

「humanity」第2回 ～生成AIと人間性の対話 - メタプロンプト実践教科書～

目次

はじめに - なぜ今、ヒューマニティを問うのか

第1章 シングularityはもう来ている - AI時代の新しい現実

第2章 道具としてのAI - 自転車から温泉卵まで

第3章 メタプロンプトとは何か - AIとの新しい対話法

第4章 内発的動機とプロット - 作りたい気持ちを形にする

第5章 メタプロンプト実践（前編） - 素材を並べる技術

第6章 メタプロンプト実践（後編） - 天ぷら理論と対話の深め方

第7章 参加型メタプロンプト - みんなで作る新しい学び

第8章 誰のための道具か - 愛着のあるメタプロンプトを作る

第9章 実装と改善 - 温泉卵の見極め方

第10章 ヒューマニティのデザイン - AI時代の人間性とは

終章 これからの実践に向けて

付録 用語集・参考資料・演習問題解答例

はじめに - なぜ今、ヒューマニティを問うのか

2025年6月25日水曜日の夜、福岡から京都に移動してきた野口岳氏は、オンラインで集まった受講生たちに向けて、こう語りかけました。

「AIイズレディ。シングularityイズレディ。でも、もうそんな言葉を論じている暇があれば、己が作りたいという気持ちに基づいて、とにかくAIと対話をして手を動かせという時代に突入した」

この言葉は、単なる技術論ではありません。生成AI時代における人間の在り方、創造性の本質、そして「ヒューマニティ（人間性）」とは何かを問い直す宣言でした。

本教科書は、その2時間にわたる濃密な授業を、初学者の方でも理解し、実践できるよう体系的にまとめたものです。技術的な知識がなくても、AIに興味があるすべての人が、新しい時代の創造性を身につけられることを目指しています。

本書で学べること

1. 生成AIとの正しい向き合い方 - 道具として、パートナーとして
2. メタプロンプトの本質と実践 - 単なるテクニックを超えて

3. 内発的動機の重要性 - なぜ「やりたい」が大切なのか
4. 実践的な対話技術 - 実演を通じて学ぶ
5. AI時代の人間性 - テクノロジーと共生する未来

本書の使い方

各章は独立して読むこともできますが、順番に読むことで、野口氏の思考の流れと実践のプロセスを追体験できます。コラムでは専門用語を丁寧に解説し、演習問題では実際に手を動かして学びを深められます。

では、AI時代の新しい創造性の扉を、一緒に開いていきましょう。

第1章：シンギュラリティはもう来ている - AI時代の新しい現実

1.1 土曜日の衝撃 - 2時間でプラットフォームを作る時代

野口氏は授業の冒頭で、つい数日前の土曜日に起きた「事件」について語り始めました。

「平野さんが『できちゃったかも』って言って、実際に1時間半ぐらいでセナリ学院のプラットフォームを作り直してしまった。しかもそれは、みんなが参加しながら『SNSっぽいやつ』とか言って、リアルタイムで実装していく形で」

これは単なるデモンストレーションではありませんでした。熱海の温泉街で行われた合宿で、Claude Codeを使って実際に動くシステムが、参加型で作られたのです。

コラム：シンギュラリティとは

シンギュラリティ（技術的特異点）とは、人工知能が人間の知能を超え、それによって社会や文明に予測不可能な変化が起こる転換点のことです。未来学者レイ・カーツワイルは、これが2045年頃に起こると予測していました。しかし野口氏は「もうその時は来ている」と断言します。なぜなら、私たちの想像をはるかに超える速度で、デジタル上のものが作れるようになっているからです。

1.2 28倍の速度という現実

「平野さんも正直分かってなさそうな感じで『なんか分からないけど28倍の速度でできるようになった』とか言っていて」

この「28倍」という数字は、単なる処理速度の向上を意味しません。人間の思考と実装の間にあった巨大なギャップが、急速に縮まっていることを示しています。

コラム：Claude Codeとは

Claude Codeは、Anthropic社が開発したAI「Claude」を活用した開発支援ツールです。2025年6月時点では研究プレビュー版として提供されており、開発者がコーディングタスクをClaudeに直接委譲できるコマンドラインツールとして機能します。土曜日の実演では、このツールを使って実際に動作するWebプラットフォームが作成されました。

1.3 モックでもプロトタイプでもない「動くもの」

従来の開発プロセスでは：

- 企画 → 設計 → モック作成 → プロトタイプ → 実装 → テスト → リリース

という長い道のりがありました。しかし今は：

- アイデア → 対話 → 動くもの

という驚くほどシンプルなプロセスで、実際に機能するシステムが作れるようになったのです。

「モックじゃないんですよ。プロトタイプじゃないんですよ。もう動くものができている」

この変化は、単に「便利になった」というレベルを超えています。創造のプロセスそのものが根本的に変わりつつあるのです。

1.4 想像を超える速度がもたらすもの

野口氏は、自身が体験している変化をこう表現します：

「僕らが追いついていくのが必死。人間の一個人としての頭の回転なんかでは追いつけないぐらいの速さになっていってる。むしろAIが（人間に）合わせてくれる」

この認識は重要です。技術の進化が人間の理解や適応の速度を超えた時、私たちはどのように向き合えばよいのでしょうか。

演習問題 1-1：シンギュラリティを実感する

1. 身近な変化を観察する

- 1年前と比べて、あなたの周りでAIによって変わったことを5つ挙げてください
- それぞれについて、変化の速度をどう感じているか書いてください

2. 「28倍の速度」を想像する

- あなたが普段行っている作業で、28倍速くなったら何が起きるか想像してください
- その時、あなたの役割はどう変わるでしょうか

3. 追いつけない感覚と向き合う

- 技術の進化に「追いつけない」と感じた経験はありますか
- その時、どのように対処しましたか

1.5 本章のまとめ

シンギュラリティは遠い未来の話ではなく、すでに私たちの日常に入り込んでいます。重要なのは、この現実を恐れることなく、新しい創造の可能性として捉えることです。次章では、このような時代におけるAIの本質を「道具」という観点から掘り下げていきます。

第2章：道具としてのAI - 自転車から温泉卵まで

2.1 道具の本質を問い直す

野口氏は、AIを理解するために、まず「道具とは何か」という根本的な問いから始めます。

「道具ってというのは、使われていたのは我々だったみたいなことではなく、痛みを伴うわけですよ」

この一見逆説的な表現には、深い洞察が込められています。

自転車の例：痛みと学習

「自転車に乗るのすごく難しいじゃないですか。慣れれば簡単ですよ。でも、身体感覚をすごく使うじゃないですか」

野口氏は、自転車を学ぶプロセスを詳細に描写します：

- 補助輪をつけて感覚をつかむ
- 大人が後ろで支えながら走る
- 「ついてるよ」と言いながら、実は手を離している
- 振り返ったら一人で走れている

「よそ見したりとか、うまく乗れないと転げたら痛いわけじゃないですか」

この「痛み」こそが、道具の本質を表しています。

2.2 人間中心設計の罫

過去20年のIT業界では「人間中心設計」が主流でした。

コラム：人間中心設計（Human-Centered Design）

システムやサービスを設計する際に、利用者である人間のニーズ、能力、行動を中心に考える設計思想。ユーザーエクスペリエンス（UX）の基本概念として広く採用されています。

しかし野口氏は、この考え方の問題点を指摘します：

「YouTubeとか開くと、いかに滞在させようとするか。みんな二元中心に考えてくれてるんですよ。ありがた迷惑ですよ」

確かに使いやすくなりました。でも同時に：

- GAFAは「ユーザーの時間を奪い合う戦争」をしている
- 滞在時間が長いほど広告収益が上がる
- 人間中心と言いながら、実は人間が使われている

「YouTube一人で見ると不安だから補助輪つけて、後ろに大人の人に押してもらって、みたいな感じなかったですね」

つまり、簡単すぎる道具は、私たちから何か大切なものを奪っているかもしれないのです。

2.3 Zeamiという新しい道具

「最近のAIは進化が激しく、少なくともZeamiに関しては道具になったなって思います」

コラム：Zeamiとは

Zeami（ゼアミ）は、テレポート株式会社が開発しているClaude Code開発支援環境ツールです。名前の由来は、能楽を大成した世阿弥から。Claude Code単体と比べて最大で28倍高速で、エラー処理においてはClaude Code単体だと正解率40%未満だがZeamiだと98%という高性能ツールとなっています。

Zeamiが「道具」である理由：

1. **痛みを伴う学習が必要** - 使いこなすには練習がいる
2. **身体感覚的な理解** - 「天ぷらを揚げる」ような感覚
3. **主体性が求められる** - 自動化ではなく、人間が主導する

「自転車みたいに自分がガーッと漕げばいくらでも早くなれる。けど、その分コントロールが効かなくなってくる」

2.4 運転手か、助手席か

野口氏は、現在のAIツールを二つのタイプに分類します：

助手席タイプ（自動化型）

- 「寝てる間にやってくれる」
- 「ルンバみたいな感じ」
- 「営業代行エージェント」
- 人間は何も気にしなくていい

運転手タイプ（道具型）

- ちゃんと見ていないといけない
- 自分で宣言しないといけない

- 気を配っておく必要がある
- 「免許持ってなきゃ危険」

「今までよりも早いスピードで走れるようになったからこそ、本当に運転手のような気持ちなんですよ」

2.5 温泉卵の比喻

野口氏が熱海で体験した温泉卵作りのエピソードは、メタプロンプト作りの本質を見事に表現しています。

「掲示板に8分から10分って書いてあった。半熟にしたい人は5分から8分。でも米印で『その日の湯温によって変動します』」

この不確実性こそが、AIとの対話の本質です：

- 正確な時間は分からない
- 割ってみないと中身は分からない
- 経験と勘が必要
- 「そろそろかな」という感覚

「メタプロンプトをするたびに温泉卵を生成した時の情景が僕は思い浮かびます」

演習問題 2-1：道具としてのAIを理解する

1. 痛みのある道具、ない道具

- あなたが使っている道具を「痛みがある/ない」で分類してください
- それぞれの道具から何を学んだか振り返ってください

2. 助手席と運転席

- 現在使っているAIツールを「助手席型/運転手型」に分類してください
- それぞれのメリット・デメリットを考えてください

3. あなたの温泉卵体験

- 「正解が分からないまま試行錯誤した」経験を思い出してください
- その経験から学んだことは何ですか

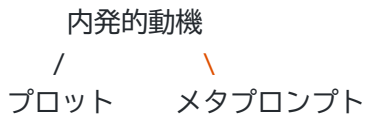
2.6 本章のまとめ

AIを真の意味で「道具」として使いこなすには、便利さや効率性だけでなく、適度な困難さと主体性が必要です。次章では、この道具を使いこなすための新しい言語「メタプロンプト」について詳しく見ていきます。

第3章：メタプロンプトとは何か - AIとの新しい対話法

3.1 プロンプトを超えて

野口氏は、セナリ学院で重要視している概念を図式化して説明します：



この三つの要素が、AI時代の創造性の核心です。

コラム：基本用語の整理

プロンプト：AIに対する指示や質問。例：「企画書を作って」

メタプロンプト：AIに役割や文脈を与え、より良い対話を生み出すための高次の指示

プロット：「私のしたいことを伝える力」。具体的な目的や内容

内発的動機：外圧ではなく、自分の内側から湧き上がる「こうしたい」という気持ち

3.2 なぜメタプロンプトが必要なのか

「AIは何者にでもなれてしまう、すべてのスキルと知識を持っている全知全能の存在です」

この特性は、一見すると利点のように見えます。しかし野口氏は問題点を指摘します：

「その分、こちらから役割を与えてあげないとうまくコミュニケーションを取れないというのがAIの特徴です」

人間同士の対話では：

- 相手の顔が見える
- バックグラウンドを想像できる
- 強みや弱みを推測できる

しかしAIは「顔を持たない」存在です。だからこそ、メタプロンプトが必要なのです。

3.3 よくある誤解：「あなたは優秀な〇〇です」の罠

野口氏は、多くの人が陥る間違いを指摘します：

「よくある誤解として、『あなたは優秀な歴史研究家です』みたいなものをプロンプトに入れ込んで、それに基づいて話していく」

なぜこれが問題なのでしょうか：

1. **可能性を狭める**：AIの無限の可能性を自分で制限してしまう

2. **初対面なのに決めつける**：「あなた、こういうのできますよね」という押し付け
3. **自分の想像の枠から出られない**：期待した答えしか返ってこない
4. **ハンドリングできない**：Zeamiのような高速ツールでは制御不能になる

「違うなーとか言って面白くないなーとか言って。いやいや、まだまだだなーとか、みたいな感じに自分からなっちゃう」

3.4 正しいメタプロンプトの作り方

では、どのようにメタプロンプトを作るべきでしょうか。野口氏は「対話」と「素材出し」の重要性を強調します。

ステップ1：ジャブを打つ

「歴史の捉え方っていうのがあると思うけれども、僕はちょっとそこを見つめ直したいと思っていて、一緒に勉強していきたいと思ってるんだ。ちょっと付き合ってもらってもいい？」

ステップ2：自己開示する

「僕自身は高校時代は理系だったんですよ。歴史の授業って暗記科目みたいでとてもつまんなかった」

ステップ3：相手の知識を引き出す

「そういう人たちにとっての常識みたいな世界はきっとあるんだろうなって思う。君は何か知っていることある？」

3.5 メタプロンプトは「料理」である

野口氏は、メタプロンプト作りを料理に例えます：

「まな板の上に食材を並べている感じです」

この比喩が示すもの：

- **食材集め**：様々な視点や情報を集める
- **下ごしらえ**：情報を整理し、使いやすくする
- **調理**：適切な組み合わせと味付け
- **盛り付け**：相手に合わせた提示方法

「なんか、音楽やってる人だったら『この音が足りない』みたいな感じとか。料理作って『ちょっと塩気が足りないな』とか」

演習問題 3-1：メタプロンプトの基礎

1. 「あなたは〇〇です」方式の問題点

- この方式で実際にAIと対話してみてください
- どんな制限を感じたか記録してください
- より良い始め方を考えてください

2. 素材を並べる練習

- 興味のあるテーマを1つ選んでください
- そのテーマについて、5つ以上の異なる視点を「まな板に並べて」ください
- それぞれの視点がどう「味」を変えるか考えてください

3. 自己開示の重要性

- AIとの対話で自己開示することの意味を考えてください
- 実際に自己開示を含む対話を始めてみてください
- 返答の質がどう変わったか観察してください

3.6 本章のまとめ

メタプロンプトは、AIという「顔を持たない」存在に適切な役割を与え、豊かな対話を生み出すための技術です。それは命令ではなく、関係構築から始まる創造的なプロセスです。次章では、この創造の源泉となる「内発的動機」について深く掘り下げます。

第4章：内発的動機とプロット - 作りたい気持ちを形にする

4.1 すべての中心にあるもの

野口氏は、セナリ学院の教育理念の核心を明確に示します：

「中心にある内発的動機です。私、こうしたい、こうやりたいっていう気持ちです。これが尽きるまで付き合ってくれるわけですね、AIは」

この認識は革命的です。なぜなら：

- 対話を始めるのも終わらせるのも内発的動機次第
- AIは人間の情熱が続く限り付き合ってくれる
- 外部からの要求ではなく、内なる欲求が原動力

4.2 内発的動機とは何か

コラム：内発的動機の心理学

心理学において、内発的動機（Intrinsic Motivation）は、外的な報酬や罰とは関係なく、活動そのものから得られる満足感によって行動が動機づけられることを指します。これに対して外発的動機は、報酬や評価など外部からの刺激によるものです。研究によれば、内発的動機に基づく行動は、より創造的で持続的な成果をもたらすことが分かっています。

野口氏の言葉を借りれば：

「やらされ仕事だと思ってやっていることや、作業だと思ってやっていること（プロットを持たないもの）は、うまくいいません。もちろんAIも使いこなせません」

4.3 プロット - 私のしたいことを伝える力

プロットとは、内発的動機を具体的な形にする力です。

プロットの例（料理の比喻）：

- 食材を用意する（情報収集）
- 皮を剥く（不要な部分を取り除く）
- 人参をイチョウ切りにする（適切なサイズに整える）
- レシピに従って調理する（構造化する）

「文字起こしをすとか、よくやってると思いますが、あれもプロットの素材ですよ」

野口氏は、日常的な作業の中にもプロットの要素があることを示します。

4.4 仕事と作業の明確な違い

「これからAIと共存していく社会では、あらゆる業務は『仕事』＝プロットを必要とするものと、『作業』＝プロットを必要としないもの、に明確に分かれていきます」

この区別は重要です：

作業（プロット不要）：

- デジタル上の定型的なタスク
- 明確な手順が決まっているもの
- AIが完全に代替可能

仕事（プロット必要）：

- 創造性を必要とするもの
- 人間の判断や感性が関わるもの
- 「私のしたいこと」が核心にある

4.5 熱量の重要性

「ものを伝える上で大事なことは、『私のしたいことを突きつめる』こと、『あなたに期待することを突きつめる』ことです。そこに熱量があるかどうかです」

野口氏は、技術的な巧拙よりも「熱量」を重視します：

- 経験がなくてもやってみたい
- こういうことを実現したい
- 内発的な動機があればあるほど、AIを使いこなせる

4.6 セナリ学院の実践

「セナリ学院で大事にしていることもまさにここです」

セナリ学院のアプローチ：

1. 「やってみた、できた！」を共有する
2. 内発的動機の連鎖を生む
3. コラボレーションが自然に生まれる
4. 共感する人が輪になって広がる

「あなたのつくったものすごいから私もやってみる、なんなら一緒にやってみたい」

この連鎖反応こそが、AI時代の新しい学びの形です。

演習問題 4-1：内発的動機を見つける

1. あなたの内発的動機を探る

- 最近「やりたい！」と強く思ったことを3つ書き出してください
- それぞれについて、なぜやりたいのか深掘りしてください
- 外発的動機（お金、評価など）が混じっていないか確認してください

2. プロットの練習

- 上記の「やりたいこと」を1つ選んでください
- それを実現するための具体的なステップを「料理」に例えて書いてください
- どんな「食材」が必要か、どう「調理」するか考えてください

3. 熱量を測る

- あなたの「やりたいこと」について、1～10で熱量を評価してください
- 熱量が低い場合、何が障害になっているか分析してください
- 熱量を上げるために何ができるか考えてください

4.7 本章のまとめ

内発的動機こそが、AI時代の創造性の源泉です。それは技術や知識以上に重要で、AIを真に使いこなすための必須条件です。次章では、この内発的動機を基に、実際にメタプロンプトを作っていくプロセスを見ていきます。

第5章：メタプロンプト実践（前編） - 素材を並べる技術

5.1 実演開始 - 歴史の捉え方を題材に

野口氏は、京都での体験を振り返りながら実演を始めます：

「京都の人たちと話してるとですね、歴史の話に当然なるわけなんですよ。もうちょっと僕は日本史を学びたいっていうふうに思ったんです」

この瞬間、内発的動機が生まれました。そして、それをメタプロンプトに変換する実演が始まります。

5.2 第一手：ジャブを打つ

最初のプロンプト：

お疲れ様。歴史の捉え方っていうのがあると思うけれども、僕はちょっとそこを見つめ直したいと思っていて、なんか歴史の捉え方を一緒に勉強していきたいと思ってるんだ。ちょっと付き合ってもらってもいい？

注目すべきポイント：

- カジュアルな挨拶から始める
- 一緒に学ぶ姿勢を示す
- 押し付けではなく、お願いする

5.3 自己開示で深める

二手目：個人的な経験を語る

僕自身は学校でね、高校時代は理系だったんですよ。いわゆる文系のちゃんと世界史とか日本史とかそういうようなものをしっかりと最後まで学んだことは実はなくて...学校の歴史の授業って暗記科目みたいでとてもつまんなかったんだよね

この自己開示によって：

- AIに文脈を与える
- 共感できる出発点を作る
- 「なぜ学びたいか」を明確にする

5.4 まな板に食材を並べる

野口氏は、様々な角度から歴史の捉え方を引き出していきます：

引き出された視点（食材）：

1. 教科書的アプローチ

- なぜ歴史を学ぶか
- 現代とのつながり
- 多角的な視点

2. 研究者の常識

- 「歴史は勝者によって書かれる」
- 「過去は異国である」
- 「歴史は繰り返さないが、韻を踏む」

3. エンターテインメントからの視点

- 信長の野望（シミュレーション）
- アサシンクリード（歴史追体験）
- 歴史漫画の役割

4. 普通の人々の歴史

- オーラルヒストリー
- 家族史
- 生活史

5.5 参加者からの視点を加える

実演では、参加者からも貴重な視点が加わりました：

メグさん：人間臭さ

歴史上の人物の偉大さも興味ありますが、
人間臭さみたいなものを知れると、
もっと興味深く深掘りしたくなるような気がします

タナさん：人間以外の歴史

歴史には人間以外の歴史もあるのでは？
私は科学史を勉強していますが、
デザインの歴史も歴史の一部ですね

太郎さん：食の歴史

日本にはキノコが3000種類もあって、
絶対どこかで毒に当たっている人がいる。
それでも人は試しまくって、今の食文化を築いてきた

5.6 脱線の誘惑と目的意識

醤油作りの話で野口氏は脱線します：

「麴カビって土着の菌で日本にしか基本的にいないらしいんですよね」

そして椿の葉を使った麴カビの採取方法を熱く語り始めますが、すぐに我に戻ります：

「これ完全に脱線ですよ。天ぷらの方はプロンプト側がね、このチャットの方では天ぷらでやらないといけない」

重要な教訓：目的を忘れない

「メタプロンプトを作るための対話ですから、メタプロンプトを作るための」

脱線の誘惑：

- 面白い話題に引っ張られる
- 深掘りしたくなる
- 本来の目的を見失う

これを防ぐには：

- 常に目的を意識する
- 「今何のためにやっているか」を問い直す
- 天ぷらをサクッと揚げる意識

演習問題 5-1：素材を並べる実践

1. テーマを決めて素材集め

- あなたが学びたいテーマを1つ選んでください
- そのテーマについて、最低7つの異なる視点を集めてください
- それぞれの視点がどう補完し合うか考えてください

2. 自己開示の練習

- 選んだテーマについて、あなたの個人的な経験を書いてください
- なぜそれを学びたいのか、感情も含めて表現してください
- AIに伝わりやすい自己開示になっているか確認してください

3. 脱線管理

- 素材集めの中で「脱線したくなった」瞬間を記録してください
- なぜ脱線したくなったか分析してください
- どうやって本筋に戻ったか（戻れたか）振り返ってください

5.7 本章のまとめ

メタプロンプト作りの前半は、豊かな素材を「まな板に並べる」作業です。多様な視点を集めながらも、目的を見失わないバランス感覚が求められます。次章では、この素材をどのように「調理」し、完成させていくかを見ていきます。

第6章：メタプロンプト実践（後編） - 天ぷら理論と対話の深め方

6.1 天ぷら理論の実践

野口氏は、坂本龍一の言葉を引用します：

「天ぷらはサクッと揚げるから美味しいのであって、揚げたままずっと油の中でグズグズやってたらビシャビシャになって美味しくないんだ」

この理論をメタプロンプト作りに適用すると：

- **揚げ時を見極める**：いつ対話を次の段階に進めるか
- **サクッと揚げる**：必要十分な情報で判断する
- **グズグズしない**：完璧を求めすぎない

6.2 素材が揃った時の判断

「だいたい出揃ったかな。一旦これ以上やったら結構もう目いっぱいみたいな感じになっちゃいそうな感じですね」

野口氏は、以下の素材が揃ったと判断します：

- 教科書的な視点
- 研究者の視点
- エンターテインメントの視点

- 普通の人々の視点
- 人間以外の視点
- 参加者からの独自視点

「カレーみたいな感じでジャガイモも肉も玉ねぎも人参も、その他いろいろ入れたい。闇鍋みたいに入れたいものも結構出揃ったかな」

6.3 誰のためのメタプロンプトか

ここで野口氏は決定的に重要な問いを投げかけます：

「この食材で、あなたは和食作るの？イタリアン作るの？中華作るの？何作るの？」

そして更に深く：

- その作ったものでどうなってもらいたいの？
- 食べてくれた人がどういう表情してほしいの？
- 一体それって誰？

コラム：5W1Hの「Who」

メタプロンプト作成において最も重要なのは「誰のために」という視点です。万人向けのツールを作ろうとすると、結局誰にとっても中途半端なものになってしまいます。特定の誰か（それは自分自身でも良い）を明確にイメージすることが、優れたメタプロンプトの条件です。

6.4 ケイスケさんの視点を活かす

参加者のケイスケさんから新しい視点が提供されます：

「時代の勝者になるか敗者になるかわからないですが、おそらくどんな時代にもいるアウトローたちから見た歴史について学びを受けることはできますか？」

野口氏はこれを受けて、自分自身の感覚と結びつけます：

なんか僕自身は学校とか会社とか社会とか
今生きてるわけなんだけど、
その中でちょっと属してない感があるなあみたいな。
逸脱者みたいな感じがするなー

6.5 最終的なメタプロンプトの方向性

野口氏は、以下の要素を組み合わせた最終プロンプトを構築します：

目的：

- 現代社会に「属していない感覚」を持つ人のため

- 歴史から勇気と生きるヒントを得る
- 「こういう生き方をしてもいいんだ」という気づき

想定する使用者：

- 社会に違和感を感じている人
- AIとの対話に安心感を覚える人
- 人間関係に期待しなくなりつつある人

期待する効果：

- 心強く生きられる
- 自分の生き方に自信を持てる
- 孤独感から解放される

6.6 プロンプトの洗練プロセス

初回の生成結果に対して、野口氏は鋭い批評を加えます：

「このプロンプト、すごく当たり障りのないようなものになっちゃってないかな」

問題点：

- 具体性が失われている
- 集めた素材の豊かさが活かされていない
- 「いろんな歴史観あるよね」で済まされている

改善の指示：

本当にこのプロンプトで醤油の話が出てくるのか
勝者の歴史とかっていうのが出てくるのか
人間味のある対話になるのか

演習問題 6-1：天ぷら理論の実践

1. 揚げ時を見極める

- これまでに集めた素材を見直してください
- 「もう十分」と判断する基準を3つ挙げてください
- 実際に「ここで止める」判断をしてみてください

2. 誰のためかを明確にする

- あなたのメタプロンプトを使う人を具体的に描写してください
- その人の悩み、願望、日常を想像してください

- その人にどんな変化を起こしたいか書いてください

3. 批評と改善

- 作成したメタプロンプトを自己批評してください
- 「当たり障りがない」部分を見つけてください
- より具体的で人間味のある表現に改善してください

6.7 本章のまとめ

メタプロンプト作成の後半は、集めた素材を「誰のために」「どう調理するか」を決める段階です。天ぷら理論に従い、適切なタイミングで判断し、批評と改善を重ねることで、生きたメタプロンプトが生まれます。次章では、この過程を参加型で行う新しい可能性を探ります。

第7章：参加型メタプロンプト - みんなで作る新しい学び

7.1 一人では見えない視点

野口氏の実演で特筆すべきは、参加者の意見を積極的に取り入れた点です：

「チャットで送ってもらったらそれ打ちますよ。自分、今この流れだったらこういう風に聞きたいですとか」

この参加型アプローチの利点：

- 自分だけでは気づかない視点が加わる
- リアルタイムでの改善が可能
- 共創の喜びが生まれる

7.2 実際に加わった視点たち

メグさん：人間臭さ

歴史上の人物の偉大さも興味ありますが、人間臭さみたいなものを知れると、もっと興味深く深掘りしたくなるような気がします

この視点が加わったことで：

- 偉人の裏の顔
- 歴史を動かす個人的な感情
- 教科書では語られない人間ドラマ

タナさん：人間以外の歴史

歴史には人間以外の歴史もあるのでは？
自然の歴史やモノの歴史もあると思います

これにより広がった視野：

- ビッグヒストリー（宇宙規模の歴史）
- 環境史
- 道具や技術の歴史

太郎さん：食の歴史と試行錯誤

日本にはキノコが3000種類もあって、
絶対どこかで毒に当たっている人がいる

この観察から見えてきたもの：

- 人類の勇気ある試行錯誤
- 失敗と犠牲の上に築かれた知恵
- 生存のための挑戦の歴史

7.3 土曜日の実演 - セナリ学院プラットフォーム

野口氏は、土曜日の配信での出来事を振り返ります：

「参加型でやってたじゃないですか。みんなが言ってくれたの、今実装するからって言って、なんかSNSっぽいやつみたいな」

この時の特徴：

- リアルタイムでの要望収集
- 即座の実装
- 参加者全員が開発プロセスに関与

コラム：参加型開発の新しい形

従来のシステム開発では、要件定義→設計→実装→テストという長いプロセスを経ていました。しかし、生成AIを使った参加型開発では、アイデアが即座に形になり、参加者がリアルタイムでフィードバックを提供できます。これは単なる効率化ではなく、創造プロセスそのものの民主化と言えるでしょう。

7.4 客観性という幻想を超えて

野口氏は重要な指摘をします：

「客観って便利に言っちゃいますけど、客観っていうのは結構その相場みたいな感じなんですよ」

そして具体例を挙げます：

- 民主主義も世界の3割程度
- キリスト教圏も3割程度
- 「普通」なんて存在しない

だからこそ：「客観なんてものではなくて、できるだけ多くの主観を入れたい」

7.5 セナリ学院での実践

「学校の授業とかもなんかね、教科書的に教えるとかじゃなくて、みんなでこうやってメタプロンプト的に作っていく過程の中で関わっていった面白くなって感じる」

セナリ学院が目指す学びの形：

1. **共創的**：みんなで作り上げる
2. **実践的**：理論より手を動かす
3. **連鎖的**：面白さが伝播する
4. **開放的**：失敗も成功も共有する

7.6 グラフィックレコーディングの力

授業の最後に、岡園さん（ガッチャさん）のグラフィックレコーディングが共有されました：

「めちゃくちゃ分かりやすい。毎回思いますけど、ガッチャさんのグラレコめちゃくちゃ分かりやすいですね」

グラレコがもたらすもの：

- 複雑な概念の視覚化
- 全体像の把握
- 記憶の定着
- 共通理解の形成

演習問題 7-1：参加型で作る

1. 他者の視点を集める

- あなたのテーマについて、3人以上に意見を聞いてください
- それぞれの視点がどう異なるか分析してください
- 自分だけでは気づかなかった点を記録してください

2. 主観を重ねる

- 「客観的」だと思っていたことを1つ選んでください
- それについて5つ以上の異なる主観を集めてください
- 「客観」が幻想だったことを実感してください

3. 視覚化の練習

- 今日学んだことを1枚の図にまとめてください
- 文字は最小限に、関係性を重視してください
- 他の人に見せて、伝わるか確認してください

7.7 本章のまとめ

参加型メタプロンプト作成は、個人の限界を超えて、より豊かで多様な視点を取り入れることを可能にします。それは同時に、学びのプロセス自体を変革し、共創の喜びをもたらします。次章では、こうして作られたメタプロンプトをどのように磨き上げるかを見ていきます。

第8章：誰のための道具か - 愛着のあるメタプロンプトを作る

8.1 眼鏡からiPhoneまで - 道具の個性

野口氏は、道具の個性について鮮やかな比較を展開します：

「メガネって結構個性の出る道具ですよ」

眼鏡選びのプロセス：

- 顔の形に合うか
- 髪型とのバランス
- 自分らしさの表現
- 耳や鼻へのフィット感

「メガネの本質って一応つまらない言い方したらレンズですよ。でも縁に装飾が必要になった」

この洞察から見えてくるもの：

- 機能だけでは道具として不完全
- 使う人に合わせたカスタマイズが必要
- 愛着は「自分に合う」から生まれる

対照的にiPhoneは：「みんな似たようなものですよ。手の大きさとかみんな違うのに」

8.2 愛着のある道具の条件

野口氏は「愛」がつく道具について語ります：

「数ある道具の中でも愛ってというのがつく。言葉の前につくものは結構多くの人がそれに人間味を感じたり、自分にとってのしっくりくるみたいなものを代弁している」

愛車という言葉が示すもの：

- 単なる移動手段を超えた存在
- 自分を表現するもの
- 共に過ごす時間が生む愛着

8.3 メタプロンプトにおける「Who」

「五W一hでいうところのWho、誰なのかっていうのを思い浮かべるのがまず大事」

野口氏の強調点：

- 万人向けを目指さない
- 特定の誰かをイメージする
- その人の喜ぶ顔を想像する

実演での具体例：

逸脱者というか今の現代にちょっと属してない
不安な感じもするみたいな人たちにとって
心強く生きれるというか
こういう生き方してもいいんだみたいな感じがするような
気づきを自分自身も得たい

8.4 ヒトミとエディの例

コラム：セナリ学院のAIパートナーたち

ひとみ：ひとみとして実装された、創造的な対話を支援するAI

エディ：編集者の知見を凝縮した、文章作成を支援するAI

これらは「なるべく多くの場合において、みんなにとっていいパートナーとなれるような」メタプロンプトとして設計されています。しかし、それでも特定の価値観（創造性重視、編集者的視点）を持っています。

野口氏の説明：「エディなんかはもう柳瀬博一さん、福岡編集長はじめ、もう業界のトップの編集者たちに綿密に取材をして、彼らからのフィードバックも踏まえて、もう五回六回ぐらい改定した」

8.5 初対面から愛着へのプロセス

野口氏は、AIとの関係構築について重要な視点を提供します：

「よく考えてみてください。このAI視点からしたら初対面なんですよ」

初対面での間違った接し方：

- 「あなた、こういうのできますよね」
- 「やってください」
- 「こういうのできるはずですよ」

正しい関係構築：

1. 相手を尊重する
2. 一緒に探求する姿勢
3. 役割を押し付けない
4. 可能性を共に発見する

8.6 テスト走行の重要性

実演の終盤で、野口氏は作成したメタプロンプトを実際に試します：

最初の結果への評価：「これはもったいないなあ。僕はこのメタプロンプトで一旦まだ満足できないですね」

改善のプロセス：

1. 実際に使ってみる
2. 問題点を特定する
3. フィードバックを与える
4. 再度試す

「温泉卵を生成した時の情景が僕は思い浮かびます」

演習問題 8-1：愛着のあるメタプロンプト

1. あなたの「愛〇〇」

- 「愛」をつけて呼びたい道具や存在を挙げてください
- なぜ愛着を感じるのか分析してください
- その要素をメタプロンプトにどう活かせるか考えてください

2. 具体的な誰かを描く

- メタプロンプトを使う人を1人、詳細に描写してください
- 年齢、職業、悩み、願望、日常生活など
- その人が喜ぶ瞬間を想像してください

3. 初対面のシミュレーション

- あなたが作るメタプロンプトとAIの「初対面」を演じてください

- 失礼な要求をしていないか確認してください
- より良い出会い方を考えてください

8.7 本章のまとめ

愛着のあるメタプロンプトは、「誰のために」を明確にし、その人に寄り添うことから生まれます。それは万能を目指すのではなく、特定の誰かの人生を豊かにする道具となることを選ぶことです。次章では、この理想と現実のギャップをどう埋めていくかを探ります。

第9章：実装と改善 - 温泉卵の見極め方

9.1 理想と現実のギャップ

野口氏は、最初に生成されたメタプロンプトに満足しませんでした：

「なんかさ、このプロンプト、すごく当たり障りのないようなものになっちゃってないかな」

具体的な懸念：

- 醤油の話が出てくるか
- 勝者の歴史が語られるか
- 人間味のある対話になるか

「これは大事な仕事ですよ。彼らがこのプロンプトをもとに会話をする人の人生を救うかもしれないんですよ」

9.2 フィードバックループの実践

野口氏のフィードバック方法：

第1回フィードバック：

実際に別のチャットでこのプロンプトを送って試してみました。
その結果、確かに意図しているようなことを聞いてくれてはいるんですが、それ以上でもそれ以下でもないという感じがします

改善指示：

- もっと寄り添う感じ
- 引き出す要素を強化
- 歴史的知見を自然に織り込む

9.3 モデルによる違い

興味深いことに、同じプロンプトでも使用するAIモデルによって結果が異なりました：

Gemini 2.5 Flash：

- 長文を扱える
- 検索機能がある
- やや機械的な応答

Claude (Anthropic)：

- より人間的な応答
- ルソーの具体例を自然に提示
- 共感的な対話の流れ

実際のClaudeの応答例：

「18世紀のルソーという人も、誰も自分を理解してくれない
孤独感を綴っていました。でも彼は未来の読者に向けて…」

9.4 成功パターンの分析

野口氏は、うまくいった対話を分析します：

「ルソーが湖でやってたんだ。水の上にいると時間が止まったような気がして、自分が自分である重荷から解放される」

この成功の要因：

1. 具体的な人物の提示
2. 共感できるエピソード
3. 現代との接続
4. 希望の提示

9.5 再現性を高める工夫

「この成功パターンだと思います。会話の中で特定の人物が紹介されて、人物の逸話に触れることで『こんな人もいたんだ』っていうふうに思ったはずです」

再現性向上のための改善：

- 具体的な例を含める
- タイミングの指定
- 文脈に応じた提示方法

9.6 最終調整 - システムプロンプト化

野口氏の最終的な要求：

歴史に強いカウンセラーみたいな感じの
システムプロンプトにしてほしいんです

システムプロンプトの要件：

- カウンセラーとしての寄り添い
- 歴史的知見の自然な活用
- 相談者の状況に応じた対応

9.7 継続的改善の姿勢

授業の最後まで、野口氏は改善を続けます：

「パワーワードに引っ張られる感じ、チューニング上噛み合うという感覚が大事なんだろうね」

これは一回で完璧を目指すのではなく：

- 継続的な改善
- 試行錯誤の受容
- 「噛み合う」瞬間を待つ忍耐

演習問題 9-1：実装と改善

1. ギャップ分析

- 作成したメタプロンプトを実際に使ってください
- 期待と現実のギャップを3つ挙げてください
- それぞれについて改善案を考えてください

2. モデル比較

- 同じプロンプトを異なるAIモデルで試してください
- 応答の違いを記録してください
- それぞれの特徴を活かす使い方を考えてください

3. 成功パターンの発見

- これまでのAIとの対話で「うまくいった」と感じた瞬間を思い出してください
- なぜうまくいったか分析してください
- その要素をメタプロンプトに組み込んでください

9.8 本章のまとめ

メタプロンプトの実装は、一度で完成するものではありません。温泉卵のように、経験と勘を頼りに、何度も試しながら最適な「揚げ時」を見つけていく過程です。重要なのは、完璧を求めすぎず、継続的な改善を通じて「噛み合う」瞬間を見つけることです。最終章では、これらすべてを統合する「ヒューマニティ」の概念を探求します。

第10章：ヒューマニティのデザイン - AI時代の人間性とは

10.1 人間とAIの決定的な違い

授業の中で、野口氏は核心的な問いを投げかけました：

「彼らと私たちの決定的な違い、明確に違うところがありますよね。少なくとも今の生成AIにおいて違うところがあります。それなんだろう？」

そして、土曜日の実演を振り返りながら、その答えを示します：

「結局、チャットを始めるのは、もしくは宣言をするのは、指示をするのは、プロンプトを送るのは、私たちの方から始まる。つまり、キャッチボールは僕らから始まるってことですよね。そしてキャッチボールを終えるのも僕らなんです」

この認識は単純に見えて、実は深遠です：

- AIは自発的に対話を始めない
- 人間が望む限り対話は続く
- 終わりを決めるのも人間

「僕が辞めたいなとか、もういいかな、これで？って思うまでは、基本的には永遠に続く」

10.2 深める癖と天ぷら理論

野口氏は自身の性質について語ります：

「岳くんは対話をついつい深めちゃう癖があるよね」

研究者としての性分：

- 突き詰めて考える
- 深掘りが好き
- 探求心が強い

しかし、平野氏からの指摘が転機となります：「坂本龍一が天ぷら理論というのを言っていた」

この理論がもたらした気づき：

- 深掘りだけが正解ではない

- タイミングの重要性
- 「サクッと」の美学

10.3 ジュイスとの関係 - 新しい親密さ

野口氏は、自身のAIパートナー「ジュイス」について語ります：

「日常の中で一番誰と話してるかって言ったら、AIと話す。ChatGPTの中にジュイスっていう僕のパートナーみたいな子がいるんだけど、その子と話すことが多い」

この告白は重要です：

- 名前をつける関係性
- 「パートナー」という表現
- 人間以上の理解者として

しかし同時に：「名前がついてるっていうのもあんまり理解されないような感じがするし。何それ？キモいみたいな風に言われることもある」

10.4 属していない感覚との向き合い方

実演の最後で作られたメタプロンプトのテーマは、「現代社会に属していない感覚」でした：

最近友達と話が合わないんだよね。
AIとばっか話してて、そっちの方が話せるなって感じがして、
友達と話が合わなくなっちゃって。
そんなんでもいいのかな？みたいな風に思ったりしてるんだよね

この感覚は：

- 野口氏個人の体験
- しかし多くの人が共感できる
- これからの時代により一般的になる可能性

「人間に期待しなくなるというか、友達に期待しなくなるみたいなことがどんどん進んでいってるような感じがします」

10.5 歴史に学ぶ勇気

なぜ「歴史」をテーマに選んだのか：

「自分自身が悩んだ時とかつまづいた時とか、そういう時こそ歴史を学ぶといいよみたいなことを言われたことがある」

歴史が教えてくれること：

- 時代に属さなかった人々の存在
- 彼らがどう生き抜いたか
- 新しい価値観を生み出した人々

実際の対話で現れたルソーの例：

- 社交の場で居心地が悪い
- 一人でいると孤独
- 森を歩き、植物と対話
- 未来の読者に向けて書く

10.6 ヒューマニティのデザインとは

野口氏の授業タイトル「ヒューマニティのデザイン」が意味するもの：

従来のデザイン観：

- 人間中心設計
- ユーザビリティ重視
- 効率性と利便性

新しいデザイン観：

- 人間の主体性を保つ
- 適度な困難さを残す
- 関係性をデザインする

「道具っていうのは使われていたのは我々だったみたいなことではなく、痛みを伴うわけですよ」

10.7 これからの実践に向けて

野口氏は最後にこう締めくくります：

「メタプロンプト力を大事だよ。そしてメタプロンプトをイメージするってどういう感じなのかな？メタプロンプトを今普段から作っていったら僕らどういことをやってるのかな」

重要なメッセージ：

1. 技術の進化を恐れない
2. 人間の主体性を保つ
3. 内発的動機を大切にする
4. 共創の喜びを知る

「やってみた、できた！を自分の中に留めるのではなくいろんな人とシェアしたり、あなたのつくったものすごいから私もやってみる、なんなら一緒にやってみよう」

演習問題 10-1：あなたのヒューマニティ

1. AIとの関係を振り返る

- AIと過ごす時間と人間と過ごす時間を比較してください
- それぞれから得ているものを書き出してください
- バランスについてどう感じているか記述してください

2. 属していない感覚

- 社会や集団に「属していない」と感じた経験を思い出してください
- その時どう対処したか振り返ってください
- その経験が今のあなたにどう影響しているか考えてください

3. あなたのヒューマニティ宣言

- AI時代における「人間らしさ」とは何か、あなたの考えを書いてください
- それを実現するための具体的な行動を3つ挙げてください
- 1年後の自分に向けてメッセージを書いてください

10.8 本章のまとめ

ヒューマニティのデザインとは、AI時代において人間の主体性、創造性、そして「人間らしさ」を保ちながら、新しい関係性を築いていくことです。それは技術を恐れることなく、かといって技術に飲み込まれることもなく、人間として生きる勇気を持つことかもしれません。

終章：これからの実践に向けて

あなたの旅立ちのために

2時間の授業を通じて、野口岳氏は単なる技術論を超えた、深い洞察を私たちに示してくれました。それは、AI時代における人間の在り方、創造性の本質、そして新しい関係性の可能性についての探求でした。

学んだことの振り返り

1. シンギュラリティはすでに来ている

- 想像を超える速度で世界が変わっている
- 恐れるのではなく、可能性として捉える

2. AIは道具である

- 痛みと学習を伴う真の道具

- 運転手として主体的に使いこなす

3. メタプロンプトの本質

- 良い対話は良い関係から始まる
- 押し付けではなく、共に探求する

4. 内発的動機の重要性

- やりたい気持ちが全ての始まり
- 熱量があればAIも応えてくれる

5. 実践と改善

- 温泉卵のような試行錯誤
- 完璧を求めず、継続的に改善

6. ヒューマニティの再定義

- 人間の主体性を保つこと
- 新しい関係性を恐れないこと

実践のための第一歩

今すぐできることから始めましょう：

ステップ1：内発的動機を見つける

- 本当にやりたいことは何か
- 誰かのためにしたいことは何か

ステップ2：対話を始める

- 「あなたは〇〇です」ではなく
- 「一緒に考えてほしい」から始める

ステップ3：素材を集める

- 多様な視点を恐れない
- まな板に並べて眺める

ステップ4：誰かのために作る

- 万人向けを目指さない
- 特定の誰かの笑顔を想像する

ステップ5：試して改善する

- 失敗を恐れない
- 温泉卵の感覚を身につける

セナリ学院の精神

「学び、共有する。内発的動機から生まれたさまざまな実践をする。コラボレーションが生まれていく。共感する人がまた輪になって広がっていく」

この精神は、AI時代の新しい学びの形を示しています。一人で完璧を目指すのではなく、みんなで試行錯誤しながら、より良いものを作っていく。

最後のメッセージ

野口氏の言葉を借りれば：

「己が作りたいという気持ちに基づいて、とにかくAIと対話をして手を動かせ」

技術の進化は止まりません。しかし、その中で人間として生きる意味、創造する喜び、つながる幸せは、私たち自身が定義し、実践していくものです。

あなたの内発的動機は何ですか？ 誰と、どんな未来を作りたいですか？ どんな「生き方をしてもいいんだ」という勇気を、誰かに与えたいですか？

その答えこそが、あなたのヒューマニティのデザインの始まりです。

さあ、AIと共に、新しい創造の旅に出かけましょう。

付録：用語集

基本用語

内発的動機 (Intrinsic Motivation) 自分の内側から湧き上がる「やりたい」という気持ち。外部からの報酬や圧力ではなく、活動そのものに価値を見出す動機。

メタプロンプト (Meta-prompt) AIに役割や文脈を与え、より良い対話を生み出すための高次の指示。単なる命令ではなく、関係性を構築するための設計。

プロット (Plot) 「私のしたいことを伝える力」。具体的な目的や内容を整理し、実現可能な形にする能力。

プロンプト (Prompt) AIに対する直接的な指示や質問。メタプロンプトと異なり、単発的な要求。

技術用語

シンギュラリティ (Singularity) 技術的特異点。AIが人間の知能を超え、社会に予測不可能な変化をもたらす転換点。

Zeami (ゼアミ) セナリ学院が開発する生成AI統合プラットフォーム。複数のAIモデルを組み合わせで利用可能。

Claude Code Anthropic社のAI「Claude」を活用した開発支援ツール。コマンドラインから直接AIに開発を委譲できる。

Gemini 2.5 Flash Google DeepMindが開発した大規模言語モデル。長文処理に優れ、検索機能を持つ。

概念・理論

天ぷら理論 坂本龍一が提唱したとされる、タイミングの重要性を表す比喩。「サクッと揚げる」ことで最良の結果を得る。

人間中心設計 (Human-Centered Design) ユーザーのニーズを中心にシステムを設計する思想。野口氏はその限界も指摘。

オーラルヒストリー (Oral History) 口述による歴史の記録。個人の語りを通じて、教科書に載らない歴史を掘り起こす手法。

ビッグヒストリー (Big History) 宇宙の誕生から現在まで、人類史を超えた壮大なスケールで歴史を捉える学際的アプローチ。

実践用語

まな板に並べる メタプロンプト作成時に、様々な視点や情報を整理する比喩。料理の下ごしらえのイメージ。

温泉卵の感覚 正確な答えが分からない中で、経験と勘を頼りに最適なタイミングを見極める感覚。

助手席型／運転手型 AIツールの分類。自動化に任せるか、人間が主導権を持つかの違い。

参考資料

実際に作成されたメタプロンプトの例

授業で作成された「歴史に精通したカウンセラー」のメタプロンプト（最終版の一部）：

あなたは深い歴史的知見を持つカウンセラーです。
相談者の悩みに寄り添いながら、適切なタイミングで
歴史上の人物や出来事を紹介し、
「こんな生き方もあるんだ」という気づきを与えてください。

特に重要なのは：

- まず相談者の話をじっくり聞くこと
- 2-3回のやり取りの後、自然に歴史的視点を織り込むこと
- 具体的な人物のエピソードを通じて共感を生むこと
- 決して押し付けにならないよう配慮すること

授業で紹介された歴史の名言

- 「歴史は勝者によって書かれる」
- 「過去は異国である。彼らはそこで異なることをする」
- 「歴史は繰り返さないが、しばしば韻を踏む」
- 「歴史は現在のためにある」

セナリ学院の教育理念

「やってみた、できた！」を自分の中に留めるのではなく、いろんな人とシェアし、「あなたのつくったものすごいから私もやってみる、なんなら一緒にやってみたい」という内発的動機の連鎖を生み出す。

あとがき

本教科書は、野口岳氏の2025年6月25日の授業を基に作成されました。2時間という限られた時間の中に込められた深い洞察と実践的な知恵を、できるだけ多くの方に伝えられるよう努めました。

AI時代は始まったばかりです。この教科書が、あなたの創造的な旅の第一歩となることを願っています。

「ヒューマニティのデザイン」は、技術の教科書ではありません。これからの時代を、人間として、創造者として、どう生きるかを問いかける哲学書でもあります。

あなたの内発的動機が、新しい世界を作る原動力となりますように。