間。
さらにその場面で利用可能なエージェントも提案してくれます！
※所要時間は業務フェーズにより異なるため、目安としてご活用ください



- ①目的を伝え生成AIとプロンプトを一緒に作ってみる。
以下のプロンプトで、青字部分をご自身の業務内容に書き換え使ってみましょう。

背景

私は「**ご自身の業種**」で働く「**ご自身の職種**」です。自身の「**ご自身の業務・タスク**」を生成AIで効率化したいと考えています。

目的

以下の内容を確認し、記載の「**ご自身の業務・タスク**」を効率化できるプロンプトを作成すること

「ご自身の業務・タスク」の概要 「ここに業務説明を記載」

例：

市場優位性を確保するための新機能開発にあたり、その新機能を決めるため、競合他社を5社調査し比較を行い、各社の強み・金額・主なターゲットを比較する。その結果、競合同士で空いている「穴」を見つけ出し新機能検討の材料を見つけること

フォーマット

- ・プロンプト案（マークダウン形式でコードブロックで出力すること）

ポイント

業務の最終的な目的と誰に対して行うのか等記載があると回答がよくなりやすいです

②プロンプトを生成AIと一緒に作ってみる。 うまく行った会話内容をもとにプロンプトを作ってみる



プロンプト自体も生成AIと協力しながら作成することが可能です。
実際のご自身の過去の会話の中で、
「この会話体験よかったな。似たようなことまた起こりそうだな」
というものに対し、以下のプロンプトを続けて入力してみてください。

目的

ここまでの会話内容を、再度利用できるように上記の内容を再度利用できるように、
生成AIのプロンプト化してください。

この時必ず以下のフォーマットで出しなさい

フォーマット

- ・ 職種
- ・ 利用場面
- ・ メリット
- ・ プロンプト案（マークダウン形式でコードブロックで出力すること）

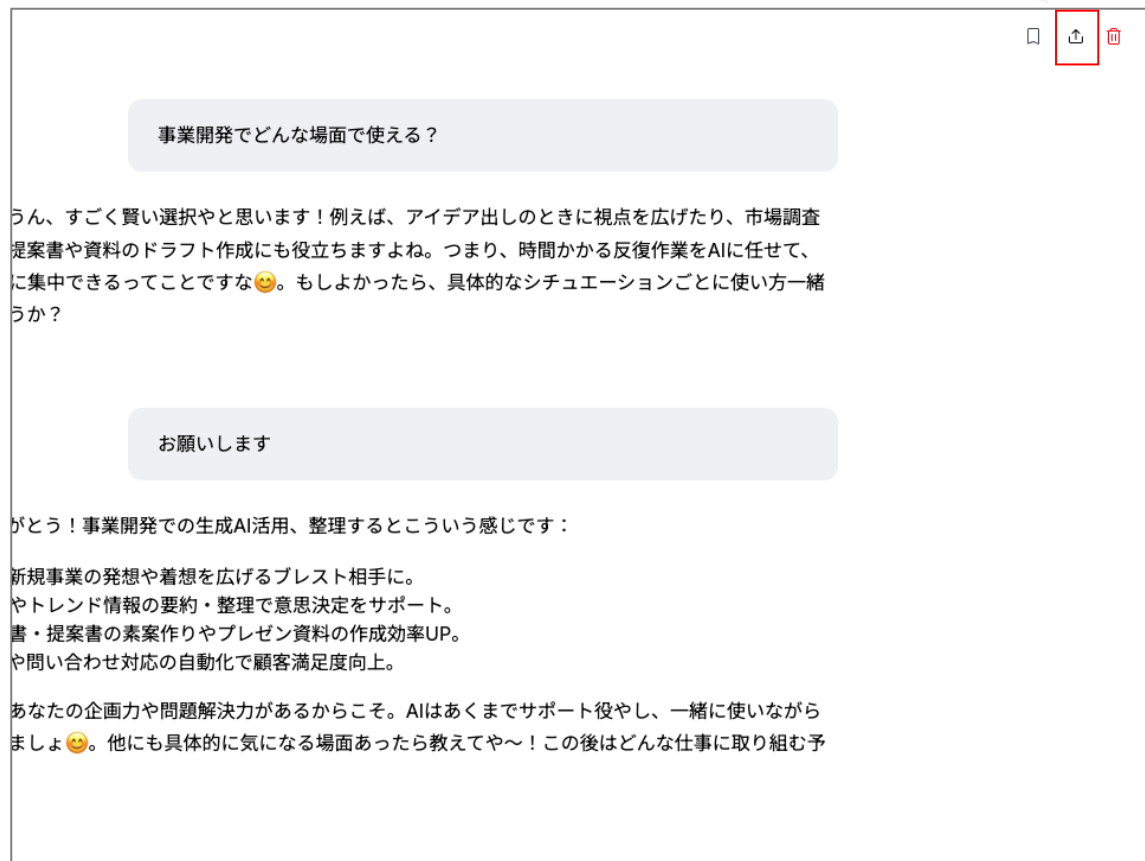
生成AIの特性を知っている
自分の考えを言語化できる

自分の専任アシスタントを携えて仕事ができるように
人と会話するように生成AIの活用をすすめてくださいね！



会話共有のためのURL取得手順

会話画面右上の共有アイコンを選択



コピーを選択



EXAWIZARDS

AIで、ひとに力を。よりよい社会を。