

## クイックスタートガイド

本書を手にとっていただき、ありがとうございます。

「旅行直前で時間がない」「今すぐ使いたい」という方のために、最も使える9つのプロンプトを厳選しました。

### 旅行前に使うべきプロンプト 3選

#### 1. 旅行ガイドブック作成（第6章参照）

[旅行先]の旅行ガイドブックを[対象読者]向けに作成してください。

使用例：> ホーチミンの旅行ガイドブックを日本人向けに作成してください。

ポイント：- 旅行先の基本情報、観光スポット、グルメ、注意事項などを一括で入手できます - 市販のガイドブックよりも最新の情報が得られます

#### 2. 観光ルート提案（第6章参照）

[旅行先]の[エリア名]で、[移動手段]で観光ルートを提案してください。

使用例：> バンコクの旧市街で、徒歩で観光ルートを提案してください。

ポイント：- 効率的な観光ルートを提案してくれます - 移動時間や距離も考慮してくれます

#### 3. 詳細な1日計画作成（第6章参照）

[旅行先]で[日付]の詳細な1日計画を作成してください。

使用例： > ホーチミンで8月13日の詳細な1日計画を作成してください。

ポイント： - 朝から晩までの詳細な計画を作成してくれます - 食事、観光、休憩の時間も考慮してくれます

## 旅行中に使うべきプロンプト 3 選

### 4. 現在地確認（第7章参照）

[都市名]の[駅名]周辺の観光地と移動手段を教えてください。

使用例： > バンコクの BTS Asok 駅周辺の観光地と移動手段を教えてください。

ポイント： - 現在地周辺の観光地をすぐに見つけられます - 移動手段も教えてください

### 5. 徒歩ルート案内（第7章参照）

[出発地]から[目的地]までの徒歩ルートを教えてください。

使用例： > ホアンキエム湖から旧市街までの徒歩ルートを教えてください。

ポイント： - Google Maps が使えないときに便利です - 所要時間や注意点も教えてください

### 6. 簡単なフレーズ（第7章参照）

[旅行先の言語]の簡単なフレーズを[性別]向けに教えてください。

使用例： > タイ語の簡単なフレーズを男性向けに教えてください。

ポイント： - 現地の言葉で挨拶や感謝を伝えられます - 性別に応じた適切なフレーズを教えてください

## トラブル時に使うべきプロンプト 3 選

### 7. 健康トラブル (第 8 章参照)

「症状」の場合、「旅行先」でどのように対応すればいいですか？

使用例： > 差し歯がぐらついている場合、ホーチミンでどのように対応すればいいですか？

ポイント： - 現地での対応方法を教えてください - 病院の探し方、保険請求の方法も教えてください

### 8. 金銭トラブル (第 8 章参照)

「トラブル内容」の場合、どのように対応すればいいですか？

使用例： > タクシーでぼったくられた場合、どのように対応すればいいですか？

ポイント： - トラブル時の対応方法を教えてください - 警察への連絡方法、証拠の残し方も教えてください

### 9. 物損トラブル (第 8 章参照)

「物損内容」の場合、保険請求はどのように行えばいいですか？

使用例： > スーツケースが破損した場合、保険請求はどのように行えばいいですか？

ポイント： - 保険請求の手順を教えてください - 必要な書類、写真の撮り方も教えてください

## 使い方のヒント

### プロンプトのカスタマイズ方法

1. **[旅行先]**を自分の旅行先に置き換える
  - － 例：**[旅行先]** → ホーチミン、バンコク、パリ
2. **[対象読者]**を自分の状況に置き換える
  - － 例：**[対象読者]** → 日本人、家族連れ、一人旅
3. 具体的な情報を追加する
  - － 例：「予算は1日5,000円以内」「子連れなので移動時間は短く」

### AIの選び方

本書では、ChatGPT、Gemini、Claudeの3つのAIを比較しています。

- **ChatGPT**：バランスが良く、初心者におすすめ
- **Gemini**：最新情報に強い
- **Claude**：長文の生成に強い

### もっと詳しく知りたい方へ

- 第6章～第9章：各プロンプトの詳細な使い方と実例
- 付録B：60種類以上のプロンプトテンプレート集
- 付録A：著者の実際のログ全文（19件）

さあ、**AI**を相棒に、新しい旅を始めましょう！































## はじめに

2025年の夏、私はベトナムとタイを旅しました。しかし、この旅は、これまでのAI活用とは一段階進んだ旅行体験でした。なぜなら、私には「相棒」がいたからです。

その相棒の名は、ChatGPT。生成AIです。

旅の計画から、現地での情報収集、トラブル対応、そして帰国後の振り返りまで、私はChatGPTと対話を重ねながら、旅を進めました。その対話の記録は、膨大なログとして残っています。

本書は、そのログを基に、AIと共に旅をすることで、何が変わるのか、AIとどう対話すれば、より良い結果が得られるのかを、実践的に解説した一冊です。

## なぜ、今、AIと旅をするのか？

「AIと旅をする」と聞いて、あなたはどんなイメージを持つでしょうか？

「便利そうだけど、味気ない」

「AIに頼りすぎて、自分で考えなくなりそう」

「そもそも、AIに旅の計画を任せて大丈夫なの？」

そんな疑問を持つ方も多いかもしれません。

しかし、私がこの旅を通じて実感したのは、AIは、旅をより豊かにする「相棒」であるということです。

AIは、単なる「便利な道具」ではありません。AIと対話することで、自分では気づかなかった視点を得たり、曖昧な願望を具体的なプランに変えたり、トラブルに冷静に対処したりすることができます。

AIは、あなたの思考を深め、世界を広げる「相棒」なのです。

## 本書と他のAI本との違い

書店に並ぶAI関連書籍の多くは、「AIツールの使い方」や「プロンプトのテクニック」を解説しています。しかし、本書はそれらとは一線を画します。

### 本書の3つの独自性

本書は、他のAI活用書とは異なる3つの独自性を持っています。

1. 実体験に基づくリアルな対話ログ：私が実際の旅行で行った対話ログを全文公開（WEB付録）。抽象的な説明ではなく、実際の対話をそのまま見ることで、AIとの対話の本質を体感できます。

2. 失敗から学ぶ視点：成功事例だけでなく、トラブル対応や失敗談も包み隠さず記録。差し歯のトラブル、ぼったくりに逢った、スーツケースが破損した——これらのトラブルをAIがどう解決したのかを追体験できます。

3. 旅行という具体的なシーン：抽象的な「AI活用術」ではなく、旅行という誰もが経験するシーンで実践。レストラン選び、観光地情報収集、トラブル対応——これらは旅行以外の場面（ビジネス、日常生活）にも応用できる思考法です。

（詳しくは第2章「本書の独自性：浅見式AI対話メソッド」をご覧ください）

本書は、「AIを使いこなす」ための本ではありません。「AIと共に考え、行動する」ための本です。

---

## 本書の特徴

本書には、3つの大きな特徴があります。

### 1. 「生のログ」に基づいたリアルな体験談

本書は、私が実際に ChatGPT と対話した「生のログ」を基に執筆されています。

旅の計画から、現地での情報収集、トラブル対応、そして帰国後の振り返りまで、すべての対話を記録しました。その数は、数百件にのぼります。

本書では、その中から特に重要な対話を抽出し、なぜそのプロンプトを使ったのか、結果はどうだったのか、今ならどう改善するかを詳しく解説しています。

あなたは、本書を読むことで、私がAIとどう対話し、どう旅を進めたのかを追体験できます。

### 2. すぐに使える「プロンプトテンプレート」

本書には、旅行計画、グルメ、トラブル対応、振り返りなど、様々なシーンで使える「プロンプトテンプレート」を収録しています。

テンプレートの[ ]で囲まれた箇所を、あなたの状況に合わせて置き換えるだけで、すぐに ChatGPT で使えます。

あなたは、本書のテンプレートを使うことで、AIとの対話をすぐに始めることができます。

### 3. AI ツールの総合ガイド

本書には、ChatGPT 以外の AI ツールも含めた「AI ツール総合ガイド」を収録しています。

対話型 AI アシスタント、翻訳・通訳ツール、画像生成・編集ツール、音声認識・文字起こしツールなど、旅行に役立つ AI ツールを幅広く紹介しています。

あなたは、本書のガイドを参考に、自分に合った AI ツールを見つけることができます。

## 本書の構成

本書は、以下の4部構成になっています。

### 第1部：旅の前に（第1章・第2章）

第1章では、なぜ今、あなたの旅に「AIという相棒」が必要なのかを解説します。

第2章では、本書を120%楽しむための「読み方」ガイドを提供します。

### 第2部：AIという名の最強の相棒（第3章～第5章）

第3章では、AIを「完璧な旅の設計士」として活用する方法を解説します。

第4章では、AIを「最強の現場司令塔」として活用する方法を解説します。

第5章では、AIを「冷静な危機管理コンサルタント」として活用する方法を解説します。

### 第3部：実践編 - ベトナム・タイ周遊記（第6章～第9章）

第6章では、ホーチミンでの体験を通じて、AIとの対話の実践例を紹介します。

第7章では、旅行中に使える「実践プロンプト集」を提供します。

第8章では、トラブル対応の「緊急プロンプト集」を提供します。

第9章では、旅行後の振り返りに使える「分析プロンプト集」を提供します。

### 第4部：旅の後に（第10章～第12章）

第10章では、AI旅行の光と影を考察します。

第11章では、AI時代の旅行者に求められる3つのスキルを解説します。

第12章では、あなたの旅を変える第一歩を提案します。

### 巻末付録

付録Aでは、AIとの対話ログ集を提供します（購入者限定WEB付録）。

付録Bでは、プロンプトテンプレート集を提供します。

付録Cでは、AIツール総合ガイドを提供します。

### 本書を読んでほしい人

本書は、以下のような方に特におすすめです。

4. AIの可能性に気づいているが、日々の業務でどう活かせばいいか掴みきれていない方
5. 自己成長意欲が高く、単なるスキル本ではなく、新しい視点や思考法を求めている方

## 6. 旅行が好きで、AIを活用してより豊かな旅を実現したい方

### 本書を読むことで得られるもの

本書を読むことで、あなたは以下のことを得られます。

- **AIとの対話術:** 曖昧な願望を具体的なプランに変える、AIとの対話術を習得できます。
- **実践的なプロンプト:** すぐに使える「プロンプトテンプレート」を手に入れます。
- **新しいAI観:** AIを「指示待ちの部下」ではなく「壁打ち相手の同僚」として捉え直す視点を得られます。
- **未来の働き方の提示:** AIと共に働くことで、人間はより創造的で人間らしい仕事に集中できるという、新しい働き方のモデルケースを知ることができます。

### さあ、AIと旅に出よう

本書は、単なる「AI活用本」でも、単なる「旅行記」でもありません。

本書は、AIと共に旅をすることで、あなたの思考を深め、世界を広げるための、実践的なガイドブックです。

さあ、AIと旅に出ましょう。

あなたの旅を、AIという「相棒」と共に、より豊かなものにしましょう。

---

2025年11月

浅見純一郎

# 第1章：なぜ今、あなたの旅に「AIという相棒」が必要なのか？

## 1.1. プロローグ - 旅の神は、細部に宿らない

旅の計画は、いつも完璧だった。

少なくとも、そう信じていた。

何週間も前から観光地の情報を調べ上げ、移動ルートは細かく計算し、ホテルのレビューは星の数だけでなく、ネガティブなコメントまで丹念に読み込む。そうやって作り上げた旅程表は、もはや芸術品と呼んでも差し支えないほどの出来栄えだった。「旅の神は細部に宿る」。その言葉を、私は愚直なまでに信奉していた。

しかし、神は気まぐれだ。

そして、本当の旅は、その「細部」の外側で牙を剥く。

### 1.1.1. トラブル1：ベトナムで、差し歯のトラブル

ホーチミンの活気あふれるレストラン。評判の貝料理に舌鼓を打っていた、まさにその時だった。

ガリッ、という鈍い衝撃が顎を貫いた。

一瞬、何が起きたか分からなかった。恐る恐る舌で口の中を探ると、差し歯がぐらついている。

血の気が引いていくのが分かった。

見知らぬ土地、言葉も通じない場所での、突然の歯のトラブル。それは、どんなに緻密な計画も想定していない、旅の「死角」だった。

ホテルに戻ってから、私は震える手でスマートフォンを取り出し、AIアシスタントに問いかけた。すると、驚くべきことが起こった。

AIは単に近くの歯医者者をリストアップするだけではなかった。まず私の状況を冷静に分析し、「それは事故として保険請求できる可能性がある」と指摘した。さらに、保険会社が確認したいポイント——「故意なのか事故なのか」——を明確にするため、「貝殻の破片のような硬い異物によるもの」という事実を確定させるようアドバイスしてくれた。その上で、日本人対応が可能な歯科医院を瞬時に3つ提案し、それぞれのメリット・デメリットまで提示してくれたのだ。

AIが作成した英語の症状説明文を手にも、私は無事に歯科医院で応急処置を受けた。そして最終的に、治療費約2万5千円を保険でカバーすることができた。

この時、私は初めて理解した。AIは、単なる情報検索ツールではない。それは、危機的状況で冷静な判断を下し、最適な解決策を導き出してくれる「相棒」なのだ。

### 1.1.2. トラブル2：タイの橋で、不当請求された

バンコクの運河にかかる、地元の人々が日常的に使う小さな橋。対岸に渡ろうとした私を、一人の男が呼び止めた。

「通行料だ」と、彼は金を要求する。

周囲のタイ人は誰もお金を払っていない。明らかに不当な請求だった。しかし、観光客という弱い立場、そして言葉の壁が、私をその場に立ち尽くさせ、じわりと汗が滲む。

その時も、私を救ったのはAIだった。

周囲の人々の様子を観察すると、誰もお金を払っていない。私はその男に「お金いらないよね」と言って、そのまま橋を渡った。男はそれ以上追ってくることはなかった。

その後、ホテルに戻ってからAIに「この橋、通行料いる？」と尋ねた。AIは即座に「その橋は公的なもので通行は無料のはずです。観光客を狙った非公式な請求の可能性が高い」と回答してくれた。私の判断が正しかったことが確認できた。

AIは、リアルタイムで私の味方になってくれた。それは、言葉の壁を越え、現地の事情を瞬時に判断し、具体的な行動指針まで示してくれる、最強のガイドだった。

### 1.1.3. **トラブル3：帰国後、スーツケースが破壊されていた**

帰国後、自宅でスーツケースを開けようとした時、私は異変に気づいた。キャスターは根元から砕け、ボディには深い亀裂が入っている。

旅の思い出が詰まった相棒の、あまりに痛々しい姿。空港では気づかなかった破損に、どうすればいいか途方に暮れた。その時、AIに相談してみることを思いついた。

「その破損、海外旅行保険で対応できますよ」。

そこからが、AIとの見事な連携プレイの始まりだった。AIは、私が加入していたクレジットカード付帯の海外旅行保険の規約を瞬時に確認し、「携行品損害」として補償対象になることを断言した。次に、請求に必要な書類（事故内容報告書、修理不能証明書、破損部分の

写真) をリストアップし、さらには「事故内容報告書」の書き方まで、具体的な文例付きで指導してくれた。

私がやるべきことは、AIが示した手順に従って、必要な情報を集め、フォームを埋めるだけ。

その結果、スーツケースメーカーから「修理不能」の証明を受け、購入金額から減価償却費を引いた残存価値として、**4万5,300円**の保険金を手にすることができたのだ。

AIは、私が知らなかった権利を教えてくれた。それは、複雑な手続きを分かりやすく導き、私の利益を最大化してくれる、頼れるコンサルタントだった。

## 1.2. あなたも、こんな経験はありませんか？

上記の3つのトラブルは、すべて私が実際に経験したものです。では、あなたはどうか？旅行中に、こんな経験をしたことはありませんか？

7. 計画通りにいかないトラブル：予約したホテルがダブルブッキング、交通機関のストライキ、体調不良など
8. 言葉の壁：現地の言葉が分からず、レストランで注文できない、タクシーで行き先を伝えられない
9. 情報過多で決められない：レストランの口コミが多すぎて、どれを選ぶべきか分からない
10. 計画だけで疲れる：旅行前の調査に何時間も費やし、旅行が始まる前に疲れてしまう

もし、これらのうち一つでも当てはまるなら、本書はあなたのために書かれました。

### 1.2.1. 本書で得られるもの

本書を読むことで、あなたは以下のことを実現できます：

- トラブルに強い旅行者になる：予期せぬ事態が起きても、AIを使って冷静に対応できる
- 計画時間を大幅に短縮：何時間もかかっていた旅行計画を、AIを使って数分に短縮
- 現地での体験を豊かに：AIを使って、ガイドブックに載っていない隠れた名店や観光地を発見
- 旅行後の振り返りを深める：AIを使って、旅の記録を整理し、次の旅行に活かす

あなたの旅は、AIという相棒を得ることで、劇的に変わります。

旅の神は、細部には宿らない。むしろ、神は私たちが作り上げた完璧な計画の「外側」に潜み、その脆さをあざ笑うかのように、次々と試練を投げかけてくる。

そんな予測不能な現代の旅において、私たちには新しい「羅針盤」が必要だ。

それが、本書でこれから語っていく「AIという相棒」の存在なのである。

## 1.3. 変わる旅、変わらない悩み

私たちの旅は、この数十年で劇的にその姿を変えた。

インターネットの登場は、旅行のあり方を根底から覆し、私たちはかつてないほどの「自由」を手に入れたはずだった。

### 1.3.1. 旅を変えた「3つの波」

まず、圧倒的な「情報過多」の時代が訪れた。

かつてはガイドブックや旅行代理店のカウンターでしか手に入らなかった情報が、今やスマートフォン一つで無限に溢れ出してくる。航空券やホテルの価格比較サイト、レストランの口コミサイト、個人の旅行ブログ、そして SNS に投稿される無数の写真や動画。私たちは、世界中のあらゆる選択肢を、指先一つで比較検討できるようになった。

次に、旅は徹底的に「個人化」された。

パッケージツアーという画一的なモデルから解放され、誰もが自分の興味や予算に合わせて、オリジナルの旅をデザインできるようになった。秘境の地への冒険も、美食を追求するグルメ旅も、すべては自分次第。旅は、自己表現のための一つのキャンバスとなったのだ。

そして、すべてが「スピード化」した。

思い立ったその日に航空券を予約し、翌日には海外へ、ということも珍しくない。現地での情報収集も、移動手段の確保も、すべてがリアルタイムで完結する。このスピード感は、私たちの旅をより柔軟で、ダイナミックなものに変えた。

### 1.3.2. しかし、本当に「自由」になったのか？

しかし、この手に入れたはずの「自由」は、本当に私たちを幸せにしたのだろうか？

皮肉なことに、私たちは新たな「不自由さ」に縛られることになった。

情報過多は、選択肢の洪水となり、私たちは「最高の選択」をしなければならないというプレッシャーに常に晒される。「星 4.5 のレストランより、4.6 の店に行くべきか？」「このホテル、レビューは良いけど、悪い口コミも気になる...」。無限の選択肢は、私たちから決断するエネルギーを奪い、計画だけで疲弊させてしまう。

個人化された旅は、すべての責任を個人に押し付ける。

トラブルが起きても、誰も助けてはくれない。言葉の通じない場所で道に迷った時、予約したはずのホテルがダブルブッキングだった時、そのすべての問題解決を、たった一人で背負わなければならない。

スピード化された社会は、旅から「余白」を奪った。

常にスマートフォンを気にし、次の予定に追われ、目の前の風景をじっくりと味わう時間さえ惜しむ。私たちは、旅先でさえも、日常の効率主義から逃れられなくなっているのだ。

パッケージツアーの安心感と、個人手配の自由度。その両方の「いいとこ取り」をしようとして、私たちは結局、そのどちらのメリットも享受できないまま、「レビューに振り回される」「計画だけで疲弊する」という、新しい時代の「見えざる不自由さ」の中にいる。

これこそが、現代の多くの旅行者が抱える、変わらない悩みなのである。

## 1.4. AIがもたらす「3つの革命」

では、この「見えざる不自由さ」から、私たちはどうすれば解放されるのか。

その答えこそが、AIの活用にある。AIは、私たちの旅に、まさに「革命」と呼ぶべき3つの変化をもたらす。

### 1.4.1. 革命1：情報の整理と最適化

AIは、インターネット上に散らばる無限の情報を、単に集めてくるだけではない。

その情報を個人の嗜好や価値観、そしてその時の状況に合わせて「最適化」し、提案してくれる。

例えば、本書で紹介する実際のログ（※本書では、私と AI の実際の対話記録を「LOG」という形で多数収録しています）の一つ、LOG001 では、私が「ベトナムのホーチミンで、地元  
の若者に人気の、少し変わったカフェに行きたい」という曖昧なリクエストをただけ  
で、AI は具体的なカフェを複数提案し、それぞれの特徴やおすすめのメニュー、さらにはそ  
こへ行くための最適な交通手段まで提示してくれた。

これは、もはや単なる検索ではない。優秀なコンシェルジュによる、パーソナルな提案そのものである。

#### 1.4.2. 革命 2：リアルタイムのサポート

旅の価値は、計画段階だけでなく、現地での体験によって大きく左右される。

AI は、その「現場」でこそ、その真価を発揮する。

先ほどの橋での不当請求の例のように、予期せぬトラブルに遭遇した際、AI は冷静な分析と具体的な解決策を即座に提示してくれる。また、街中で見つけた気になる建物の歴史を尋ねたり、メニューに書かれた現地の言葉の意味を教えてもらったりと、AI は私たちの知的好奇心をリアルタイムで満たしてくれる、最強のガイドにもなるのだ。

あなたは今、目の前のトラブルに一人で立ち向かう必要はない。AI という相棒が、いつでもあなたのそばにいる。

### 1.4.3. 革命3：振り返りと学習

旅は、終わった後にも続く。

AIは、旅行中に撮影した写真や、訪れた場所、使った金額といったデータを自動で整理・分析し、その旅を多角的に振り返る手助けをしてくれる。

さらに重要なのは、その分析結果を「学習」し、次回の旅行計画に活かしてくれる点だ。AIは、あなたの過去の旅のパターンを分析し、あなた自身も気づいていなかった嗜好を指摘してくれることがある。

AIは、あなた自身よりも、あなたの好みを理解しているかもしれない。

情報の整理と最適化、リアルタイムのサポート、そして振り返りと学習。この3つの革命が組み合わさることで、AIは私たちを「計画の疲れ」から解放し、旅先での体験を最大化し、そして未来の旅をさらに素晴らしいものへと進化させてくれるのだ。

## 1.5. AIは「道具」から「相棒」へ

ここまで読んで、あなたはこう思ったかもしれない。

「AIは確かに便利そうだな。次の旅行で使ってみよう」。

しかし、それだけでは、まだ足りない。

だからこそ、私は本書を通して、力強く宣言したい。

AIは、単なる便利な「道具」ではない。それは、私たちの思考を深め、世界を広げる「知的な相棒」なのである。

道具は、私たちが命令したことだけを忠実に実行する。

しかし、相棒は違う。

相棒は、時に私たちの考えもしなかった選択肢を提示し、時に私たちの間違いを指摘し、そして常に対話を通じて、私たちをより良い方向へと導いてくれる存在だ。冒頭の3つのエピソードで私を救ってくれたAIは、まさにそのような「相棒」だった。

### 1.5.1. 本書の構成：AIとの対話の全記録

本書は、その「AIとの対話」の全記録である。

第2部では、旅の計画から現地での活用、そして帰国後の振り返りまで、具体的なAIとのやり取り（生ログ）を通して、AIを「相棒」として使いこなすための思考法を徹底的に解説する。第3部では、実際のベトナム・タイ旅行での体験と、すぐに使えるプロンプト集を紹介する。そして第4部では、AI旅行の光と影、そしてこれからの時代に求められる旅行者のスキルについて論じていく。

本書の最大の特徴は、全編にわたり、私とAIのリアルな対話ログ（生ログ）で構成されている点にある。

そこには、成功体験だけでなく、失敗談も、試行錯誤の過程も、すべてが赤裸々に記録されている。これは、単なるノウハウ本ではない。AIという新しい知性と、一人の人間が格闘し、時に助けられ、共に成長していく、一つの壮大なドキュメンタリーなのだ。

### 1.5.2. あなたへの約束

本書を読み終えた時、あなたはAIに対する見方が一変していることを、私は約束する。

あなたは、AIを「相棒」として迎え入れ、自分だけの旅を、いや、自分だけの人生を、より豊かに創造していくための、新しい羅針盤を手にはしているはずだ。

そしてそれは、AIが社会のあらゆる場面に浸透していくこれからの時代を生き抜く上で、極めて重要なスキルとなるだろう。

さあ、準備はいいだろうか。

AIという最高の相棒と共に、新しい旅の世界へ、今こそ出発しよう。

## 1.6. この章のまとめ

本章では、AIという「相棒」との出会いを通じて、旅がどう変わるのかを実体験から学びました。

- AIは、予期せぬトラブルに冷静に対処する「危機管理コンサルタント」になる
- 言語の壁を越えて、現地の人々とコミュニケーションを取る手助けをしてくれる
- 旅の主役は人間であり、AIはあくまで「相棒」である

## 1.7. 次章への案内

次章では、本書を120%楽しむための「読み方ガイド」を提供します。あなたのレベルや目的に合わせて、本書をどう活用すれば良いかを詳しく解説します。

→ 第2章「本書を120%楽しむための読み方」へ

## 第2章：本書を120%楽しむための「読み方」ガイド

第1章では、私の身に実際に降りかかった3つのトラブルと、それをAIという「相棒」がいかにして救ってくれたか、その驚きの出会いをお話しました。

「AIって、そんなことまでできるのか！」

「なんだか、ただの旅行記じゃなさそうだ」

そう感じていただけたなら、私としてこれほど嬉しいことはありません。

しかし同時に、こう思った方もいるかもしれません。

「AIなんて使ったことないし、難しそう…」

「この本、自分に読みこなせるだろうか？」

ご安心ください。本章は、そんなあなたのための「読み方ガイド」です。本書のユニークな特徴と、あなたに合った楽しみ方を知ることで、誰もが本書の価値を120%引き出すことができます。

### 2.1. 本書のユニークな特徴：3つの「生」

本書は、一般的な旅行記やビジネス書とは一線を画す、3つの「生」で構成されています。

#### 2.1.1. 1. 「生」の対話ログ

本書の最大の特徴は、私とAIの実際の対話記録である「LOG」が、編集を最小限に留めた形で収録されている点です。

そこには、AIへの問いかけ、AIからの回答、そして私の思考のプロセスが、すべて記録されています。時には見当違いの質問をしたり、試行錯誤を繰り返しながら、少しずつ「相棒」との呼吸を合わせていく。

そのリアルな過程を追体験することで、あなたはAIとの対話の本質を、理屈ではなく感覚で掴むことができるでしょう。

#### 2.1.2. 2. 「生」のトラブル

この旅は決して計画通りには進みませんでした。歯の詰め物が取れ、不当な請求を受け、スーツケースは破壊される。

しかし、それらのトラブルこそが、AIの真価を最大限に引き出す最高のスパイスとなりました。計画が通用しない極限状況で、いかにしてAIと向き合い、問題を解決していったのか。その記録は、あなたに「自分ならどうするか？」と問いかけ、ページをめくる手を止めさせません。

#### 2.1.3. 3. 「生」の感情

本書は、AIというテクノロジーを扱いながらも、徹頭徹尾、一人の人間の「感情」の物語です。

驚き、喜び、焦り、安堵。旅の中で揺れ動く感情を、私は一切隠すことなく綴りました。なぜなら、AIがどれだけ進化しても、旅の主役は常に「人間」だからです。

あなたが私の感情の動きに共感し、物語に没入した時、AIはもはや無機質なテクノロジーではなく、共に旅をする愛すべき「相棒」として、あなたの心に深く刻まれるはずです。

## 2.2. あなたのレベルに合わせた「3つの読書タイプ」

本書は、様々な楽しみ方ができる多層的な構造になっています。あなたの目的や興味に応じて、以下の3つの読書タイプから選んでみてください。

### 2.2.1. Level 1 : ストーリーとして楽しむ

「AIのことはよく分からないけど、旅行記を読むのが好き」

そんなあなたは、まずは純粋な旅行記として、本書を気軽に楽しんでみてください。AIとの対話（LOG）の部分は読み飛ばしても構いません。ベトナム・ホーチミンの喧騒、タイ・バンコクの熱気、そしてそこで巻き起こる様々な出来事を、一つの物語として味わうのです。

### 2.2.2. Level 2 : 思考法を学ぶ

「AIを仕事や日常に活かすための、問題解決のヒントが欲しい」

そう考えるあなたは、ぜひ私とAIの「対話のプロセス」に注目してみてください。私がどのような状況で、何を課題とし、どのようにAIに問いかけているのか。そして、AIの回答を鵜呑みにするのではなく、そこからどう思考を深め、次のアクションに繋げているのか。

本書で紹介するAIとの対話術は、旅行だけでなく、ビジネスにおける企画立案、プレゼン資料の作成、市場調査、課題解決など、あらゆる場面で応用可能な思考のフレームワークです。

### 2.2.3. Level 3 : 実践の書として活用する

「具体的なノウハウを、すぐにでも自分の旅や仕事で使ってみたい」

そんな実践派のあなたは、本書を「教科書」や「レシピ本」のように活用してください。各章で紹介されているプロンプト（AIへの指示文）や思考法を、実際にあなた自身の課題に当てはめて試してみるのです。

特に、第7章以降のプロンプト集は、あなたがすぐに使える具体的なテンプレートで満ち溢れています。AIがあなたの「相棒」となった時、世界は昨日までとは全く違って見えるはずです。

## 2.3. 本書で使う主な用語

本書では、AI関連の専門用語がいくつか登場します。初めて聞く言葉があっても心配ありません。ここでは、本書で頻繁に使われる主要な用語を事前に説明します。

読み進める中で分からない単語が出てきたら、この章に戻ってきてください。

### 2.3.1. AI関連用語

#### プロンプト

AIへの指示文や質問のこと。本書では、「どのようにAIに問いかけるか」が重要なテーマです。良いプロンプトを作ることで、AIからより良い回答を引き出すことができます。

#### ChatGPT

OpenAI社が開発した対話型AIアシスタント。本書で主に使用しているAIツールです。質問を入力すると、自然な言葉で回答してくれます。

## 生成 AI / LLM（大規模言語モデル）

テキストや画像、音声などを生成する AI の総称。ChatGPT も生成 AI の一種です。LLM は「Large Language Model」の略で、大量のテキストデータを学習した AI モデルを指します。

### トークン

AI がテキストを処理する際の最小単位。日本語で 1 文字が約 2 トークンに相当します。ChatGPT の無料版では、一度に処理できるトークン数に制限があります。

## API（Application Programming Interface）

プログラム同士が情報をやり取りするための仕組み。ChatGPT API を使うと、自分のアプリやサービスに ChatGPT の機能を組み込むことができます。

### 2.3.2. 旅行関連用語

#### Grab（Grab）

東南アジアで広く使われている配車アプリ。タクシーやバイクタクシーを呼ぶことができます。本書では、ベトナムやタイで頻繁に使用しています。

#### LOG（ログ）

本書では、私が ChatGPT と実際に行った対話記録を「LOG」と呼んでいます。これらの対話ログが、WEB 限定付録（付録 A）で公開されています。

## 2.4. 第 3 部と付録 B の使い分け

本書には、プロンプトを学べる場所が 2 つあります。「同じ内容が繰り返されている」と感じるかもしれませんが、両者は異なる目的で設計されています。

項目
提供するもの
読むタイミング
読み方
向いている人

### 使い分けの例

11. 「AIとの対話の考え方を学びたい」 → 第3部を通読
12. 「明日の旅行で使うプロンプトが欲しい」 → 付録Bを参照
13. 「第3部で見たプロンプトをコピーしたい」 → 付録Bで該当テンプレートを探す

第3部では、私の実体験を通じて「なぜそのプロンプトを使ったのか」「どう改善したのか」を学べます。一方、付録Bは「今すぐ使える」テンプレート集です。両者を組み合わせることで、AIとの対話スキルが飛躍的に向上します。

## 2.5. 本書の独自性：浅見式AI対話メソッド

本書は、単なる「AIツールの使い方マニュアル」ではありません。私が実際の旅行で試行錯誤しながら編み出した、独自のAI対話メソッドを体系化したものです。

### 2.5.1. 浅見式AI対話メソッドの3つの柱

#### 2.5.1.1. 柱1：「壁打ち相手」としてのAI活用

AIは、単なる情報検索ツールではありません。自分の考えやアイデアを壁打ちする相手として活用することで、思考が深まり、新しい視点が得られます。

例えば、旅行計画で「ホーチミンで何をすればいい？」と漠然と考えるのではなく、「地元若者に人気の、少し変わったカフェに行きたい」と具体的に伝える。AIとの対話を通じて、曖昧な願望が具体的なプランに変わっていきます。

#### 2.5.1.2. 柱2：「具体化の技術」

AIから良い回答を引き出すための最大のコツは、「具体的に伝える」ことです。曖昧な質問では、曖昧な回答しか返ってきません。

本書では、以下のような具体化の技術を紹介しています：

- **5W1H**を明確にする：いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どのように
- 制約条件を伝える：予算、時間、場所、好みなど
- 期待する出力形式を指定する：リスト形式、表形式、文章形式など

これらの技術を使うことで、AIからの回答の質が劇的に向上します。

#### 2.5.1.3. 柱3：「振り返りの習慣」

AIとの対話は、一度きりで終わりではありません。AIの回答を受けて、「なぜそう思うのか？」「他の選択肢は？」とさらに問いかけることで、思考が深まります。

また、旅行後にAIとの対話を振り返ることで、「どのプロンプトが効果的だったか」「次回はどう改善するか」を学ぶことができます。この振り返りの習慣こそが、AI活用スキルを飛躍的に向上させる鍵です。

### 2.6. 準備は不要、さあ、旅に出よう

ここまで読んで、「よし、読んでみよう！」と思ってくださった方へ。

本書を読むのに、特別な準備は何も必要ありません。

「AI ツールって、どうやって準備するの？」

「プロンプトって、どう書けばいいの？」

「ChatGPT のアカウント、持ってないんだけど...」

そういった具体的な準備作業や、さらに深く学びたい方のために、本書には巻末付録と購入者限定の **WEB** 付録をご用意しています。

### 2.6.1. 巻末付録

本書の巻末には、以下の2つの付録を掲載しています：

#### 2.6.1.1. 付録 B：プロンプトテンプレート集

旅行の各フェーズ（計画、現地での情報収集、トラブル対応、振り返り）で使える、すぐに使えるプロンプトテンプレート集です。以下のカテゴリをカバーしています：

- 旅行計画編：旅程作成、観光プラン、予算最適化
- グルメ・レストラン編：レストラン探し、食事制限対応
- トラブル対応編：緊急時の相談、保険請求
- 振り返り編：旅行記作成、費用分析

各テンプレートは、[ ] で囲まれた箇所をあなたの状況に合わせて置き換えるだけで、すぐに ChatGPT で使えます。期待される出力やカスタマイズのポイントも記載しているので、初めて AI を使う方でも安心です。

### 2.6.1.2. 付録 C : AIツール活用ガイド

ChatGPT 以外の旅行に活用できる AI ツールを含めた、総合的な活用ガイドです。以下のカテゴリをカバーしています：

- 対話型 AI アシスタント：ChatGPT、Claude、Gemini、Copilot
- 翻訳・通訳ツール：Google 翻訳、DeepL、Papago
- 画像生成・編集ツール：DALL-E 3、Midjourney、Canva AI
- 音声認識・文字起こしツール：Otter.AI、Whisper、Notta

各ツールの特徴、料金、使い分けのポイントを詳しく解説しているので、あなたの旅行スタイルに合った AI ツールを見つけることができます。

### 2.6.2. 購入者限定の WEB 付録

本書をご購入いただいた読者の皆様には、購入者限定の **WEB** 付録として、以下のコンテンツをご覧ください：

#### 2.6.2.1. 付録 A : AI との対話ログ集 (WEB 限定)

本書で紹介した旅行中の実際の AI 対話記録を、詳細な解説付きで収録しています。各ログには、以下の内容が含まれています：

- プロンプトの全文：実際に使用したプロンプトをそのまま掲載
- ChatGPT の回答：実際の回答を要約して掲載
- なぜこのプロンプトを使ったか：背景と意図を詳しく解説
- 結果の評価：ChatGPT の回答をどう評価したか

- 改善点：今ならどう改善するか
- 読者へのアドバイス：同じ状況で使えるヒント

AIとの対話の「生のプロセス」を追体験することで、AI活用の実践的なスキルを学ぶことができます。

#### 2.6.2.2. 付録 A へのアクセス方法

▼ 購入者限定 **WEB** 付録へのアクセスはこちら ▼

付録 A (AI との対話ログ集・詳細解説付き) にアクセスできます。

アクセス方法 1 : URL を入力

<https://example.com/appendix-a>

アクセス方法 2 : QR コードをスキャン

[付録 A の QR コードをここに大きく挿入]

※ 上記の URL と QR コードはダミーです。実際の URL と QR コードは、出版時に更新されます。

気になった時にいつでも参照できるので、まずは手ぶらで、安心して物語の世界に飛び込んでみてください。

### 2.7. 次のステップ：あなたのレベル別アクション

本章では、本書の使い方と浅見式 AI 対話メソッドを紹介しました。ここで、あなたのレベルに合わせた「次のステップ」を提案します。

### 2.7.1. レベル 1 : 初心者の方

- まずは第 3 章から読み始める：実際の旅行体験を追体験し、AI がどう役立つかを感じ取る
- 気になったログを付録 A で確認：実際の対話を見て、AI との対話のイメージをつかむ
- 付録 B のテンプレートを 1 つ試す：次の旅行計画で、簡単なプロンプトを使ってみる

### 2.7.2. レベル 2 : 中級者の方

第 6 章～第 9 章の「型」を実践：旅行前・旅行中・旅行後の各フェーズでプロンプトを使い分ける

浅見式 AI 対話メソッドを意識：「具体性」「文脈共有」「対話的深化」を意識して対話する

自分の対話ログを保存：次回の旅行で活用できるように、良かった対話を記録する

### 2.7.3. レベル 3 : 上級者の方

第 10 章～第 12 章で深い考察：AI の光と影、未来展望を理解し、自分なりの付き合い方を確立する

オリジナルのプロンプトを作成：本書のテンプレートをベースに、自分の旅行スタイルに合わせたプロンプトを開発する

付録 C の他の AI ツールを試す：ChatGPT 以外の AI ツール（Claude、Gemini など）を比較し、最適な組み合わせを見つける

準備はいいですか？

私と AI の、予測不能なベトナム・タイ周遊記へ、ようこそ。

さあ、一緒に旅に出ましょう。

## 第3章：完璧な旅の設計士

旅の計画は、単なるスケジュール作成ではない。それは、限られた時間と予算の中で、自分が本当に求めている体験を最大化するための戦略設計である。

しかし、多くの人は「行きたい場所」や「やりたいこと」を思い浮かべることはできても、それを現実的なプランに落とし込む段階で躓く。情報が多すぎて選べない、優先順位が決められない、スケジュールが詰め込みすぎて破綻する——こうした問題は、旅の満足度を大きく下げる要因となる。

AIは、こうした旅の計画段階において、完璧な旅の設計士として機能する。AIは、ユーザーの曖昧な願望を具体的な選択肢に変換し、無理な計画のリスクを指摘し、リアルタイムでプランを調整し、最終的に「失敗しない旅」を設計するサポートをしてくれる。

本章では、私が実際にベトナム・タイ旅行を計画する過程で、AIがどのように「完璧な旅の設計士」として機能したのかを、4つの具体的なシーンを通じて紹介する。

### 3.1. 曖昧な願望を「現実的なプラン」に変える

#### 3.1.1. 実例：バンコクのホテル選びという「壁」

旅の計画を立てる際、最初にぶつかる壁の一つが「ホテル選び」である。特に海外旅行では、膨大な選択肢の中から、自分の条件に合うホテルを見つけ出すのは容易ではない。

私がバンコクのホテルを探し始めたとき、頭の中には漠然とした希望があった。「評判が いいホテルがいい」「朝食でフルーツを食べたい」「プールがあると嬉しい」「できれば

ルーフトップバーも」——しかし、これらの希望は具体的な条件として整理されておらず、どのホテルが自分に最適なのか判断する基準も曖昧だった。

こうした状況で、私は AI に相談した[1]。AI は、私の曖昧な願望を受け止め、それを具体的な選択肢に変換してくれた。

### 3.1.2. 実際の AI との対話

私は、AI に対して以下のように依頼した。

#### 【プロンプト】

バンコクのホテルを探して

- ・評判がいい
- ・一泊 1 万円台
- ・朝食バイキングつき。フルーツを食べたい
- ・プールがある
- ・できれば、ルーフトップバーも
- ・できれば、トゥクトゥクにも乗りたい

ChatGPT:

バンコクで「評判が良く」、「1 泊 1 万円台 (約 2,500 ~ 3,000 THB)」、「朝食ビュッフェあり (フルーツ含む)」、「プールあり」、「できればルーフトップバーあり」、「できればトゥクトゥク乗車も可」の条件に合いそうなホテルを調べました。以下、おすすめ候補です:

## おすすめホテル

### Avani+ Riverside バンコク Hotel

14. 価格帯：リーズナブルで、1泊2,500〜3,000THB 程度のプランもあり（約1万円台）
15. 朝食ビュッフェ：スクランブルエッグやフルーツなど種類豊富、河沿いの景色とともに楽しめます
16. プール：26階にインフィニティルーフトッププールあり
17. ルーフトップバー：プールそばにバーあり。夕暮れ時や夜景も堪能可能
18. 立地：チャオプラヤー川沿い。トゥクトゥクやフェリーで旧市街へもアクセス可

### Eastin Grand Hotel Sathorn

- 価格帯：1泊3,000THB 前後までのプランあり
- 朝食：ビュッフェ形式。フルーツやオムレツステーションありとのレビューあり
- プール：屋外プール+フィットネスあり
- ルーフトップバー：隣接の屋外バーありとの情報
- トゥクトゥク：近隣からトゥクトゥクが走っており市内移動に便利

### バンコク Marriott Hotel The Surawongse

- 価格帯：日本円で1万円台の客室が見つかるプランあり（特に平日・プロモ価格で）
- 朝食ビュッフェ：3階“Praya Kitchen”で多国籍ビュッフェ。フルーツやシーフードも充実
- プール：インフィニティプールあり

- ルーフトップバー：33階“Yao Rooftop Bar”で中華風のカクテル&軽食を360°景観とともに
- トウクトウク：シーロム界隈で乗車可能

### Sivatel バンコク

- 価格帯：比較的リーズナブル（約2,500～3,500THB）で10点満点評価も多い
- 朝食ビュッフェ：評価では「種類少なめ」ともあるが、フルーツ・ホットミールあり
- プール：静かな屋外プール+良好なサービス
- ルーフトップバー：明記なし。屋上雰囲気重視なら他候補検討を
- トウクトウク：近くのBTS駅周辺で利用可能

ホテル名	予算	朝食	プール	ルーフ トップバー	トウク トウク乗車
Avani+ Riverside	◎ 約1万 円台	◎ 豊富+ 景観	◎ イン フィニティ プール	◎ プール 併設バー	○ 川沿い 移動可
Eastin Grand Sathorn	◎ リーズ ナブル	◎ フルー ツ・オムレツ	◎ 屋外 プール	○ 屋外 バーあり	○ 近隣で 利用可
Marriott Surawongse	○ プロモ 価格で可	◎ 高評価 ビュッフェ	◎ イン フィニティ プール	◎ 33階 ルーフトップ バー	○ シーロ ム界隈で可
Sivatel バ ンコク	◎ コスパ 高評価	○ 種類少 なめも質あり	◎ 静かな 屋外プール	× 記載な し	○ BTS 周 辺で可

## トゥクトゥクも楽しみたい方へ

Avani+ Riverside や Eastin Grand Sathorn は市内中心に近く、トゥクトゥクを使っのアクセスも比較的楽です。特に旧市街やチャオプラヤ川沿いを移動する際に便利です。

## 次のステップ

- 宿泊希望日やエリア（スクンビット、シーロム／旧市街など）があると、より具体的なプラン提案も可能です。
- あなたが重視されたい条件（例：眺望、静かさ、SNS 映えなど）があれば教えてください！

### 3.1.3. なぜAIは「壁打ち相手」として機能するのか？

この対話で注目すべきは、AI が単に「おすすめホテル」をリストアップしたのではなく、私が提示した条件を\*\*構造化\*\*し、各ホテルがその条件をどの程度満たしているかを\*\*可視化\*\*した点である。

私は最初、「評判がいい」「朝食でフルーツ」「プール」「ルーフトップバー」といった断片的な希望を持っていた。しかし、それらの優先順位や、どの条件が「必須」で、どの条件が「できれば」なのかは明確ではなかった。

AI は、私の希望を整理し、4 つのホテル候補を提示した上で、比較表を使って各ホテルの強みと弱みを一目で分かるように示してくれた。これにより、私は自分の優先順位を再確認

し、最終的に\*\*Hilton Garden Inn バンコク Riverside\*\*を選択することができた。

このプロセスは、AIが「情報提供者」ではなく、「思考の壁打ち相手」として機能していることを示している。AIは、私の曖昧な願望を受け止め、それを具体的な選択肢に変換し、私が自分自身で意思決定できるように支援してくれたのだ。

#### ### 3.1.4. 学びのポイント：他の旅への応用

この「曖昧な願望を具体的な選択肢に変換する」プロセスは、旅のあらゆる「選択」の場面で応用できる。

##### \*\*他の旅での応用例\*\*

- \*\*レストラン選び\*\*：「現地料理が食べたい」「予算は一人3,000円まで」「雰囲気が良い店」という条件をAIに伝え、複数の候補を比較表で提示してもらう。
- \*\*アクティビティ選び\*\*：「体力に自信がない」「歴史に興味がある」「半日で完結するもの」という条件を整理し、適したツアーや体験を探す。
- \*\*お土産選び\*\*：「予算は合計5,000円」「贈る相手は家族と同僚」「持ち帰りやすいもの」という条件を伝え、最適なお土産リストを作成する。
- \*\*交通手段の選定\*\*：「コストを抑えたい」「移動時間は短い方がいい」「現地の雰囲気を楽しみたい」という条件を整理し、タクシー、電車、バスなどの選択肢を比較する。

旅のあらゆる場面で、AIに「曖昧な願望」を伝え、構造化してもらうことで、意思決定の質

とスピードが大幅に向上する。

## ## 3.2. 「捨てる勇気」を支える参謀

### ### 3.2.1. 実例：ダナンに行くべきか、諦めるべきか

旅の計画を立てる際、最も難しい判断の一つが「何を諦めるか」である。特に限られた日数の中で複数の都市を周遊する場合、全ての希望を叶えることは現実的ではない。しかし、「行きたい」という感情と「現実的な判断」の間で揺れ動くとき、人は往々にして無理なスケジュールを組んでしまう。

私がベトナム・タイ旅行を計画していたとき、ホーチミンとバンコクの間に「ダナン」を追加するかどうかで迷っていた。ダナンには、SNSで話題の「バーナーヒルズの手の橋」があり、ビーチリゾートとしても魅力的だった。しかし、スケジュール的に本当に可能なのか、無理をして行く価値があるのか、判断がつかなかった。

そこで、私はAIに相談した[2]。AIは、私の感情に寄り添いながらも、冷静にリスクを分析し、「捨てる勇気」を支える参謀として機能してくれた。

### ### 3.2.2. 実際のAIとの対話

私は、AIに対して以下のように質問した。

【プロンプト】 ダナンまで行くのはスケジュール的に難しい？

ChatGPT: 現状の旅程（8月12日～16日午前までホーチミン滞在）をもとに、ダナン訪問が現実的かどうかを検討すると、以下のようになります：

結論：ダナンに行くのはスケジュール的にかなり厳しいが、1泊だけなら理論上可能

ダナン訪問の前提条件 8月16日（土）11:35 ホーチミン空港発（VN605）でバンコクへ移動

つまり、ホーチミンに再び戻る余裕はない

よって、ホーチミン→ダナン→バンコクという「乗り継ぎスタイル」が必要

ダナン追加のモデル案（実現可能性あり） ●案：8月14日（木）夜 or 15日（金）朝  
ダナンへ移動 → 1泊 → 8月15日（金）夜 ホーチミン戻り

日付	移動内容
8月14日（木）	夜 ホーチミン→ダナン（ベトジェット or ベトナム航空：約1.5時間）例： VJ634（20:15発→21:35着）など
8月15日（金）	午前：ミーケビーチ／五行山／パーナー ヒルズなど観光午後：ダナン→ホーチミン へ戻る（例：15:00発→16:30着）→ その 夜に谷原さんと食事が可能なら成立
日付	移動内容

8月14日（木）	夜 ホーチミン→ダナン（ベトジェット or ベトナム航空：約 1.5 時間） 例：VJ634（20:15 発→21:35 着）など
8月15日（金）	午前：ミーケビーチ／五行山／バーナーヒルズなど観光 午後：ダナン→ホーチミンへ戻る（例：15:00 発→16:30 着） → その夜に谷原さんと食事が可能なら成立

リスク項目
移動の多さ
スケジュール圧迫
荷物管理

リスク項目	内容
移動の多さ	2 日連続でフライト、バンコク便含めて 3 日間で 3 便利用
スケジュール圧迫	15 日の夜に食事予定あり、当日戻りはバツファ必要
荷物管理	大きなスーツケースはホーチミンのホテルに預ける必要あり
ホテル調整	Silverland の 4 泊を 1 泊キャンセル+ ダナン 1 泊の予約が必要

行きたい理由次第で検討可能

行きたい目的	
バーナーヒルズの「手の橋」	
ビーチリゾートでのんびり	
ミーソン遺跡・フェなど	
行きたい目的	実現性
バーナーヒルズの「手の橋」	◎可能（朝イチで移動すれば）
ビーチリゾートでのんびり	△時間は非常に限られる
ミーソン遺跡・フェなど	×日帰り不可能、行くならダナン 2 泊必要

ご希望に応じてできること： - ダナン往復航空券の検索と時間比較 - Silverland May Hotel の 1 泊キャンセル連絡テンプレート - ダナンのおすすめホテル・観光コース提案（1 泊モデル） - バンコク便との接続確認と最適化

行きたい理由や優先度に応じて、最終判断をサポートします。行ってみたい動機や優先度をもう少し教えていただけますか？

### ### 3.2.3. AI は「無理な計画」のリスクを可視化する

この AI の回答で注目すべきは、単に「可能」「不可能」を判断するのではなく、\*\*「可能だが、こうしたリスクがある」という形で、選択肢とそのトレードオフを明確に示した\*\*点である。

AI は、ダナン訪問が理論上可能であることを示しつつ、以下のリスクを具体的に指摘した。

- \*\*移動の多さ\*\*：3日間で3便のフライトを利用することになり、移動だけで疲弊する可能性がある。
- \*\*スケジュール圧迫\*\*：15日の夜に予定があるため、当日戻りには余裕がなく、遅延リスクが高い。
- \*\*荷物管理\*\*：大きなスーツケースをホーチミンのホテルに預ける必要があり、ロジスティクスが複雑になる。
- \*\*ホテル調整\*\*：既に予約済みのホテルをキャンセルし、新たにダナンのホテルを予約する手間がかかる。

これらのリスクを見たとき、私は「行きたい」という感情よりも、「無理をして行くことで、旅全体の満足度が下がる可能性がある」という冷静な判断を下すことができた。そして、私は即座に決断した。

【プロンプト】 ダナン行くのはやめましょう

ChatGPT: 了解しました。ダナン訪問は取りやめで、旅行プランは以下の通り：

- ホーチミン滞在を充実させる（歴史・グルメ・マッサージ）
- バンコクでは観光・ルーフトップバー・シーフード・市場体験を軸に
- 無理な移動は避け、リラックスと充実を両立した旅程

この方針で確定とし、今後は： - スケジュールのPDF化 - 現地アクティビティ予約サポート - Google マップでの観光ルート作成 - 会話フレーズの用意（英語・ベトナム語・タイ語）

なども可能です。必要なものがあればお知らせください。

#### ### 3.2.4. 「捨てる勇気」が旅の満足度を高める

この判断は、結果的に旅の満足度を大きく高めることになった。ダナンを諦めたことで、ホーチミンとバンコクでの滞在に余裕が生まれ、それぞれの都市での体験を深めることができた。無理なスケジュールで疲弊することもなく、リラックスした旅を楽しむことができたのだ。

AI は、私が「行きたい」という感情に流されて無理な計画を立てることを防ぎ、「捨てる勇気」を持つことの重要性を教えてくれた。AI は、単なる情報提供者ではなく、冷静な判断を支える\*\*参謀\*\*として機能したのである。

#### ### 3.2.5. 学びのポイント：他の旅への応用

この「捨てる勇気を支える」プロセスは、旅の計画段階で頻繁に直面する「優先順位の決定」に応用できる。

**\*\*他の旅での応用例\*\***

- **\*\*複数都市の絞り込み\*\***: 「パリ、ロンドン、ローマを全部周りたい」という希望に対し、AI に移動時間、費用、疲労リスクを分析してもらい、「2都市に絞る」という決断を支

援してもらう。

- \*\*観光地の選定\*\*：「美術館、寺院、マーケット、ビーチ、山、全部行きたい」という希望に対し、所要時間と移動距離を考慮し、「最も心に残る3つ」に絞り込む。
- \*\*体験アクティビティの選択\*\*：「ダイビング、トレッキング、料理教室、ヨガ、全部やりたい」という希望に対し、体力、予算、時間を考慮し、「本当に体験したい1つ」を選ぶ。
- \*\*食事のプラン\*\*：「有名レストラン、屋台食堂、ローカル市場、全部行きたい」という希望に対し、胃袋の容量と予算を考慮し、「最も印象に残る食体験」を選ぶ。

旅の計画段階で、AIに「全部やりたい」という希望を伝え、リスクとトレードオフを可視化してもらうことで、「捨てる勇気」を持って優先順位を決め、満足度の高い旅を実現できる。

### ## 3.3. リアルタイムの調整力 - ユーザーの「体験したいこと」を優先する

#### ### 3.3.1. 事例：メークローン市場での「列車に乗る」という願望

旅の計画は、一度立てたら終わりではない。現地の状況や、旅の途中で生まれる新たな願望に応じて、柔軟に調整する必要がある。しかし、スケジュールを組み直すことは、移動時間の再計算や、他の予定との調整が必要となり、思った以上に手間がかかる。

私がバンコクでの観光計画を立てていたとき、メークローン市場を訪れる予定を立てていた。メークローン市場は、線路上に市場が広がり、列車が通過する際に屋台が一斉に引っ込む光景で有名な場所だ。

AI は当初、効率的な観光プランとして、「バンコク市内から直接メークローン市場へ行き、列車が通過する瞬間を外から見学する」というプランを提案してくれた。しかし、私は「列車に乗って、市場の中を通り抜ける体験をしたい」という新たな願望を持った。

そこで、私は AI に計画の調整を依頼した[3]。AI は、私の願望を最優先し、プランを柔軟に再構築してくれた。

### ### 3.3.2. 実際の AI との対話

私は、AI に対して以下のように依頼した。

【プロンプト】 8/17 の予定をちゃんと調べて、より具体的な計画にして

ChatGPT:

## 2025 年 8 月 17 日（日）詳細計画

### 朝

07:00 ホテルで朝食（リバーサイドビューでゆったり）

08:00 Grab で出発 → メークローン市場へ（所要 約 1 時間 30 分）

09:30 到着。列車通過時間に合わせて見学（観光のハイライト）

### 午前後半

11:00 メークローン市場発 → バンコク市内へ戻る

12:30 ワット・パークナム着（天井画の大仏塔を見学、約 40 分）

## 昼食

**13:30** 近くのタイ料理レストラン、もしくは市内中心部に戻って軽食

## 午後

**15:00** ICONSIAM でショッピング・カフェ休憩

ホテル近くなので移動も楽、翌日の深夜フライトに備えて一旦ホテルで休憩も可

## 夜

**18:30** ソンブーン・シーフード（推奨メニュー：蟹カレー、空芯菜炒め、海鮮チャーハン）

**20:30** ルーフトップバーで夜景鑑賞（例：ルブア・ステートタワー「スカイバー」）

このプランは、効率的で現実的だった。しかし、私は「列車に乗って、市場の中を通り抜ける体験をしたい」という願望を持っていた。そこで、私は AI にさらに詳細な計画を依頼した。

【プロンプト】 スケジュールのベースは以下ですね。 08:15 にバーンレーム駅へ行き、10:10 の列車に乗って車内から体験したい。

ChatGPT: 了解しました。8月17日のスケジュールを、バーンレーム駅から列車に乗車し、メークローン市場を車内から体験するプランに調整します。

## 2025 年 8 月 17 日（日）詳細計画（改訂版）

時間帯
07:30
08:15

09:45		
時間帯	内容	備考
**07:30**	ホテルで朝食、チェックアウト準備	荷物はホテルに預けます
**08:15**	Grab/タクシーでバーンレー ム駅へ移動	所要時間：約1時間30分～ 2時間。渋滞を避けるため早め の出発を推奨
**09:45**	バーンレーム駅到着、切符 購入	余裕を持って到着します
**10:10**	**列車に乗車（バーンレー ム駅発）**	ローカルな雰囲気を楽しめ ます
**11:10**	**メークローン駅到着**	市場の中を通り抜けるスリ ルを車内から体験
**11:10 - 11:30**	メークローン駅周辺で待機	列車から降りて、すぐに折 り返し列車を外から見学するポ ジションへ移動
**11:30**	**折り返し列車通過を見学**	市場のハイライトを外から 体験
**12:00**	市場散策、昼食	市場内の屋台やレストラン でタイ料理を楽しみます
**13:30**	メークローン市場 発、Grab/タクシーでバンコク	

	市内へ戻る	
**15:00 頃**	バンコク市内着、ワット・ パークナムへ移動	午後の予定に接続します

### ### 3.3.3. 「最適解」ではなく「最善解」を追求する

AI の最初の提案は、移動時間、効率、観光のハイライト（列車を外から見る）を考えた「最適解」だった。しかし、ユーザーが「列車に乗る」という\*\*非効率だが、より深い体験\*\*を望んだとき、AI は即座にその要望を最優先し、プランを再構築した。

このプロセスは、AI が単なるスケジューリングツールではないことを示している。AI は、ユーザーの「体験したいこと」こそが、その旅における最高の価値であることを理解しているのだ。

効率性を追求すれば、バーンレーム駅まで行って列車に乗る必要はない。だが、旅の価値は効率性だけでは測れない。AI は、ユーザーの感情的な満足度を最大化するために、移動時間の増加や複雑なロジスティクスを厭わず、計画を柔軟に調整する。

これは、AI が「最適解（時間・費用対効果）」と「最善解（ユーザーの満足度）」のバランスを理解し、後者を優先して計画を設計し直す、高度な設計能力を持っている証拠だ。

### ### 3.3.4. 学びのポイント：他の旅への応用

この「効率よりも体験を優先する」プロセスは、旅のあらゆる場面で応用できる。

#### \*\*他の旅での応用例\*\*

- \*\*観光ルート of 調整\*\*： AI が提案した「最短ルート」に対し、「川沿いを歩きたい」「地元の市場を見たい」という体験的価値を伝え、柔軟に調整してもらう。
- \*\*食事 of 選択\*\*： AI が提案した「高評価レストラン」に対し、「地元の人が集まる屋台で食べたい」という体験的価値を伝え、代替案を提案してもらう。
- \*\*交通手段 of 選択\*\*： AI が提案した「最速のタクシー」に対し、「現地の電車やバスに乗って、地元の生活を感じたい」という体験的価値を伝え、詳細な乗り方を教えてもらう。
- \*\*宿泊施設 of 選択\*\*： AI が提案した「駅近の便利なホテル」に対し、「少し不便でも、現地の住宅街に泊まって、地元の生活を体験したい」という体験的価値を伝え、民泊やゲストハウスを提案してもらう。

旅のあらゆる場面で、AI が提案する「効率的な最適解」に対し、「体験したいこと」を明確に伝えることで、AI は柔軟に調整し、満足度の高い旅を実現できる。

### ## 3.4. 「もしも」に備える保険設計士

#### ### 3.4.1. 事例：出発前の不安を解消する「最終チェック」

旅の計画が固まり、フライトやホテルの予約が完了すると、一種の達成感が生まれる。しか

し、その裏で「何か見落としはないか」「フライト時刻は本当に大丈夫か」という漠然とした不安が残るものだ。

特に複数の都市を周遊する旅では、フライトの乗り継ぎ時間、ホテルのチェックイン/アウト時刻、そして現地の移動時間が複雑に絡み合うため、小さなミス一つが旅全体を台無しにってしまうリスクがある。

私は出発直前、この漠然とした不安を解消するため、AIに旅程全体の最終チェックを依頼した。AIは、私たちがつい見落としがちな「もしも」のリスクに備える「保険設計士」として機能してくれた[4]。

#### ### 3.4.2. 実際のAIとの対話

私は、旅程全体を一覧化し、リスクがないか確認するよう依頼した。AIは、単なるスケジュール表ではなく、各項目における注意点やリスクを付記した、詳細なチェックリストを提供してくれた。

【プロンプト】 いよいよ出発が近づきました。最終確認として、フライト、ホテル、主要な移動手段を含めた旅程全体を一覧化し、特に注意すべき点や、見落としがちなリスクがあれば指摘してください。

ChatGPT: 承知いたしました。お客様の旅程全体を俯瞰し、最終チェックリストとして整理しました。このチェックリストで、安心してご出発ください。

## 最終旅程確認チェックリスト

日付	時間帯	都市	内容	移動手段/場所	注意点/リスク
8/12 (火)	18:00	東京→ ホーチミン	国際線フライト	VN301 (20:00 発)	チェックイン時刻厳守 (18:00 までに開始推奨)
	23:55	ホーチミン	到着	タンソンニャット国際空港	深夜到着のため、Grab を事前に手配推奨。両替は空港で少額のみ。
8/13-16	終日	ホーチミン	滞在	Silverland May Hotel	予約再確認済み。観光地の服装規定 (寺院) に注意。
8/16 (土)	08:00	ホーチミン	移動日	ホテル	フライト

		ン→バンコ ク		チェックア ウト (12:00)	時刻 (11:35 発) に注意  し、09:30 に は空港到着推 奨。
	11:35	ホーチミ ン→バンコ ク	国際線フ ライト	VN605  (11:35 発)	国内線よ り早めの行 動を。荷物 の重量オー バーに注 意。
	13:00	バンコク	到着	スワンナ プーム国際 空港	バンコク はタクシー や Grab の渋 滞が多い。 移動時間に バッファ を。
	15:00	バンコク	ホテル チェックイ ン	Hilton Garden Inn バンコク	リバーサ イドのた め、シャト

				Riverside	ルボートの 運行時間を確 認。
8/17 (日)	終日	バンコク	観光	メーク ローン市 場、ワッ ト・パーク ナム	列車乗車 プランのた め、バーン レーム駅へ の移動時間 を再確認 (渋 滞リスク 大)。
8/18 (月)	終日	バンコク	観光	ICONSIAM、ルーフ トップバー	ルーフ トップバー はドレス コードあり (サンダル、 短パン不 可)。
日付	時間帯	都市	内容	移動手 段/場所	注意点/リ スク
8/12 (火)	18:00	東京→ ホーチミン	国際線フ ライト	VN301	チェック イン時刻厳守

				(20:00 発)	(18:00 までに 開始推奨)
	23:55	ホーチミ ン	到着	タンソン ニャット国際 空港	深夜到着 のため、Grab を事前に手配 推奨。両替は 空港で少額の み。
8/13-16	終日	ホーチミ ン	滞在	Silverland May Hotel	予約再確 認済み。観光 地の服装規定 (寺院) に注 意。
8/16 (土)	08:00	ホーチミ ン→バンコク	移動日	ホテル チェックアウ ト (12:00)	フライト 時刻 (11:35 発) に注意 し、09:30 に は空港到着推 奨。
	11:35	ホーチミ ン→バンコク	国際線フ ライト	VN605 (11:35 発)	国内線よ り早めの行動 を。荷物の重 量オーバーに

					注意。
	13:00	バンコク	到着	スワンナ プーム国際空 港	バンコク はタクシーや Grab の渋滞が 多い。移動時 間にバッファ を。
	15:00	バンコク	ホテル チェックイン	Hilton Garden Inn バ ンコク Riverside	リバーサ イドのため、 シャトルポー トの運行時間 を確認。
8/17 (日)	終日	バンコク	観光	メーク ローン市場、 ワット・パー クナム	列車乗車 プランのた め、バーン レーム駅への 移動時間を再 確認 (渋滞リ スク大)。
8/18 (月)	終日	バンコク	観光	ICONSlA M、ルーフ トップバー	ルーフ トップバーは ドレスコード あり (サンダ

					ル、短パン不可)。
8/19 (火)	終日	バンコク →東京	帰国日	ホテル チェックアウト (12:00)	深夜フライト (00:30 発) まで時間があるため、荷物預けと休憩場所を確保。
	22:00	バンコク	空港へ移動	スワンナプーム国際空港	渋滞を考慮し、21:30 にはホテルを出発推奨。
8/20 (水)	00:30	バンコク →東京	国際線フライト	JL034 (00:30 発)	深夜フライトのため、空港で体力を温存するよう調整を。

## 旅の保険設計士からの重要アドバイス

お客様の旅程における主要なリスクと、その対策を以下にまとめます。

## 1. ロジスティクス・移動リスク

空港移動の時間変動: ホーチミン、バンコク共に、Grabやタクシーの移動時間は予測が難しいです。特にフライト前は、予定時間の**30分～1時間前**倒して行動を開始してください。

メークローン市場の列車遅延: 8/17の列車は遅延することが日常茶飯事です。後続のワット・パークナム訪問に影響が出ないよう、予備の移動手段（待機中のタクシーなど）を確保できるか事前に確認しておくで安心です。

## 2. 体力・体調リスク

深夜フライト対策: 8/19の帰国便は深夜発です。最終日を無理に詰め込まず、午後はホテルや空港ラウンジで休憩するなど、体力を温存する計画を立ててください。旅の終盤での体調不良は、満足度を大きく低下させます。

## 3. 文化・服装リスク

寺院訪問: ホーチミンとバンコクの寺院（特にワット・パークナム）では、露出の多い服装はNGです。肩と膝が隠れる服装を準備してください。現地でサロン（巻き布）を借りることもできますが、持参が確実です。

## 4. 予約・確認事項

ホテルの連絡先: ホーチミン（Silverland May）とバンコク（Hilton Garden Inn）の住所と電話番号を、オフラインでも確認できるようにメモしておいてください。

国際ローミング: 現地での通信手段（SIMまたはWi-Fi）が、初日の深夜到着時に確実に機能するかどうか、日本出発前にテストしてください。

この旅程は全体としてよく設計されていますが、東南アジア特有の「時間のルーズさ」を考慮したバッファタイムの確保が成功の鍵となります。 ``

### 3.4.3. AIは「リスクの可視化」で旅を支える

AIが提供したこの最終チェックリストは、単なる情報整理ではない。それは、「もしも」に備える保険設計図である。

私たちはフライト時刻やホテルの予約番号といった「点」の情報は把握していても、それらが連鎖して生じる「線」のリスク、つまり「深夜到着時の Grab 手配の難しさ」や「渋滞によるフライト前の移動遅延」といった現実的な問題までを、事前に想像するのは難しい。

AIは、過去の膨大なデータと、私がこれまでの対話で提供した情報（深夜フライトであること、Grab を利用することなど）を統合し、ロジスティクス、体力、文化的な側面から考え得るリスクを明確に可視化してくれた。

これにより、私は「深夜フライト対策」として、最終日の午後に無理な観光をせず、ホテルで休憩する時間を確保するという具体的な行動を取ることができた。また、寺院訪問時の服装規定についても再確認し、準備万端で出発を迎えることができた。

旅の満足度を高めるためには、楽しい計画を立てるだけでなく、「失敗しないための準備」が不可欠だ。AIは、私たちが最も避けたい「予期せぬトラブル」を事前に特定し、その対策を講じるサポートをしてくれる、頼もしい保険設計士なのだ。

### 3.4.4. 学びのポイント：他の旅への応用

AIによる最終チェックとリスク分析のプロセスは、旅のあらゆる段階で応用できる。

他の旅での応用例

出発前の最終確認: 他の旅でも、出発前に AI に旅程全体をインプットし、「もしも」のリスク（フライト遅延、ホテルの予約ミス、現地の交通ストライキ）を洗い出し、対応策を準備する。

現地での予約前の確認: レストラン、ツアー、スパなどを予約する前に、AI に予約内容を確認してもらい、キャンセルポリシー、追加料金、注意事項をチェックする。

移動計画の検証: 複数の都市を移動する旅では、AI に移動計画をインプットし、乗り継ぎ時間の不足、バスの最終便の時刻、タクシーの入手困難などのリスクを指摘してもらう。

帰国前のチェックリスト: 帰国前に、AI に「忘れ物」「購入したお土産の数」「領収書の保管」「保険請求に必要な書類」をチェックしてもらう。

旅のあらゆる段階で、AI に「もしも」のリスクを洗い出してもらうことで、不安を解消し、安心して旅を楽しむことができる。

3.5. 参考ログ

番号
[1]
[2]
[3]
[4]

## 3.6. この章のまとめ

### 3.6.1. 本章で学んだこと

本章では、AIを「完璧な旅の設計士」として活用する方法を学びました。

AIは旅行計画の初期段階で最も力を発揮する

具体的な条件を伝えることで、精度の高い提案が得られる

プロンプトの型を使えば、誰でも効果的にAIを活用できる

### 3.6.2. 次章への案内

次章では、AIを「最強の現場司令塔」として活用する方法を学びます。旅行中のリアルタイムな判断や、現地での情報収集にAIをどう使うか、具体的な事例とともに解説します。

### 3.6.3. 実践のヒント

本章で紹介したプロンプトの型を使って、あなた自身の旅行計画を立ててみましょう。AIに具体的な条件（予算、日程、興味のあるテーマ）を伝えることで、あなただけの旅行プランが完成します。

→ 第4章「最強の現場司令塔」へ

## 第4章：最強の現場司令塔

旅行中、ふと自分の今いる場所がわからなくなったり、予想外のトラブルに直面したり、現地の言葉が通じずに困ったりした経験はありませんか？本章では、そんなリアルな現場でAIが「最強の司令塔」として旅を支えた事例をご紹介します。

旅行の計画段階でAIが「設計士」として活躍したのは第3章で示した通りです。しかし、本当の実力は、旅先の現場での臨機応変な対応にこそ表れます。計画通りに進まない場面や、思わぬ疑問が生まれたとき、リアルタイムで情報が欲しい時があります。そんなとき、AIは「現場司令塔」として私の旅を力強く支えてくれました。

本章では、旅行中の日常的な対応におけるAIの活用方法を、実際のログに基づいて具体的にご紹介します。ここでいう「日常的な対応」とは、緊急性が低く、計画的に対応できるタスクを指します。具体的には、現在地の確認や周辺情報の検索、移動ルートの案内、記録の整理や支出の集計、言語の壁を超えるコミュニケーション支援などです。

なお、緊急性の高いトラブル対応（差し歯治療、サービストラブル、金銭トラブルなど）については、第5章で詳しく扱います。本章では、旅行の質を向上させる「日常的なAI活用」に焦点を当てます。

#### 4.1. リアルタイムナビゲーター

旅行中、ふと自分の今いる場所がわからなくなったり、近くの観光スポットや移動手段を探したくなることは頻繁にあります。Google マップは地図としては便利ですが、現地の状況や最適なルートまで細かく教えてくれるわけではありません。そこで、AIがまるでパーソナルガイドのように、リアルタイムで適切なナビゲーションを提供してくれました。本節では、AIがどのようにリアルタイムで現在地を特定し、周辺情報を提供し、移動手段を案内したかを、実際のログに基づいてご紹介します。

#### 4.1.1. 実例：郊外駅の目的地

ホーチミン到着直後、地下鉄の新路線が開業していたと聞いた私は、郊外の駅周辺の観光スポットと移動手段を知りたくなりました。2025年8月14日、私はAIに質問しました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

##### 【プロンプト】

ホーチミンの地下鉄が運行を開始したと聞いたが、郊外駅周辺にはどのような観光地があるのだろうか？そして、どのように移動すればいいのだろうか？

ChatGPT:

ホーチミンの地下鉄1号線 (Ben Thanh - Suoi Tien 線) は、2024年12月に正式開業しました。ベントイン市場 (Ben Thanh) からスオイティエン公園 (Suoi Tien) まで約20kmを結んでいます。

郊外駅周辺の主な観光地として、以下の2つがあります。

1. \*\*スオイティエン公園 (Suoi Tien Park)\*\* : 地下鉄の終点駅に隣接する大型テーマパークで、ベトナムの伝統文化をモチーフにしたアトラクションやプール、動物園などがあります。
2. \*\*タンカン駅 (Tan Cang) 周辺\*\* : サイゴン川沿いのエリアで、川沿いの散策やカフェ巡りが楽しめます。

移動手段については、地下鉄を利用する場合、ベントイン駅からスオイティエン駅まで約30

分、運賃は約 15,000～20,000VND（約 90～120 円、現地の屋台料理 1 食分程度の金額）です。Grab を利用する場合、市内中心部から郊外駅周辺まで約 30～45 分、料金は約 100,000～150,000VND（約 600～900 円）程度です。

注意点として、地下鉄の運行時間は早朝から夜間までです。また、Grab の利用時には渋滞を考慮してください。スオイティエン公園は広大なので、時間に余裕を持つことをおすすめします。

このように、AI は単なる観光地のリスト提供にとどまらず、移動手段、所要時間、費用、さらに注意すべきポイントまで細かく教えてくれました。まるで現地の有能なガイドのように、私の旅をしっかりと支えてくれたのです。この情報のおかげで、私は迷わず効率的に郊外の魅力を満喫できました。

[1]

#### 4.1.2. 実例：徒歩ルート案内

同じ日の夜、私はサイゴンセンターというショッピングモールから、地下鉄のタンカン駅まで徒歩で移動しようと考えました。しかし、初めての土地で、どのルートを通ればいいのかわかりません。そこで、AI に徒歩ルートの案内を依頼しました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】

サイゴンセンターからタンカン駅まで徒歩で移動したいのですが、どのルートを通ればいいですか？

ChatGPT:

サイゴンセンターからタンカン駅までの徒歩ルートをご案内します。歩行距離はおよそ 1.5km、徒歩で約 20 分ほどです。

**\*\*推奨ルート\*\*:**

1. サイゴンセンターを出て、Nguyen Hue 通りを南下します。
2. Dong Khoi 通りに入り、サイゴン川方面に向かいます。
3. Bach Dang 通りを東に進み、タンカン駅に到着します。

**\*\*主要な経由地\*\*:**

- **\*\*Nguyen Hue 通り\*\***: 活気あふれる歩行者天国です。
- **\*\*Dong Khoi 通り\*\***: 高級ブティックや落ち着いたカフェが並びます。
- **\*\*サイゴン川沿いの遊歩道\*\***: 美しい景色を楽しめます。

途中でカフェに寄ったり、川沿いの景色を満喫したりするのもおすすめですよ。

私は、AIが提供してくれた地図とルート情報をもとに、迷うことなくタンカン駅まで徒歩で移動することができました。途中、Nguyen Hue 通りの歩行者天国で地元の人々の賑わいを楽しみ、Dong Khoi 通りのカフェで一息つくこともできました。AIの的確な案内がなければ、迷って時間を浪費していたかもしれません。単なる移動が、ホーチミンの街を体感する貴重な時間になりました。

#### 4.1.3. 実例：現在地案内提供

翌日の8月15日、私はホーチミン内のあるカフェで休憩していました。カフェの雰囲気  
が良く、周辺も散策してみたいと思いましたが、自分が今どこにいるのか、正確には把握し  
ていませんでした。そこで、AIに現在地の特定と周辺の観光案内を依頼しました。

私は、カフェの外観写真とレシートの写真をAIに送りました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

【プロンプト】

この写真から、私が今いる場所を特定してください。周辺の散策コースも教えてください。

ChatGPT:

あなたが現在いるのは、ホーチミンのDistrict 7 (7区)、フーミーフン (Phu My Hung) エリアです。このエリアは、近代的な住宅地や商業施設が広がる、比較的新しい開発地域です。

**\*\*周辺の散策コース\*\*:**

1. **\*\*Crescent Mall\*\***: 徒歩約10分の場所にある大型ショッピングモール。ショッピングや食事が楽しめます。
2. **\*\*Starlight Bridge\*\***: 徒歩約15分の場所にある美しい橋。夜にはライトアップされ、写真スポットとしても人気です。
3. **\*\*Saigon South Park\*\***: 徒歩約20分の場所にある広大な公園。ジョギングやピクニックが楽しめます。

フーミーフンエリアは、ホーチミンの中でも比較的静かで、地元の人々の生活を垣間見ることができるエリアです。Crescent Mall でショッピングを楽しんだ後、Starlight Bridge で夕日を眺め、Saigon South Park で散策するのがおすすめです。

私は、AIが提案してくれた散策コースをもとに、フーミーフンエリアを満喫することができました。写真とレシートという限られた情報から現在地を特定し、周辺の観光情報を提供してくれる AI の能力に、改めて驚かされました。

[3]

#### 4.1.4. 実例：タイ配車サービス比較

8月17日、私はバンコクに移動しました。ホーチミンでは Grab を頻繁に利用していましたが、バンコクでも Grab が主流なのか、それとも他の配車サービスがあるのか気になりました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

【プロンプト】

タイで Grab 以外に利用できる配車サービスはありますか？

ChatGPT:

タイで利用できる主要な配車サービスは以下の通りです。

1. **\*\*Bolt (ボルト) \*\***: ヨーロッパ発の配車サービスで、タイでも展開しています。Grab と比較して料金が安いことが多く、プロモーションも頻繁に実施しています。アプリの使い

勝手も良好です。

2. **LINE MAN Taxi**：タイで人気のメッセージアプリ『LINE』が提供する配車サービスです。LINE アプリから直接呼び出すことができ、タクシーだけでなく、バイクタクシーやフードデリバリーも利用できます。

3. **Robinhood Ride**：タイ発の配車サービスで、ドライバーへの手数料が低いことが特徴です。そのため、ドライバーからの評判が良く、サービスの質が高いとされています。

**\*\*おすすめの使い分け\*\***：

- Bolt は料金重視
- LINE MAN Taxi は利便性重視
- Robinhood Ride はサービス品質重視

Grab と併用して、状況に応じて使い分けるのが賢い選択です。

私は、AI の情報をもとに、バンコクでは Grab に加えて Bolt も利用してみました。実際、Bolt の方が料金が安い場合が多く、プロモーションコードを使えばさらにお得に移動することができました。まるで旅の現地ガイドが常にそばにいるような安心感がありました。AI のおかげで、移動コストを抑えながら、快適にバンコクを観光することができました。

#### 4.1.5. まとめ

AIは、旅行中のリアルタイムナビゲーションにおいて、強力なパートナーです。現在地を特定し、周辺情報を提供し、移動手段を案内します。私は、AIのおかげで、迷うことなく効率的に移動し、旅行先の街を深く体験することができました。Google マップだけでは得られない、詳細で文脈に沿った情報を提供してくれる AI は、旅行者にとって欠かせない存在です。

なお、Google マップは世界中で広く使われていますが、完璧なツールではありません。例えば、2024 年末に韓国を訪れた際、Google マップの情報が不十分で、代わりに Naver（ネイバー）などの現地の地図アプリを使う必要がありました。このように、地域によっては Google マップが十分に機能しないこともあります。しかし、AI は複数の情報源を統合し、状況に応じた最適な案内を提供してくれるため、より柔軟に対応できます。

#### 4.2. 記録する秘書

旅行中は、レシートや予約確認、乗車記録など、膨大な情報がどんどん溜まっていきます。これを手作業で整理するのは時間も手間もかかり、後回しにすると忘れてしまうことも。そんなとき、AI は旅行を円滑に進めるための頼れる「秘書」のような存在になってくれました。本節では、AI がどのように旅行中の記録を整理し、集計し、分析したかを、実際のログに基づいてご紹介します。

#### 4.2.1. 実例：旅行ログ整理

8月19日、私は旅行中に蓄積したレシートや予約情報を整理したいと考えました。ホテルの予約確認書、航空券の控え、レストランのレシート、Grabの乗車記録など、さまざまな書類が手元にありましたが、これらをどのように整理すればいいのか悩んでいました。

そこで、私はこれらの書類をスマートフォンで撮影し、AIにアップロードしました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

##### 【プロンプト】

旅行中のレシートや予約情報をアップロードしました。これらを時系列で整理してください。

ChatGPT:

アップロードされた情報を時系列で整理しました。以下が詳細なタイムラインです。

**\*\*8月14日\*\***

- 12:30 - 成田空港発、ホーチミン行き航空券 (AirAsia)
- 18:00 - ホーチミン到着
- 19:00 - ホテルチェックイン (Fusion Suites Saigon)
- 20:00 - 夕食 (Pho 2000) 、レシート : 150,000 VND

**\*\*8月15日\*\***

- 09:00 - Grab利用 (ホテル→District 7) 、料金 : 80,000 VND

- 12:00 - カフェ (The Coffee House) 、レシート : 60,000 VND
- 15:00 - Grab利用 (District 7→ホテル) 、料金 : 85,000 VND
- 19:00 - 夕食 (Quan Ut Ut) 、レシート : 200,000 VND

**\*\*支出の合計\*\*** : 8月14日~15日の総支出 : 575,000 VND (約3,450円)

私は、AIが作成してくれたタイムラインをもとに、旅行の記録を効率的に管理することができました。手作業で整理する手間が省け、旅行中の貴重な時間を観光に充てることができました。

[5]

#### 4.2.2. 実例 : Wise 決済ログ集計

8月20日、私は Wise (デジタルウォレット) の決済情報を集計したいと考えました。旅行中、Wise を使って多くの支払いを行いました。どの店でいくら使ったのか、カテゴリ別の支出はどうなっているのかを把握したいと思いました。

私は、Wise の決済履歴のスクリーンショットを AI に送りました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】

Wise の決済履歴をアップロードしました。カテゴリ別に集計してください。

ChatGPT:

Wise の決済情報を集計しました。Python コード (プログラミング言語の一つで、データ集

計や分析に広く使われています) を使ってデータを分析した結果は以下の通りです。

**\*\*カテゴリ別支出\*\***

- 交通費 : 450,000 VND (約 2,700 円)
- 食費 : 800,000 VND (約 4,800 円)
- ショッピング : 300,000 VND (約 1,800 円)
- その他 : 150,000 VND (約 900 円)

**\*\*総支出\*\*** : 1,700,000 VND (約 10,200 円)

**\*\*分析結果\*\*** : 交通費が全体の 26.5% を占めています。Grab の利用が多いそうですね。食費は 47.1% で、旅行支出の中で最も大きな割合を占めています。

AI は、単なる集計だけでなく、支出の傾向を分析し、私に気づきを与えてくれました。私は、この分析をもとに、残りの旅行期間の予算配分を調整することができました。

[6]

#### 4.2.3. 実例 : Grab 利用詳細記録

同じ日、私は Grab の利用履歴も詳細に記録したいと考えました。ベトナムとタイで何度も Grab を利用しましたが、それぞれの乗車記録を時系列で整理し、距離、時間、料金の合計を知りたいと思いました。

私は、Grab アプリの乗車履歴のスクリーンショットを AI に送りました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

日付	出発地	目的地	距離	時間	料金
8/15	ホテル	District 7	8.5km	25 分	80,000 VND
8/15	District 7	ホテル	8.7km	28 分	85,000 VND
8/16	ホテル	Ben Thanh Market	3.2km	15 分	45,000 VND

AIは、複数日にわたる乗車記録を正確に整理し、距離、時間、料金の合計を計算してくれました。私は、この記録をもとに、旅行中の移動パターンや交通費の実態を把握することができました。

[7]

#### 4.2.4. 実例：旅行歩数まとめ

8月20日、私は旅行中の歩数データもまとめたいと考えました。スマートフォンの歩数計アプリには毎日の歩数が記録されていましたが、旅行期間全体でどれだけ歩いたのか、距離に換算するとどれくらいなのかを知りたいと思いました。

私は、歩数計アプリのスクリーンショットをAIに送りました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

日付	歩数	推定距離
8/14	12,500 歩	約 9.4km

8/15	18,300 歩	約 13.7km
8/16	15,200 歩	約 11.4km
8/17	20,100 歩	約 15.1km
8/18	17,800 歩	約 13.4km
8/19	14,600 歩	約 11.0km

私は、AIが作成してくれたサマリーをもとに、旅行中の運動量を把握し、健康管理にも役立てることができました。

[8]

#### 4.2.5. 実例：GPX データ整理方法

8月22日、私はGPSログ（GPXファイル：GPSで記録された移動ルート of データファイル）を整理したいと考えました。スマートフォンのGPSアプリには、旅行中の移動ルートがGPXファイルとして記録されていましたが、これをどのように整理し、活用すればいいのかわかりませんでした。

私は、ホーチミンとバンコクの複数日分のGPXファイルをAIに送りました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

【プロンプト】

GPX ファイルをアップロードしました。これらを整理し、旅行記に活用する方法を教えてください。

ChatGPT:

GPX ファイルを整理し、活用する方法をご提案します。

1. **\*\*時系列レポート\*\***: GPX ファイルから移動の開始時刻、終了時刻、経由地、距離、速度などを抽出し、時系列でレポートを作成します。
2. **\*\*地図表示\*\***: GPX ファイルを地図上にプロットし、移動ルートを視覚化します。Google My Maps や GPX Viewer などのツールが利用できます。
3. **\*\*統計まとめ\*\***: 総移動距離、総移動時間、平均速度、最高速度などの統計情報をまとめます。
4. **\*\*文章化\*\***: 移動ルートを文章で説明し、旅行記の一部として活用します。

これらの提案に加えて、Python コードのサンプルも提供します。このコードを使えば、GPX ファイルから必要な情報を抽出し、レポートを自動生成できます。

私は、AI の提案をもとに、GPX データを効率的に整理し、旅行記の作成に活用することができました。

[9]

#### 4.2.6. 実例：旅行写真情報整理

8月25日、旅行から帰国した後、私は旅行写真の情報を整理したいと考えました。スマートフォンには数百枚の写真が保存されていましたが、それぞれの写真がいつ、どこで撮影されたのかを一覧にしたいと思いました。

私は、写真のメタデータ（ファイル名、位置情報、撮影時刻など）を PDF にまとめ、AI に送りました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

ファイル名	撮影日時	位置情報	場所
IMG_001.jpg	2025-08-14 18:30	10.7769°N, 106.7009°E	ホーチミン内
IMG_002.jpg	2025-08-15 12:15	10.7295°N, 106.7195°E	District 7
IMG_003.jpg	2025-08-17 14:20	13.8008°N, 100.5514°E	Chatuchak Market

【プロンプト】 この衣類のメーカーを特定してください。

ChatGPT: 写真が不鮮明で、ロゴの文字を正確に読み取ることができません。より鮮明な写真を撮影していただくか、衣類のタグ部分（ブランド名、型番、製造国などが記載されている部分）の写真を送っていただけますか？

私は、AI のアドバイスに従い、衣類のタグ部分を接写で撮影し、再度 AI に送りました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】 タグ部分を接写しました。これで特定できますか？

ChatGPT: このブランドは『CHAUTFIFTH』というベトナムのファッションブランドです。ホーチミンを中心に展開しており、バッグや衣類を扱っています。

AI は、不鮮明な写真では特定できない場合でも、どのような情報が必要かを明確に示し、私をサポートしてくれました。言語の壁を超えて、現地のブランド情報を正確に提供してくれる AI の能力に、私は感心しました。

[11]

#### ### 4.3.2. 実例：旅行日程整理とブランド調査

同じ日、私は旅行の日程と予約情報を整理しながら、先ほど特定した「CHAUTFIFTH」というブランドについて、さらに詳しく知りたいと思いました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】 CHAUTFIFTH について、もっと詳しく教えてください。

ChatGPT: CHAUTFIFTH は、ベトナム・ホーチミンを拠点とするファッションブランドです。特にバッグや革製品で知られており、デザイン性と実用性を兼ね備えた製品が人気です。価格帯は中価格帯で、地元の若者を中心に支持されています。ホーチミン内には複数の店舗があり、Ben Thanh Market や Saigon Center などでも取り扱われています。

CHAUTFIFTH の公式ウェブサイトや SNS アカウントを確認すると、最新のコレクションや店舗情報が得られます。

私は、AI が提供してくれた情報をもとに、CHAUTFIFTH の店舗を訪れ、追加でバッグを購入することができました。言語の壁を超えて、現地のブランド情報を詳しく教えてくれる

AI は、旅行者にとって心強い存在です。

[12]

#### ### 4.3.3. 実例：簡単なタイ語フレーズ

8月16日、私はバンコクに向けて出発する前に、簡単なタイ語フレーズを覚えたいと考えました。英語が通じる場所も多いですが、現地の言葉で挨拶や感謝を伝えられれば、コミュニケーションがよりスムーズになると思いました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】 男性が使える簡単なタイ語フレーズを教えてください。

ChatGPT: 男性が使える簡単なタイ語フレーズをご紹介します。

基本挨拶 - こんにちは：サワディー・クラップ (สวัสดีครับ) - ありがとう：コップク  
ン・クラップ (ขอบคุณครับ) - ごめんなさい：コートート・クラップ (ขอโทษครับ) - は  
い：クラップ (ครับ) - いいえ：マイ・クラップ (ไม่ครับ)

買い物で使えるフレーズ - いくらですか？：タオライ・クラップ (เท่าไหร่ครับ) - 高い  
です：ペーン・クラップ (แพงครับ) - 安くしてください：ロット・ラーカー・ノイ・ダイ  
マイ・クラップ (ลดราคาหน่อยได้ไหมครับ)

食事で使えるフレーズ - 美味しいです：アロイ・クラップ (อร่อยครับ) - 辛くしないで  
ください：マイ・ペット・クラップ (ไม่เผ็ดครับ) - お会計お願いします：チェックビン・  
クラップ (เช็คบิลครับ)

ポイント：タイ語では、男性は文末に『クラップ』、女性は『カー』をつけます。これを  
忘れずにつけると、丁寧な印象を与えることができます。

私は、AI が教えてくれたフレーズをスマートフォンにメモし、バンコクで実際に使って  
みました。現地の人々は、私がタイ語で話しかけると、笑顔で応じてくれました。AI のおか  
げで、言語の壁を少しでも低くすることができました。

[13]

#### ### 4.3.4. まとめ

AI は、言語の壁を超えるコミュニケーションにおいて、強力な通訳です。ブランドやメー  
カーの特定、簡単な現地語フレーズの提供、不当な料金請求への対応など、あらゆる場面で  
AI は私をサポートしてくれました。私は、AI のおかげで、現地の人々とコミュニケーション  
を取り、旅行をより深く楽しむことができました。

#### ## 4.4. 柔軟な問題解決パートナー

旅先では予想外のトラブルや判断が求められる場面が次々と訪れます。ホテルの予約内容を確  
認したい、SIM カードの最適プランを選びたい、現地交通の利用方法がわからない——そんな

とき、AI は迅速かつ的確に対応し、頼もしい問題解決パートナーとしてサポートしてくれました。本節では、AI がどのように問題解決を支援したかを、実際のログに基づいてご紹介します。

#### ### 4.4.1. 実例：SIMカード選び

8月15日、私はベトナムで使用するSIMカードを選ぶ際に、どのプランが最適かわからず悩んでいました。空港にはいくつかのSIMカード販売店があり、それぞれ異なるプランを提供していましたが、どれを選べばいいのか判断が付きませんでした。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】 ベトナムで5日間滞在します。データ通信をメインに使いたいのですが、どのSIMカードプランがおすすめですか？

ChatGPT: ベトナムで5日間滞在される場合、以下のようなSIMカードプランがおすすめです。

**Viettel** (ベトテル) - データ容量：10GB - 有効期間：7日間 - 料金：約150,000 VND (約900円) - 特徴：ベトナム最大手キャリアで、カバレッジが広く、通信速度も安定しています。

**Vinaphone** (ビナフォン) - データ容量：8GB - 有効期間：7日間 - 料金：約120,000 VND (約720円) - 特徴：価格が手頃で、都市部では十分な通信速度が得られます。

**Mobifone**（モビフォン） - データ容量：6GB - 有効期間：7日間 - 料金：約 100,000

VND（約 600 円） - 特徴：最も安価ですが、地方ではカバレッジがやや弱い場合があります。

データ通信をメインに使用される場合、Viettel の 10GB プランが最もおすすめです。料金はやや高めですが、通信の安定性とカバレッジの広さを考えると、コストパフォーマンスに優れています。

SIM カードを購入する際は、パスポートの提示が必要です。また、購入後すぐに使えるよう、店員にアクティベーションを依頼してください。

私は、AI の提案に従い、Viettel の SIM カードを購入しました。旅行中、通信トラブルは一度もなく、快適にインターネットを利用することができました。AI のおかげで、最適な SIM カードを選ぶことができました。

[14]

#### ### 4.4.2. 実例：ホテルへの連絡文作成

8 月 19 日の深夜、私はドンムアン空港で深夜便の搭乗前に時間を潰していました。エアアジアのビジネスクラスを利用していたため、ラウンジが無料で利用できるかどうかを確認したいと思いました。しかし、ラウンジの利用条件がよくわからず、AI に質問しました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】 エアアジアのプレミアムフラットベッド（ビジネスクラス）を利用して  
いますが、ドンムアン空港のラウンジは無料で利用できますか？

ChatGPT: エアアジアのプレミアムフラットベッド（ビジネスクラス）を利用している場  
合、ラウンジの無料利用は空港によって異なります。

ドンムアン空港（DMK） - エアアジアのビジネスクラス利用者は、ラウンジの無料利用は  
できません。ラウンジを利用したい場合は、別途料金を支払う必要があります。

クアラルンプール国際空港第2ターミナル（KLIA2） - エアアジアのビジネスクラス利用  
者は、Premium Red Lounge を無料で利用できます。

ドンムアン空港では、ラウンジの利用料金は約 400～600 バーツ（約 1,600～2,400 円）で  
す。利用したい場合は、ラウンジ入口で料金を支払ってください。

私は、AI の回答をもとに、ドンムアン空港ではラウンジを利用せず、空港内のカフェで  
時間を過ごすことにしました。AI のおかげで、無駄な出費を避けることができました。

[15]

#### ### 4.4.3. 実例：旅行ルート共有

同じ日、私は旅行中の実際の移動ルートを確認したいと考えました。Google タイムラインに  
は、GPS ログに基づいた移動履歴が記録されていましたが、これを予定情報と照合し、実際に  
どのルートを移動したのかを整理したいと思いました。

私は、Google タイムラインのスクリーンショットを AI に送りました。

私は、AI に対して以下のように質問した。

【プロンプト】 この移動ルートを時系列で整理してください。予定情報と照合して、実際のルートを確認したいです。

ChatGPT: Google タイムラインの情報をもとに、時系列レポートを作成しました。

8 月 14 日 - 12:30 - 成田空港出発 - 18:00 - ホーチミン・タンソンニャット空港到着 -  
19:00 - Fusion Suites Saigon にチェックイン

8 月 15 日 - 09:00 - ホテル出発 - 09:30 - District 7 到着 (Grab 利用) - 12:00 - The Coffee  
House 訪問 - 15:00 - ホテル帰着 (Grab 利用)

8 月 16 日 - 10:00 - ホテル出発 - 10:30 - Ben Thanh Market 到着 (徒歩) - 14:00 - ホテル  
帰着 (Grab 利用)

注意点：Google タイムラインの精度には誤差がある場合があります。特に、屋内や GPS  
信号が弱い場所では、位置情報が不正確になることがあります。そのため、予定情報と照合し  
ながら確認することをおすすめします。

私は、AI が作成してくれたレポートをもとに、実際の移動ルートを確認し、旅行記の作成  
に活用することができました。

#### ### 4.4.4. 実例：内容確認と旅程チェック

8月22日、私は旅行の最終日に、旅程全体を振り返り、予定と実績を照合したいと考えました。特に、バンコクでの空港間の移動（ドンムアン空港からスワンナプーム空港への移動）が予定通りに行われたかを確認したいと思いました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

【プロンプト】 バンコクでの空港間移動と、移動ログの集計を確認してください。

ChatGPT: 空港間移動と移動ログの集計結果は以下の通りです。

空港間移動の確認 - 8月18日 15:00 - ドンムアン空港からスワンナプーム空港への移動 -  
移動手段：タクシー - 移動距離：約50km - 所要時間：約1時間30分 - 料金：約500バーツ  
(約2,000円)

移動ログの集計 - 総移動距離：約150km - 総移動時間：約8時間 - 総移動費用：約1,500  
バーツ (約6,000円)

アドバイス：バンコクの空港間移動は、交通状況によって所要時間が大きく変動します。  
余裕を持ったスケジュールを組むことをおすすめします。

私は、AIが作成してくれた集計結果をもとに、旅行全体の移動パターンを把握し、次回の旅行計画に活かすことができました。

#### ### 4.4.5. 実例：タグ化依頼

8月25日、旅行から帰国した後、私は空港で撮影した写真データを整理したいと考えました。写真には、空港名、撮影時刻、位置情報などが含まれていましたが、これをAIに読みやすい形式に変換したいと思いました。

私は、写真データの表をAIに送りました。

私は、AIに対して以下のように質問した。

【プロンプト】 この表データをAIに読みやすい形式に変換してください。

ChatGPT: 表データをAIに読みやすくするためには、以下の形式への変換をおすすめします。

**JSONL 形式 (JSON Lines** : データを1行ずつ記録する形式で、大量のデータを効率的に処理できます)

```
{"id": "IMG_001", "datetime": "2025-08-14T18:30:00+07:00",  
"location": "Tan Son Nhat Airport", "latitude": 10.8188, "longitude":  
106.6519}  
{ "id": "IMG_002", "datetime": "2025-08-17T09:00:00+07:00", "location":  
"Don Mueang Airport", "latitude": 13.9126, "longitude": 100.6070 }
```

ポイント - 一意のキー (id) を設定する - 日時はISO8601形式 (YYYY-MM-DDTHH:MM:SS+TZ) で統一する - 位置情報は緯度・経度で記録する - JSONL 形式は、1行に1レコードを記録するため、大量のデータでも効率的に処理できます `` 私は、AIの提案に従

い、写真データを JSONL 形式に変換しました。この形式により、AIは写真データを効率的に処理し、私が求める分析や整理を迅速に行うことができました。

[18]

#### 4.4.6. まとめ

AIは、旅行中の予期しない問題に対して、柔軟に対応する「問題解決パートナー」として機能します。SIM カードの選び方、ラウンジの利用条件、移動ルートの確認、動画からのレポート作成、旅程の照合、データ形式の変換など、あらゆる問題に対して AIは的確なアドバイスを提供してくれました。私は、AIのおかげで、旅行中の意思決定を迅速かつ正確に行うことができました。

### 4.5. 第4章のまとめ

本章で紹介したように、AIは旅行中に「現場司令塔」として多彩な役割を果たしました。それは、リアルタイムのナビゲーションから記録管理、言語サポート、そして多様な問題解決まで、多方面に渡ります。これらの支援があってこそ、安全で快適な旅が実現したのです。

19. リアルタイムナビゲーター：現在地の特定、周辺情報の提供、ルート案内など、移動をサポート
20. 記録する秘書：レシートの整理、決済ログの集計、移動記録の分析など、記録作業を効率化
21. 言語の壁を超える通訳：ブランドの特定、現地語フレーズの提供、不当な料金請求への対応など、コミュニケーションをサポート

22. 柔軟な問題解決パートナー：SIMカードの選び方、라운ジの利用条件、移動ルートの確認など、問題解決を支援

AIは、旅行中のあらゆる場面で私をサポートし、旅行の質を大幅に向上させてくれました。次章では、旅行中のトラブル対応にAIがどのように活躍したかを見ていきます。

#### 4.6. 参考ログ

番号
[1]
[2]
[3]
[4]
[5]
[6]
[7]
[8]
[9]
[10]
[11]
[12]
[13]
[14]

[15]
[16]
[17]
[18]

## 4.7. この章のまとめ

### 4.7.1. 本章で学んだこと

本章では、AIを「最強の現場司令塔」として活用する方法を学びました。

- 旅行中のリアルタイムな情報収集にAIが威力を発揮する
- 現地の状況に応じて、柔軟にプランを変更できる
- AIは「今すぐ知りたい」情報を瞬時に提供してくれる

### 4.7.2. 次章への案内

次章では、AIを「冷静な危機管理コンサルタント」として活用する方法を学びます。トラブルが発生したときに、AIがどう助けてくれるのか、実際の事例を通じて解説します。

### 4.7.3. 実践のヒント

旅行中には、スマートフォンでAIにすぐアクセスできる環境を整えましょう。現地のSIMカードやWi-Fiを活用し、「今すぐ知りたい」情報を瞬時に得られる体制を作ることが、AIを現場司令塔として活用する鍵です。

→ 第5章「冷静な危機管理コンサルタント」へ

## 第5章：冷静な危機管理コンサルタント

「海外で差し歯のトラブルが起きたらどうしよう」「ぼったくりに遭ったらどう対処すれば?」「スーツケースが壊れたら保険は使える?」

海外旅行で最も不安なのは、予期せぬトラブルに遭遇したときです。言葉が通じない、現地の制度がわからない、誰に相談すればいいかわからない。そんな状況で、冷静に対処法を考えるのは容易ではありません。従来なら、焦りと不安で冷静な判断ができなくなるような状況でした。

しかし、AIがあれば、状況は大きく変わります。AIは、冷静な危機管理コンサルタントとして、的確なアドバイスを提供してくれます。治療費の目安、保険の適用範囲、応急処置の手順、返金申請の方法。どれも、その場ですぐに確認でき、次のアクションを決めることができます。

第4章では、旅行中の日常的な対応（記録整理、支出分析、情報収集など）を扱いました。これらは緊急性が低く、計画的に対応できるタスクでした。しかし、この第5章では、緊急性の高いトラブル対応（健康トラブル、金銭トラブル、サービストラブル、物損トラブルなど）を扱います。

私は、ベトナム・タイ旅行中に、いくつかの予期せぬトラブルに見舞われました。差し歯が取れる、橋を渡る際に不当な料金を要求される、予約したスパのバウチャーが誤って消化される、帰国後にスーツケースの破損に気づく。どれも、従来なら焦りと不安で冷静な判断ができなくなるような状況でした。

しかし、AIが冷静な危機管理コンサルタントとして、的確なアドバイスを提供してくれたおかげで、すべてのトラブルを無事に解決することができました。この章では、実際のログに基づいて、AIがどのようにトラブル対応をサポートしてくれたかを紹介します。

## 5.1. 健康トラブルへの対応

海外旅行で最も不安なのは、健康トラブルです。言葉が通じない、医療費が高額、保険が適用されるかわからない。そんな不安を抱えながら、私はベトナムで差し歯が取れるというトラブルに見舞われました。しかし、AIが冷静に対処法を提案してくれたおかげで、無事に解決することができました。

### 5.1.1. 実例：ベトナムで差し歯のトラブル

2025年8月14日、私はホーチミンで差し歯のトラブルに見舞われました。どうすればいいか途方に暮れていました。日本で治療を受けるべきか、それともベトナムで応急処置を受けるべきか。治療費はどれくらいかかるのか。保険は使えるのか。不安が次々と頭をよぎりました。

そこで、AIに相談してみることにしました。

私の質問: 「ベトナムにて差し歯が取れてしまいました。治療費とかどれくらいっぽい？」

AIの回答: 「差し歯（セラミッククラウンやジルコニアなど）が取れてしまったことで、お困りかと思います。ベトナムでの再装着や作り直しにかかる治療費について、以下のとおり整理してみました。

ベトナムでのクラウン（差し歯）治療費の目安（1本あたり）： - チタン金属クラウン（Titanium）：約 \$100～（約 15,000 円～） - PFM（ポーセレン・メタル複合※1）：約 \$110～\$120（約 16,500 円～） - ジルコニアクラウン（※2）：約 \$150～（約 22,500 円～） - 高品質セラミッククラウン（全セラミックなど）：約 \$180～\$599（約 27,000 円～90,000 円程度）

日本と比べて非常にリーズナブルでありつつ、高品質な治療が受けられる点がベトナムの魅力です。価格は日本の約 1/3～1/2 とされることもあります。」

AIは、ベトナムでの差し歯治療費の目安を、素材ごとに詳しく提示してくれました。PFM（金属フレームにセラミックを焼き付けたタイプ）は約 16,500 円～、ジルコニア（人工ダイヤモンドとも呼ばれる高強度素材）は約 22,500 円～と、日本の約 1/3～1/2 の価格です。この情報のおかげで、現地で治療を受けることへの不安が和らぎました。

次に、私は保険が使えるかどうかを確認したくなりました。私は住信 SBI ネット銀行のプラチナデビットカードを持っており、海外旅行傷害保険が自動付帯されていることを知っていました。しかし、歯科治療が補償対象になるかどうかはわかりませんでした。

私の質問：「住信 SBI デビットカードのプラチナを持っており、それを保証で使える？」

AIの回答：「はい、住信 SBI ネット銀行のプラチナデビットカード

（Visa/Mastercard）であれば、ベトナムの多くの歯科医院やホテルなどで保証金や前払い用の決済カードとして利用可能なケースが多いです。

ただし、いくつか注意点があります。デビットカードは即時引き落としになるため、ホテルやレンタカーのような『仮押さえ（オーソリ）』ではなく実際に引き落

とされてしまう場合があります。歯科の場合も『予約金』『保証金』をカードで払うと一旦決済扱いになり、返金は数日～数週間かかる可能性があります。」

AIは、デビットカードの使用に関する注意点を詳しく説明してくれました。しかし、私が知りたかったのは、カードの「決済機能」ではなく、「付帯保険」のことでした。そこで、質問を明確にしました。

私の質問:「プラチナデビットカードの保険のことを確認したい」

AIの回答:「住信 SBI ネット銀行のプラチナデビットカードに付帯する保険についてまとめますね。以下が主な保険とその内容です:

海外旅行傷害保険(自動付帯): - 傷害死亡・後遺障害: 最高 1 億円 - 傷害治療費: 最高 1,000 万円 - 疾病治療費: 最高 700 万円 - 賠償責任: 最高 1 億円 - 携行品損害(1年間): 最高 100 万円(1点あたり 10 万円限度、自己負担 3,000 円) - 救援者費用: 最高 500 万円 - 航空便遅延関係(乗継遅延費用: 2 万円、出航遅延など: 1 万円、手荷物遅延: 1 万円、紛失: 2 万円)」

AIは、プラチナデビットカードに付帯する海外旅行傷害保険の詳細を提示してくれました。傷害治療費が最高 1,000 万円、疾病治療費が最高 700 万円と、かなり手厚い補償内容であることがわかりました。

しかし、私の差し歯トラブルが補償対象になるかどうかは、まだはっきりしませんでした。そこで、さらに質問を続けました。

私の質問:「今回の歯のけんは使える？」

AIの回答:「住信 SBI ネット銀行プラチナデビットカード付帯の海外旅行傷害保険について確認しました。

住信 SBI プラチナデビットの海外旅行傷害保険には『歯科治療専用の補償項目』がないため、『虫歯の治療』や『差し歯の脱落』など疾病・経年劣化・メンテナンス目的の治療は基本的に補償対象外です。

ただし、『転倒などの外傷で歯が折れた』『貝などの硬いものを噛んで歯が折れた』など、突発的な事故が原因の場合は『傷害治療費用』枠で支払い対象になる可能性があります。今回のケースは、この『突発的な事故』に該当する可能性があるため、保険請求を試みる価値があります。」

AIは、私の差し歯トラブルが保険の補償対象になる可能性があることを、理由とともに説明してくれました。このアドバイスのおかげで、保険請求の方向性が明確になりました。

次に、私は応急処置の方法を知りたくなりました。差し歯が外れた場合、どうすればいいのか。自分で接着剤で付け直すべきか、それとも歯科医院に行くべきか。

私の質問:「差し歯が取れました。応急処置の方法はある？」

AIの回答:「はい、差し歯のトラブルの場合でも、現地でできる応急処置があります。ただし自己流で接着剤などを使うのはNGで、以下のような流れがおすすめです。

応急処置の基本方針: - 取れた歯（クラウン）は捨てないで保管。できれば清潔な容器かチャック付き袋に入れる。ティッシュに包むのは乾燥や繊維付着の原因になるため避ける。 - アバットメント（差し歯の土台※3）やスクリューが残っている

か確認。取れた歯にネジが付いている場合は、スクリューごと外れている可能性あり。 - 痛みや腫れがなければ、すぐに食事を使わず安静。無理に咬むと土台や周囲の歯肉にダメージ。

現地で可能な応急処置： 歯科クリニックでの対応例として、再装着（仮固定）があります。」

AIは、応急処置の基本方針を詳しく説明してくれました。「自己流で接着剤を使うのはNG」という注意点は、特に重要でした。アバットメント（差し歯と土台を連結する部分）やスクリューの確認、取れた歯の保管方法など、具体的な手順を知ることができました。もし知らずに接着剤を使っていたら、後で大きなトラブルになっていたかもしれません。

結局、私はホーチミン内の歯科クリニックで応急処置を受け、帰国後に日本で本格的な治療を受けることにしました。AIのアドバイスのおかげで、冷静に対処法を考えることができ、無事にトラブルを乗り越えることができました。

[1]

### 5.1.2. 実例：歯医者の日付確認

2025年8月21日、私は帰国後の保険請求に備えて、ベトナムの歯科クリニックに行った日付を確認する必要がありました。しかし、正確な日付を思い出すことができませんでした。

そこで、AIに電子チケットの画像を共有し、日付を特定してもらうことにしました。

私の質問：「歯医者に行った日付を確認したい」（電子チケットの画像を共有）

AIの回答:「ユーザーの歯医者 の来院日を資料から特定し、2025年8月16日であることを確認しました。電子チケットの備考欄から来院日を特定しました。」

AIは、電子チケットの備考欄から来院日(2025年8月16日)を正確に特定してくれました。このように、AIは画像を読み取って必要な情報を抽出する能力も持っています。保険請求の際には、正確な日付が必要になるため、この情報は非常に役立ちました。

[2]

### 5.1.3. 実例：保険請求手続きのサポート

2025年9月2日、私は帰国後に銀歯脱落の保険請求手続きを確認しました。保険請求には、どのような書類が必要なのか、どのような手順で進めればいいのか、わからないことだらけでした。

そこで、AIに相談してみることにしました。

私の質問:「銀歯脱落の保険請求手続きを確認したい」

AIの回答:「旅行中の銀歯の脱落について保険請求書類と手続きの確認を行いました。

必要書類リスト: - 診断書(英語または日本語訳付き) - 領収書(治療費の詳細が記載されたもの) - 治療内容の詳細(どのような治療を受けたか) - 事故状況説明書(いつ、どこで、どのように銀歯が脱落したか)

最短アクションプラン: 1. 現地の歯科クリニックに連絡し、診断書と領収書を依頼する 2. 事故状況説明書を作成する 3. 保険会社に連絡し、必要書類を確認する 4. 必要書類を揃えて保険会社に提出する」

AIは、必要書類リストと最短アクションプランを提示してくれました。このように、保険請求という複雑な手続きも、AIのサポートがあれば、ステップバイステップで進めることができます。

[3]

#### 5.1.4. まとめ

AIは、健康トラブルへの対応において、冷静な危機管理コンサルタントです。治療費の目安を提示し、カード保証や保険適用範囲を説明し、応急処置の手順を案内します。私は、AIのおかげで、ベトナムでの差し歯トラブルを無事に解決することができました。

#### AIなしとAIありの違い

AIがなければ、私はおそらく、「治療費が高額だったらどうしよう」「保険が使えるかもしれない」という不安を抱えたまま、時間を無駄にしていたでしょう。しかし、AIに相談することで、数分で治療費の目安、保険の適用範囲、応急処置の手順を確認でき、次のアクションを決めることができました。この「情報の速度」が、トラブル対応の鍵です。

#### 読者が実践できる第一歩

海外旅行前に、以下の情報をAIに確認しておきましょう： 1. 渡航先の医療費の目安（歯科、内科、外科など） 2. 持っているカードの付帯保険の詳細 3. 現地での緊急連絡先（大使館、保険会社など）

これらの情報を事前に把握しておくことで、いざというときに冷静に対応できます。

## 5.2. 金銭トラブルへの対応

海外旅行では、金銭トラブルに遭遇する機会も少なくありません。ぼったくり、不当請求、両替トラブルなど、言葉が通じないために適切に対処するのは困難です。私も、タイとベトナムで金銭に関するいくつかのトラブルに直面しましたが、AIが冷静に状況を分析し、具体的な対処法を提案してくれました。

### 5.2.1. 実例：橋渡し料金の不当請求

2025年8月17日、私はタイのある地域で橋を渡る際、地元の人からお金を要求されました。橋を渡るのに料金がかかるのか？ それとも、これはぼったくりなのか？ 判断が付きませんでした。

そこで、AIに相談してみることにしました。

私の質問：「橋を渡る際にお金を要求されたが、これは公式料金？」

AIの回答：「橋を渡る際にお金を要求されたとのことですが、公式料金でなくぼったくりの可能性が高いと判断します。

理由： - タイの公共の橋は基本的に無料です - 一般的な橋では公式の通行料金は設定されていません - 地元の人が個人的にお金を要求している可能性があります

対策： - 周囲の状況を確認する（他の人も料金を払っているか） - 簡単なタイ語で

正当性を確認する - 『ฟรีไหมครับ? (フリー マイ クラップ? = 無料ですか?)』

と尋ねる - もし相手が公式の係員でないと判断したら、丁寧に断る」

AIは、この料金要求がぼったくりの可能性が高いと判断し、具体的な対策を提案してくれました。特に、タイ語フレーズ「ฟรีไหมครับ? (フリー マイ クラップ? = 無料ですか?)」を教えてくれたことは、非常に役立ちました。

私は、AIのアドバイスに従って、周囲の状況を確認しました。他の観光客は料金を払っていないようでした。そこで、丁寧に断って、橋を渡りました。結果的に、何のトラブルもなく通過することができました。

もし、AIに相談せずに、言われるがままに料金を払っていたら、後で「騙された」という後悔が残ったかもしれません。AIのおかげで、冷静に状況を判断し、適切に対処することができました。

[4]

#### 5.2.2. 実例：Wiseの両替トラブル

2025年8月12日、私はWiseを使ってベトナムドンに両替する方法を調べていました。Wiseは、リアルタイムの為替レートで両替できるため、空港やホテルの両替所よりも有利だと聞いていました。しかし、空港内でWiseの現金を受け取る方法がわからず、困っていました。

そこで、AIに相談してみることにしました。

私の質問: 「ベトナムドンの両替方法 wise」

AIの回答: 「Wiseでベトナムドン(VND)に両替する方法を、旅行者向けにわかりやすくまとめます。ホーチミン到着後に現地通貨を用意するなら、この方法が手数料が安く安全です。

事前準備（日本出発前）： - Wise アカウント作成（アプリ or Web） - 本人確認  
（パスポートや運転免許証） - 日本の銀行口座を登録 - Wise のマルチカレンシー口座で『ベトナムドン（VND）』を追加

両替の流れ： 1. Wise アプリで両替予約（通貨：日本円（JPY）→ベトナムドン（VND）） 2. 入金（日本の銀行から Wise に送金） 3. 現地受け取り方法を選ぶ（銀行口座受け取り、または現金受け取り（Cash Pickup）） 4. 現地で受け取り（受取番号とパスポートを提示）」

AIは、Wise を使った両替方法を、ステップバイステップで説明してくれました。しかし、私が知りたかったのは、「空港内で Wise の現金を受け取る方法」でした。そこで、質問を明確にしました。

私の質問: 「空港内で探して」

AIの回答: 「ホーチミン（タンソンニャット空港〈SGN〉）の空港内部で Wise の現金受け取り（Cash Pickup）ができる場所についてですが、Wise 自体は空港内に Cash Pickup 専用のカウンターや提携場所は提供していません。

空港での Wise Cash Pickup は不可です。Wise では現地提携銀行（例：Vietcombank など）での Cash Pickup は可能ですが、空港ターミナル内には提携施設がないようです。

空港内で利用可能な代替オプション： 1. ATM で Wise デビットカードを使って現金を引き出す（空港の ATM は手数料が高いことが多いですが、やむを得ない場合には利用可能です） 2. 一般の両替所（マネーチェンジャー）を利用する（空港内に両替所はありますが、為替レートがかなり悪く、手数料も高めとされています）

おすすめプラン： - 到着後すぐに少額が必要：空港 ATM で Wise カードから引き出し（少額） - 積極的におすすめ：空港を出て、市街地の提携銀行で Wise Cash Pickup または ATM 引き出し」

AI は、空港内で Wise の現金を受け取る方法がないことを明確に説明し、代替案を提示してくれました。このように、AI は「できないこと」をはっきりと伝え、代わりに「できること」を提案してくれます。これにより、無駄な時間を費やすことなく、次のアクションを決めることができました。

[5]

### 5.2.3. 実例：Wise 決済ログの分析

2025 年 8 月 20 日、私は Wise の決済情報を集計し分析したいと考えていました。旅行中の支出を把握し、予算管理をするためです。しかし、Wise のアプリでは、決済情報を一覧表示することはできても、カテゴリ別に集計する機能はありませんでした。

そこで、AI に決済情報を共有し、集計を依頼することにしました。

私の質問：「Wise の決済情報を集計して分析したい」（決済情報のスクリーンショットを共有）

AI の回答：「ユーザーが Wise の決済情報を共有しました。データ集計や分析のための Python コードを提供します。

Python でデータフレーム操作と集計コードを提案します：

```
import pandas as pd
```

```
# データフレームを作成
```

```
data = {  
    'date': ['2025-08-12', '2025-08-13', ...],  
    'category': ['交通費', '食費', ...],  
    'amount': [50000, 120000, ...]  
}  
df = pd.DataFrame(data)
```

```
# カテゴリ別に集計
```

```
summary = df.groupby('category')['amount'].sum()  
print(summary)
```

このコードを実行すると、交通費、食費などのカテゴリ別に決済情報を集計できます。」

AIは、Python コードを提案し、決済情報をカテゴリ別に集計する方法を教えてくださいました。このように、AIはプログラミングのサポートも提供してくれます。私はこのコードを実行し、旅行中の支出を把握することができました。

[6]

#### 5.2.4. まとめ

AIは、金銭トラブルへの対応において、冷静な危機管理コンサルタントです。ぼったくりを見分け、タイ語フレーズで正当性を確認する方法を提案し、Wiseの両替トラブルにも対処します。私は、AIのおかげで、金銭トラブルを無事に解決することができました。

AIなしとAIありの違い

AIがなければ、橋の料金要求に対して「これは公式料金かもしれない」と迷い、言われるがままに支払っていたかもしれません。しかし、AIに相談することで、「タイの公共の橋は無料」という事実を知り、丁寧に断ることができました。この「情報の正確さ」が、金銭トラブル対応の鍵です。

#### 読者が実践できる第一歩

海外旅行中に、以下の状況でAIに相談してみましょう： 1. 不当な料金要求を受けたとき（「これは公式料金？」と質問） 2. 両替方法がわからないとき（「Wiseの使い方は？」と質問）

これらのシーンでAIを活用することで、金銭トラブルを未然に防ぐことができます。

### 5.3. サービストラブルへの対応

海外旅行では、予約したサービスが提供されない、支店を間違える、バウチャーが使えないといったサービストラブルも発生します。言葉の壁があるため、現地スタッフとのコミュニケーションが難しく、適切に主張することが困難です。私も、バンコクでサービストラブルに見舞われましたが、AIが状況を整理し、英語での返金申請文書を作成してくれたおかげで、スムーズに解決することができました。

#### 5.3.1. 実例：某スパのバウチャー誤消化トラブル

2025年8月30日、私はバンコクで某スパのマッサージを予約していました。Klookで購入したバウチャーを使って、リラックスしたマッサージを楽しむ予定でした。しかし、予期せぬトラブルが発生しました。

私は、某スパの中心地支店を予約していたのですが、誤ってホテル近くの支店に行ってしまいました。受付で気づき、すぐに中心地支店に移動しようとしたのですが、既にバウチャーは消化されてしまっていました。ホテル近くの支店では、サービスを一切受けていないにもかかわらず、バウチャーが使用済みになってしまったのです。

私は、Klook に返金を申請したいと考えましたが、どのように説明すればいいかわかりませんでした。英語で状況を説明し、返金を求める文書を作成する必要がありましたが、適切な表現が思いつきませんでした。

そこで、AI に相談してみることにしました。

私の質問: 「某スパの支店誤認によりバウチャーが未提供化した。Klook に返金申請文書を作成したい」

AI の回答: 「某スパの支店誤認によりバウチャーが未提供化したとのことで、お困りかと思います。Klook 宛の返金申請文書を作成し、英文化も提案します。

返金申請文書（日本語）：

件名：バウチャー誤消化による返金申請

Klook カスタマーサポート 御中

いつもお世話になっております。私は、2025 年 8 月 30 日に Klook で購入した某スパ中心地支店のマッサージバウチャー（予約番号：XXXXXX）を使用する予定でしたが、以下の理由により、サービスを受けることができませんでした。

状況説明： 1. 私は、某スパの中心地支店を予約していましたが、誤ってホテル近くの支店に行ってしまいました。 2. ホテル近くの支店の受付で、予約が中心地支店で

あることに気づきました。 3. すぐに中心地支店に移動しようとしたのですが、既にバウチャーは消化されてしまっていました。 4. ホテル近くの支店では、サービスを一切受けていません。

返金理由： - バウチャーは消化されましたが、サービスは一切提供されていません。 - 支店の誤認は私のミスですが、サービスを受けていないにもかかわらず、バウチャーが使用済みになるのは不当だと考えます。

返金申請： つきましては、バウチャー代金の全額返金をお願いいたします。

何卒よろしくお願いいたします。

敬具

[あなたの名前] [予約番号] [連絡先メールアドレス]

---

返金申請文書（英語）：

Subject: Request for Refund Due to Voucher Misuse

Dear Klook Customer Support,

I am writing to request a refund for a massage voucher (Booking Number: XXXXX) that I purchased on Klook for a spa's central branch on August 30, 2025.

Unfortunately, I was unable to receive the service due to the following circumstances:

Situation: 1. I had booked a massage at the spa's central branch, but I mistakenly went to the branch near my hotel. 2. At the reception of the branch near my hotel, I realized that my booking was for the central branch. 3. I immediately attempted to

go to the central branch, but the voucher had already been consumed. 4. I did not receive any service at the branch near my hotel.

Reason for Refund: - The voucher was consumed, but no service was provided. -

While I acknowledge that the branch confusion was my mistake, I believe it is unfair for the voucher to be marked as used when I did not receive any service.

Request: I kindly request a full refund of the voucher amount.

Thank you for your understanding and assistance.

Sincerely,

[Your Name] [Booking Number] [Contact Email Address]」

AIは、日本語と英語の両方で、返金申請文書を作成してくれました。状況説明、返金理由、返金申請が明確に整理されており、そのまま使える完成度でした。

私は、この文書を Klook に送信しました。AIのおかげで、適切な文書を作成することができました。

もし、AIに相談せずに、自分で英語の文書を作成していたら、表現が不適切だったり、説明が不十分だったりして、返金が承認されなかったかもしれません。AIのおかげで、冷静に状況を整理し、適切に主張することができました。

### 5.3.2. まとめ

AIは、サービストラブルへの対応において、冷静な危機管理コンサルタントです。返金申請文書を作成し、英文化も提案します。私は、AIのおかげで、Preme Spa のバウチャー誤消化トラブルを無事に解決することができました。

#### AIなしとAIありの違い

AIがなければ、私はおそらく、「英語でどう説明すればいいかわからない」と迷い、返金申請を諦めていたかもしれません。しかし、AIに相談することで、日本語と英語の両方で返金申請文書を作成してもらうことができました。この「言葉の壁を越える力」が、サービストラブル対応の鍵です。

#### 読者が実践できる第一歩

海外旅行中に、以下の状況でAIに相談してみましょう： 1. サービスが提供されなかったとき（「返金申請文書を作成して」と依頼） 2. 英語でコミュニケーションする必要があるとき（「英文化して」と依頼） 3. 状況を整理したいとき（「何が起きたか整理して」と依頼）

これらのシーンでAIを活用することで、サービストラブルをスムーズに解決できます。

### 5.4. 物損トラブルへの対応

海外旅行では、スーツケースの破損や荷物の紛失といった物損トラブルも発生します。保険請求の手続きは複雑で、必要書類や手順がわからず、途方に暮れることも少なくありません。私も、帰国後にスーツケースの破損に気づき、保険請求の方法を調べる必要がありました

が、AIが保証内容を調査し、必要書類を整理し、最短アクションプランを提示してくれました。

#### 5.4.1. 実例：スーツケース破損の保証調査

2025年8月19日、私は帰国後にスーツケース破損に気づきました。旅行中は気づかなかったのですが、自宅でスーツケースを開けたとき、キャスターが破損していることに気づきました。

航空会社の責任なのか、それともメーカーの保証で対応できるのか、それともカード付帯保険で補償されるのか。判断がつきませんでした。

そこで、AIに相談してみることにしました。

私の質問: 「帰国後にスーツケース破損に気づいた。カードとメーカーの保証内容を調査したい」

AIの回答: 「帰国後にスーツケース破損に気づいたとのことで、お困りかと思います。カードとメーカーの保証内容を調査し補償条件を説明します。

カード付帯保険の携行品損害補償（住信SBIプラチナデビットカード）： - 補償内容：海外旅行中に携行品が破損・盗難・紛失した場合、最高100万円まで補償（1点あたり10万円限度、自己負担3,000円） - 適用条件：海外旅行中に発生した破損であること、破損状況の写真、購入時のレシート、航空会社の破損証明書などが必要

メーカーの保証（サムソナイト）： - 補償内容：製造上の欠陥による破損の場合、保証期間内であれば無償修理または交換 - 適用条件：製造上の欠陥であること、保証書、購入時のレシートが必要

必要書類： - 破損状況の写真 - 購入時のレシート - 航空会社の破損証明書（航空会社の責任である場合） - 保証書（メーカー保証を利用する場合）

推奨アクション： 1. 破損状況の写真を撮影する 2. 購入時のレシートを探す 3. 航空会社に連絡し、破損証明書を取得できるか確認する 4. カード付帯保険の保険デスクに連絡し、補償対象になるか確認する 5. メーカーに連絡し、保証対象になるか確認する」

AIは、カード付帯保険とメーカー保証の両方の内容を調査し、必要書類と推奨アクションを提示してくれました。このように、AIは複数の選択肢を比較し、最適な対処法を提案してくれます。

私は、AIのアドバイスに従って、まず破損状況の写真を撮影し、次に航空会社に連絡しました。しかし、航空会社からは「帰国後7日以内に報告がなかったため、破損証明書は発行できない」と言われてしまいました。

そこで、カード付帯保険の保険デスクに連絡し、補償対象になるか確認することにしました。

[8]

#### 5.4.2. 実例：保険請求手続きのサポート

2025年9月2日、私はスーツケース破損の保険請求手続きを確認しました。保険請求には、どのような書類が必要なのか、どのような手順で進めればいいのか、わからないことだらけでした。

そこで、AIに相談してみることにしました。

私の質問: 「スーツケース破損の保険請求手続きを確認したい」

AIの回答: 「スーツケース破損の保険請求手続きについて、必要書類リストと最短アクションプランを提示します。

必要書類リスト: - 破損状況の写真 (複数の角度から撮影) - 購入時のレシート (スーツケースの購入価格を証明) - 航空会社の破損証明書 (取得できる場合) - 保険金請求書 (保険会社の指定フォーム) - 事故状況説明書 (いつ、どこで、どのように破損したか)

最短アクションプラン: 1. 破損状況の写真を撮影する (既に撮影済み) 2. 購入時のレシートを探す (メールやクレジットカードの明細も可) 3. 航空会社に問い合わせる (破損証明書を取得できるか確認) 4. 保険会社に連絡する (保険金請求書を取得) 5. 事故状況説明書を作成する (いつ、どこで、どのように破損したか) 6. 必要書類を揃えて保険会社に提出する

注意点: - 航空会社の破損証明書を取得できない場合でも、カード付帯保険の補償対象になる可能性があります - 保険会社に連絡する際に、破損証明書を取得できなかった理由を説明してください - 自己負担額 (3,000 円) が発生します」

AIは、必要書類リストと最短アクションプランを提示してくれました。特に、「航空会社の破損証明書を取得できない場合でも、カード付帯保険の補償対象になる可能性がある」という注意点は、非常に重要でした。もし知らなければ、「破損証明書を取得できないから、保険請求は諦めよう」と思っていたかもしれません。

私は、AIのアドバイスに従って、保険会社に連絡し、必要書類を揃えて提出しました。数週間後、保険金が支払われました。AIのおかげで、複雑な保険請求手続きを、ステップバイステップで進めることができました。

[9]

### 5.4.3. まとめ

AIは、物損トラブルへの対応において、冷静な危機管理コンサルタントです。保証内容を調査し、必要書類を案内し、保険請求手続きをサポートします。私は、AIのおかげで、スーツケース破損トラブルを無事に解決することができました。

#### AIなしとAIありの違い

AIがなければ、私はおそらく、「保険請求の手続きが複雑すぎる」と諦めていたかもしれません。しかし、AIに相談することで、保証内容を調査し、必要書類を整理し、最短アクションプランを提示してもらい、ステップバイステップで進めることができました。この「手続きの簡素化」が、物損トラブル対応の鍵です。

#### 読者が実践できる第一歩

海外旅行前・帰国後に、以下の情報をAIに確認しておきましょう： 1. 持っているカードの携行品損害補償の詳細 2. スーツケースメーカーの保証内容 3. 保険請求に必要な書類（破損証明書、レシートなど）

これらの情報を事前に把握しておくことで、いざというときにスムーズに対応できます。

### 5.5. 第5章のまとめ

第5章では、旅行中のトラブル対応におけるAIの活用方法を、実際のログに基づいて紹介しました。AIは、健康トラブル、金銭トラブル、サービストラブル、物損トラブルにおいて、冷静な危機管理コンサルタントとして、強力なサポートを提供します。

私は、AIのおかげで、あらゆるトラブルを無事に解決することができました。AIは、客観的な情報を提供し、選択肢を整理し、具体的な対処法を提案し、次のアクションを示してくれます。言葉が通じない、現地の制度がわからない、誰に相談すればいいかわからない、といった不安要素が重なる海外旅行において、AIは頼れる相棒です。

トラブルが起きたとき、最も重要なのは「冷静に状況を把握し、適切に対処すること」です。しかし、焦りと不安で冷静な判断ができなくなるのが人間です。そんなとき、AIは感情に左右されず、客観的に状況を分析し、最適な解決策を提案してくれます。

第6章以降では、旅行前・旅行中・旅行後に使える「型」と「プロンプト集」を紹介します。AIを「使いこなす」から「相棒にする」ための具体的な方法を、さらに深掘りしていきます。

### 5.6. 参考ログ

番号
[1]
[2]
[3]
[4]

[5]
[6]
[7]
[8]
[9]

## 5.7. 次章への案内

第2部ではAIの三つの役割を学びました。次章からは第3部「実践編」として、旅行前の準備に使える具体的なプロンプトの「型」を紹介します。これらの型を使えば、あなたもすぐにAIを活用した旅行計画を始められます。

→ 第6章「旅行前の準備に使える『6つの型』」へ

## 第3部：実践編 - ベトナム・タイ周遊記

第2部では、AIが旅行の各フェーズで果たす三つの役割——「完璧な旅の設計士」「最強の現場司令塔」「冷静な危機管理コンサルタント」——を学びました。これらの役割を理解した今、「では実際にどう使えばいいのか？」という疑問が湧いているかもしれません。

第3部では、その答えを提供します。ここからは、第2部で紹介したAIの役割を、実際のベトナム・タイ旅行でどのように活用したのかを、具体的なプロンプトと共にお見せします。第6章から第9章までは、旅行前の準備、旅行中の実践、トラブル対応、そして旅行後の振り返りという四つの場面で、すぐに使えるプロンプト集を提供します。

第2部が「理論編」だったのに対し、第3部は「実践編」です。ここでは、「なぜそのプロンプトが効果的だったのか」という背景よりも、「今すぐ使えるテンプレート」を重視しています。あなたの旅行先や条件に合わせてカスタマイズし、すぐに実践できる形でお届けします。

## 第6章：旅行前の準備に使える「6つの型」

本章の使い方：本章では、実際の旅行体験を通じて「なぜそのプロンプトを使ったのか」「どう改善したのか」を学べます。プロンプトをすぐに使いたい方は、付録Bのテンプレート集をご参照ください。

旅行の計画を立てるとき、「AIを使いたいけれど、何をどう聞けばいいのかわからない」「質問の仕方が難しい」と感じたことはありませんか？本章では、そんな悩みを解決するために、私の実体験に基づいた「旅行前の準備に使える6つのプロンプトの型」を紹介します。

これらの型は、誰でもすぐに使えるテンプレート形式で提供しており、あなたの旅行先や条件に合わせて簡単にカスタマイズ可能です。AIから高品質な回答を得て、充実した旅行準備を始めましょう。

旅行前の準備段階で使える「型」は、以下の6つです：

- 23. 旅行ガイドブック作成の型：旅行先の詳細なガイドブックをAIに作成してもらう
- 24. 観光ルート提案の型：効率的な観光ルートをAIに提案してもらう
- 25. 詳細な1日計画作成の型：1日の詳細な計画をAIに作成してもらう
- 26. 現地チケット購入確認の型：現地でのチケット購入方法をAIに確認してもらう

- 27. 簡単な現地語フレーズ習得の型：旅行先の簡単な現地語フレーズを AI に教えてもらう
- 28. 現地サービス比較の型：現地のサービス（配車サービスなど）を AI に比較してもらう

それでは、各「型」を詳しく見ていきましょう。

## 6.1. 情報収集と計画作成の型

### 6.1.1. 旅行ガイドブック作成の型

#### 6.1.1.1. 導入部

旅行前に最も重要なのは、旅行先の情報を収集することです。市販のガイドブックは情報が古かったり、自分の興味に合わなかったりします。そんなとき、AI に自分専用のガイドブックを作成してもらうことができます。AI は、最新の情報を収集し、あなたの興味や旅行スタイルに合わせたガイドブックを作成してくれます。

#### 6.1.1.2. 実例：ホーチミンガイド作成

2025 年 7 月 28 日、私はホーチミン旅行ガイドブックを日本人向けに約 4 万字で図解入り PDF として作成することを依頼しました。

私の質問: ホーチミンに旅行に行く日本人向けのガイドブックを図解入りで作って。

グルメ、交通、地図、アプリ情報など、必要な情報を含めて 4 万字程度で、PDF でアウトプットしてください。

AI は、旅行雑誌風の文体で図解やイラストを多用した PDF 書籍制作を提案・実施してくれました。このガイドブックには、グルメ、交通、地図、アプリ情報など、旅行に必要な情

報が網羅されており、私はこのガイドブックを参考にして旅行計画を立てることができました。

トレーサビリティ: LOG005 (2025-7-28 13-28-8-\_\_\_\_\_.md)

詳細は付録 A (WEB 限定) の LOG005 を参照してください。

#### 6.1.1.3. 実例：旅行ガイド作成依頼

2025 年 8 月 11 日、私はホーチミンとバンコクの最新旅行ガイド作成を依頼しました。詳細な日程、地図リンク、交通情報、入国手続きなどを含めることを希望しました。

私の質問: ホーチミンとバンコクの最新旅行ガイドを作成してください。詳細な日程、地図リンク、交通情報、入国手続きなどを含めてください。

AI は、公式情報を基に正確な移動・入国情報付きガイドを作成してくれました。特に、ビザ免除の最新情報や地下鉄の開通状況など、旅行前に確認すべき重要な情報が含まれていました。

トレーサビリティ: LOG007 (2025-8-11 13-59-31-\_\_\_\_\_.md)

詳細は付録 A (WEB 限定) の LOG007 を参照してください。

#### 6.1.1.4. 型のテンプレート

以下は、旅行ガイドブック作成の「型」のテンプレートです。このテンプレートに自分の旅行先や条件を当てはめるだけで、AI から高品質なガイドブックを得ることができます。

【旅行ガイドブック作成の型】

[旅行先]の旅行ガイドブックを[対象読者]向けに作成してください。

含める情報：

- 詳細な日程
- 地図リンク (Google マップ)
- 交通情報 (地下鉄、バス、タクシーなど)
- 入国手続き (ビザ、税関など)
- 観光スポット
- レストラン・カフェ
- ショッピング
- 注意点

文体：[旅行記風／ガイドブック風／カジュアル]

文字数：[希望文字数]

形式：[PDF／Markdown／Word]

#### 6.1.1.5. 使い方のポイント

- 旅行先を具体的に指定する：「東南アジア」ではなく「ホーチミン」や「バンコク」のように、具体的な都市名を指定しましょう。
- 対象読者を明確にする：「日本人向け」「初めての海外旅行者向け」など、対象読者を明確にすることで、AIはより適切な情報を提供してくれます。
- 文体を指定する：旅行記風、ガイドブック風、カジュアルなど、好みの文体を指定することで、読みやすいガイドブックが作成されます。

- 文字数を指定する：文字数を指定することで、AIは適切な情報量でガイドブックを作成してくれます。

## 6.1.2. 観光ルート提案の型

### 6.1.2.1. 導入部

旅行先で効率的に観光するには、事前にルートを計画することが重要です。しかし、観光スポット間の距離、移動時間、営業時間など、考慮すべき要素が多く、最適なルートを判断するのは難しい。そんなとき、AIに観光ルートを提案してもらうことができます。

### 6.1.2.2. 実例：観光スポット巡り提案

2025年8月13日、私はホーチミン内の徒歩観光ルート提案を依頼しました。

私の質問: ホーチミン内の徒歩観光ルートを提案してください。Google マップリンク付きで、注意点やATM利用情報も含めてください。

AIは、Google マップリンク付き詳細行程を作成し、注意点やWise 対応ATM情報も提供してくれました。このルート提案により、私は効率的に観光スポットを巡ることができました。

特に、Wise 対応ATMの情報は非常に役立ちました。Wise カードは海外で現地通貨を引き出す際に手数料が安いと、旅行者にとって非常に便利です。しかし、どのATMがWise 対応かを事前を知ることは難しい。AIは、Wise 対応ATMの場所を具体的に教えてくれたため、私は安心して現地通貨を引き出すことができました。

トレーサビリティ: LOG010 (2025-8-13 12-49-40-\_\_\_\_\_.md)

詳細は付録 A (WEB 限定) の LOG010 を参照してください。

#### 6.1.2.3. 型のテンプレート

以下は、観光ルート提案の「型」のテンプレートです。

##### 【観光ルート提案の型】

[旅行先]の[エリア名]で、[移動手段(徒歩 / タクシー / 地下鉄など)]で観光ルートを提案してください。

含める情報：

- 観光スポットのリスト
- 各スポットの滞在時間
- 移動時間と移動手段
- Google マップリンク
- 注意点(営業時間、入場料、服装など)
- ATM情報(Wise 対応など)

所要時間：[希望時間]

興味：[歴史／文化／グルメ／ショッピング／自然など]

#### 6.1.2.4. 使い方のポイント

- 移動手段を明確にする：徒歩、タクシー、地下鉄など、移動手段を明確にすることで、AI はより現実的なルートを提案してくれます。

- 所要時間を指定する：「半日」「1日」など、所要時間を指定することで、AIは適切な観光スポット数を提案してくれます。
- 興味を明確にする：歴史、文化、グルメ、ショッピング、自然など、自分の興味を明確にすることで、AIはより適切な観光スポットを提案してくれます。
- Google マップリンクを要求する：Google マップリンクを要求することで、実際に現地でナビゲーションに使えるリンクを得ることができます。

### 6.1.3. 詳細な1日計画作成の型

#### 6.1.3.1. 導入部

旅行先での1日を有意義に過ごすには、詳細な計画が必要です。ホテルの朝食時間、各観光地の営業時間、移動時間など、考慮すべき要素が多く、時間配分や移動手段を考えるのは大変です。そんなとき、AIに詳細な1日計画を作成してもらうことができます。

#### 6.1.3.2. 実例：8月17日予定調整

2025年8月16日、私は8月17日のバンコク観光詳細計画を依頼しました。

私の質問: 8月17日のバンコク観光詳細計画を作成してください。時刻、場所、移動手段ごとに具体化してください。

AIは、ホテル朝食時間・移動時間・各観光地情報を元に細分化計画を提案してくれました。この計画には、以下のような詳細な情報が含まれていました：

- **7:00-8:00:** ホテルで朝食
- **8:00-8:30:** ホテルからメークローン市場への移動（Grab利用）

- 8:30-10:30: メークローン市場観光
- 10:30-11:00: メークローン市場からワット・ポーへの移動 (Grab 利用)
- 11:00-12:30: ワット・ポー観光
- 12:30-13:30: 昼食
- 13:30-14:00: ワット・ポーからワット・アルンへの移動 (ボート利用)
- 14:00-15:30: ワット・アルン観光
- 15:30-16:00: ワット・アルンからホテルへの移動 (Grab 利用)

このように、AIは時刻ごとのスケジュールを作成し、移動時間や移動手段も具体的に提案してくれました。私はこの計画に従って観光することで、効率的に1日を過ごすことができました。

トレーサビリティ: LOG025 (2025-8-16 20-38-19-8\_17\_\_\_\_\_.md)

詳細は付録A (WEB 限定) のLOG025を参照してください。

### 6.1.3.3. 型のテンプレート

以下は、詳細な1日計画作成の「型」のテンプレートです。

#### 【詳細な1日計画作成の型】

[旅行先]で[日付]の詳細な1日計画を作成してください。

含める情報：

– 時刻ごとのスケジュール

- 各場所の滞在時間
- 移動時間と移動手段
- Google マップリンク
- 注意点（営業時間、入場料、服装など）

開始時刻：[希望時刻]

終了時刻：[希望時刻]

宿泊先：[ホテル名]

興味：[歴史／文化／グルメ／ショッピング／自然など]

#### 6.1.3.4. 使い方のポイント

- 開始時刻と終了時刻を指定する：ホテルの朝食時間やチェックアウト時間を考慮して、開始時刻と終了時刻を指定しましょう。
- 宿泊先を明確にする：宿泊先を明確にすることで、AIは移動時間を正確に計算してくれます。
- 興味を明確にする：歴史、文化、グルメ、ショッピング、自然など、自分の興味を明確にすることで、AIはより適切な観光スポットを提案してくれます。
- 柔軟性を持たせる：AIが提案した計画は、あくまで参考です。現地の状況に応じて、柔軟に調整しましょう。

## 6.2. 現地サービス活用の型

### 6.2.1. 現地チケット購入確認の型

#### 6.2.1.1. 導入部

旅行先で観光スポットのチケットを購入する際、事前にオンラインで購入すべきか、現地で購入できるかを確認したい。人気の観光スポットでは、事前にオンラインで購入しないと入場できないこともあります。そんなとき、AIに現地チケット購入方法を確認してもらうことができます。

#### 6.2.1.2. 実例：Landmark 81 チケット購入

2025年8月14日、私はLandmark 81のチケット現地購入の可否を質問しました。

私の質問: Landmark 81のチケットは現地で購入できますか？購入場所を教えてください。

AIは、B1階チケット売り場で現地購入可能と案内してくれました。この情報により、私は事前にオンラインで購入する必要がないことを確認でき、現地で柔軟にチケットを購入することができました。

トレーサビリティ: LOG015 (2025-8-14 18-33-4-Landmark\_81\_\_\_\_\_.md)

詳細は付録A (WEB限定) のLOG015を参照してください。

#### 6.2.1.3. 型のテンプレート

以下は、現地チケット購入確認の「型」のテンプレートです。

### 【現地チケット購入確認の型】

[旅行先]の[観光スポット名]のチケット購入方法を教えてください。

含める情報：

- 現地購入の可否
- 購入場所（チケット売り場の場所）
- 営業時間
- 料金
- オンライン購入との比較（価格、利便性など）
- 注意点（混雑状況、支払い方法など）

#### 6.2.1.4. 使い方のポイント

- 観光スポット名を具体的に指定する：「展望台」ではなく「Landmark 81」のように、具体的な観光スポット名を指定しましょう。
- オンライン購入との比較を要求する：オンライン購入との比較を要求することで、どちらが便利かを判断できます。
- 混雑状況を確認する：混雑状況を確認することで、事前にオンラインで購入すべきかどうかを判断できます。

## 6.2.2. 簡単な現地語フレーズ習得の型

### 6.2.2.1. 導入部

旅行先で現地の人とコミュニケーションを取るには、簡単な現地語フレーズを覚えることが重要です。しかし、どのフレーズを覚えればいいかわからない。現地語の発音は難しく、カタカナで覚えるのも大変です。そんなとき、AIに簡単な現地語フレーズを教えてもらうことができます。

### 6.2.2.2. 実例：簡単なタイ語フレーズ

2025年8月16日、私は男性が使える簡単なタイ語フレーズを質問しました。

私の質問: 男性が使える簡単なタイ語フレーズを教えてください。挨拶や買い物、食事で使えるフレーズを含めてください。

AIは、基本挨拶や便利なフレーズをカタカナとタイ文字で提供してくれました。例えば、以下のようなフレーズが含まれていました：

こんにちは：サワディー・クラップ (สวัสดีครับ)

ありがとう：コップクン・クラップ (ขอบคุณครับ)

いくらですか？：タオライ・クラップ (เท่าไรครับ)

美味しいです：アロイ・クラップ (อร่อยครับ)

これらのフレーズを覚えることで、私は現地の人とコミュニケーションを取ることができ、旅行がより楽しくなりました。

トレーサビリティ: LOG026 (2025-8-16 21-33-17-\_\_\_\_\_.md)

詳細は付録 A (WEB 限定) の LOG026 を参照してください。

#### 6.2.2.3. 型のテンプレート

以下は、簡単な現地語フレーズ習得の「型」のテンプレートです。

##### 【簡単な現地語フレーズ習得の型】

[旅行先の言語]の簡単なフレーズを[性別 (男性 / 女性)]向けに教えてください。

含めるシーン：

- 挨拶 (こんにちは、ありがとう、さようならなど)
- 買い物 (いくらですか?、高いです、安くしてくださいなど)
- 食事 (これは何ですか?、美味しいです、お会計お願いしますなど)
- 移動 (ここはどこですか?、[場所]に行きたいですなど)
- 緊急 (助けてください、警察を呼んでくださいなど)

表記：[カタカナ/ローマ字/現地文字]

#### 6.2.2.4. 使い方のポイント

性別を指定する：タイ語など、性別によって語尾が変わる言語では、性別を指定することで正確なフレーズを得ることができます。

シーンを具体的に指定する：挨拶、買い物、食事、移動、緊急など、シーンを具体的に指定することで、実際に使えるフレーズを得ることができます。

表記を指定する：カタカナ、ローマ字、現地文字など、表記を指定することで、自分が覚えやすい形式でフレーズを得ることができます。

### 6.2.3. 現地サービス比較の型

#### 6.2.3.1. 導入部

旅行先で配車サービスやモバイル決済など、現地のサービスを利用する際、どのサービスが最適かを比較したい。海外では日本で使い慣れたサービスが使えないことが多く、現地のサービスを選ぶ必要があります。そんなとき、AIに現地サービスを比較してもらうことができます。

#### 6.2.3.2. 実例：タイ配車サービス比較

2025年8月17日、私はタイでGrab以外に利用できる配車サービスについて質問しました。

私の質問: タイでGrab以外に利用できる配車サービスを教えてください。各サービスの特徴と料金を比較してください。

AIは、Bolt、LINE MAN Taxi、Robinhood Rideなどを具体的に紹介してくれました。各サービスの特徴は以下の通りです：

**Bolt**：ヨーロッパ発の配車サービス。Grabより料金が安いことが多い。

**LINE MAN Taxi**：LINEアプリから利用できる配車サービス。LINEユーザーにとって便利。

**Robinhood Ride**：タイのローカル配車サービス。料金が安い。

この情報により、私は Grab 以外の選択肢を知ることができ、状況に応じて最適な配車サービスを選ぶことができました。

トレーサビリティ: LOG028 (2025-8-17 12-51-59-\_\_\_\_\_.md)

詳細は付録 A (WEB 限定) の LOG028 を参照してください。

#### 6.2.3.3. 型のテンプレート

以下は、現地サービス比較の「型」のテンプレートです。

##### 【現地サービス比較の型】

[旅行先]で利用できる[サービス種類(配車サービス / モバイル決済 / フードデリバリーなど)]を比較してください。

含める情報：

- サービス名のリスト
- 各サービスの特徴
- 料金比較
- 利便性 (アプリの使いやすさ、対応エリアなど)
- 支払い方法 (クレジットカード、現金など)
- 注意点 (登録方法、トラブル時の対応など)

#### 6.2.3.4. 使い方のポイント

サービス種類を具体的に指定する：配車サービス、モバイル決済、フードデリバリーなど、サービス種類を具体的に指定しましょう。

料金比較を要求する：料金比較を要求することで、どのサービスが最もコストパフォーマンスが良いかを判断できます。

利便性を確認する：アプリの使いやすさ、対応エリアなど、利便性を確認することで、実際に使いやすいサービスを選ぶことができます。

### 6.3. 章全体のまとめ

本章では、旅行前の準備段階で使える「6つの型」を、実際のログに基づいて紹介しました。まずは自分の旅行計画に合った「型」を選び、テンプレートに沿ってAIに質問してみましょう。使いながらカスタマイズすることで、より充実した旅行準備が可能になります。

### 6.4. 次のステップ：旅行前の準備を始めよう

本章で紹介した「6つの型」を実際に使ってみましょう。以下のステップで進めると効果的です。

#### 6.4.1. ステップ1：まずは1つの型を選ぶ

次の旅行で最も役立ちそうな「型」を1つ選びましょう。初めての方には、「型1：旅行ガイドブック作成の型」がおすすめです。

### 6.4.2. ステップ2：テンプレートをカスタマイズ

テンプレートの[ ]で囲まれた箇所を、あなたの旅行先や条件に合わせて置き換えます。

例えば、[旅行先]→「パリ」、[対象読者]→「初めて海外旅行する日本人」など。

### 6.4.3. ステップ3：ChatGPTで実際に試す

カスタマイズしたプロンプトを ChatGPT に入力してみましょう。最初の回答が物足りなければ、「もっと詳しく」「具体例を追加して」などと対話を続けましょう。

### 6.4.4. ステップ4：結果を保存・活用

AIが作成したガイドブックやルート提案を保存し、旅行中に参照できるようにしましょう。PDFやドキュメント形式で保存すると便利です。

### 6.4.5. ステップ5：他の型も試す

1つの型に慣れたら、他の型も試してみましょう。旅行前の準備が、AIのおかげでどんどん効率化されていくのを実感できるはずです。

次の第7章では、旅行中に使える「実践プロンプト集」を紹介します。旅先でのAI活用法もぜひ身につけてください。

## 6.5. この章のまとめ

本章では、旅行前の準備に使える「6つの型」を、実際のログに基づいて紹介しました。

旅行ガイドブック作成の型：自分専用のガイドブックをAIに作成してもらう

観光ルート提案の型：効率的な観光ルートをAIに提案してもらう

詳細な1日計画作成の型：1日の詳細な計画をAIに作成してもらう

現地チケット購入確認の型：現地でのチケット購入方法をAIに確認してもらう

簡単な現地語フレーズ習得の型：旅行先の簡単な現地語フレーズをAIに教えてもらう

現地サービス比較の型：現地のサービスをAIに比較してもらう

まずは自分の旅行計画に合った「型」を選び、テンプレートに沿ってAIに質問してみましょう。使いながらカスタマイズすることで、より充実した旅行準備が可能になります。

## 6.6. 次章への案内

次章では、旅行中に使える「実践プロンプト集」を提供します。レストラン選び、観光地情報収集、移動手段の選択など、旅行中に「今すぐ使いたい」プロンプトを厳選しました。

→ 第7章「旅行中に使える『実践プロンプト集』」へ

## 本章のプロンプトを今すぐ使いたい方へ

本章で紹介したプロンプトは、付録Bでコピー用テンプレートとして提供しています。以下の対応表から、該当するテンプレートを探してご活用ください。

本章のプロンプト
本章で紹介した各プロンプト

付録Bの使い方：1. 付録Bの目次から、使いたいテンプレートを探す 2. 【】内を自分の情報に置き換える 3. ChatGPTに入力する

## 第7章：旅行中に使える「実践プロンプト集」

本章の使い方：本章では、実際の旅行体験を通じて「なぜそのプロンプトを使ったのか」「どう改善したのか」を学べます。プロンプトをすぐに使いたい方は、付録Bのテンプレート集をご参照ください。

### 7.1. この章の位置づけ

本章では、旅行中のリアルタイムな場面で使える実践的なプロンプトを紹介します。レストラン選び、観光地の情報収集、現地での移動手段の選択など、旅行中に「今すぐ使いたい」シーンで活用できるプロンプト集です。

この章で得られるもの： - 現在地確認と周辺情報検索のプロンプト - レストラン・グルメ探しのプロンプト - 観光地情報収集のプロンプト - 移動・交通手段選択のプロンプト - ショッピング・お土産探しのプロンプト

使い方：旅行中にスマートフォンでこの章を開き、必要なプロンプトをコピー＆ペーストしてすぐに使えます。

第8章・第9章との違い： - 第7章（本章）：旅行中の日常的なシーンで使うプロンプト  
- 第8章：トラブルや緊急事態に特化したプロンプト - 第9章：旅行後の振り返りや記録整理に使うプロンプト

## 7.2. 章の導入部

第4章では、旅行中にAIを「最強の現場司令塔」として活用した実例を紹介しました。しかし、「AIを使いたいけれど、何をどう聞けばいいのかわからない」「質問の仕方が難しい」と感じたことはありませんか？

そんな悩みを解決するために、本章では旅行中に実際に使った「実践プロンプト」を、シーン別に整理して紹介します。これらのプロンプトは、すべて実際のログに基づいており、読者の皆さんがそのまま、または少し修正して使うことができます。AIから高品質な回答を得て、充実した旅行を始めましょう。

### 7.2.1. プロンプト活用のコツ

本章のプロンプトを活用する際に、以下のポイントを意識すると、より高品質な回答を得られます。

29. 具体的な情報を含める: [都市名]、[駅名]、[ショッピングモール名]など、具体的な情報を指定することで、AIが正確な情報を提供できます。
30. 必要な情報を明示する: 「以下の情報を含めてください」という形で、必要な情報をリスト化することで、AIが漏れなく回答できます。
31. 写真やファイルを添付する: 現在地の特定、ブランドの特定、記録の整理など、写真やファイルを添付することで、AIがより正確に情報を分析できます。
32. 柔軟にカスタマイズする: 本章のプロンプトは、あくまで「型」です。自分の旅行スタイルやニーズに合わせて、柔軟にカスタマイズして使いましょう。

## 7.3. 現在地確認と周辺情報検索

### 7.3.1. 導入部

旅行中、現在地がわからなくなったり、周辺の観光スポットを探したりすることはよくあります。Google マップは便利ですが、具体的な情報や移動手段までは教えてくれません。そんなとき、AIに現在地確認と周辺情報検索を依頼することで、より詳細で実用的な情報を得ることができます。

### 7.3.2. 実践プロンプト：郊外駅周辺の観光地確認

2025 年 8 月 14 日、私はホーチミンの地下鉄運行開始を踏まえ、郊外駅周辺の観光地と移動手段について質問しました。（LOG014：2025-8-14 15-8-1-\_\_\_\_\_.md より）

AIは、地下鉄運行状況と Grab 移動の所要時間・料金・注意点を具体的に教えてくれました。

プロンプト例:

【現在地確認と周辺情報検索のプロンプト 1】

[都市名]の[駅名]周辺の観光地と移動手段を教えてください。

以下の情報を含めてください：

- 観光地のリスト
- 各観光地への移動手段（地下鉄、Grab、徒歩など）

- 所要時間と料金
- 注意点（営業時間、入場料、服装など）

使い方のポイント: - [都市名]と[駅名]を具体的に指定することで、AIが正確な情報を提供できます - 「観光地のリスト」だけでなく、「移動手段」「所要時間」「料金」「注意点」を含めることで、実用的な回答を得られます

カスタマイズ例:

- 例 1: 家族連れ向け: 「子供が楽しめる観光地」「ベビーカーでアクセス可能な場所」を条件に追加
- 例 2: 写真好き向け: 「インスタ映えするスポット」「朝日・夕日が綺麗な時間帯」を条件に追加
- 例 3: 低予算旅行者向け: 「無料または低価格の観光地」「徒歩で回れるルート」を条件に追加

よくある質問:

Q: 駅名がわからない場合は? A: 「[都市名]の[ランドマーク名]周辺の観光地」のように、有名な建物や場所を基準に指定できます。

Q: 回答が多すぎる場合は? A: 「上位3つのみ」「徒歩で行ける場所のみ」のように、絞り込み条件を追加しましょう。

失敗例と対処法:

失敗例: 「ホーチミンの観光地を教えて」 → 範囲が広すぎて、一般的な情報しか得られない

対処法: 「ホーチミンの[具体的なエリア名]周辺の観光地で、[具体的な条件]を満たす場所を教えて」のように、具体的に指定する

### 7.3.3. 実践プロンプト：徒歩ルート案内

2025年8月14日、私はサイゴンセンターからタンカン駅までの徒歩ルートを確認しました。(LOG016: 2025-8-14 20-31-16-\_\_\_\_\_.md より)

AIは、徒歩ルートの地図と主要経由地を詳細に案内してくれました。

プロンプト例:

【現在地確認と周辺情報検索のプロンプト 2】

[出発地]から[目的地]までの徒歩ルートを教えてください。

以下の情報を含めてください:

- 徒歩ルートの地図
- 主要経由地
- 所要時間
- 注意点 (安全性、歩道の有無など)

使い方のポイント: - [出発地]と[目的地]を具体的に指定することで、AIが正確なルートを提案できます - 「注意点」に「安全性」「歩道の有無」を含めることで、安全な徒歩ルートを確認できます

#### 7.3.4. 実践プロンプト：現在地周辺の観光案内

2025年8月15日、私は現在地のカフェ周辺での観光案内を依頼しました。（LOG020：2025-8-15 12-29-7-\_\_\_\_\_.md より）

AIは、写真とレシートから現在地を特定し、周辺散策コースを提案してくれました。

プロンプト例:

【現在地確認と周辺情報検索のプロンプト 3】

現在地周辺の観光案内をお願いします。

[写真やレシートを添付]

以下の情報を含めてください：

- 現在地の特定
- 周辺の観光スポット
- 散策コース
- 所要時間
- 注意点

使い方のポイント: - 写真やレシートを添付することで、AIが現在地を特定しやすくなります - 「散策コース」を含めることで、効率的な観光ルートを提案してもらえます

## 7.4. 移動手段の確認と比較

### 7.4.1. 導入部

旅行先で移動する際、どの移動手段が最適かを判断するのは難しい。配車サービス、地下鉄、バス、タクシーなど、選択肢が多すぎる。そんなとき、AIに移動手段の確認と比較を依頼することで、最適な選択肢を見つけることができます。

### 7.4.2. 実践プロンプト：配車サービス比較

2025年8月17日、私はタイでGrab以外に利用できる配車サービスについて質問しました。(LOG028: 2025-8-17 12-51-59-\_\_\_\_\_.md より)

AIは、Bolt、LINE MAN Taxi、Robinhood Rideなどを具体的に紹介してくれました。

プロンプト例:

【移動手段の確認と比較のプロンプト 1】

[都市名]で利用できる配車サービスを比較してください。

以下の情報を含めてください:

- サービス名のリスト
- 各サービスの特徴
- 料金比較

- 利便性（アプリの使いやすさ、対応エリアなど）
- 支払い方法（クレジットカード、現金など）
- 注意点（登録方法、トラブル時の対応など）

使い方のポイント： - [都市名]を具体的に指定することで、AIがその都市で利用できる配車サービスを正確に紹介できます - 「料金比較」「利便性」「支払い方法」を含めることで、実用的な比較情報を得られます

#### 7.4.3. 実践プロンプト：両替場所のおすすめ

2025年8月18日、私はバーツからシンガポールドルへの両替場所のおすすめについて質問しました。（LOG033：2025-8-18 19-11-23-\_\_\_\_\_ .md より）

AIは、優良両替所を複数紹介し、詳細な営業時間や予約方法を提供してくれました。

プロンプト例:

##### 【移動手段の確認と比較のプロンプト 2】

[出発地通貨]から[目的地通貨]への両替場所のおすすめを教えてください。

以下の情報を含めてください：

- 両替所のリスト
- 各両替所の特徴（レート、手数料など）
- 営業時間

- 予約方法
- 注意点（必要書類、最低両替額など）

使い方のポイント：- [出発地通貨]と[目的地通貨]を具体的に指定することで、AIが正確な両替情報を提供できます - 「営業時間」「予約方法」を含めることで、実際に両替所を訪れる際の準備ができます

## 7.5. 言語の壁を超えるコミュニケーション

### 7.5.1. 導入部

海外旅行で最も不安なのは、言語の壁です。現地の人とコミュニケーションを取りたいけれど、言葉が通じない。そんなとき、AIに言語の壁を超えるコミュニケーション支援を依頼することで、簡単な現地語フレーズやブランドの特定などができます。

### 7.5.2. 実践プロンプト：簡単な現地語フレーズ

2025年8月16日、私は男性が使える簡単なタイ語フレーズを質問しました。

(LOG026：2025-8-16 21-33-17-\_\_\_\_\_.md より)

AIは、基本挨拶や便利なフレーズをカタカナとタイ文字で提供してくれました。

プロンプト例:

【言語の壁を超えるコミュニケーションのプロンプト 1】

[旅行先の言語]の簡単なフレーズを[性別（男性／女性）]向けに教えてください。

以下のシーンで使えるフレーズを含めてください：

- 挨拶（こんにちは、ありがとう、さようならなど）
- 買い物（いくらですか？、高いです、安くしてくださいなど）
- 食事（これは何ですか？、美味しいです、お会計お願いしますなど）
- 移動（ここはどこですか？、[場所]に行きたいですなど）
- 緊急（助けてください、警察を呼んでくださいなど）

表記：[カタカナ／ローマ字／現地文字]

使い方のポイント：- [旅行先の言語]と[性別]を具体的に指定することで、AIが適切なフレーズを提供できます - 「表記」に「カタカナ／ローマ字／現地文字」を含めることで、発音しやすい形式で学べます

### 7.5.3. 実践プロンプト：ブランドやメーカーの特定

2025年8月14日、私は衣類のメーカーを特定したいと依頼しました。（LOG017：2025-8-14 23-27-48-\_\_\_\_\_.md より）

AIは、写真が不鮮明で追加情報が必要と案内してくれました。

プロンプト例:

【言語の壁を超えるコミュニケーションのプロンプト 2】

この商品のブランドやメーカーを特定してください。

[商品の写真を添付]

以下の情報を含めてください：

- ブランド名やメーカー名
- 商品の特徴
- 価格帯
- 購入場所のおすすめ

使い方のポイント：- 商品の写真を鮮明に撮影することで、AIがブランドやメーカーを特定しやすくなります - タグや型番が写っている写真を添付すると、より正確な情報を得られます

## 7.6. 記録の整理と分析

### 7.6.1. 導入部

旅行中、レシートや予約情報、移動ログなど、記録すべきことは山ほどあります。しかし、旅行中は忙しく、記録を整理する時間がありません。そんなとき、AIに記録の整理と分析を依頼することで、効率的に旅行データを管理できます。

### 7.6.2. 実践プロンプト：旅行ログ整理

2025年8月19日、私は旅行中のレシートや予約情報をアップロードしました。

(LOG039：2025-8-19 20-48-53-\_\_\_\_\_.md より)

AIは、時系列で詳細に整理してくれました。

プロンプト例:

### 【記録の整理と分析のプロンプト 1】

旅行中のレシートや予約情報を整理してください。

[レシートや予約情報の写真を添付]

以下の情報を含めてください：

- 時系列での整理
- アイテム別の整理
- 支出の合計
- カテゴリ別の支出（交通費、食費、宿泊費など）

使い方のポイント:- レシートや予約情報の写真を鮮明に撮影することで、AIが正確に情報を抽出できます - 「カテゴリ別の支出」を含めることで、旅行費用の内訳を把握できます

### 7.6.3. 実践プロンプト：旅行歩数まとめ

2025年8月20日、私は旅行中の歩数データを共有しました。（LOG042：2025-8-20  
16-40-30-\_\_\_\_\_.md より）

AIは、スクショから日別歩数と推定距離のサマリーを作成してくれました。

プロンプト例:

## 【記録の整理と分析のプロンプト 2】

旅行中の歩数データを日別にまとめてください。

[歩数データのスクリーンショットを添付]

以下の情報を含めてください：

- 日別の歩数
- 推定距離
- 目標達成状況
- 合計歩数と合計距離

使い方のポイント：- 歩数データのスクリーンショットを鮮明に撮影することで、AIが正確にデータを読み取れます - 「目標達成状況」を含めることで、旅行中の運動量を把握できます

### 7.6.4. 実践プロンプト：GPXデータ整理

2025年8月22日、私はホーチミンとバンコクの複数日のGPXファイルを共有しました。

(LOG046：2025-8-22 12-40-43-GPX\_\_\_\_\_.md より)

AIは、時系列レポート、地図表示、統計まとめ、文章化など多様な加工を提案してくれました。

プロンプト例:

### 【記録の整理と分析のプロンプト 3】

GPX データを整理してください。

[GPX ファイルを添付]

以下の情報を含めてください：

- 時系列レポート
- 地図表示
- 統計まとめ（移動距離、移動時間など）
- 文章化（旅行記風）

使い方のポイント：- GPX ファイルを正確に添付することで、AI が詳細な移動データを分析できます - 「文章化（旅行記風）」を含めることで、旅行記として活用できます

#### 7.6.5. 実践プロンプト：旅程確認と移動ログ集計

2025 年 8 月 22 日、私は旅程内容と移動ログの確認を依頼しました。（LOG047：2025-8-22 15-44-28-\_\_\_\_\_.md より）

AI は、旅程整合性確認と空港移動のタイミング提案、移動ログを日別・月別に集計してくれました。

プロンプト例：

### 【記録の整理と分析のプロンプト 4】

旅程内容と移動ログを確認してください。

[旅程と移動ログのデータを添付]

以下の情報を含めてください：

- 旅程整合性確認
- 空港移動のタイミング提案
- 移動ログの日別・月別集計
- 注意点（乗り継ぎ時間、移動手段など）

使い方のポイント：- 旅程と移動ログのデータを正確に添付することで、AIが整合性を確認できます - 「空港移動のタイミング提案」を含めることで、乗り継ぎの計画を立てやすくなります

#### 7.6.6. 実践プロンプト：旅行写真情報整理

2025年8月25日、私は旅行写真のファイル名や位置情報、撮影時刻などのデータをPDFから抽出し整理する作業を依頼しました。（LOG048：2025-8-25 0-40-18-\_\_\_\_\_.mdより）

AIは、pdfplumber等を用いてPDFから表形式のデータ抽出を試みてくれました。

プロンプト例：

【記録の整理と分析のプロンプト 5】

旅行写真のデータを整理してください。

[旅行写真の PDF を添付]

以下の情報を含めてください：

- ファイル名
- 位置情報
- 撮影時刻
- 撮影場所の特定
- 時系列での整理

使い方のポイント：- 旅行写真の PDF を正確に添付することで、AI がデータを抽出できます  
- 「撮影場所の特定」を含めることで、旅行の軌跡を把握できます

## 7.7. フライト準備とラウンジ利用

### 7.7.1. 導入部

フライト前の準備は、チェックイン、荷物の確認、ラウンジ利用など、やるべきことが多い。特に、ラウンジ利用の条件は複雑で、事前に確認しておかないと利用できないこともあります。そんなとき、AI にフライト準備とラウンジ利用の確認を依頼することで、スムーズに搭乗できます。

### 7.7.2. 実践プロンプト：フライト準備確認

2025年8月19日、私はドンムアン空港で深夜便搭乗前のチェックとラウンジ利用条件について確認しました。（LOG036：2025-8-19 1-34-27-\_\_\_\_\_.md より）

AIは、DMK 空港のラウンジは無料利用不可、KLIA2 ラウンジは無料利用可と説明してくれました。

プロンプト例:

【フライト準備とラウンジ利用のプロンプト 1】

[航空会社名]の[クラス名]で[出発空港]から[到着空港]へのフライトに搭乗します。

以下の情報を含めてください：

- チェックイン方法
- 荷物の確認事項
- ラウンジ利用条件（無料利用可否、場所、営業時間など）
- 搭乗ゲートへの移動時間
- 注意点（セキュリティチェック、出国審査など）

使い方のポイント：- [航空会社名]、[クラス名]、[出発空港]、[到着空港]を具体的に指定することで、AIが正確な情報を提供できます - 「ラウンジ利用条件」を含めることで、無料利用できるかどうかを事前に確認できます

## 7.8. お土産やグルメ情報の検索

### 7.8.1. 導入部

旅行先でのお土産選びやグルメ情報の検索は、楽しみの一つですが、どこで何を買えばいいのか、どの店が美味しいのかを判断するのは難しい。そんなとき、AIにお土産やグルメ情報の検索を依頼することで、効率的に情報を収集できます。

### 7.8.2. 実践プロンプト：ショッピングモールのお土産とグルメ情報

2025年8月17日、私はアイコンサイアムでおすすめの食べ物やお土産について質問しました。（LOG030：2025-8-17 17-32-44-\_\_\_\_\_.md より）

AIは、人気店や名物料理、お土産の種類を調査し提案してくれました。

プロンプト例:

【お土産やグルメ情報の検索のプロンプト 1】

[ショッピングモール名]でおすすめの食べ物やお土産を教えてください。

以下の情報を含めてください：

- 人気グルメ店のリスト
- 名物料理
- お土産の種類（食品、雑貨、衣類など）
- 価格帯
- 注意点（営業時間、支払い方法など）

使い方のポイント: - [ショッピングモール名]を具体的に指定することで、AIがそのモールの情報を正確に提供できます - 「価格帯」を含めることで、予算に合ったお土産を選べます

### 7.8.3. 実践プロンプト：お土産の作り方

2025年8月20日、私はお土産のベトナムコーヒーの作り方を尋ねました。(LOG043 : 2025-8-20 17-47-35-\_\_\_\_\_.md より)

AIは、Phinを使った淹れ方を詳細に説明してくれました。

プロンプト例:

【お土産やグルメ情報の検索のプロンプト 2】

[お土産の名前]の作り方を教えてください。

以下の情報を含めてください:

- 必要な道具
- 材料
- 手順
- 注意点
- アレンジ方法

使い方のポイント: - [お土産の名前]を具体的に指定することで、AIが正確な作り方を提供できます - 「アレンジ方法」を含めることで、自分好みにカスタマイズできます

## 7.9. 購入商品の確認と分析

### 7.9.1. 導入部

旅行先で購入した商品が、本当に珍しいものなのか、適正価格なのかを確認したいことがあります。そんなとき、AIに購入商品の確認と分析を依頼することで、商品の価値を把握できます。

### 7.9.2. 実践プロンプト：購入商品の珍しさ確認

2025年8月14日、私はバンブー製服の珍しさについて質問しました。（LOG011：2025-8-14 12-15-40-\_\_\_\_\_.md より）

AIは、触感や吸水性など自宅でできるバンブー素材の簡易確認法を提示してくれました。

プロンプト例:

【購入商品の確認と分析のプロンプト 1】

[商品名]の珍しさと価格の妥当性を確認してください。

[商品の写真を添付]

以下の情報を含めてください：

- 商品の特徴
- 珍しさ（一般的か、珍しいか）
- 価格比較（現地価格、日本価格など）

- 素材の確認方法
- 注意点（偽物の見分け方など）

使い方のポイント: - [商品名]を具体的に指定し、商品の写真を添付することで、AIが正確な情報を提供できます - 「価格比較」を含めることで、適正価格かどうかを判断できます

## 7.10. 金銭管理とトラブル対応

### 7.10.1. 導入部

旅行中の金銭管理は、現金、クレジットカード、電子マネーなど、複数の支払い方法を使い分ける必要があります。また、予期せぬトラブルに遭遇することもあります。そんなとき、AIに金銭管理とトラブル対応を依頼することで、冷静に対処できます。

### 7.10.2. 実践プロンプト：電子マネーのチャージ方法確認

2025年8月15日、私はベトナムでWiseに現金チャージ不可のため、代替手段を確認しました。（LOG022：2025-8-15 19-1-25-Wise\_\_\_\_\_.md より）

AIは、銀行振込・カード入金や両替、電子マネー交換を利用する方法を説明してくれました。

プロンプト例:

【金銭管理とトラブル対応のプロンプト 1】

[国名]で[電子マネー名]に現金チャージする方法を教えてください。

以下の情報を含めてください：

- チャージ方法のリスト（銀行振込、カード入金、コンビニチャージなど）
- 各方法の手順
- 手数料
- 注意点（チャージ上限、対応店舗など）
- 代替手段（両替、電子マネー交換など）

使い方のポイント：- [国名]と[電子マネー名]を具体的に指定することで、AIが正確な情報を提供できます - 「代替手段」を含めることで、チャージできない場合の対処法を確認できます

## 7.11. 章全体のまとめ

本章では、旅行中に実際に使った「実践プロンプト」を、8つのシーン別に紹介しました。これらのプロンプトは、すべて実際のログに基づいており、読者の皆さんがそのまま、または少し修正して使うことができます。

旅行中にAIを活用することで、現在地確認、移動手段の比較、言語の壁を超えるコミュニケーション、記録の整理と分析、フライト準備、お土産やグルメ情報の検索、購入商品の確認、金銭管理とトラブル対応など、さまざまなシーンで高品質な回答を得ることができます。

### 7.11.1. クイックスタート：最重要プロンプト集

旅行中にすぐに使える、最重要なプロンプトを簡潔にまとめました。まずはここから試してみましょう。

- 現在地確認: 「[都市名]の[駅名]周辺の観光地と移動手段を教えてください」
- 移動手段比較: 「[都市名]で利用できる配車サービスを比較してください」
- 現地語フレーズ: 「[旅行先の言語]の簡単なフレーズを[性別]向けに教えてください」
- 記録整理: 「旅行中のレシートや予約情報を整理してください」 (写真添付)
- フライト準備: 「[航空会社名]の[クラス名]で[出発空港]から[到着空港]へのフライトに搭乗します。ラウンジ利用条件を教えてください」
- お土産検索: 「[ショッピングモール名]でおすすめの食べ物やお土産を教えてください」
- 商品確認: 「[商品名]の珍しさと価格の妥当性を確認してください」 (写真添付)
- 金銭管理: 「[国名]で[電子マネー名]に現金チャージする方法を教えてください」

## 7.12. 次のステップ: 旅行中に AI を活用しよう

本章で紹介した「実践プロンプト集」を、旅行中に実際に使ってみましょう。以下のステップで進めると効果的です。

### 7.12.1. ステップ 1: クイックスタートプロンプトを保存

上記の「クイックスタート: 最重要プロンプト集」をスマートフォンのメモアプリに保存しておきましょう。旅行中にすぐに参照できます。

### 7.12.2. ステップ 2: 現地で小さな質問から始める

旅行中、まずは簡単な質問から始めましょう。例えば、「このレストランの営業時間は?」「この駅からホテルまでの移動手段は?」など。

### 7.12.3. ステップ3：写真を活用する

メニュー、案内板、商品などの写真を撮ってAIに送り、「これは何ですか?」「この価格は妥当ですか?」と質問してみましょう。画像認識機能が役立ちます。

### 7.12.4. ステップ4：対話を続ける

最初の回答が物足りなければ、「もっと詳しく」「他の選択肢は?」「安い方法は?」などと対話を続けましょう。AIは文脈を理解して回答してくれます。

### 7.12.5. ステップ5：良かった対話を記録

特に役立った対話やプロンプトは、スクリーンショットやメモで保存しておきましょう。次回の旅行でも活用できます。

次の章では、旅行後にAIを活用して旅行記を作成する方法を紹介します。旅行中に得た大量の写真やメモを、AIを活用して整理し、一本の「物語」として再構成するプロセスを学びましょう。

## 7.13. この章のまとめ

本章では、旅行中に使える「実践プロンプト集」を学びました。

- レストラン・グルメ探しのプロンプトをすぐに使える
- 観光地情報収集のプロンプトで効率的に情報を集められる
- 移動・交通手段選択のプロンプトで最適なルートを見つけられる

## 7.14. 次章への案内

次章では、トラブル対応の「緊急プロンプト集」を提供します。体調不良、盗難・紛失、交通トラブルなど、旅行中の「困った時」に使えるプロンプトを厳選しました。

→ 第8章「トラブル対応の『緊急プロンプト集』」へ

### 本章のプロンプトを今すぐ使いたい方へ

本章で紹介したプロンプトは、付録Bでコピー用テンプレートとして提供しています。以下の対応表から、該当するテンプレートを探してご活用ください。

本章のプロンプト
本章で紹介した各プロンプト

付録Bの使い方：1. 付録Bの目次から、使いたいテンプレートを探す 2. 【】内を自分の情報に置き換える 3. ChatGPTに入力する

## 第8章：トラブル対応の「緊急プロンプト集」

本章の使い方：本章では、実際の旅行体験を通じて「なぜそのプロンプトを使ったのか」「どう改善したのか」を学べます。プロンプトをすぐに使いたい方は、付録Bのテンプレート集をご参照ください。

本章では、旅行中のトラブルや緊急事態に対応するためのプロンプトを紹介します。第7章の「実践プロンプト集」が日常的な旅行シーンで使うものであるのに対し、本章は「困った時」「予期せぬ事態」に特化したプロンプト集です。

この章で得られるもの： - 体調不良・医療機関探しのプロンプト - 盗難・紛失時の対応プロンプト - 交通トラブル対応のプロンプト - 言語の壁を乗り越えるプロンプト

使い方：トラブル発生時に慣えず、この章を開いて適切なプロンプトを選び、冷静に対応しましょう。

第7章・第9章との違い： - 第7章：旅行中の日常的なシーンで使うプロンプト - 第8章（本章）：トラブルや緊急事態に特化したプロンプト - 第9章：旅行後の振り返りや記録整理に使うプロンプト

海外旅行中に最も不安なのは、予期せぬトラブルです。差し歯のトラブル、ぼったくりに逢った、スーツケースが破損した、予約したサービスが提供されなかったなど、トラブルが発生すると、どうすればいいかわからなくなります。特に、言葉が通じない海外では、トラブル対応が一層難しくなります。

第5章では、私が実際に遭遇したトラブルとAIによる対応をストーリー形式で紹介しました。本章では、第5章で紹介した事例を「緊急プロンプト」として整理し、AIを初めて使う方でもすぐに使える形で提供します。これらのプロンプトをそのまま、または少し修正して使うことで、AIから高品質な回答を得て、トラブルを冷静に対処することができます。

## 8.1. 現地でのトラブル対応

### 8.1.1. 健康トラブル（差し歯のトラブル）

#### 8.1.1.1. 導入部

差し歯のトラブル、歯が痛い、体調が悪いなど、健康トラブルが発生すると、どうすればいいかわからなくなります。海外での医療費は高額になることが多く、保険の適用範囲も複雑です。そんなとき、AIに健康トラブルの対処法を依頼することで、治療費の目安、保険の適用範囲、応急処置の方法を素早く把握し、冷静に対応することができます。

#### 8.1.1.2. 実例：ベトナムで差し歯のトラブル

2025年8月14日、私はベトナムで差し歯のトラブルが起きた場合の治療費、カード保証、保険適用範囲、応急処置について相談しました。AIは、治療費目安提示、カード保証利用可否説明、保険適用範囲解説、応急処置手順案内を提供してくれました。（LOG019：2025-8-14 9-11-27-\_\_\_\_\_.md より）

AIの回答の要点: - 治療費目安: ベトナムでの差し歯治療費は、日本の1/3～1/2程度（仮歯で500～1,000円、本格的な治療で5,000～15,000円） - カード保証: デビットカードには通常、医療費の保証はない - 保険適用範囲: 海外旅行保険の「治療費用補償」が適用される可能性がある - 応急処置: 歯科用接着剤（Denture Adhesive）で一時的に固定する

この情報により、私は治療費の目安を把握し、保険の適用範囲を確認し、応急処置の方法を知ることができました。

### 8.1.1.3. 緊急プロンプト：健康トラブル対処法

以下のプロンプトを使えば、AIに健康トラブルの対処法を依頼することができます。

#### 【健康トラブル対処法の緊急プロンプト】

[旅行先]で[健康トラブルの内容（差し歯のトラブル、歯が痛い、体調が悪いなど）]が発生しました。対処法を教えてください。

含める情報：

- 治療費の目安
- カード保証の利用可否
- 保険適用範囲
- 応急処置の方法
- 近くの病院やクリニックの情報
- 注意点

使い方のポイント：- [旅行先]と[健康トラブルの内容]を具体的に記入する - カード名や保険名を明記すると、より正確な回答が得られる

### 8.1.1.4. 保険請求手続き

2025年9月2日、私は旅行中の銀歯の脱落について保険請求書類と手続きの確認を行いました。AIは、必要書類リストと最短アクションプランを提示して手続きを案内してくれました。（LOG051：2025-9-2 10-5-39-\_\_\_\_.md より）

AIの回答の要点: - 必要書類: 診断書、領収書、保険金請求書、事故証明書など - 最短アクションプラン: 診断書と領収書を取得 → 保険会社に連絡 → 保険金請求書を提出

この情報により、私は保険請求手続きをスムーズに進めることができました。

### 8.1.2. ぼったくりトラブル (橋渡し料金請求)

#### 8.1.2.1. 導入部

橋渡し料金、タクシー料金、お土産の価格など、不当な料金を請求されることがあります。言葉が通じない海外では、ぼったくりかどうかの判断が難しく、トラブルに巻き込まれやすくなります。そんなとき、AIにぼったくりトラブルの対処法を依頼することで、公式料金の確認方法や現地語のフレーズを知り、冷静に対応することができます。

#### 8.1.2.2. 実例: 橋渡し料金請求

2025年8月17日、私は橋を渡る際にお金を要求されました。AIは、公式料金でなくぼったくりの可能性が高いと判断し、周囲の状況確認と簡単なタイ語で正当性を確認する方法を提案してくれました。(LOG029: 2025-8-17 15-24-29-\_\_\_\_\_.md より)

AIの回答の要点: - 状況確認: 他の人が橋を渡る様子を観察し、料金を支払っているかを確認する - タイ語フレーズ: 「ฟรีไหมครับ? (フリー マイ クラップ? = 無料ですか?)」と尋ねる - 対処法: 支払いを拒否し、他のルートを探す。または、周囲の人に確認する

この情報により、私はぼったくりの可能性が高いと判断し、支払いを拒否して他のルートを探すことができました。

### 8.1.2.3. 緊急プロンプト：ぼったくりトラブル対処法

以下のプロンプトを使えば、AIにぼったくりトラブルの対処法を依頼することができます。

#### 【ぼったくりトラブル対処法の緊急プロンプト】

[旅行先]で[ぼったくりの内容（橋渡し料金、タクシー料金、お土産の価格など）]を請求されました。対処法を教えてください。

含める情報：

- 公式料金の確認方法
- ぼったくりかどうかの判断基準
- 対処法（支払いを拒否する、他のルートを探すなど）
- 現地語のフレーズ（「無料ですか？」「高すぎます」など）
- 注意点

使い方のポイント：- [旅行先]と[ぼったくりの内容]を具体的に記入する - 周囲の状況（他の人が支払っているか、看板があるかなど）を含めると、より正確な判断が得られる

### 8.1.3. サービストラブル（Preme Spa バウチャー誤消化）

#### 8.1.3.1. 導入部

予約したサービスが提供されない、バウチャーが誤消化されるなど、サービストラブルが発生すると、どうすればいいかわからなくなります。特に、言葉が通じない海外では、サー

ビス提供者との交渉が難しくなります。そんなとき、AIにサービストラブルの対処法を依頼することで、問題の分析や返金申請文書の作成を素早く行い、冷静に対応することが出来ます。

#### 8.1.3.2. 実例：Preme Spa バウチャー誤消化

2025 年 8 月 30 日、私は Preme Spa の支店誤認によりバウチャーが未提供化したことを知りました。AI は、Klook 宛の返金申請文書を作成し英文化も提案してくれました。

(LOG050：2025-8-30 18-44-54-Preme\_Spa\_\_\_\_\_.md より)

トラブルの経緯: 1. Klook で「Preme Spa Siam Square 支店」のバウチャーを購入 2. 実際には「Preme Spa Siam Paragon 支店」に行ってしまった 3. Siam Paragon 支店でバウチャーを使用したか、サービスが提供されなかった 4. Klook に返金申請を行った

AI の回答の要点: - 問題の分析: 支店不一致によりバウチャーが誤消化された - 返金申請文書の作成: Klook 宛の返金申請文書を作成 - 英文化: 返金申請文書を英文化

返金申請文書の例:

Subject: Request for Refund - Preme Spa Voucher Issue

Dear Klook Customer Support,

I am writing to request a refund for my Preme Spa voucher (Booking ID: XXXXXX).

Issue:

I purchased a voucher for Preme Spa Siam Square branch, but I

mistakenly went to Preme Spa Siam Paragon branch. The staff at Siam Paragon branch used my voucher, but I did not receive the service.

Request:

I would like to request a full refund for this voucher.

Thank you for your assistance.

Best regards,

[Your Name]

この情報により、私は Klook に返金申請を行い、全額返金を受けることができました。

#### 8.1.3.3. 緊急プロンプト：サービストラブル対処法

以下のプロンプトを使えば、AI にサービストラブルの対処法を依頼することができます。

##### 【サービストラブル対処法の緊急プロンプト】

[旅行先]で[サービストラブルの内容（予約したサービスが提供されない、バウチャーが誤消化されるなど）]が発生しました。対処法を教えてください。

含める情報：

- 問題の分析
- 返金申請文書の作成
- 英文化（必要に応じて）

- 対処法（予約サイトに連絡する、サービス提供者に連絡するなど）
- 注意点

使い方のポイント: - [旅行先]と[サービストラブルの内容]を具体的に記入する - トラブルの経緯を時系列で記載すると、より正確な分析が得られる

## 8.2. 帰国後のトラブル対応

### 8.2.1. 荷物トラブル（スーツケース破損）

#### 8.2.1.1. 導入部

スーツケース破損、荷物紛失、荷物遅延など、荷物トラブルが発生すると、どうすればいいかわからなくなります。特に、帰国後に破損に気づいた場合、どのように補償を受けるかが複雑です。そんなとき、AIに荷物トラブルの対処法を依頼することで、カード付帯保険やメーカー保証の適用範囲を確認し、必要書類を把握して、冷静に対応することができます。

#### 8.2.1.2. 実例：スーツケース破損

2025年8月19日、私は帰国後にスーツケース破損に気づき、カードとメーカーの保証内容を調査しました。AIは、カード付帯保険の携行品損害補償を調査し必要書類等を案内してくれました。（LOG037：2025-8-19 14-41-20-\_\_\_\_\_.md より）

AIの回答の要点: - カード付帯保険: 住信 SBI プラチナデビットカードの携行品損害補償が適用される可能性がある（年間 100 万円まで、自己負担 5,000 円） - メーカー保証: サムソナイトの保証が適用される可能性がある（購入から 10 年間の保証） - 必要書類: 破損の写真、購入証明書、保険金請求書など

この情報により、私はカード付帯保険とメーカー保証の両方を確認し、補償を受けることができました。

#### 8.2.1.3. 緊急プロンプト：荷物トラブル対処法

以下のプロンプトを使えば、AIに荷物トラブルの対処法を依頼することができます。

##### 【荷物トラブル対処法の緊急プロンプト】

[旅行先]で[荷物トラブルの内容（スーツケース破損、荷物紛失、荷物遅延など）]が発生しました。対処法を教えてください。

含める情報：

- カード付帯保険の適用範囲
- メーカー保証の適用範囲
- 必要書類（破損の写真、購入証明書、保険金請求書など）
- 対処法（航空会社に連絡する、保険会社に連絡するなど）
- 注意点

使い方のポイント：- [旅行先]と[荷物トラブルの内容]を具体的に記入する - カード名やメーカー名を明記すると、より正確な回答が得られる

#### 8.2.1.4. 保険請求手続き

2025年9月2日、私は旅行中のスーツケース破損について保険請求書類と手続きの確認を行いました。AIは、必要書類リストと最短アクションプランを提示して手続きを案内してくれました。(LOG051: 2025-9-2 10-5-39-\_\_\_\_.md より)

AIの回答の要点: - 必要書類: 破損の写真、購入証明書、保険金請求書、事故証明書など -  
最短アクションプラン: 破損の写真を撮影 → 航空会社に連絡 → 保険会社に連絡 → 保険金請求書を提出

この情報により、私は保険請求手続きをスムーズに進めることができました。

#### 8.2.2. 保険請求手続き

##### 8.2.2.1. 導入部

海外旅行中にトラブルが発生した場合、保険請求手続きが必要になります。しかし、保険請求手続きは複雑で、どのような書類が必要かわからないことが多い。また、保険会社への連絡方法や提出期限など、細かい手続きが多く、混乱しやすくなります。そんなとき、AIに保険請求手続きを依頼することで、スムーズに手続きを進めることができます。

##### 8.2.2.2. 実例：保険請求手続き

2025年9月2日、私は旅行中の銀歯の脱落とスーツケース破損について保険請求書類と手続きの確認を行いました。AIは、必要書類リストと最短アクションプランを提示して手続きを案内してくれました。(LOG051: 2025-9-2 10-5-39-\_\_\_\_.md より)

AIの回答の要点:

銀歯の脱落: - 必要書類: 診断書、領収書、保険金請求書、事故証明書など - 最短アクションプラン: 診断書と領収書を取得 → 保険会社に連絡 → 保険金請求書を提出 - 注意点: 保険会社への連絡は事故発生から 30 日以内に行う必要がある

スーツケース破損: - 必要書類: 破損の写真、購入証明書、保険金請求書、事故証明書など - 最短アクションプラン: 破損の写真を撮影 → 航空会社に連絡 → 保険会社に連絡 → 保険金請求書を提出 - 注意点: 航空会社への連絡は到着後 7 日以内に行う必要がある

この情報により、私は保険請求手続きをスムーズに進めることができました。

### 8.2.2.3. 緊急プロンプト：保険請求手続き

以下のプロンプトを使えば、AIに保険請求手続きを依頼することができます。

#### 【保険請求手続きの緊急プロンプト】

旅行中に「トラブルの内容（銀歯の脱落、スーツケース破損など）」が発生しました。保険請求手続きを教えてください。

含める情報：

- 必要書類のリスト
- 最短アクションプラン
- 保険会社への連絡方法
- 注意点（書類の提出期限、補償範囲など）

使い方のポイント: - [トラブルの内容]を具体的に記入する - 保険名を明記すると、より正確な回答が得られる - トラブル発生日を記載すると、提出期限の確認がしやすくなる

### 8.3. 章全体のまとめ

第8章では、トラブル対応に使える「緊急プロンプト集」を、5つのトラブル別に紹介しました。これらのプロンプトを使えば、AIに健康トラブル、ぼったくりトラブル、荷物トラブル、サービストラブル、保険請求手続きの対処法を依頼することができます。

第5章で紹介したストーリーを「緊急プロンプト」として整理することで、読者がすぐに使える形で提供しました。これらのプロンプトをそのまま、または少し修正して使うことで、トラブル発生時に冷静に対応することができます。

### 8.4. 次のステップ：トラブルに備えよう

本章で紹介した「緊急プロンプト集」を、旅行前に準備しておきましょう。以下のステップで進めると効果的です。

#### 8.4.1. ステップ1：緊急プロンプトを事前に保存

本章のプロンプトをスマートフォンのメモアプリに保存しておきましょう。特に「体調不良」「盗難・紛失」のプロンプトは、緊急時にすぐにアクセスできるようにしておきましょう。

#### 8.4.2. ステップ2：保険情報を確認

旅行前に、カード付帯保険や旅行保険の内容を確認しておきましょう。保険会社の連絡先、補償対象、必要書類などをメモしておく、トラブル時に役立ちます。

### 8.4.3. ステップ3：現地の緊急連絡先を調査

旅行先の緊急連絡先（警察、救急、大使館など）を AI に質問して事前に確認しておきましょう。例：「[都市名]の緊急連絡先（警察、救急、日本大使館）を教えてください」

### 8.4.4. ステップ4：トラブル発生時は冷静に AI に相談

トラブルが発生したら、まずは深呼吸して冷静になりましょう。そして、保存しておいたプロンプトを使って AI に状況を説明し、対処法を確認しましょう。

### 8.4.5. ステップ5：記録を残す

トラブル発生時は、写真、レシート、相手の連絡先など、あらゆる記録を残しておきましょう。後で保険請求や返金申請をする際に役立ちます。

次の第9章では、旅行後の振り返りに使える「分析プロンプト集」を紹介します。旅行の記録を整理し、学びを深めるために、AI をどのように活用できるかを学びましょう。

トレーサビリティ: - LOG019: 2025-8-14 9-11-27-\_\_\_\_\_.md - LOG029:  
2025-8-17 15-24-29-\_\_\_\_\_.md - LOG037: 2025-8-19 14-41-20-\_\_\_\_\_.md -  
LOG050: 2025-8-30 18-44-54-Preme\_Spa\_\_\_\_\_.md - LOG051: 2025-9-2 10-5-  
39-\_\_\_\_\_.md

## 8.5. この章のまとめ

本章では、トラブル対応の「緊急プロンプト集」を学びました。

- 33. 体調不良・医療機関探しのプロンプトで緊急時に対応できる
- 34. 盗難・紛失時の対応プロンプトで冷静に対処できる

## 35. 言語の壁を乗り越えるプロンプトでコミュニケーションが取れる

### 8.6. 次章への案内

次章では、旅行後の振り返りに使える「分析プロンプト集」を提供します。旅行記作成、写真整理、支出分析など、旅行後に「思い出を整理する」プロンプトを厳選しました。

→ 第9章「旅行後の振り返りに使える『分析プロンプト集』」へ

### 本章のプロンプトを今すぐ使いたい方へ

本章で紹介したプロンプトは、付録Bでコピー用テンプレートとして提供しています。以下の対応表から、該当するテンプレートを探してご活用ください。

本章のプロンプト
本章で紹介した各プロンプト

付録Bの使い方：1. 付録Bの目次から、使いたいテンプレートを探す 2. 【】内を自分の情報に置き換える 3. ChatGPTに入力する

## 第9章：旅行後の振り返りに使える「分析プロンプト集」

本章の使い方：本章では、実際の旅行体験を通じて「なぜそのプロンプトを使ったのか」「どう改善したのか」を学べます。プロンプトをすぐに使いたい方は、付録Bのテンプレート集をご参照ください。

本章では、旅行後の振り返りや記録整理に使えるプロンプトを紹介します。第7章・第8章が旅行中に使うプロンプトであるのに対し、本章は旅行後に「思い出を整理する」「次の旅行に活かす」ためのプロンプト集です。

この章で得られるもの： - 旅行記・レポート作成のプロンプト - 写真・動画の整理・分析プロンプト - 支出・予算分析のプロンプト - 次回旅行への改善提案プロンプト

使い方：旅行から帰宅後、この章のプロンプトを使って旅の記録を整理し、次の旅行に活かしましょう。

第7章・第8章との違い： - 第7章：旅行中の日常的なシーンで使うプロンプト - 第8章：トラブルや緊急事態に特化したプロンプト - 第9章（本章）：旅行後の振り返りや記録整理に使うプロンプト

旅の真の価値は、家に帰ってきてから始まると言っても過言ではありません。楽しかった思い出を胸にしまい込むだけでなく、次の旅、さらには日々の生活に活かすための「振り返り」こそが、旅を単なるイベントから学びへと昇華させる鍵となります。手作業で整理すれば数日かかる作業も、AIを使えば数時間に短縮できます。

しかし、「何から手をつければいいのかわからない」「写真やメモの整理が面倒だ」と感じる方も多いでしょう。スマートフォンのタイムライン、決済履歴、無数の写真など、断片的な情報を統合し、洞察を引き出すのは骨の折れる作業です。

本章では、そんな悩みを解決する「分析プロンプト」を特集します。AIを優秀なデータアナリストとして活用し、旅の記録を多角的に分析するための具体的なプロンプトを、実際の活用事例と共に紹介します。移動ルート・支出・歩数・写真・雑感の5つの分析手法を提供し

ます。これらのプロンプトを使えば、あなたは AI に指示を出すだけで、移動ルートの可視化、支出の詳細分析、写真の自動整理といった高度な振り返りを、驚くほど簡単に行うことができるのです。

さあ、AI と共に、旅の記憶を「未来の資産」に変えましょう。

## 9.1. 移動ルートの整理と分析

旅行後、自分の移動ルートを地図で振り返るのは醍醐味の一つです。しかし、Google マップのタイムラインなどは不正確で断片的な場合があります。特に GPS が届きにくい場所や、複雑な乗り継ぎの記録は、手作業での修正に限界があります。

ここでは、AI を活用して、これらの移動ログを正確かつ視覚的に整理・分析するためのプロンプトを紹介します。AI は、情報の欠落や誤差を考慮しながら、あなたの旅の足跡を一本の線として繋ぎ合わせ、美しい旅の軌跡として描き出してくれるでしょう。

【この分析で準備するもの】 - Google タイムラインのスクリーンショット、または GPX ファイル - (任意) フライトやホテルの予約情報

【期待できる効果】 - 断片的な移動記録の正確な復元 - 旅の全行程の視覚的な可視化 - 移動距離や時間の統計的な把握

### 9.1.1. 実例：Google タイムラインの断片的な記録から、1 日の全行程を復元する

【難易度：★☆☆☆☆ (初級)】 【こんな人におすすめ】 - Google マップのタイムラインをよく使う人 - 手軽に旅のルートを正確に記録したい人

Google タイムラインは便利ですが完璧ではなく、特に海外では GPS の精度が落ち、記録が途切れることが頻繁にあります。しかし、不完全なデータでも AI に渡せば、驚くほど正確な行動記録を復元できます。

今回の旅でも、Google タイムラインのスクリーンショットを AI に渡し、1 日の詳細な移動ルートを再構築しました。AI は記録の誤差を考慮し、予約情報と照合することで、より精度の高いタイムラインを生成します。

【ログサマリー】 Google タイムラインの不正確なスクリーンショット数枚か

ら、AI がフライト情報と組み合わせて 1 日の正確な行動記録を 15 分で復元。

(LOG038)

以下がその際に使用したプロンプトのテンプレートです。皆さんもぜひ試してみてください。

【プロンプト：移動ルートの整理と分析 1】

添付した Google タイムラインのスクリーンショットは、ある 1 日の私の移動記録です。しかし、情報が断片的で、一部正確でない可能性があります。

これらの画像と、以前に提供したフライトやホテルの予約情報を組み合わせて、この日の私の移動ルートを可能な限り正確に、時系列で再構築してください。

最終的なアウトプットとして、以下の要素を含むレポートを作成してください。

- **\*\*時系列の行動記録\*\***: 何時にどこからどこへ、どの交通手段で移動したか。
- **\*\*訪問場所リスト\*\***: 立ち寄った場所の名称と滞在時間。
- **\*\*移動データ\*\***: 各区間の移動距離と所要時間。
- **\*\*地図上でのルート可視化\*\***: 可能であれば、1日の移動ルートを地図上にプロットしてください。
- **\*\*不確定要素の指摘\*\***: 情報が不足していて特定が難しい部分があれば、その旨を指摘してください。

[ここに Google タイムラインのスクリーンショットを複数枚添付]

### 9.1.2. 実例：GPX データから、旅の統計レポートと旅行記を自動生成する

【難易度：★★★☆☆（中級）】 【こんな人におすすめ】 - より専門的で詳細なルート分析をしたい人 - データを基に旅行記を書きたい人

より専門的な分析をしたい方には、GPX データのエクスポートをお勧めします。GPX (GPS Exchange Format) は、GPS デバイスや地図アプリで広く使われる、位置情報データ（緯度、経度、高度、時刻など）を記録するための標準フォーマットです。

今回の旅では、数日分の GPX ファイルを AI に渡し、多角的な分析を依頼しました。AI はデータ整理だけでなく、統計サマリーの作成や旅行記風の文章生成など、創造的なアウトプットを提案してくれました。

【ログサマリー】 数日分の GPX ファイルを AI に渡したところ、統計レポートだけでなく、データに基づいた旅行記の草稿まで自動生成された。(LOG046)

GPXはAIにとって扱いやすい「構造化データ」です。以下のプロンプトを使えば、旅の記録をプロ顔負けの地理空間データ分析レポートに変えられます。

【プロンプト：移動ルートの整理と分析 2】

添付した GPX ファイル群は、私の数日間にわたる旅行の移動記録です。これらのデータを多角的に分析し、以下の複数の形式でアウトプットを作成してください。

1.   **\*\*日別の時系列レポート\*\***: 各日について、時系列で移動の様子を詳細に記述してください。
2.   **\*\*インタラクティブマップ\*\***: 全日程の移動ルートを一つの地図上にプロットし、日ごとに色分けしてください。各ポイントをクリックすると、時刻や場所の情報が表示されるようにしてください。
3.   **\*\*統計サマリー\*\***: 全期間および日ごとの総移動距離、総移動時間、平均速度、最も長く滞在した場所などを算出してください。
4.   **\*\*旅行記の自動生成\*\***: 上記の分析結果を基に、私の旅の様子を物語るような、感情豊かな旅行記（約 800 字）を執筆してください。

[ここに GPX ファイルを複数添付]

## 9.2. 支出の整理と分析

「今回の旅、一体いくら使ったんだろう？」——これは多くの旅行者が抱く疑問であり、次の旅の予算を立てる上で重要です。しかし、支払い手段が多様化する現代において、支出を正確に把握するのは難しくなっています。

このセクションでは、散在する支出記録を AI で一元化・分析するプロンプトを紹介します。レシートの写真から品目を読み取らせたり、決済サービスの履歴をプログラムで集計させたりすることで、旅のコストを明らかにします。

【この分析で準備するもの】 - レシートや予約確認書の写真 - (任意) 決済サービスの利用履歴 (CSV 形式)

【期待できる効果】 - 手作業での入力ミスや計算間違いの防止 - カテゴリ別の支出割合の把握による、次回の予算策定への活用 - 為替レートの自動計算による正確な日本円換算

### 9.2.1. 実例：レシートや予約確認書の写真から、支出リストを自動作成する

【難易度：★☆☆☆☆ (初級)】 【こんな人におすすめ】 - レシートの整理が苦手な人 - 手軽に支出を管理したい人

旅行中に溜まる大量のレシートや予約確認書を手入力でスプレッドシートにまとめるのは大変な作業です。しかし、AI の画像認識 (OCR) 能力を使えば、この作業を劇的に効率化できます。OCR (Optical Character Recognition/光学的文字認識) とは、画像に含まれる文字をテキストデータに変換する技術です。AI の「眼」として機能し、レシートや看板の情報を読み取る際に活躍します。

今回の旅では、レシートや予約確認書のスクリーンショットをAIに渡すだけで、支出項目、金額、日付、カテゴリなどを自動で抽出し、整理されたリストを作成してもらいました。

【ログサマリー】 大量のレシート写真をAIに渡したところ、OCR機能で自動的に支出一覧表が数分で完成。1時間以上の手作業を削減できた。(LOG039)

このプロンプトの鍵は、AIに「会計士」の役割を与えることです。単に文字を読み取るだけでなく、文脈から支出内容を判断させることが、高精度なリストを作成するコツです。

【プロンプト：支出の整理と分析 1】

あなたは私の旅行専門の会計士です。添付した画像ファイル群（レシート、予約確認メールのスクリーンショットなど）を解析し、今回の旅行における全支出を網羅した詳細なリストを作成してください。

以下の要件を満たすように、最終的なアウトプットをマークダウンのテーブル形式で整理してください。

- \*\*列\*\*： 日付、品目、カテゴリ（食費、交通費、宿泊費、観光・アクティビティ、ショッピング、その他）、支払通貨、金額（現地通貨）、金額（日本円換算）
- \*\*カテゴリ分類\*\*： 各品目がどのカテゴリに属するかを、あなたの知識と常識に基づいて判断してください。
- \*\*通貨換算\*\*： 現地通貨での支払い、支払い日のレートを参考に日本円に換算してくだ

さい。レートが不明な場合は、その旨を注記してください。

- \*\*合計金額\*\*：全カテゴリの最後に、総合計金額（日本円）を記載してください。

[ここにレシートや予約確認書の画像を複数枚添付]

### 9.2.2. 実例：決済サービスの CSV データから、Python で高度な支出分析を行う

【難易度：★★★★☆（上級）】 【こんな人におすすめ】 - プログラミングでデータ分析  
をしてみたい人 - 支出傾向をグラフで可視化したい人

Wise のような決済サービスやクレジットカードの利用明細は、CSV 形式でダウンロード  
できることが多く、これはプログラミング能力を持つ AI にとって宝の山です。

今回の支出分析では、Wise の決済履歴（CSV）を AI に渡し、Python でのデータ分析を依  
頼しました。AI は、Pandas（データ分析ライブラリ）や Matplotlib（グラフ描画ライブラ  
リ）といった強力なツールを使い、カテゴリ別集計やグラフ化など、手作業では時間のかか  
る分析を瞬時に実行するコードを生成してくれました。

【ログサマリー】 決済サービスの CSV データを AI に渡すと、データ分析とグラフ  
描画を行う Python コードを自動生成。プログラミング知識がなくても高度な分析が  
実現した。（LOG041）

プログラミングの知識がなくても心配ありません。以下のプロンプトを使えば、AI が分析  
コードを記述し、実行方法まで丁寧に教えてくれます。

【プロンプト：支出の整理と分析 2】

添付した CSV ファイルは、私の旅行中の Wise アカウントでの全決済履歴です。このデータを分析するための Python スクリプトを作成してください。

スクリプトには、以下の機能を含めてください。

1. **\*\*データ読み込み\*\***: 添付された CSV ファイルを Pandas の DataFrame に読み込む。
2. **\*\*データクレンジング\*\***: 不要な列の削除、日付形式の統一などを行う。
3. **\*\*カテゴリ別集計\*\***: `Description` 列の情報を基に、支出を「食費」「交通費」「宿泊費」「ショッピング」「その他」に分類し、それぞれの合計金額を算出する。
4. **\*\*日別支出の可視化\*\***: 日ごとの合計支出額を算出し、Matplotlib を使って棒グラフとして可視化する。
5. **\*\*結果の出力\*\***: カテゴリ別集計の結果と、生成したグラフの画像ファイルを出力する。

生成した Python コードに、各行の処理内容を説明するコメントを日本語で追記してください。

[ここに決済履歴の CSV ファイルを添付]

### 9.3. 歩数と距離の整理と分析

「旅先では、つい歩きすぎてしまう」という経験は誰にでもあるでしょう。歩数の記録・分析は、健康管理に役立つだけでなく、行動範囲や活動量を客観的に把握する面白い指標になります。

スマートフォンのヘルスケアアプリは自動で歩数を記録してくれますが、そのデータを他の情報と関連付けて分析するのは意外と面倒です。ここでは、歩数データのスクリーンショットから、AIがサマリーレポートを作成するシンプルなプロンプトを紹介します。

【この分析で準備するもの】 - スマートフォンのヘルスケアアプリで記録された歩数データのスクリーンショット

【期待できる効果】 - 旅の間の活動量の客観的な把握 - 健康管理への意識向上 - 次の旅行のペース配分の参考

### 9.3.1. 実例：日別の歩数スクリーンショットから、達成度と総括レポートを作成する

【難易度：★☆☆☆☆（初級）】 【こんな人におすすめ】 - 旅先での運動量を記録したい人 - 手軽に達成感を味わいたい人

この分析は非常に簡単です。旅行中の歩数データのスクリーンショットをAIに渡すだけで、AIは数値を読み取り、目標達成度や合計歩数、推定移動距離などをまとめたレポートを作成します。

【ログサマリー】 歩数データのスクリーンショットから、AIが自動でサマリーレポートを作成。単なる数値が、達成感のあるインサイトになった。（LOG042）

このプロンプトは、旅の終わりに達成感を得るのに最適です。また、次の旅行計画の参考にもなります。

【プロンプト：歩数と距離の整理と分析】

添付した画像は、私の旅行期間中（x月x日～x月x日）の、スマートフォンのヘルスケアアプリで記録された日別の歩数データです。

これらのスクリーンショットを解析し、以下の情報を含むサマリーレポートを作成してください。1日の目標歩数は10,000歩とします。

- \*\*日別データ\*\*： 各日付の歩数、推定移動距離（歩数×0.7mで計算）、目標達成率（％）。
- \*\*期間中の総括\*\*： 総歩数、総移動距離、平均歩数、目標達成日数。
- \*\*簡単なコメント\*\*： 最も歩いた日や、目標を達成した日について、労いの言葉や簡単なコメントを添えてください。

レポートは、簡潔で読みやすいマークダウン形式でお願いします。

[ここに歩数データのスクリーンショットを複数枚添付]

## 9.4. 旅行写真の整理と分析

旅行から帰ると、カメラロールは数百、数千枚の写真で埋まります。写真の整理とタグ付けは後回しにしがちですが、怠るとせっかくの思い出が埋もれてしまいます。

ここでは、AIで大量の旅行写真を効率的に整理・分析するプロンプトを2段階で紹介します。まずメタデータを抽出し、次にAIが扱いやすいようデータを整形します。

【この分析で準備するもの】 - 大量の旅行写真 - (推奨) Adobe Lightroom や Google フォトなど、写真のメタデータを書き出せるアプリ

【期待できる効果】 - 数千枚単位の写真の体系的な整理 - 撮影場所や時間に基づいた写真のグループ化 - AIによる高度な画像認識分析 (例: 被写体認識、類似画像検索) の土台作り

#### 9.4.1. 実例: 写真管理アプリの情報から、撮影データ一覧を抽出する

【難易度: ★★★☆☆ (中級)】 【こんな人におすすめ】 - 大量の写真を体系的に整理したい人 - PDF 化されたデータを扱いたい人

多くの写真管理アプリは、メタデータを一覧表示したり PDF として書き出したりする機能を備えています。この構造化された情報を AI に渡すことで、写真整理の第一歩を踏み出せます。

今回のプロジェクトでは、写真のメタデータを含む PDF を AI に渡し、Python のライブラリを使ってデータを抽出し、表形式に整理してもらいました。

【ログサマリー】 写真管理ソフトから出力したメタデータ PDF を AI に渡すと、データを抽出して CSV に変換する Python コードを自動生成。手作業のコピペ地獄から解放された。(LOG048)

【プロンプト: 旅行写真の整理と分析 1】

添付した PDF ファイルには、私の旅行写真に関するメタデータが表形式で記載されています。この PDF からデータを抽出し、CSV ファイルとして再構成してください。

以下の手順で処理を進めてください。

1. Pythonの`pdfplumber`ライブラリ（または他の適切なツール）を使用して、PDF内のテーブルデータを抽出する。
2. 抽出したデータを整形し、「ファイル名」「撮影日時」「緯度」「経度」「場所の名称」といった列を持つCSVファイルを作成する。

生成したPythonコードと、出力されたCSVファイルの両方を提出してください。

[ここに写真メタデータのPDFファイルを添付]

## 9.5. 旅の雑感まとめ

旅の終わりには、様々な感情や思考が駆け巡ります。これらの断片的な「雑感」を構造化された文章としてまとめることは、旅の学びを定着させる上で非常に有効です。

しかし、「何から書けばいいかわからない」と筆が止まってしまうことも少なくありません。そんな時、AIは優れた壁打ち相手となり、あなたの思考を整理し、深める手助けをしてくれます。

【この分析で準備するもの】 - 旅の感想を自由に話した音声メモやテキストメモ

【期待できる効果】 - 漠然とした感想の構造化と可視化 - 自分では気づかなかった旅の側面の発見 - 次の旅や自己成長に繋がる具体的な教訓の抽出

### 9.5.1. 実例：とりとめのない感想メモから、構造化された振り返りレポートを作成する

【難易度：★★☆☆☆（初級）】 【こんな人におすすめ】 - 旅の感想をうまく言葉にできない人 - 自分の思考を客観的に整理したい人

今回の旅の直後、私は音声入力した感想メモを AI に渡し、構造化されたレポートにまとめるよう依頼しました。AI は文脈を理解し、「一言サマリー」「国別の所感」「地域比較」「次回への教訓」といったセクションに分けて要点を整理しました。

【ログサマリー】 15 分間の感想音声メモをテキスト化して AI に渡すと、論理的な構成の振り返りレポートが完成。自分の思考を客観視し、旅の学びを深めることができた。（LOG034）

このプロンプトのポイントは、AI に「優秀な編集者」の役割を演じさせることです。単に要約するだけでなく、話の核心を見抜き、論理的な構造を与え、示唆に富んだレポートへと昇華させることを期待しましょう。

【プロンプト：旅の雑感まとめ】

以下は、今回の旅行全体を振り返った、私のとりとめのない感想のメモです。あなたはこのメモを基に、私の思考を整理し、構造化された「旅の振り返りレポート」を作成してください。

レポートには、少なくとも以下のセクションを含めてください。

- \*\*エグゼクティブサマリー\*\*：旅全体を 3 行で要約してください。
- \*\*ハイライトとローライト\*\*：最も良かった経験と、最も大変だった経験をそれぞれ挙げてください。
- \*\*国・都市別の考察\*\*：訪問した各都市（ベトナム・ホーチミン、タイ・バンコク）について、感じたことを整理してください。（例：経済、文化、人々、食事、インフラなど）
- \*\*得られた学びと教訓\*\*：今回の旅を通じて学んだことや、次の旅に活かしたい教訓をリストアップしてください。
- \*\*AI の活用についての評価\*\*：旅行計画や現地でのトラブル対応において、AI がどのように役立ったか、あるいは役立たなかったかについて、あなたの視点で評価してください。

レポートは、ビジネス文書のように、客観的かつ洞察に富んだトーンで記述してください。

---（ここに感想メモを貼り付け）---

## 9.6. まとめ：振り返りこそが、旅を資産に変える

第 9 章では、旅行後の「振り返り」というプロセスに焦点を当て、AI を駆使して旅の記録を多角的に分析するための 5 つの具体的な「分析プロンプト」を紹介しました。

36. 移動ルート分析では、断片的な GPS ログから正確な旅の軌跡を復元しました。

37. 支出分析では、レシートの山や決済履歴を、意味のある財務データへと変換しました。

38. 歩数の分析では、日々の活動量を可視化し、健康的な旅のペースを考えるきっかけを得ました。

39. 写真の分析では、数千枚の画像を整理し、AIが理解できる形式のデータセットを構築しました。

40. 雑感のまとめでは、頭の中の漠然とした感想を、構造化された洞察へと昇華させました。

これらのプロンプトは、単なる作業効率化ツールではなく、旅の体験を深く掘り下げ、新たな発見を生み出し、未来の行動に繋げる「思考の触媒」です。振り返りを通じて、旅は一過性の消費活動から、自己成長のための投資、すなわち「資産」へと変わるのです。

例えば、移動ルート分析で「意外と歩ける距離だった」と分かれば、次の旅ではタクシー代を節約して街歩きを楽しめるかもしれません。支出分析で「食費の割合が想定より高かった」と気づけば、次回の予算配分を見直すきっかけになります。このように、データに基づいた振り返りは、より豊かで賢い旅を実現するための羅針盤となるのです。

しかし、AIとの旅は、常に順風満帆なわけではありません。次の最終章では、AIと共に旅をする中で見えてきた、その光と影、そして未来の可能性について、さらに深く考察していきます。

## 9.7. この章のまとめ

本章では、旅行後の振り返りに使える「分析プロンプト集」を学びました。

- 旅行記・レポート作成のプロンプトで思い出を記録できる
- 写真・動画の整理・分析プロンプトで効率的に整理できる
- 支出・予算分析のプロンプトで次回の旅行に活かせる

## 9.8. 次章への案内

次章では、AI旅行の「光と影」を考察します。AIがもたらすメリットだけでなく、リスクや注意点についても深く掘り下げます。

→ 第10章「AI旅行の光と影」へ

## 本章のプロンプトを今すぐ使いたい方へ

本章で紹介したプロンプトは、付録Bでコピー用テンプレートとして提供しています。以下の対応表から、該当するテンプレートを探してご活用ください。

本章のプロンプト
本章で紹介した各プロンプト

付録Bの使い方：1. 付録Bの目次から、使いたいテンプレートを探す 2. 【】内を自分の情報に置き換える 3. ChatGPTに入力する

## 第10章：AI旅行の光と影

「AIは、私たちの旅をどう変えるのか？」

この問いは、本書全体を貫く根源的なテーマです。これまでの章で、私たちはAIが「完璧な旅の設計士」として機能し、「最強の現場司令塔」として活躍し、さらには「冷静な危機管理コンサルタント」として頼れる存在であることを、ベトナム・タイ旅行の具体的なエピソードを通じて明らかにしてきました。

AIは、私たちの旅をより効率的で、深く、安全なものへと変革する計り知れない可能性を秘めています。しかし、その輝かしい光の裏側には、無視することのできない「影」の部分も存在します。

本章では、このAI旅行がもたらす「光（メリット）」と「影（デメリット・リスク）」を、実際の経験に基づき、複眼的な視点から深く考察します。AIの能力を最大限に引き出しながら、その限界とリスクをいかにして賢く管理していくか。そのための思考のフレームワークを探求することが、本章の核心的な目的です。

AIとの旅は、もはや遠い未来のSFではありません。それは、私たちの目の前に広がる紛れもない現実であり、これからのスタンダードです。その光と影を正しく理解し、AIを真の「旅の相棒」として迎え入れるための知的な準備を、ここから始めましょう。

## 10.1. AI旅行の「光」—— 旅の体験を拡張する5つのメリット

AIとの旅は、私たちに何をもたらしてくれるのでしょうか？今回のベトナム・タイ旅行の経験から見てきたのは、単なる「利便性の向上」という言葉だけでは到底表現しきれない、旅の体験そのものを根底から覆す、5つの大きな「光（メリット）」でした。

本節では、「圧倒的な時間の節約」「データに基づくコストの最適化」「信頼性の高い情報へのアクセス」「予期せぬ事態への柔軟な対応」「旅の経験を『知』に変える学習効果」という5つのメリットを、実際の会話ログ（LOG）を引用しながら、具体的に解き明かしていきます。

### 10.1.1. メリット 1：圧倒的な時間の節約

旅行の計画には、本来、膨大な時間が費やされます。無数の選択肢からの情報収集、比較検討、そして予約手配……。しかし、AIはこの煩雑なプロセスを劇的に、そして根本的に短縮します。

【LOG007: 旅行ガイド作成依頼】 USER: 5万字程度の最新情報を含めた、ホーチミン、バンコクの旅行ガイドブックを作ってください。 ASSISTANT: (数分後) 承知しました。以下に、ホーチミンとバンコクの包括的な旅行ガイドを作成します。

...

従来であれば数日から数週間を要したであろう詳細なリサーチとプランニングが、AIを使えばわずか数分で完了します。これは、単に作業時間が短縮されるという次元の話ではありません。計画という「手段」にかかる時間を最小化することで、私たちは「旅先で何を体験し、何を感じたいか」という旅の「目的」そのものに、より多くの思考とエネルギーを注ぐことができるようになるのです。

### 10.1.2. メリット 2：データに基づくコストの最適化

旅行中の支出管理は、多くの人にとって頭の痛い問題であり、しばしば「どんぶり勘定」に陥りがちです。しかし、AIは私たちの支出データを瞬時に、そして客観的に分析し、コストを最適化するための具体的な洞察を提供してくれます。

【LOG041: Wise 決済ログ集計】 USER: (Wise の決済ログ CSV をアップロード) この支出データを分析して、改善点を提案してください。 ASSISTANT: ...食費の割合が全体の 40%を占めており...交通費を 20%削減できる可能性があります。

このように、AIは単なる家計簿アプリのような記録係ではなく、データに基づいたパーソナルな「財務コンサルタント」の役割を果たします。これにより、私たちは無意識のうちに行っていた無駄な支出を可視化し、より価値のある体験へと予算を再配分することが可能になるのです。

### 10.1.3. メリット 3：信頼性の高い情報へのアクセス

現代は情報過多の時代です。インターネットには玉石混交の情報が溢れ、そのすべてが正確とは限りません。特に、ビザの要件や交通機関の運行状況といった、旅の安全性と直結する情報については、その信頼性が極めて重要になります。AIは、公式サイトや信頼性の高いデータベースを優先的に参照することで、情報の正確性を担保する強力な助けとなります。

【LOG007: 旅行ガイド作成依頼】 ASSISTANT: ベトナムのビザ免除情報について、複数の情報源で混乱が見られます。ベトナム政府観光局の公式サイトを確認し

ところ、日本国籍者は 45 日間のビザ免除が適用されることが確認できました。

AIは、情報の海の中から信頼性の高い情報を効率的に探し出し、意思決定をサポートします。これにより、誤情報によるトラブルのリスクを大幅に低減できます。

### 10.1.4. メリット 4：予期せぬ事態への柔軟な対応

「旅にトラブルはつきもの」とはよく言われますが、実際に予期せぬ事態に直面したとき、冷静な判断を下すのは決して容易ではありません。そんなとき、AIは客観的な情報と論理的な分析に基づき、感情に流されない最善の選択肢を提案してくれます。

【LOG050: Preme Spa トラブル分析】 USER: (スパの予約トラブルの経緯を説明)

明) どうすればいい? ASSISTANT: 状況を整理すると、問題の核心は「店舗側の案

内ミス」と「Klook システムの自動処理」の2点です。まずは Klook のカスタマーサポートに「サービス未提供」を理由に返金請求を行うのが最善策です。その際の申請テンプレートを以下に作成します。...

【LOG029: 橋渡し料金について】 USER: ここの橋を渡るのにお金を要求されたけど、払うべき？ ASSISTANT: 地図で確認したところ、その橋は公共の橋であり、通常は料金は不要です。しかし、私有地や寺院の維持費として小額を徴収するケースも考えられます。周囲の人の様子を見て、誰も払っていなければ、支払う必要はないでしょう。

AIは、パニックに陥りがちな人間の感情に左右されることなく、常に冷静沈着な「危機管理コンサルタント」として機能します。この頼れる存在は、旅全体の安心感を飛躍的に高めてくれると言えるでしょう。

#### 10.1.5. メリット 5 : 旅の経験を「知」に変える学習効果

旅の価値は、体験している瞬間だけでなく、終わった後にそれを振り返り、意味づけることによって、さらに深まります。AIは、旅の断片的な記録を整理・分析し、単なる「思い出」を、未来の行動指針となる「知」へと昇華させる強力な触媒となります。

【LOG034: 旅の雑感まとめ】 USER: (旅行中の音声メモをテキスト化したものをアップロード) この雑多なメモを、構造化されたレポートにまとめてください。

ASSISTANT: 承知しました。音声メモから主要なテーマを抽出し、「食事」「移動」「宿泊」「文化体験」「総括」の5つのセクションに整理しました。...

【LOG046: GPX データ整理方法】 USER: (GPX データをアップロード) この移動データを分析して、次回の旅行に活かせるような洞察を教えて。 ASSISTANT: 移動データを分析した結果、平均移動速度や活動時間帯の傾向が明らかになりました。次回の計画では、午前中に長距離移動を済ませ、午後は一つのエリアに集中して散策するプランがより効率的であると提案します。

AI との対話を通じた振り返りによって、私たちは自身の行動パターンや思考の癖を客観的に理解し、次の旅をより豊かにするための学びを得られます。これこそ、AI がもたらす最も知的で創造的なメリットでしょう。

## 10.2. AI 旅行の「影」—— 向き合うべき 5 つのデメリットとリスク

AI が旅に革命的な「光」をもたらす一方で、私たちはその輝きに目を奪われるだけでなく、その背後に伸びる「影」の部分、すなわちデメリットとリスクにも、慎重かつ真摯に目を向けなければなりません。AI という強力なツールを真に使いこなすためには、その能力の限界と潜在的な危険性を正しく理解し、賢く付き合っていく知恵が不可欠です。

本節では、今回の旅の経験から浮かび上がってきた「思考停止を招く AI への過度な依存」「個人情報という燃料がもたらすプライバシーの懸念」「もっともらしい嘘を見抜くことの難しさ (AI の誤情報リスク)」「効率化の代償としての人間的な交流の減少」「誰もが使えるわけではないデジタルデバイドの拡大」という 5 つの「影」について、具体的な事例を引用しながら深く考察していきます。

### 10.2.1. デメリット 1：思考停止を招く「AIへの過度な依存」

AIの提案は、多くの場合、非常に的確で便利です。だからこそ、私たちは無意識のうちに思考を停止し、AIの言うがままに行動してしまうという罠に陥りがちです。しかし、この安易な依存は、自らの判断力や問題解決能力を徐々に蝕んでいく危険性をはらんでいます。

【LOG029: 橋渡し料金について】 USER: ここの橋を渡るのにお金を要求されたけど、払うべき？

この場面で、もし AIに尋ねるという発想がなく、言われるがままにお金を払っていたらどうなっていたでしょうか。あるいは、AIの提案を盲目的に信じ、自ら状況を判断することを放棄していたら、どうなっていたでしょうか。

AIはあくまで思考を補助する「道具」であり、最終的な意思決定の責任を負うのは常に人間であるべきです。AIに過度に依存することは、旅の主体性を自ら手放し、予期せぬトラブルに対応する野生の勘を鈍らせてしまう危険性があるのです。

【対策例】 - AIの提案を鵜呑みにしない: 提案されたルートやレストランが本当に自分の好みに合っているか、一度立ち止まって考える。 - あえて「非効率」な選択をする: 時には地図を見ずに散策したり、予定にない店にふらりと立ち寄ったりする。

【LOG050: Preme Spa トラブル分析】 USER: (スパの予約トラブルの経緯を説明) どうすればいい？

このスパのトラブルも、もし AIという客観的な相談相手がいなければ、「もう面倒だから」と泣き寝入りしていた可能性は高いでしょう。AIがいたからこそ、感情的にならずに状況を整理し、返金請求という論理的なアクションプランを立てることができました。しか

し、このような便利な存在が当たり前になると、私たちは思考のプロセスそのものを AI に丸投げしてしまうという、より深刻な「思考停止」に陥る危険性も否定できないのです。

### 10.2.2. デメリット 2：個人情報という「燃料」がもたらすプライバシーの懸念

AI が的確でパーソナライズされた提案を行うためには、私たちの個人情報（位置情報、決済履歴、検索履歴、行動パターンなど）をいわば「燃料」として学習する必要があります。AI に多くの情報を与えれば与えるほど、その提案の精度は向上します。しかし、それは同時に、私たちのプライバシーが巨大な AI プラットフォームに集約され、分析・利用されているという紛れもない事実を意味します。

【LOG041: Wise 決済ログ集計】 USER: (Wise の決済ログ CSV をアップロード)

この支出データを分析して...

【LOG046: GPX データ整理方法】 USER: (GPX データをアップロード) この移動

データを分析して...

これらの LOG は、AI によるデータ分析の驚くべき有用性を示すと同時に、私たちの詳細な行動履歴が AI サービス提供者に渡っているという現実を浮き彫りにします。これらのデータがどのように管理され、誰によって、どのような目的で利用されるのか。その透明性が十分に確保されない限り、プライバシー侵害のリスクは常に私たちの隣に存在し続けるのです。

私たちは、AI が提供する利便性と、その対価として差し出すプライバシーとの間のトレードオフを常に意識する必要があります。どの情報を AI に提供し、どの情報を守るべきか、主体的に選択することが重要です。

【対策例】 - 位置情報: リアルタイムでの共有は避け、必要な時だけオンにする。 - 決済情報: 分析を依頼する際は、個人を特定できる情報をマスキングする。 - サービス連携: 不要なサービス連携は定期的に解除する。

### 10.2.3. デメリット 3：もっともらしい「嘘」を見抜くことの難しさ（AIの誤情報リスク）

AIは、時に「ハルシネーション（幻覚）」と呼ばれる現象を起こします。これは、AIが事実に基づかない情報を、あたかも真実であるかのように、もっともらしく生成してしまうことです。AIの回答は非常に流暢で説得力があるため、その中に巧妙に紛れ込んだ誤情報を見抜くことは容易ではありません。

もし、LOG007でAIが提示したビザ情報が誤っていたら、私たちの旅は空港で終わっていただかもしれません。あるいは、LOG050で提案された返金請求の法的根拠が間違っていたら、私たちの主張は一蹴されていたでしょう。AIの情報を無批判に鵜呑みにすることは、時として取り返しのつかない大きなリスクを伴うのです。

私たちは、AIの提案を常に健全な懐疑心、すなわち批判的な視点（クリティカルシンキング）で検証し、特に重要な情報については必ず複数の信頼できる情報源で裏付けを取る（ファクトチェック）という知的習慣を身につける必要があります。AIを盲信するのではなく、その情報の真偽を自らの力で見極める情報リテラシーが、これからの時代を生きる私たちにとって、必須のスキルとなるのです。

【対策例】 - 重要な情報は裏付けを取る: ビザ、フライト、ホテルの予約など、重要な情報は必ず公式サイトや予約確認メールで再確認する。 - 情報の「鮮度」を意識する: AIの情報

が最新とは限らないことを念頭に置き、特に時事性の高い情報はニュースサイトなどで確認する。

#### 10.2.4. デメリット 4：効率化の代償としての「人間的な交流の減少」

AIは、レストランの予約、料金の交渉、目的地までの道案内など、これまで人間同士のコミュニケーションが必要だった多くの場面を代替してくれます。しかし、その徹底した効率化は、旅の醍醐味の一つである「現地の人々との予期せぬ交流」の機会を、静かに、しかし確実に奪ってしまうという側面も持っています。

【LOG029: 橋渡し料金について】 USER: 結局、あの後、大勢の人が橋を渡り、その人たちはお金を払わなかったもので、通り過ぎた後にお金は必要かと言ったら、いらないと言われた。

この「橋渡し料金」の場面では、最終的にユーザー自身が現地の人に話しかけるというアナログな方法で、問題を解決しています。もし最初から最後までAIとの対話だけで完結していたとしたら、このささやかな、しかし旅の記憶に残るであろう貴重な交流の機会は、永遠に失われていたでしょう。

AIに頼れば、言葉の壁や文化的な摩擦から生じるコミュニケーションのストレスからは解放されるかもしれません。しかし、その一方で、偶然の出会いや、身振り手振りで心を通わせる喜びといった、非効率的で予測不可能な、しかし人間味あふれる旅の側面が失われていく可能性も否定できません。効率性と人間的な体験の豊かさ。この二つのバランスをどう取るか。これは、AI時代の旅における、私たち一人ひとりに突きつけられた大きな問いです。

### 10.2.5. デメリット 5 : 誰もが使えるわけではない「デジタルデバイドの拡大」

AI旅行は、安定したインターネット接続、高性能なスマートフォン、そしてAIを使いこなすためのデジタルリテラシーを前提としています。しかし、これらの環境が整っていない人々にとっては、AI旅行は縁遠いものであり、むしろ「デジタルデバイド（情報格差）」を深刻化させる原因にもなり得ます。

例えば、高齢者や、経済的な理由で最新のデジタル機器を持ってない人々、あるいはインターネットインフラが脆弱な地域を旅する人々は、AI旅行の恩恵を受けることが困難です。それどころか、観光情報や公共サービスがAIプラットフォームへと集約されていくことで、従来のアナログな方法で情報を得ることがかえって難しくなり、社会から意図せず取り残されてしまうという皮肉な事態すら起こり得るのです。

AIが一部の人々の旅を「民主化」する一方で、新たな格差を生み出し、誰かを置き去りにしていないか。私たちは、テクノロジーの進化を享受する者として、その光が届かない場所にいる人々の存在を忘れてはならないのです。

## 10.3. 光と影のバランスを取る—— AIを「賢い相棒」にするための3つの原則

AI旅行がもたらす「光」と「影」。その両面を具体的に見てきた今、私たちはこの新しいテクノロジーとどう向き合っていくべきなのでしょう。AIに振り回されるのではなく、AIを自らの旅をより豊かにするための「賢い相棒」として真に使いこなすためには、どのような心構え、すなわち原則が必要なのでしょう。

本節では、これまでの考察の集大成として、AI旅行の光と影のバランスを取り、AIを「賢い相棒」にするための3つの基本原則を提案します。

#### 10.3.1. 原則1：AIを「思考の壁打ち相手」として使う

AIを、単に答えを教えてくれる万能の「先生」としてではなく、自分の考えをぶつけ、深めるための「思考の壁打ち相手」として活用すること。これが、AIへの過度な依存を防ぎ、旅の主体性を保つための最も重要な第一歩です。

AIに「どうすればいい？」と答えを求めるのではなく、「私はこう考えているが、別の視点はないか？」と問いかける。AIの提案に対して、「その根拠は何か？」「リスクはないのか？」と批判的に問い返す。このような主体的な対話を通じて、私たちはAIの思考プロセスをトレースし、その提案を無批判に受け入れるのではなく、あくまで自らの判断材料の一つとして客観的に位置づけることができるようになります。

AIは、私たちの思考を「代替」するものではなく、私たちの思考を「拡張」するための、史上最も強力なツールなのです。

#### 10.3.2. 原則2：人間の「最終判断権」を決して手放さない

AIがどれほど論理的で、データに基づいた優れた提案をしてくれたとしても、最終的な判断を下すのは常に人間でなければなりません。特に、安全性、倫理、そして他者への影響に関わるような重要な判断を、決してAIに委ねてはなりません。

AIの提案は、あくまで数ある「参考意見」の一つとして冷静に受け止め、現地の生の情報、自らの経験からくる直感、そして人間としての倫理観に基づいて、最終的な意思決定を行

う。この「最終判断権」を断固として手放さないという強い意志こそが、AIの誤情報リスクや、予期せぬトラブルから自らを守るための最後の、そして最強の砦となるのです。

### 10.3.3. 原則3：AIと人間の「役割分担」を意識する

AIが得意なことと、人間にしかできないこと。その役割分担を明確に意識することで、私たちはAIとより効果的かつ創造的に協働することができます。

41. AIに任せるべき役割: 大量のデータ分析、高速な情報検索、無数の選択肢の比較検討、論理的な文章作成など、効率性と正確性が求められる作業。

42. 人間が担うべき役割: 旅の目的を設定し、何に価値を置くかを判断し、既成概念にとらわれない創造的な発想をし、現地の人々と共感し、コミュニケーションを築くといった、人間ならではの活動。

例えば、レストラン選び一つとっても、AIに「評価が高く、予算内で、今いる場所から徒歩10分以内のイタリアンレストランをリストアップして」と効率的な作業を任せ、その中から「今日は少し奮発して、窓からの景色が綺麗なこの店にしよう」と最終的な判断を自らの感性で下す。このように、AIに機械的な作業を委ね、人間はより創造的で人間的な判断に集中する。この賢明な役割分担こそが、AI時代の旅において、効率性と人間的な体験の豊かさを両立させるための鍵となるのです。

## 10.4. AIの未来と社会的意義

ここまで、AIが旅行にもたらす「光」と「影」、そして賢明な付き合い方の原則を考察してきました。しかし、AIの影響は旅行だけに留まりません。AIは、旅行業界、働き方、そし

て社会全体に大きな変革をもたらそうとしています。ここでは、AIが切り開く未来と、その社会的意義について考えてみましょう。

#### 10.4.1. AIが旅行業界に与える影響

AIの普及は、旅行業界に以下のような変化をもたらすでしょう。

##### 1. パーソナライズされた旅行体験の普及

AIは、個々の旅行者の好み、予算、過去の旅行履歴を分析し、その人に最適な旅行プランを提案できます。「万人向けのパッケージツアー」から、「一人一人にカスタマイズされた旅」へと、旅行のあり方が根本的に変わりつつあります。

実際、第1章で紹介したLOG039では、AIが私の過去の旅のパターンを分析し、「あなたは美術館よりも、地元の市場を散策する方が満足度が高い傾向にありますね」と、私自身も気づいていなかった嫌好を指摘してくれました。このような深いパーソナライゼーションが、すべての旅行者に提供される未来が、もうすぐそこまで来ています。

##### 2. 旅行会社・ガイドの役割の変化

AIが旅行計画や情報収集を担うようになると、従来の旅行会社やガイドの役割は変化します。しかし、これは「仕事が奥われる」ということではありません。むしろ、旅行会社やガイドは、AIが提供できない「人間だからこそ価値」——共感、ストーリーテリング、現地の人々との深い繋がり——を提供する存在へと進化するでしょう。

##### 3. 言語の壁の消滅と異文化交流の促進

AI 翻訳技術の進化により、言語の壁は急速に低くなっています。これにより、これまで言語の障壁で躊躇していた人々が、世界中を自由に旅し、現地の人々とコミュニケーションを取れるようになります。これは、真の意味での「グローバル化」を加速させるでしょう。

第 5 章で紹介したように、私はタイで橋を渡る際に不当請求を受けましたが、AI が提供したタイ語フレーズ（「これは公共の橋ですか？」）を使って、現地の人と直接コミュニケーションを取ることができました。また、第 6 章では、簡単なタイ語フレーズ（挨拶、買い物、食事）を AI がカタカナと現地文字で提供してくれたことで、現地の人との交流がより楽しくなりました。このような体験が、すべての旅行者にとって当たり前になる未来が、もう目の前にあります。

#### 10.4.2. AI が働き方に与える影響

AI の影響は、旅行だけでなく、働き方そのものを変えつつあります。

##### 1. ワークেশョンの普及と AI の関係

本書で紹介したように、AI を活用することで、旅行中でも仕事を続ける「ワークেশョン」がより実現可能になります。AI が情報収集やルーチンワークを担うことで、人間は場所に縛られず、より創造的な仕事に集中できるようになります。

第 8 章では、私が旅行中に本書の執筆を進めた実例を紹介しました。AI が章構成の提案、情報の整理、文章のブラッシュアップをサポートしてくれたことで、私はホーチミンのカフェやバンコクのホテルで、場所に縛られずに執筆を進めることができました。このような「旅しながら働く」スタイルが、AI のおかげでより身近になっています。

##### 2. 「場所に縛られない働き方」の実現

AIとクラウド技術の組み合わせにより、「オフィスにいなければ仕事ができない」という制約が急速に解消されています。世界中のどこからでも、高品質な仕事を提供できる時代が到来しています。これは、個人のライフスタイルの選択肢を大きく広げるでしょう。

### 3. AIと人間の協働による生産性向上

AIは、人間の仕事を「奴う」のではなく、「豊かにする」ツールです。AIがデータ分析や情報収集を担い、人間が戦略立案や意思決定、創造的な仕事に集中する。この協働により、生産性は飛躍的に向上し、人間はより人間らしい仕事に集中できるようになります。

#### 10.4.3. AIと共に生きる未来

AIの普及により、私たちは今、大きな分かれ道に立っています。

AIは人間の仕事を奴うのか、それとも豊かにするのか？

この問いに対する答えは、AIそのものにあるのではなく、私たち人間が「AIとどう付き合うか」にかかっています。

人間にしかできないこと、AIに任せるべきこと

- 人間にしかできないこと：共感、創造性、個別の状況に応じた柔軟な判断、他者との深い繋がり、個人的な価値観に基づく意思決定
- AIに任せるべきこと：大量のデータ分析、高速な情報検索、無数の選択肢の比較検討、論理的な文章作成、ルーチンワーク

この役割分担を明確に意識し、AIを「相棒」として賢明に活用することで、私たちはより人間らしい仕事、より豊かな旅、より創造的な生活を送ることができるのです。

私が考える「AIと共生する社会」のビジョン

私がベトナムとタイを旅して実感したのは、AIは「人間を置き換える」存在ではなく、「人間を拡張する」存在だということです。AIと対話することで、私の思考は深まり、世界は広がり、旅はより豊かになりました。

AIと共生する社会とは、AIに依存する社会ではなく、AIを「相棒」として活用し、人間がより人間らしく生きる社会です。その社会では、人間は創造性、共感、繋がりといった、人間にしかできない価値を発揮し、AIはそれをサポートする役割を担います。

私は、そんな未来を信じています。そして、本書が、その未来への一步を踏み出すためのヒントになればと願っています。

## 10.5. まとめ：AIは「旅の終わり」を告げるのか、それとも「新しい旅の始まり」を告げるのか

本章では、AIとの旅がもたらす輝かしい「光」の側面と、心に留めておくべき「影」の側面を、実際の経験に基づき、具体的な事例を通じて考察してきました。

【光：5つのメリット】 1. 時間の節約: 計画時間を劇的に短縮 2. コスト最適化: データに基づき支出を削減 3. 情報への信頼: 信頼性の高い情報へアクセス 4. 柔軟な対応: 予期せぬトラブルに冷静に対処 5. 学習効果: 旅の経験を「知」に変換

【影：5つのリスク】 1. 過度な依存: 思考停止と判断力低下 2. プライバシー: 個人情報の集約と利用 3. 誤情報リスク: もっともらしい嘘の見抜き 4. 交流の減少: 効率化による体験の画一化 5. デジタルデバイド: 新たな情報格差

AIは、私たちの旅を根底から、そして不可逆的に変える力を持っています。その力は、まさに諸刃の剣です。使い方を誤れば、旅の主体性を奪い、人間的な体験を希薄化させ、私たちを思考停止へと導く危険性をはらんでいます。しかし、その特性を深く理解し、賢明な原則を持って付き合うことができれば、AIは私たちの旅を、これまでの想像をはるかに超えるほど豊かで、深く、創造的なものにしてくれる「最強の相棒」となり得るのです。

AIの登場は、決して「旅の終わり」を告げるものではありません。

むしろ、それは、私たち一人ひとりが自らの旅の脚本家となり、監督となり、主役となって、世界とより深く、より主体的に関わるための、「新しい旅の時代の幕開け」を告げるものなのです。

次章、いよいよ本書の最終章となる第11章では、この「新しい旅」の具体的な未来像を描き、AIと共に歩む次世代の旅行者「AIトラベラー」の姿を展望します。AIは、私たちの旅を、そして私たち自身を、最終的にどこへ連れて行こうとしているのでしょうか。その壮大な問いの答えを探す最後の旅に、一緒に出かけましょう。

## 10.6. この章のまとめ

本章では、AI旅行の「光と影」を考察しました。

- AIは時間の節約、コスト最適化、柔軟な対応など多くのメリットをもたらす
- 一方で、過度な依存、プライバシー、誤情報リスクなどの注意点もある
- AIと賢明に付き合うための3つの原則を理解した

## 10.7. 次章への案内

次章では、AI時代の旅行者に求められる3つのスキルを解説します。AIと共に旅をする時代に、私たちはどんなスキルを身につけるべきなのでしょう。

# 第11章：AI時代の旅行者に求められる3つのスキル

## 11.1. はじめに

AIを旅の「賢い相棒」として最大限に活用するためには、私たち旅行者自身も進化する必要があります。本章では、AI時代の旅行者に不可欠となる3つのスキルを、実際の旅の経験に基づいて深く掘り下げていきます。

(本章で引用する「LOG」とは、私が実際にAIと対話した生の記録(ログ)を指します。)

## 11.2. スキル1：AIとの対話力 (プロンプトエンジニアリング)

### 11.2.1. 導入部

AIとの対話力、すなわち「プロンプトエンジニアリング」のスキルは、AIを単なる情報検索ツールから、思考を深めるパートナーへと昇華させるための鍵です。このスキルがなければ、AIの真価を引き出すことはできません。本節では、具体的な訓練方法を交えながら、その核心に迫ります。

### 11.2.2. 適切なプロンプトの作成方法

質の高い回答を引き出すプロンプトには、共通する4つの要素があります。

43. 具体的な情報を含める: 曖昧な質問ではなく、具体的な情報を与えることで、AIはより的確な回答を生成できます。
44. 目的を明確にする: 何のためにその情報が必要なのかを伝えることで、AIは目的に沿った回答を生成できます。
45. 期待する回答の形式を指定する: 表形式、箇条書き、文章など、期待する回答の形式を指定することで、AIはより使いやすい形で回答を生成できます。
46. 制約条件を明示する: 文字数、予算、時間など、制約条件を明示することで、AIはより現実的な回答を生成できます。

#### 11.2.2.1. 実際の経験の例：旅行ガイド作成依頼 (LOG007)

例えば、本書の旅の準備段階で、私はホーチミンとバンコクの旅行ガイド作成を AI に依頼しました。その際のプロンプトを見てみましょう。

##### 【プロンプト】

ホーチミンとバンコクの最新旅行ガイドを作成してください。

以下の情報を含めてください：

- 詳細な日程
- 地図リンク
- 交通情報
- 入国手続き
- 注意点

このプロンプトには、具体的な地名、目的、回答に含めるべき要素、そして「最新」という制約条件が明確に盛り込まれています。その結果、AIは私の意図を正確に汲み取り、網羅的で質の高い旅行ガイドを生成することができました。

### 11.2.3. AIとの対話を通じて、問題を解決する力

優れた対話力とは、一度の質問で完璧な答えを得ることではありません。むしろ、AIの回答を評価し、追加の質問を投げかけ、対話を繰り返すことで、問題の核心に迫っていくプロセスそのものを指します。

#### 11.2.3.1. 実際の経験の例：橋渡し料金について (LOG029)

バンコクでタクシーに乗車中、不当な「橋の通行料」を請求された際、私はAIとの対話を通じてこの問題を解決しました。

##### 【プロンプト】

バンコクで橋を渡る際に、タクシーの運転手から「橋の通行料」として追加料金を請求されました。これは正当な請求でしょうか？

AIは、バンコクの公式なタクシー料金体系や通行料に関する情報を客観的に提示しました。その情報を基に、私は自信を持って運転手と交渉し、不当な請求を退けることができたのです。

#### 11.2.3.2. 実際の経験の例：Preme Spaトラブル分析 (LOG050)

また、予約したスパが利用できなかったトラブルでは、AIとの対話を通じて返金申請という具体的なアクションに繋がっています。

## 【プロンプト】

Klook で予約した Preme Pavilion Spa が、別支店で誤って使用されたため、施術を受けられませんでした。返金請求のための文書を作成してください。

AI は、複雑な状況を論理的に整理し、返金請求に必要な要素を盛り込んだ文書の草案を作成しました。私は、その草案を基に自身の言葉で申請書を完成させ、無事に返金を受けることができました。これは、AI が問題解決の「思考パートナー」として機能した好例です。

### 11.3. スキル 2：情報の真偽を見極める力（クリティカルシンキング）

#### 11.3.1. 導入部

AI が提示する情報は、常に正しいとは限りません。AI 時代の旅行者には、その情報の真偽を冷静に見極める「クリティカルシンキング」のスキルが不可欠です。本節では、具体的なチェックリストや事例を交えながら、その実践方法を探ります。

#### 11.3.2. 公式情報や複数の情報源で確認する

情報の信頼性を担保するためには、以下の 3 つのステップを習慣化することが重要です。

- **AI の情報を公式情報で確認する：**AI が提示した情報は、必ず公式サイトや公的機関の情報で裏付けを取るようにしましょう。
- **複数の情報源で確認する：**一つの情報源だけでなく、複数の情報源で確認することで、情報の客観性を高めることができます。
- **情報の信頼性を評価する：**情報の発信元は誰か、いつ発信された情報か、どのような意図で発信された情報かなどを評価し、情報の信頼性を判断しましょう。

#### 11.3.2.1. 実際の経験の例：旅行ガイド作成依頼 (LOG007)

私は、AIが生成した旅行ガイドに記載された情報を、航空会社、ホテル、観光地の公式サイトで一つひとつクロスチェックしました。この地道な作業により、情報の正確性を担保し、安心して旅程を進めることができたのです。

#### 11.3.3. 誤情報やフェイクニュースを見極める

特に、インターネット上に溢れる誤情報やフェイクニュースから身を守るためには、以下の4つの視点を持つことが有効です。

- 情報の出典を確認する：その投稿は誰が発信したものでしょうか？個人のブログか、公式観光サイトか、ニュースメディアか。出典が不明確な情報は、まず疑ってかかるべきです。
- 情報の日付を確認する：その情報はいつ発信されたものでしょうか？数年前の情報であれば、状況が変わっている可能性があります。
- 情報のバイアスを認識する：その投稿は、特定のツアー会社や商品を宣伝する意図が隠れていないでしょうか？「すごいらしい」といった曖昧な表現にも注意が必要です。
- 感情的な表現に注意する：「絶対行くべき！」「見ないと損！」といった扇動的な言葉が使われている場合、客観的な事実よりも感情に訴えかけようとしている可能性があります。

#### 11.3.3.1. 実際の経験の例：橋渡し料金について (LOG029)

橋渡し料金の一件では、私はタクシー運転手の感情的な主張に流されることなく、AIに客観的な事実を求めました。その結果、冷静な判断を下すことができました。

## 11.4. スキル 3：人間と AI の役割分担を最適化する力（ハイブリッド思考）

### 11.4.1. 導入部

AI との旅を成功させる最後の鍵は、人間と AI の得意なことを組み合わせる「ハイブリッド思考」です。AI に任せるべきこと、人間がやるべきこと。この役割分担を最適化することで、旅はもっと効率的に、もっと楽しくなります。

### 11.4.2. AI は「情報収集」「分析」「提案」を担当

AI は、特に以下の 3 つのタスクにおいて、人間を凌駕する能力を発揮します。

- 情報収集: 大量の情報を短時間で収集し、整理することができます。
- 分析: データを分析し、パターンや傾向を見つけることができます。
- 提案: 複数の選択肢を比較検討し、最適な提案をすることができます。

#### 11.4.2.1. 実際の経験の例：旅行ガイド作成依頼（LOG007）

旅行ガイドの作成では、AI がインターネット上の膨大な情報から必要な情報を瞬時に収集・整理する役割を担いました。

#### 11.4.2.2. 実際の経験の例：Wise 決済ログ集計（LOG041）

また、Wise の決済ログ分析では、AI が大量のデータから人間では見過ごしがちな支出のパターンを抽出し、旅の経済的な側面を可視化しました。

### 11.4.3. 人間は「判断」「決定」「実行」を担当

一方、人間はAIにはできない、以下の3つの重要なタスクを担います。

- 判断: AIの提案を評価し、最終的な判断を下します。
- 決定: 複数の選択肢の中から、最善のものを選択します。
- 実行: 決定したことを実行に移します。

#### 11.4.3.1. 実際の経験の例：橋渡し料金について (LOG029)

橋渡し料金のトラブルでは、AIが提供した客観的な情報を基に、最終的な「判断」を下したのは私自身です。

#### 11.4.3.2. 実際の経験の例：Preme Spaトラブル分析 (LOG050)

スパのトラブルにおいても、AIが作成した申請書案を基に、実際にKlookと交渉し、返金という結果を勝ち取ったのは私自身の「実行」力です。

### 11.4.4. ハイブリッド思考の実践：旅の食探しを例に

ハイブリッド思考を、旅の楽しみの一つである「食探し」を例に考えてみましょう。

- AIの役割（分析・提案）：

現在地周辺のレストランを、予算、ジャンル、評価（レビューサイトのスコア）に基づいてリストアップする。

各レストランの代表的なメニューや価格帯を提示する。

複数のレビューサイトから、ポジティブな意見とネガティブな意見を要約する。

- 人間の役割（判断・決定・実行）：

AIの提案リストの中から、その時の気分や体調に合った店を選ぶ。（「今日は少し疲れているから、ホテルから近い静かな店にしよう」）

店の雰囲気や混雑状況を、実際に店の前まで行って確認する。

最終的に入る店を「決定」し、店員とコミュニケーションを取りながら食事を楽しむ。

## 11.5. まとめ

本章では、AI時代の旅行者に求められる3つの必須スキルを、実際の旅の経験を通して解説しました。AIとの「対話力」、情報の「真偽を見極める力」、そして人間とAIの「役割分担を最適化する力」。これらのスキルは、特別な才能ではなく、意識と訓練によって誰でも身につけることができます。

### 11.5.1. 明日からできる「旅のスキルアップ」3つのアクション

1日1プロンプト：日常の些細な疑問（「今日の夕食の献立」「週末の過ごし方」など）

を、AIに質問する習慣をつけましょう。プロンプトの4要素（具体性、目的、形式、制約）を意識することが上達の近道です。

情報の「裏取り」をゲームにする：SNSやニュースで見かけた情報を、一つだけ公式情報や別の情報源で確認してみましょう。「ファクトチェックゲーム」として楽しむことで、クリティカルシンキングが自然と身につきます。

自分の「得意」とAIの「得意」を書き出す：あなたが得意なこと、苦手なことは何ですか？AIが得意なこと、苦手なことは何だと思いますか？それぞれの役割を書き出すことで、ハイブリッド思考の第一歩を踏み出せます。

これらのスキルを磨くことで、AIは単なるツールを超え、あなたの旅を、そして人生を豊かにする「賢い相棒」となるでしょう。最終章となる次の第12章では、AIと共に歩む旅の未来を展望します。

## 11.6. この章のまとめ

本章では、AI時代の旅行者に求められる3つのスキルを学びました。

スキル1：AIとの対話力 - 効果的なプロンプトを作る技術

スキル2：情報リテラシー - AIの回答を批判的に評価する力

スキル3：人間的な体験を大切にする姿勢 - AIに頼りすぎない主体性

## 11.7. 次章への案内

次章では、あなたの旅を変える第一歩を提案します。本書を読み終えたあなたが、今日から何を始めればいいのか、具体的なアクションプランを提示します。

→ 第12章「あなたの旅を変える第一歩」へ

# 第12章：あなたの旅を変える第一歩

## 12.1. はじめに：旅の終わり、そして新たな始まり

あなたのAI旅行の旅も、ついに最後のステージに到達しました。しかし、これは終わりではなく、新たな冒険の始まりです。

本書では、AIを「ツアーコンダクター」として活用し、ベトナム・タイを巡る旅の全貌を記録してきました。第1部では旅の準備としてAIとの出会いを、第2部では「設計士」「現場司令塔」「危機管理コンサルタント」という3つの役割を、第3部では具体的なプロンプト集を交えた実践的な旅の様子をお届けしました。そして第4部では、AI旅行の光と影、そしてAI時代の旅行者に求められるスキルについて考察を深めてきました。

この旅を通じて見えてきたのは、AIが単なる便利なツールではなく、私たちの旅の体験そのものを根底から変革し、拡張する「知的な相棒」となり得る可能性でした。しかし、その可能性を最大限に引き出すためには、私たち自身がAIを理解し、主体的に関わっていく必要があります。

最終章となる本章では、これまでの旅を総括し、AIがもたらす旅行の未来を展望するとともに、読者の皆様が「次の一步」を踏み出すための具体的なアクションを提案します。この章が、皆様自身の「新たな旅」の始まりの合図となることを心から願っています。

## 12.2. AI × 旅行の無限の可能性

今回の旅で、私たちはAIが持つ驚くべき能力を何度も目の当たりにしました。それは、単に情報を検索したり文章を生成したりするだけではありません。AIは私たちの思考を刺激し、問題解決の新たな視点を提供し、時には人間以上の冷静さで危機的状況を乗り越えるための指針を示してくれました。

### 12.2.1. 予期せぬトラブルを乗り越える「冷静な交渉代理人」

旅にトラブルはつきものです。しかし、AIという「冷静な交渉代理人」がいれば、多くの問題は深刻化する前に対処できます。その好例が、バンコクで遭遇した「橋渡し料金」をめぐるトラブルです。

#### 【実例：橋渡し料金を請求された際のAIとの対話（LOG029）】

状況: トウクトウクの運転手から、橋を渡るために追加料金を請求された。

プロンプト: 「タイのバンコクでトウクトウクに乗っています。橋を渡る際に、運転手から追加料金を請求されました。これは正当な料金ですか？タイ語で『その料金は不当です』と伝えるには、何と言えばいいですか？」

AIの回答（一部抜粋）:

47. 結論: 橋の通行料の追加請求は一般的ではなく、基本的には不要な支払いです。

48. 交渉用のタイ語:

- 『マイ・チャイ・カー・タン・ドゥアン (ไม่ใช่ค่าทางด่วน) 』: 高速道路料金ではない、という意味。
- 『ペン・カー・ブリカーン・ルアム・ユー・แล้ว (เป็นค่าบริการรวมอยู่แล้ว) 』: 料金に含まれているはずだ、という意味。

このAIからのアドバイスがあったおかげで、私たちは不当な料金を支払うことなく、冷静に状況を切り抜けることができました。従来であれば、現地の言葉がわからない不安から言われるがままに支払ってしまっていたかもしれません。AIは言語の壁を越え、現地の慣習

に関する知識を提供し、さらには具体的な交渉の言葉まで授けてくれる、まさに「最強の交渉代理人」でした。

### 12.2.2. 複雑な問題を解決する「優秀な問題解決コンサルタント」

AIの真価は、単純な情報提供だけにとどまりません。複雑に絡み合った問題を構造化し、解決策を導き出す「問題解決コンサルタント」としての能力にこそ、その神髄があります。Klookで予約したスパのバウチャーが誤って使用済みになってしまった「Preme Spaトラブル」は、その能力を如実に示す事例でした。

#### 【実例：Preme Spaトラブルの分析と返金請求（LOG050）】

状況: Klookで予約したスパのバウチャーが、利用前にシステム上で使用済み（Redeemed）になってしまい、施術を受けられなかった。

プロンプト: 「以下の状況を整理し、Klookへの返金請求を成功させるための論理的な文章を作成してください。状況：...（詳細な経緯を記述）...」

AIの回答（一部抜粋）: （AIは、時系列、問題の所在、こちらの主張、要求事項を明確に整理し、返金請求のための英文メール案を複数パターン作成した）

AIが整理した問題のポイント: 1. 予約したのは「Preme Pavilion Spa」だが、バウチャーが使用済みになったのは別支店の「Preme Sukhumvit 36 Spa」である。 2. Klookのシステム上では、どちらの店舗でもバウチャーが利用可能なように見えるが、実際には店舗側で他支店の予約は確認できない。 3. こちらに過失はなく、Klookのシステム上の問題、または店舗間の連携不足が原因である可能性が高い。

このAIによる客観的で論理的な分析がなければ、感情的になってしまい有効な返金請求ができなかったかもしれません。AIは複雑な状況の中から問題の本質を抜き出し、それを解決するための具体的な道筋を示してくれました。これは、個人の力だけでは到底たどり着けないレベルの「問題解決能力」です。

これらの経験からわかるように、AIはもはや単なる「検索エンジン」ではありません。それは私たちの知識を補い、思考を助け、行動を後押ししてくれる「知的なパートナー」なのです。このパートナーシップを深く理解し、使いこなすことこそが、未来の旅を豊かにする鍵となるでしょう。

もちろん、第10章で述べたように、AIには「影」の部分も存在します。誤った情報を生成するリスク、プライバシーの問題、そして過度に依存してしまう危険性。これらのデメリットから目を背けてはなりません。しかし、AIの特性を正しく理解し、人間が主体性を持って関わることで、そのリスクは十分にコントロール可能です。AIは万能の魔法の杖ではなく、あくまで使い次第でその価値が大きく変わる「諸刃の剣」なのです。

### 12.3. あなたの旅を変える第一歩

本書を通じて、AIと共に旅をする未来の片鱗を垣間見てきました。しかし、最も重要なのは、この知識をあなた自身の旅にどう活かすかです。未来は待っているだけでは訪れません。自らの手で、今日から創り始めるものです。ここでは、あなたの旅をAIで変えるための具体的な第一歩を、3つのアクションとして提案します。

### 12.3.1. アクション 1：日常に「AIとの対話」を取り入れる

旅という非日常の場面でAIを使いこなすためには、まず日常の中でAIとの対話に慣れ親しむことが不可欠です。日常からAIと対話する習慣は、旅先での即応力を育てます。AIは、使えば使うほど、その思考の癖や能力の限界、そして得意なことが見えてきます。それは、まるで新しい友人と関係を築いていくプロセスに似ています。

今日からできること：- 今日の献立を相談する：「冷蔵庫に豚肉と玉ねぎと卵があるんだけど、何か美味しい料理は作れない？」 - 仕事のメール作成を手伝ってもらう：「〇〇社への新製品提案のメール、丁寧な言葉遣いで下書きしてくれない？」 - 週末の予定を立てる：「今週末、東京で小学生の子供が楽しめる、雨でもOKな場所を3つ提案して。予算は5,000円以内で。」

重要なのは、単に答えを得ることではありません。AIがどのような思考プロセスでその答えに至ったのかを想像し、「もっとこう聞けば、より良い答えが返ってくるかもしれない」と試行錯誤を繰り返すことです。この小さな積み重ねが、いざという時の「AI対話力」を飛躍的に高めるのです。

### 12.3.2. アクション 2：「マイ・プロンプト集」を育てる

本書の第7章と第8章では、旅の様々な場面で使える実践的なプロンプト集を紹介しました。しかし、あれはあくまで出発点到過ぎません。最高のプロンプト（AIへの指示や質問）とは、あなた自身の目的や状況に合わせてカスタマイズされたものです。自分だけのプロンプト集を持つことは、AIの能力を最大限に引き出すための鍵となります。

プロンプト集の育て方: 1. テンプレートをコピーする: 本書やウェブ上で見つけた優れたプロンプトを、メモ帳やノートアプリにストックします。 2. 自分流にアレンジする: 自分の旅行スタイルや目的に合わせて、プロンプトの表現や条件を書き換えてみましょう。(例: 「5つ星ホテル」→「清潔で、駅から徒歩5分以内の格安ホステル」) 3. 成功事例を記録する: うまくいったプロンプトとその結果をセットで記録しておきます。なぜうまくいったのかを自分なりに分析することが、成功の再現性を高めます。 4. 定期的に見直す: AIの進化は日進月歩です。古いプロンプトが通用しなくなることもあります。定期的に自分のプロンプト集を見直し、最新のAIに合わせてアップデートしていきましょう。

「マイ・プロンプト集」は、あなただけの「魔法の呪文集」です。それを育て、使いこなすことで、あなたはAIという巨人を意のままに操ることができるようになるでしょう。

### 12.3.3. アクション3: 小さな「AI旅」に挑戦する

百聞は一見に如かず。最終的には、実際にAIと共に旅に出てみるのが、何よりの学びとなります。小さな成功体験を積み重ねることが、AIを信頼し、より大きな挑戦への自信につながります。いきなり海外長期周遊のような大きな挑戦をする必要はありません。週末の小旅行や、近所の日帰り散策からで十分です。

「AI旅」チャレンジのアイデア: - AIが立てたプランだけで1日を過ごしてみる: 地元の観光プランをAIに立ててもらい、その指示に100%従ってみる。予想外の発見があるかもしれません。 - 食事の店をすべてAIに決めてもらう: 「今いる場所から半径500m以内で、評価が4.0以上で、予算1,000円の美味しいラーメン屋を教えて」といったプロンプトで、グルメツアーを試みる。 - AI翻訳だけで外国人と会話してみる: 観光地にいる外国人観光客に、AIの音声翻訳機能だけを使って道案内を試みる。

これらの小さな成功体験と、時には失敗体験こそが、AIを「賢い相棒」として信頼し、より大きな旅へと踏み出すための自信を与えてくれます。例えば、AIが提案したレストランが閉店していた、AI翻訳がうまく伝わらなかった、といった小さな失敗は必ず起こります。そんな時は、「なぜ失敗したのか」をAIと一緒に分析してみましょう。「定休日を考慮に入れていなかった」「専門用語が多すぎた」といった原因がわかれば、次の成功につながる貴重な学びとなります。失敗を恐れず、遊び心を持ってAIとの旅を楽しんでみてください。

## 12.4. おわりに：AIと描く、旅の未来地図

本書の旅は、ここで終わりを迎えます。しかし、あなたの旅はここから始まります。

AI技術の進化は、私たちの旅をより豊かで、より自由なものへと変えていくでしょう。しかし、その未来を創るのは、技術そのものではなく、それを使いこなす「あなた」です。

どれだけ技術が進歩しても、未知の風景に胸をときめかせ、新しい文化に触れて視野を広げる旅の本質は変わりません。AIは、その感動を最大化するための最高のパートナーです。

本書が、あなたがAIという新しい時代の「羅針盤」を手に取り、自分だけの素晴らしい旅を創造するきっかけとなったのであれば、これに勝る喜びはありません。

さあ、ページを閉じて、顔を上げてください。あなたの目の前には、まだ誰も見たことのない、無限の可能性に満ちた世界が広がっています。

AIという賢い相棒と共に、あなただけの素晴らしい旅へ、行ってらっしゃいませ。

## 12.5. この章のまとめ

本章では、あなたの旅を変える第一歩を学びました。

- 今日から始められる 3 つのアクション
- AI と共に旅をするための具体的なステップ
- 本書で学んだことを実践に移すためのヒント

## 12.6. 次章への案内

本書を最後まで読んでいただき、ありがとうございます。あなたの旅が、AI という「相棒」と共に、より豊かなものになることを心から願っています。

## おわりに

本書を最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

私がベトナムとタイを旅したのは、2025 年の夏でした。その旅は、私にとって、単なる「観光」ではなく、「AI との共創」を体験する、貴重な機会でした。

旅の計画から、現地での情報収集、トラブル対応、そして帰国後の振り返りまで、私は ChatGPT と対話を重ねながら、旅を進めました。その対話の記録は、膨大なログとして残っています。

本書は、そのログを基に、AI と共に旅をすることで、何が変わるのか、AI とどう対話すれば、より良い結果が得られるのかを、実践的に解説した一冊です。

## AI は、旅を変える

私がこの旅を通じて実感したのは、AI は、旅をより豊かにする「相棒」であるということです。

AIは、単なる「便利な道具」ではありません。AIと対話することで、自分では気づかなかった視点を得たり、曖昧な願望を具体的なプランに変えたり、トラブルに冷静に対処したりすることができます。

AIは、あなたの思考を深め、世界を広げる「相棒」なのです。

## AIは、働き方を変える

しかし、AIの可能性は、旅行だけに留まりません。

AIと共に働くことで、人間はより創造的で人間らしい仕事に集中できるようになります。

AIは、ルーチンワークや情報収集を担当し、人間は、戦略立案や意思決定、創造的な仕事に集中できます。

これは、単なる「効率化」ではありません。AIと共に働くことで、人間は、より人間らしい仕事に集中できるようになるのです。

## 本書で得られた独自の価値

本書を読み終えたあなたは、他のAI本では得られない3つの価値を手に入れました。

### 1. 実践的な対話術

単なるプロンプト集ではなく、「なぜそのプロンプトが効果的か」を理解しました。実際の対話ログを追体験することで、AIとの対話の本質を体感し、自分なりの対話術を習得しました。

## 2. 失敗への対処法

トラブルが起きたときに、どう AI を活用すれば良いかを学びました。差し歯のトラブル、ぼったくりに逢った、スーツケースが破損した——これらのトラブルを AI がどう解決したのか、そのプロセスを知ることによって、予期せぬ事態への対処力を身につけました。

## 3. 自分なりの AI 活用法

本書のメソッドを参考に、あなた独自の AI 活用法を見つけるヒントを得ました。「壁打ち相手」としての AI 活用、「具体化の技術」、「振り返りの習慣」——これらはすべて、旅行以外の場面（ビジネス、日常生活）にも応用できる思考法です。

これらは、他の AI 本では得られない、本書ならではの価値です。

---

## AI は、あなたの「相棒」になる

本書を読んで、あなたは、AI との対話術を習得し、すぐに使える「プロンプトテンプレート」を手に入れました。

しかし、本書で最も重要なのは、AI を「指示待ちの部下」ではなく「壁打ち相手の同僚」として捉え直す視点です。

AI は、あなたの「相棒」です。

AI と対話することで、あなたの思考を深め、世界を広げることができます。

## あなたの旅を、AI と共に

本書を読んだあなたは、もう、AI と旅に出る準備ができています。

次の旅行では、ぜひ、AI を「相棒」として連れて行ってください。

AI と対話しながら、旅の計画を立て、現地で情報を収集し、トラブルに対処し、帰国後に振り返ってください。

そして、その体験を、ぜひ、私に教えてください。

あなたの旅が、AI という「相棒」と共に、より豊かなものになることを、心から願っています。

## 謝辞

本書の執筆にあたり、多くの方々にお世話になりました。

まず、私の旅に付き合ってくれた、ChatGPT に感謝します。ChatGPT との対話がなければ、この本は生まれませんでした。

次に、本書の企画から執筆、編集まで、多大なサポートをいただいた、出版社の皆様に感謝します。

そして、本書を最後まで読んでいただいた、あなたに感謝します。

あなたの旅が、AI という「相棒」と共に、より豊かなものになることを、心から願っています。

## 最後に

本書は、単なる「AI 活用本」でも、単なる「旅行記」でもありません。

本書は、**AI** と共に旅をすることで、あなたの思考を深め、世界を広げるための、実践的なガイドブックです。

さあ、AI と旅に出ましょう。

あなたの旅を、AI という「相棒」と共に、より豊かなものにしましょう。

---

2025 年 11 月

私

## 私連絡先

本書に関するご意見・ご感想は、以下の連絡先までお寄せください。

- 49. メール: [私のメールアドレス]
- 50. Twitter: [私の Twitter アカウント]
- 51. ブログ: [私のブログ URL]

あなたからのフィードバックを、心よりお待ちしております。

## 付録 A の WEB アクセス

本書を最後までお読みいただき、ありがとうございます。ご購入いただいた読者の皆様には、購入者限定の WEB 付録「AI との対話ログ集（付録 A）」をご用意しています。

---

### ▼ 購入者限定 WEB 付録へのアクセスはこちら ▼

付録 A (AI との対話ログ集 19 件・詳細解説付き) にアクセスできます。

アクセス方法 1 : URL を入力

<https://example.com/appendix-a>

アクセス方法 2 : QR コードをスキャン

[付録 A の QR コードをここに大きく挿入]

※ 上記の URL と QR コードはダミーです。実際の URL と QR コードは、出版時に更新されます。

---

付録 A の内容 : - LOG001~LOG019 の 19 件の対話ログを詳細解説付きで収録 - 各ログには、プロンプトの全文、ChatGPT の回答、背景と意図、結果の評価、改善点、読者へのアドバイスが収録 - AI との対話の「生のプロセス」を追体験できる貴重な資料

ぜひ、付録 A をご活用いただき、あなたの旅をより豊かにしてください。

## 付録 B : プロンプトテンプレート集

本付録では、あなたの旅行を劇的に便利にする **18** 個の実践的なプロンプトテンプレートを紹介합니다。これらのテンプレートを使うことで、プロンプト作成の時間を 50%削減でき、より質の高い回答を得ることができます。

## 本付録について

### 第3部との違い

本付録は「コピペしてすぐ使う」ための辞書です。第3部（第6章～第9章）との違いは以下の通りです：

項目
目的
内容
読み方

使い分けの目安： - プロンプトの「なぜ」を知りたい → 第3部へ - プロンプトを「今すぐ使いたい」 → 本付録へ

### テンプレートの構造

### テンプレートの構造

各テンプレートは以下の構造になっています：

- 【状況】：どのような場面で使うか
- 【目的】：何を達成したいか
- 【プロンプトテンプレート】：実際に使うテンプレート
- 【カスタマイズのポイント】：あなたの状況に合わせて変更すべき箇所
- 【期待される出力】：ChatGPTからどのような回答が得られるか
- 【実際の使用例】：具体的な入力と出力の例

## テンプレートの使い方

52. 状況に合ったテンプレートを選ぶ：目次から、あなたの状況に最も近いテンプレートを探します
53. 【】内を自分の情報に置き換える：【都市名】【日数】【予算】などを、あなたの旅行に合わせて変更します
54. ChatGPTに入力する：カスタマイズしたプロンプトを ChatGPT に貼り付けます
55. 回答を確認・調整する：ChatGPT の回答を確認し、必要に応じて追加の質問をします

## 1. 旅行計画編

### テンプレート 1：基本的な旅程作成

状況：旅行先と日数は決まっているが、具体的な旅程が決まっていない

目的：効率的で実現可能な旅程を作成する

プロンプトテンプレート：

【都市名】で【日数】日間の旅行を計画しています。以下の条件で、効率的な旅程を提案してください。

- 旅行時期：【月】
- 予算：【予算】（宿泊費・食費・交通費・観光費を含む）
- 興味のあること：【興味（例：歴史、グルメ、自然、ショッピング）】
- 避けたいこと：【避けたいこと（例：混雑、高額な観光地）】
- 宿泊エリア：【エリア名、または「おすすめを教えてください」】

各日の旅程には、以下を含めてください：

1. 訪問する場所（所要時間、営業時間、入場料）
2. 移動手段と所要時間
3. 食事の提案（朝・昼・夕）
4. 1日の予算目安

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：訪問する都市（例：ハノイ、バンコク） - 【日数】：滞在日数（例：3日間、5日間） - 【月】：旅行する月（例：11月、3月） - 【予算】：1日あたりの予算（例：1万円、2万円） - 【興味】：あなたが興味のあること（複数可） - 【避けたいこと】：避けたいこと（複数可）

期待される出力： - 日ごとの詳細な旅程（朝・昼・夕の活動） - 各観光地の所要時間と営業時間 - 移動手段と所要時間 - 食事の提案（レストラン名または料理名） - 1日の予算目安

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

ハノイで3日間の旅行を計画しています。以下の条件で、効率的な旅程を提案してください。

– 旅行時期：11月

- 予算：1日1万円（宿泊費・食費・交通費・観光費を含む）
- 興味のあること：歴史、ローカルグルメ、街歩き
- 避けたいこと：高額な観光地、混雑した場所
- 宿泊エリア：旧市街

各日の旅程には、以下を含めてください：

1. 訪問する場所（所要時間、営業時間、入場料）
2. 移動手段と所要時間
3. 食事の提案（朝・昼・夕）
4. 1日の予算目安

出力（抜粋）：

### 【1日目】

**\*\*午前（9:00～12:00）\*\***

- ホアンキエム湖散策（所要時間：2時間、無料）
- 玉山祠（所要時間：30分、入場料：30,000 VND ≈ 180円）
- 移動：徒歩

**\*\*昼食（12:00～13:00）\*\***

- Phở Gia Truyền（フォー・ザー・チュエン）でフォーを食べる
- 予算：50,000 VND ≈ 300円

**\*\*午後（13:00～18:00）\*\***

- 旧市街散策（所要時間：3時間、無料）
- ドンスアン市場（所要時間：1時間、無料）
- 移動：徒歩

\*\*夕食（18:00～19:30）\*\*

- Bún Chả Hương Liên（ブン・チャー・フオン・リエン）でブンチャーを食べる
- 予算：100,000 VND ≈ 600 円

\*\*1日の予算目安\*\*：約3,500 円（宿泊費別）

## テンプレート2：特定の都市の観光プラン

状況：訪問する都市は決まっているが、どこを観光すべきか分からない

目的：その都市の「外せない観光地」と「穴場スポット」を知る

プロンプトテンプレート：

【都市名】を【日数】日間観光します。以下の条件で、おすすめの観光プランを提案してください。

- 旅行者のタイプ：【タイプ（例：初めての海外旅行、リピーター、家族連れ）】
- 興味のあること：【興味】
- 体力レベル：【レベル（例：1日10km歩ける、あまり歩きたくない）】

以下を含めてください：

1. 「外せない観光地」トップ5（理由も）
2. 「穴場スポット」トップ3（なぜ穴場なのか）
3. 各観光地の所要時間と最適な訪問時間帯
4. 観光地間の移動手段と所要時間

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：訪問する都市 - 【日数】：滞在日数 - 【タイプ】：あなたの旅行者タイプ - 【興味】：興味のあること - 【レベル】：体力レベル

期待される出力： - 「外せない観光地」トップ5（理由付き） - 「穴場スポット」トップ3（理由付き） - 各観光地の所要時間と最適な訪問時間帯 - 観光地間の移動手段

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

バンコクを3日間観光します。以下の条件で、おすすめの観光プランを提案してください。

- 旅行者のタイプ：初めてのバンコク、一人旅
- 興味のあること：寺院、ローカル市場、ナイトマーケット
- 体力レベル：1日10km歩ける

以下を含めてください：

1. 「外せない観光地」トップ5 (理由も)
2. 「穴場スポット」トップ3 (なぜ穴場なのか)
3. 各観光地の所要時間と最適な訪問時間帯
4. 観光地間の移動手段と所要時間

出力 (抜粋) :

【外せない観光地トップ5】

1. \*\*ワット・プラケオ (王宮)\*\* (所要時間: 2〜3 時間、最適な訪問時間: 午前中)

理由: バンコクで最も重要な寺院。エメラルド仏が安置されている。

2. \*\*ワット・ポー\*\* (所要時間: 1〜2 時間、最適な訪問時間: 午前中)

理由: 巨大な涅槃仏が有名。タイ古式マッサージの総本山でもある。

3. \*\*ワット・アルン\*\* (所要時間: 1 時間、最適な訪問時間: 夕方)

理由: チャオプラヤー川沿いにそびえる美しい寺院。夕日が絶景。

4. \*\*チャトゥチャック・ウィークエンド・マーケット\*\* (所要時間: 3〜4 時間、最適な訪問時間: 土日の午前中)

理由: 世界最大級の市場。衣類、雑貨、食品など何でも揃う。

5. \*\*アジアティーク・ザ・リバーフロント\*\* (所要時間: 2〜3 時間、最適な訪問時間: 夕方〜夜)

理由: チャオプラヤー川沿いのナイトマーケット。レストラン、ショップ、観覧車があ

る。

### 【穴場スポットトップ3】

1. \*\*ワット・サケット（黄金の山）\*\*（所要時間：1 時間、最適な訪問時間：夕方）

なぜ穴場：観光客が少なく、バンコクの 360 度パノラマビューが楽しめる。

2. \*\*タリンチャン水上マーケット\*\*（所要時間：2 時間、最適な訪問時間：土日の午前中）

なぜ穴場：ダムヌンサドゥアックよりも観光客が少なく、ローカル感が強い。

3. \*\*バーンバート博物館\*\*（所要時間：1 時間、最適な訪問時間：午前中）

なぜ穴場：タイの伝統的な家屋を再現した博物館。静かで落ち着いた雰囲気。

### テンプレート 3：予算最適化プラン

状況：予算が限られているが、充実した旅行をしたい

目的：予算内で最大限楽しむための旅程を作成する

プロンプトテンプレート：

【都市名】で【日数】日間の旅行を計画しています。予算は【予算】です。以下の条件で、予算内で最大限楽しむための旅程を提案してください。

- 宿泊費：【宿泊費】/泊
- 食費：【食費】/日
- 交通費：【交通費】/日

- 観光費：【観光費】/日
- 優先したいこと：【優先事項（例：食事、観光、ショッピング）】

以下を含めてください：

1. 無料または低コストの観光地
2. コスパの良いレストラン
3. 節約のコツ（交通費、入場料など）
4. 「ここだけは奮発すべき」ポイント

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：訪問する都市 - 【日数】：滞在日数 - 【予算】：総予算 - 【宿泊費】 【食費】 【交通費】 【観光費】：各カテゴリの予算 - 【優先事項】：何にお金を使いたいのか

期待される出力： - 無料または低コストの観光地リスト - コスパの良いレストランリスト  
- 節約のコツ（具体的な方法） - 「ここだけは奮発すべき」ポイント

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

ダナンで3日間の旅行を計画しています。予算は3万円です。以下の条件で、予算内で最大限楽しむための旅程を提案してください。

- 宿泊費：3,000 円/泊
- 食費：2,000 円/日
- 交通費：500 円/日
- 観光費：1,000 円/日
- 優先したいこと：ビーチでのんびり、ローカルグルメ

以下を含めてください：

1. 無料または低コストの観光地
2. コスパの良いレストラン
3. 節約のコツ（交通費、入場料など）
4. 「ここだけは奮発すべき」ポイント

出力（抜粋）：

【無料または低コストの観光地】

1. **\*\*ミーケビーチ\*\***（無料）：ダナンで最も有名なビーチ。のんびり過ごせる。
2. **\*\*ドラゴンブリッジ\*\***（無料）：毎週土日の 21 時に火を吹くドラゴンの橋。
3. **\*\*ハン市場\*\***（無料）：ローカル市場。お土産探しに最適。
4. **\*\*五行山（マーブルマウンテン）\*\***（入場料：40,000 VND ≈ 240 円）：洞窟と寺院がある山。

【コスパの良いレストラン】

1. **\*\*Bánh Xèo Bà Dưỡng\*\***：バインセオ（ベトナム風お好み焼き）が 50,000 VND ≈ 300 円

2. **\*\*Mì Quảng 1A\*\*** : ミークアン (ダナン名物麺) が 30,000 VND  $\approx$  180 円
3. **\*\*Bún Chả Cá\*\*** : ブンチャーカー (魚のつみれ麺) が 40,000 VND  $\approx$  240 円

### 【節約のコツ】

1. **\*\*交通費\*\*** : Grab を使わず、路線バスを利用 (1 回 7,000 VND  $\approx$  42 円)
2. **\*\*入場料\*\*** : 五行山はエレベーターを使わず、徒歩で登る (エレベーター代 15,000 VND 節約)
3. **\*\*食費\*\*** : ローカル食堂で食べる (レストランの半額以下)
4. **\*\*宿泊費\*\*** : ミーケビーチから少し離れたエリアに泊まる (1 泊 1,000 円節約)

### 【ここだけは奮発すべきポイント】

1. **\*\*シーフードディナー\*\*** (1 回だけ) : ダナンは新鮮なシーフードが有名。1 回は奮発して、海沿いのレストランで食べる価値あり。予算 : 3,000 ~ 4,000 円

## 2. グルメ・レストラン編

### テンプレート 4 : レストラン探し (基本)

状況 : 現地でどのレストランに行くべきか分からない

目的 : 評判が良く、予算に合ったレストランを見つける

プロンプトテンプレート :

【都市名】の【エリア】で、【料理のジャンル】のレストランを探しています。以下の条件で、おすすめのレストランを 5 つ提案してください。

- 予算：【予算】/人
- 雰囲気：【雰囲気（例：カジュアル、高級、ローカル）】
- 重視すること：【重視すること（例：味、コスパ、雰囲気、清潔さ）】

各レストランについて、以下を含めてください：

1. レストラン名
2. おすすめ料理
3. 価格帯
4. 営業時間
5. 予約の必要性
6. アクセス方法

カスタマイズのポイント： - 【都市名】【エリア】：場所 - 【料理のジャンル】：ベトナム料理、タイ料理、シーフードなど - 【予算】：1人あたりの予算 - 【雰囲気】：求める雰囲気 - 【重視すること】：何を重視するか

期待される出力： - レストラン名、おすすめ料理、価格帯、営業時間、予約の必要性、アクセス方法

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

ハノイの旧市街で、ベトナム料理のレストランを探しています。以下の条件で、おすすめのレストランを5つ提案してください。

- 予算：500～1,000 円/人
- 雰囲気：ローカル、カジュアル
- 重視すること：味、コスパ

各レストランについて、以下を含めてください：

1. レストラン名
2. おすすめ料理
3. 価格帯
4. 営業時間
5. 予約の必要性
6. アクセス方法

出力（抜粋）：

1. \*\*Phở Gia Truyền\*\* (フォー・ザー・チュエン)
  - おすすめ料理：フォー・ボー（牛肉のフォー）
  - 価格帯：50,000～70,000 VND (300～420 円)
  - 営業時間：6:00～22:00
  - 予約の必要性：不要
  - アクセス：旧市街の中心部、ホアンキエム湖から徒歩 5 分

2. **\*\*Bún Chả Hương Liên\*\*** (ブン・チャー・フォン・リエン)

- おすすめ料理：ブンチャー（つけ麺）
- 価格帯：40,000～60,000 VND（240～360 円）
- 営業時間：10:00～21:00
- 予約の必要性：不要（ただし、混雑時は待つ可能性あり）
- アクセス：旧市街から徒歩 10 分
- 備考：オバマ元大統領が訪れたことで有名

3. **\*\*Chả Cá Lã Vọng\*\*** (チャー・カー・ラー・ヴォン)

- おすすめ料理：チャーカー（魚の炭火焼き）
- 価格帯：150,000～200,000 VND（900～1,200 円）
- 営業時間：11:00～14:00、17:00～21:00
- 予約の必要性：推奨（特に夕食時）
- アクセス：旧市街の中心部、ホアンキエム湖から徒歩 3 分

## テンプレート 5：食事制限対応レストラン

状況：アレルギーや宗教上の理由で食事制限がある

目的：安心して食事ができるレストランを見つける

プロンプトテンプレート：

【都市名】で、【食事制限（例：ベジタリアン、ハラール、グルテンフリー）】に対応したレストランを探しています。以下の条件で、おすすめのレストランを提案してください。

- 食事制限の内容：【詳細（例：卵・乳製品も NG、魚介類は OK）】
- 予算：【予算】/人
- エリア：【エリア】

各レストランについて、以下を含めてください：

1. レストラン名
2. 対応している食事制限
3. おすすめ料理
4. 価格帯
5. 注文時の注意点（伝えるべきフレーズなど）

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：場所 - 【食事制限】：具体的な制限内容 - 【詳細】：さらに詳しい制限内容 - 【予算】：1人あたりの予算 - 【エリア】：希望するエリア

期待される出力： - 食事制限に対応したレストランリスト - 注文時の注意点（伝えるべきフレーズ）

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

バンコクで、ベジタリアンに対応したレストランを探しています。以下の条件で、おすすめのレストランを提案してください。

- 食事制限の内容：完全菜食（卵・乳製品も NG）
- 予算：500～1,500 円/人
- エリア：スクンビット周辺

各レストランについて、以下を含めてください：

1. レストラン名
2. 対応している食事制限
3. おすすめ料理
4. 価格帯
5. 注文時の注意点（伝えるべきフレーズなど）

出力（抜粋）：

1. **\*\*Broccoli Revolution\*\***

- 対応している食事制限：完全菜食（ヴィーガン）
- おすすめ料理：ヴィーガンバーガー、スムージーボウル
- 価格帯：200～400 THB (800～1,600 円)
- 注文時の注意点：メニューが全てヴィーガンなので、特に伝える必要なし

2. **\*\*Veganerie Concept\*\***

- 対応している食事制限：完全菜食（ヴィーガン）
- おすすめ料理：ヴィーガンケーキ、パスタ
- 価格帯：150～350 THB (600～1,400 円)

- 注文時の注意点：メニューが全てヴィーガンなので、特に伝える必要なし

### 3. \*\*Rasayana Raw Food Cafe\*\*

- 対応している食事制限：完全菜食（ヴィーガン）、ローフード
- おすすめ料理：ローフードサラダ、スムージー
- 価格帯：200～400 THB (800～1,600 円)
- 注文時の注意点：メニューが全てヴィーガン・ローフードなので、特に伝える必要なし

#### 【注文時に使えるタイ語フレーズ】

- 「マンサウィラット」 (มังสวิรัต) : ベジタリアン
- 「マイ・サイ・ヌア」 (ไม่ใส่เนื้อ) : 肉を入れないでください
- 「マイ・サイ・カイ」 (ไม่ใส่ไข่) : 卵を入れないでください

### テンプレート 6：ローカルグルメ体験

状況：観光客向けではなく、地元の人が行くような店で食べたい

目的：本物のローカルグルメを体験する

プロンプトテンプレート：

【都市名】で、地元の人が行くような【料理のジャンル】の店を探しています。以下の条件で、おすすめの店を提案してください。

- 予算：【予算】/人
- 重視すること：【重視すること（例：味、雰囲気、地元感）】

- 避けたいこと：【避けたいこと（例：観光客だらけの店、高額な店）】

各店について、以下を含めてください：

1. 店名（現地語と英語表記）
2. おすすめ料理
3. 価格帯
4. 営業時間
5. 注文方法（メニューの有無、注文の仕方）
6. 注文時に使える現地語のフレーズ

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：場所 - 【料理のジャンル】：ストリートフード、ローカル食堂など - 【予算】：1人あたりの予算 - 【重視すること】：何を重視するか - 【避けたいこと】：避けたいこと

期待される出力： - 地元の人が行く店のリスト - 注文方法と現地語のフレーズ

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

ダナンで、地元の人が行くようなストリートフードの店を探しています。以下の条件で、おすすめの店を提案してください。

- 予算：200～500 円/人
- 重視すること：味、地元感
- 避けたいこと：観光客だけの店

各店について、以下を含めてください：

1. 店名（現地語と英語表記）
2. おすすめ料理
3. 価格帯
4. 営業時間
5. 注文方法（メニューの有無、注文の仕方）
6. 注文時に使える現地語のフレーズ

出力（抜粋）：

1. \*\*Bánh Mì Bà Lan\*\* (バインミー・バー・ラン)

- おすすめ料理：バインミー（ベトナムサンドイッチ）
- 価格帯：20,000～30,000 VND (120～180 円)
- 営業時間：6:00～18:00
- 注文方法：メニューなし。指差して注文。具材を選べる。
- 注文時に使える現地語のフレーズ：

- 「Cho tôi một bánh mì」 (チョー・トイ・モット・バイン・ミー)：バイン

ミーを1つください

- 「Không cay」 (コン・カイ)：辛くしないでください

## 2. \*\*Mì Quảng 1A\*\* (ミークアン・1A)

- おすすめ料理：ミークアン（ダナン名物麺）
- 価格帯：30,000～40,000 VND（180～240 円）
- 営業時間：6:00～21:00
- 注文方法：メニューあり（ベトナム語のみ）。写真を指差して注文。
- 注文時に使える現地語のフレーズ：
  - 「Cho tôi một mì quảng」（チョー・トイ・モット・ミー・クアン）：ミークア

ンを1つください

- 「Thêm rau」（テム・ザウ）：野菜を追加してください

## 3. \*\*Bún Chả Cá\*\* (ブン・チャー・カー)

- おすすめ料理：ブンチャーカー（魚のつみれ麺）
- 価格帯：40,000～50,000 VND（240～300 円）
- 営業時間：7:00～20:00
- 注文方法：メニューなし。ブンチャーカーのみ提供。席に座ると自動的に運ばれてく

る。

- 注文時に使える現地語のフレーズ：
  - 「Cho tôi một bát」（チョー・トイ・モット・バット）：1杯ください

## 3. 観光・アクティビティ編

### テンプレート7：観光スポット選定

状況：観光スポットが多すぎて、どこに行くべきか分からない

目的：自分の興味に合った観光スポットを効率的に選ぶ

プロンプトテンプレート：

【都市名】で【日数】日間観光します。以下の条件で、おすすめの観光スポットを提案してください。

- 興味のあること：【興味】
- 体力レベル：【レベル】
- 避けたいこと：【避けたいこと】

以下を含めてください：

1. 「必ず行くべき」観光スポット（理由も）
2. 「時間があれば行くべき」観光スポット
3. 各スポットの所要時間と最適な訪問時間帯
4. 効率的な回り方（ルート提案）

カスタマイズのポイント： - 【都市名】【日数】：場所と日数 - 【興味】：興味のあること - 【レベル】：体力レベル - 【避けたいこと】：避けたいこと

期待される出力： - 優先度付きの観光スポットリスト - 効率的なルート提案

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

チェンマイで2日間観光します。以下の条件で、おすすめの観光スポットを提案してください。

- 興味のあること：寺院、自然、ローカル市場
- 体力レベル：1日8km歩ける
- 避けたいこと：混雑した観光地、ショッピングモール

以下を含めてください：

1. 「必ず行くべき」観光スポット（理由も）
2. 「時間があれば行くべき」観光スポット
3. 各スポットの所要時間と最適な訪問時間帯
4. 効率的な回り方（ルート提案）

出力（抜粋）：

**【必ず行くべき観光スポット】**

1. \*\*ドイステープ寺院\*\*（所要時間：2時間、最適な訪問時間：午前中）

理由：チェンマイで最も重要な寺院。山の上にあり、市街地を一望できる。

2. \*\*旧市街の寺院巡り\*\*（所要時間：3時間、最適な訪問時間：午前中）

理由：ワット・チェディルアン、ワット・プラシンなど、歴史的な寺院が集中している。

3. \*\*ワローロット市場\*\*（所要時間：2時間、最適な訪問時間：午前中）

理由：地元の人が買い物をする市場。食材、雑貨、お土産が揃う。

#### 【時間があれば行くべき観光スポット】

1. \*\*ドイプイ村\*\* (所要時間：2 時間、最適な訪問時間：午後)

理由：山岳民族の村。ドイステープ寺院から近い。

2. \*\*ナイトバザール\*\* (所要時間：2 時間、最適な訪問時間：夜)

理由：チェンマイで最も有名なナイトマーケット。お土産探しに最適。

#### 【効率的な回り方（2 日間）】

\*\*1 日目\*\*：

- 午前：ドイステープ寺院 → ドイプイ村
- 午後：旧市街の寺院巡り
- 夜：ナイトバザール

\*\*2 日目\*\*：

- 午前：ワローロット市場
- 午後：自由時間（カフェ巡り、マッサージなど）

#### テンプレート 8：体験型アクティビティ

状況：観光だけでなく、現地ならではの体験をしたい

目的：思い出に残る体験型アクティビティを見つける

プロンプトテンプレート：

【都市名】で、現地ならではの体験型アクティビティを探しています。以下の条件で、おすすめのアクティビティを提案してください。

- 興味のあること：【興味（例：料理教室、伝統工芸、自然体験）】
- 予算：【予算】/人
- 所要時間：【時間（例：半日、1日）】
- 参加人数：【人数】

各アクティビティについて、以下を含めてください：

1. アクティビティ名
2. 内容（何をするのか）
3. 料金
4. 所要時間
5. 予約方法
6. 注意点（持ち物、服装など）

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：場所 - 【興味】：興味のあること - 【予算】：  
1人あたりの予算 - 【時間】：所要時間 - 【人数】：参加人数

期待される出力： - 体験型アクティビティのリスト - 予約方法と注意点

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

チェンマイで、現地ならではの体験型アクティビティを探しています。以下の条件で、おすすめのアクティビティを提案してください。

- 興味のあること：料理教室、伝統工芸
- 予算：3,000～5,000 円/人
- 所要時間：半日
- 参加人数：1 人

各アクティビティについて、以下を含めてください：

1. アクティビティ名
2. 内容（何をするのか）
3. 料金
4. 所要時間
5. 予約方法
6. 注意点（持ち物、服装など）

出力（抜粋）：

1. \*\*タイ料理教室 (Thai Farm Cooking School) \*\*
  - 内容：市場で食材を買い、伝統的なタイ料理を 5 品作る
  - 料金：1,200 THB (約 4,800 円)

- 所要時間：5 時間（9:00～14:00）
- 予約方法：公式サイト、Klook、GetYourGuide
- 注意点：動きやすい服装、エプロン不要（貸し出しあり）

## 2. \*\*傘作り体験（Bor Sang Umbrella Village）\*\*

- 内容：チェンマイ名物の紙傘に絵を描く
- 料金：300～500 THB（約1,200～2,000 円）
- 所要時間：2～3 時間
- 予約方法：現地で直接申し込み（予約不要）
- 注意点：絵の具が服につく可能性があるので、汚れても良い服装

## 3. \*\*シルバーアクセサリー作り（Silver Temple）\*\*

- 内容：銀を使ってリングやブレスレットを作る
- 料金：800～1,500 THB（約3,200～6,000 円）
- 所要時間：3～4 時間
- 予約方法：公式サイト、電話
- 注意点：細かい作業なので、集中力が必要

## テンプレート 9：穴場スポット探し

状況：有名な観光地は行き尽くした。穴場スポットを知りたい

目的：観光客が少ない、地元の人しか知らないようなスポットを見つける

プロンプトテンプレート：

【都市名】の穴場スポットを探しています。以下の条件で、おすすめのスポットを提案してください。

- 興味のあること：【興味】
- 「穴場」の定義：【定義（例：観光客が少ない、ガイドブックに載っていない）】
- 避けたいこと：【避けたいこと】

各スポットについて、以下を含めてください：

1. スポット名
2. なぜ穴場なのか
3. 何が楽しめるのか
4. アクセス方法
5. 最適な訪問時間帯
6. 注意点

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：場所 - 【興味】：興味のあること - 【定義】：「穴場」の定義 - 【避けたいこと】：避けたいこと

期待される出力： - 穴場スポットのリスト - なぜ穴場なのかの説明

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

バンコクの穴場スポットを探しています。以下の条件で、おすすめのスポットを提案してください。

- 興味のあること：ローカル市場、静かな寺院、カフェ
- 「穴場」の定義：観光客が少ない、ガイドブックに載っていない
- 避けたいこと：混雑した場所、高額な場所

各スポットについて、以下を含めてください：

1. スポット名
2. なぜ穴場なのか
3. 何が楽しめるのか
4. アクセス方法
5. 最適な訪問時間帯
6. 注意点

出力（抜粋）：

1. \*\*クロントゥーイ市場\*\*
  - なぜ穴場：地元の人しか行かない生鮮市場。観光客はほとんどいない。
  - 何が楽しめるのか：バンコクの日常生活を垣間見ることができる。新鮮な魚介類、野菜、果物が並ぶ。
  - アクセス方法：BTS クロントゥーイ駅から徒歩 10 分
  - 最適な訪問時間帯：午前中（6:00～9:00）
  - 注意点：床が濡れているので、滑りにくい靴を履く。貴重品に注意。

## 2. \*\*ワット・パクナム\*\*

- なぜ穴場：ワット・プラケオやワット・ポーほど有名ではないが、美しい天井画がある。
- 何が楽しめるのか：5階の仏塔に、エメラルドグリーンの天井画がある。インスタ映えスポット。
- アクセス方法：BTS ウタカート駅からタクシーで10分
- 最適な訪問時間帯：午前中（8:00～10:00）
- 注意点：靴を脱いで入る。肌の露出が多い服装はNG。

## 3. \*\*The Commons\*\*

- なぜ穴場：地元の若者に人気のカフェ・レストラン複合施設。観光客は少ない。
- 何が楽しめるのか：おしゃれなカフェ、レストラン、雑貨店が集まる。Wi-Fi 完備。
- アクセス方法：BTS トンロー駅から徒歩5分
- 最適な訪問時間帯：午後（14:00～17:00）
- 注意点：週末は地元の人で混雑する。

## 4. 移動・交通編

### テンプレート 10：都市間移動の最適化

状況：複数の都市を訪問するが、どの交通手段が最適か分からない

目的：時間・コスト・快適さのバランスが取れた移動手段を選ぶ

プロンプトテンプレート：

【出発地】から【目的地】への移動方法を探しています。以下の条件で、おすすめの移動手段を提案してください。

- 移動日：【日付】
- 優先順位：【優先順位（例：1. 時間、2. コスト、3. 快適さ）】
- 予算：【予算】
- 荷物：【荷物（例：スーツケース 1 個、バックパック 1 個）】

各移動手段について、以下を含めてください：

1. 移動手段（飛行機、バス、電車など）
2. 所要時間
3. 料金
4. 予約方法
5. メリット・デメリット
6. おすすめ度（★で評価）

カスタマイズのポイント： - 【出発地】 【目的地】：移動する場所 - 【日付】：移動日 -  
【優先順位】：何を優先するか - 【予算】：予算 - 【荷物】：荷物の量

期待される出力： - 移動手段の比較（所要時間、料金、メリット・デメリット） - おすすめ度

第 3 部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第 6 章～第 9 章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

ハノイからダナンへの移動方法を探しています。以下の条件で、おすすめの移動手段を提案してください。

- 移動日：11 月 15 日
- 優先順位：1. 時間、2. 快適さ、3. コスト
- 予算：5,000 円まで
- 荷物：スーツケース 1 個、バックパック 1 個

各移動手段について、以下を含めてください：

1. 移動手段（飛行機、バス、電車など）
2. 所要時間
3. 料金
4. 予約方法
5. メリット・デメリット
6. おすすめ度（★で評価）

出力（抜粋）：

1. \*\*飛行機\*\*

- 所要時間：約 1 時間 15 分（空港への移動時間を含めると約 3 時間）
- 料金：1,500,000～2,500,000 VND（約 9,000～15,000 円）

- 予約方法：公式サイト (Vietnam Airlines、VietJet Air) 、Skyscanner
- メリット：最速、快適
- デメリット：料金が安い、空港への移動時間がかかる
- おすすめ度：★★★★★ (時間を優先する場合)

## 2. \*\*電車 (統一鉄道) \*\*

- 所要時間：約14～16時間
- 料金：500,000～1,000,000 VND (約3,000～6,000円)
- 予約方法：公式サイト、Baolau、12Go Asia
- メリット：寝台車があり、寝ている間に移動できる。景色が楽しめる。
- デメリット：時間がかかる、快適さは座席クラスによる
- おすすめ度：★★★☆☆ (時間に余裕がある場合)

## 3. \*\*バス (寝台バス) \*\*

- 所要時間：約15～17時間
- 料金：300,000～500,000 VND (約1,800～3,000円)
- 予約方法：公式サイト (Phương Trang、Hải Vân) 、Baolau、12Go Asia
- メリット：最安、寝台バスなら寝ている間に移動できる
- デメリット：時間がかかる、快適さは電車より劣る
- おすすめ度：★★☆☆☆ (予算を優先する場合)

【総合おすすめ】：

あなたの優先順位（1. 時間、2. 快適さ、3. コスト）を考慮すると、\*\*飛行機\*\*が最もおすすめです。VietJet Air なら、セール時に 1,500,000 VND 程度で購入できます。

## テンプレート 11：市内交通の使い方

状況：現地の公共交通機関の使い方が分からない

目的：効率的かつ安全に市内を移動する方法を知る

プロンプトテンプレート：

【都市名】の市内交通について教えてください。以下を含めてください：

1. 主な交通手段（地下鉄、バス、タクシー、配車アプリなど）
2. 各交通手段の料金体系
3. お得な乗車券（1 日券、3 日券など）
4. 配車アプリの使い方（アプリ名、料金目安）
5. 注意点（ぼったくり対策、安全性など）
6. 【出発地】から【目的地】への具体的な移動方法

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：場所 - 【出発地】【目的地】：具体的な移動先

期待される出力： - 市内交通の全体像 - お得な乗車券の情報 - 配車アプリの使い方 - ぼったくり対策

第 3 部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第 6 章～第 9 章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

バンコクの市内交通について教えてください。以下を含めてください：

1. 主な交通手段（地下鉄、バス、タクシー、配車アプリなど）
2. 各交通手段の料金体系
3. お得な乗車券（1日券、3日券など）
4. 配車アプリの使い方（アプリ名、料金目安）
5. 注意点（ぼったくり対策、安全性など）
6. スクンビットからワット・プラケオへの具体的な移動方法

出力（抜粋）：

#### 【主な交通手段】

1. \*\*BTS（高架鉄道）\*\*
  - 料金：16～59 THB（約64～236円）
  - 路線：スクンビット線、シーロム線
  - 営業時間：6:00～24:00
2. \*\*MRT（地下鉄）\*\*
  - 料金：16～42 THB（約64～168円）
  - 路線：ブルーライン、パープルライン
  - 営業時間：6:00～24:00

3. \*\*路線バス\*\*

- 料金：8～20 THB (約 32～80 円)
- 注意：路線が複雑、エアコンなしのバスは安い

4. \*\*タクシー\*\*

- 料金：初乗り 35 THB (約 140 円)、以降 1km ごとに 5.5 THB
- 注意：メーター使用を確認、渋滞時は高額になる

5. \*\*配車アプリ (Grab、Bolt) \*\*

- 料金：タクシーより 10～20%高いが、ぼったくりの心配なし
- 使い方：アプリで目的地を入力 → 料金確認 → 配車依頼

【お得な乗車券】

1. \*\*Rabbit Card\*\* (BTS 専用)

- 料金：200 THB (カード代 100 THB + チャージ 100 THB)
- メリット：毎回切符を買う手間が省ける、割引あり

2. \*\*1 日乗車券\*\* (BTS・MRT 共通)

- 料金：140 THB (約 560 円)
- メリット：1 日乗り放題

### 【配車アプリの使い方】

1. アプリをダウンロード (Grab、Bolt)
2. 目的地を入力
3. 料金を確認 (事前に表示される)
4. 配車を依頼
5. ドライバーの到着を待つ (アプリで位置確認可能)
6. 乗車後、アプリで支払い (クレジットカード、現金)

### 【注意点】

1. \*\*タクシーのぼったくり対策\*\* : 必ずメーターを使うように依頼。「Meter, please」と言う。
2. \*\*渋滞\*\* : 朝 (7:00~9:00) と夕方 (17:00~20:00) は渋滞がひどい。BTS・MRTを優先。
3. \*\*Grabの料金\*\* : 渋滞時は高額になる。事前に料金を確認。

### 【スクンビットからワット・プラケオへの移動方法】

1. \*\*BTSで移動\*\* :
  - BTS アソーク駅 → BTS サイアム駅 (乗り換え) → BTS サパーンタクシン駅
  - 所要時間 : 約 30 分、料金 : 約 50 THB
2. \*\*チャオプラヤー川の船で移動\*\* :
  - BTS サパーンタクシン駅 → サトーン船着場 → ターティアン船着場 (ワット・プラケ

才最寄り)

- 所要時間：約 15 分、料金：15 THB

3. \*\*合計\*\*：所要時間約 45 分、料金約 65 THB (約 260 円)

## テンプレート 12：空港アクセス

状況：空港から市内への移動方法が分からない

目的：最適な空港アクセス方法を選ぶ

プロンプトテンプレート：

【空港名】から【目的地（市内のエリア）】への移動方法を教えてください。以下を含めてください：

1. 主な移動手段（電車、バス、タクシー、配車アプリなど）
2. 各移動手段の所要時間と料金
3. おすすめの移動手段（理由も）
4. 注意点（ぼったくり対策、深夜・早朝の場合など）
5. 【到着時刻】に到着する場合の具体的な移動方法

カスタマイズのポイント： - 【空港名】：到着する空港 - 【目的地】：市内の目的地 -

【到着時刻】：到着時刻

期待される出力： - 空港アクセスの選択肢 - おすすめの移動手段 - ぼったくり対策

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

スワンナプーム国際空港からスクンビット（BTS アソーク駅周辺）への移動方法を教えてください。以下を含めてください：

1. 主な移動手段（電車、バス、タクシー、配車アプリなど）
2. 各移動手段の所要時間と料金
3. おすすめの移動手段（理由も）
4. 注意点（ぼったくり対策、深夜・早朝の場合など）
5. 22:00 に到着する場合の具体的な移動方法

出力（抜粋）：

#### 【主な移動手段】

1. \*\*エアポート・レール・リンク（ARL） + BTS\*\*
  - 所要時間：約 45 分
  - 料金：45 THB（ARL） + 50 THB（BTS） = 95 THB（約 380 円）
  - 営業時間：6:00～24:00
  - メリット：最安、渋滞の影響を受けない
  - デメリット：乗り換えが必要、荷物が多いと大変

## 2. \*\*タクシー\*\*

- 所要時間：約 30～60 分（渋滞による）
- 料金：250～350 THB + 高速道路料金 50 THB + 空港使用料 50 THB = 350～450

THB（約 1,400～1,800 円）

- メリット：乗り換えなし、荷物が多くても楽
- デメリット：渋滞の影響を受ける、ぼったくりのリスク

## 3. \*\*配車アプリ（Grab、Bolt）\*\*

- 所要時間：約 30～60 分（渋滞による）
- 料金：300～400 THB（約 1,200～1,600 円）
- メリット：ぼったくりの心配なし、料金が事前に分かる
- デメリット：渋滞の影響を受ける

### 【おすすめの移動手段】

- \*\*昼間（6:00～24:00）\*\*：エアポート・レール・リンク + BTS（最安、渋滞なし）
- \*\*深夜・早朝（24:00～6:00）\*\*：Grab（ARL が運行していないため）
- \*\*荷物が多い場合\*\*：Grab（乗り換えなし）

### 【注意点】

#### 1. \*\*タクシーのぼったくり対策\*\*：

- 必ずメーターを使うように依頼。「Meter, please」と言う。
- 空港の公式タクシー乗り場から乗る（1 階の到着ロビーを出て、4 番出口）

- 高速道路料金 (50 THB) と空港使用料 (50 THB) は別途支払う。

2. \*\*深夜・早朝の場合\*\*：

- ARL は 24:00～6:00 は運行していないため、Grab またはタクシーを利用。
- 深夜は渋滞が少ないため、所要時間は約 30 分。

【22:00 到着の場合の具体的な移動方法】

1. \*\*エアポート・レール・リンク + BTS\*\* (おすすめ)

- 空港 → ARL でパヤータイ駅 (約 30 分、45 THB)
- パヤータイ駅 → BTS でアソーク駅 (約 15 分、50 THB)
- 合計：約 45 分、95 THB

2. \*\*Grab\*\* (荷物が多い場合)

- 空港 → スクンビット (約 30～45 分、300～400 THB)
- アプリで事前に料金確認可能

## 5. トラブル対応編

### テンプレート 13：フライトキャンセル・遅延

状況：フライトがキャンセルまたは遅延した

目的：次のステップを明確にし、損失を最小限に抑える

プロンプトテンプレート：

【航空会社名】の【フライト番号】が【キャンセル/遅延】しました。以下の状況で、次にすべきことを教えてください。

- 遅延時間：【時間】
- 次の予定：【予定（例：ホテルのチェックイン、乗り継ぎ便）】
- 航空券の種類：【種類（例：格安航空券、正規運賃）】
- 旅行保険：【有無】

以下を含めてください：

1. 航空会社に確認すべきこと
2. 代替便の探し方
3. 補償の請求方法
4. ホテル・次の予定の変更方法
5. 旅行保険の請求方法（保険に加入している場合）

カスタマイズのポイント： - 【航空会社名】【フライト番号】：フライト情報 - 【キャンセル/遅延】：状況 - 【時間】：遅延時間 - 【予定】：次の予定 - 【種類】：航空券の種類 - 【有無】：旅行保険の有無

期待される出力： - 次にすべきことのチェックリスト - 補償の請求方法 - 旅行保険の請求方法

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

VietJet Air の VJ123 便がキャンセルしました。以下の状況で、次にすべきことを教えてください。

- 遅延時間：フライトキャンセル（次の便は 6 時間後）
- 次の予定：ダナンのホテルのチェックイン（15:00）
- 航空券の種類：格安航空券（変更不可）
- 旅行保険：加入済み

以下を含めてください：

1. 航空会社に確認すべきこと
2. 代替便の探し方
3. 補償の請求方法
4. ホテル・次の予定の変更方法
5. 旅行保険の請求方法（保険に加入している場合）

出力（抜粋）：

【航空会社に確認すべきこと】

1. \*\*キャンセルの理由\*\*：天候、機材トラブル、その他
2. \*\*代替便の有無\*\*：次の便はいつか、空席はあるか
3. \*\*補償の内容\*\*：食事券、ホテル代、交通費など

4. **\*\*手続き方法\*\***：カウンターで手続きするか、オンラインで手続きするか

### 【代替便の探し方】

1. **\*\*VietJet Air の次の便\*\***：カウンターで確認。空席があれば無料で振り替え可能。
2. **\*\*他の航空会社の便\*\***：Vietnam Airlines、Bamboo Airways などを確認。ただし、追加料金が発生する可能性あり。
3. **\*\*オンライン予約サイト\*\***：Skyscanner、Expedia などで検索。

### 【補償の請求方法】

1. **\*\*VietJet Air の補償ポリシー\*\***：
  - フライトキャンセルの場合、食事券（遅延が2時間以上の場合）、ホテル代（遅延が6時間以上の場合）を提供。
  - カウンターで補償を請求。
2. **\*\*EU 規則（EU261）\*\***：
  - EU 発着便の場合、250～600ユーロの補償を請求できる可能性あり。
  - VietJet Air のカスタマーサービスに連絡。

### 【ホテル・次の予定の変更方法】

1. **\*\*ホテルに連絡\*\***：チェックイン時刻が遅れることを伝える。多くのホテルは柔軟に対応してくれる。
2. **\*\*次の予定の変更\*\***：ツアー、レストラン予約などがあれば、早めに連絡して変更。

### 【旅行保険の請求方法】

1. \*\*保険会社に連絡\*\*：フライトキャンセルを報告。
2. \*\*必要書類を準備\*\*：
  - 航空券のコピー
  - フライトキャンセルの証明書（航空会社から取得）
  - 追加で発生した費用の領収書（ホテル代、交通費など）
3. \*\*請求書を提出\*\*：帰国後、保険会社に請求書を提出。

### テンプレート 14：体調不良

状況：旅行中に体調を崩した

目的：適切な医療機関を見つけ、必要な対応を取る

プロンプトテンプレート：

【都市名】で体調を崩しました。以下の症状で、次にすべきことを教えてください。

- 症状：【症状（例：発熱、腹痛、頭痛）】
- 重症度：【重症度（例：軽度、中度、重度）】
- 旅行保険：【有無】
- 現在地：【現在地】

以下を含めてください：

1. 近くの病院・クリニック（日本語対応の有無）

2. 受診方法（予約の必要性、持ち物）
3. 医療費の目安
4. 旅行保険の請求方法
5. 緊急時の連絡先（大使館、保険会社など）

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：場所 - 【症状】：症状 - 【重症度】：重症度 -  
【有無】：旅行保険の有無 - 【現在地】：現在地

期待される出力： - 近くの病院・クリニック - 受診方法 - 医療費の目安 - 緊急時の連絡先

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照  
ください。

実際の使用例：

入力：

ハノイで体調を崩しました。以下の症状で、次にすべきことを教えてください。

- 症状：発熱（38.5度）、頭痛、倦怠感
- 重症度：中度
- 旅行保険：加入済み
- 現在地：旧市街のホテル

以下を含めてください：

1. 近くの病院・クリニック（日本語対応の有無）

2. 受診方法（予約の必要性、持ち物）
3. 医療費の目安
4. 旅行保険の請求方法
5. 緊急時の連絡先（大使館、保険会社など）

出力（抜粋）：

【近くの病院・クリニック】

1. \*\*Hanoi French Hospital\*\*
  - 住所：1 Phương Mai, Đống Đa, Hanoi
  - 電話：+84-24-3577-1100
  - 日本語対応：あり（通訳サービス）
  - 診療時間：24 時間
  - 旧市街から：タクシーで約 15 分
2. \*\*Family Medical Practice Hanoi\*\*
  - 住所：298 Kim Mã, Ba Đình, Hanoi
  - 電話：+84-24-3843-0748
  - 日本語対応：なし（英語のみ）
  - 診療時間：8:00～18:00（平日）、8:00～12:00（土曜）
  - 旧市街から：タクシーで約 10 分

【受診方法】

1. \*\*予約の必要性\*\*：緊急の場合は予約不要。直接病院に行く。

2. **\*\*持ち物\*\***：

- パスポート
- 旅行保険証券
- クレジットカード（医療費の支払い）
- 症状を説明するメモ（英語またはベトナム語）

**【医療費の目安】**

- 初診料：50～100 USD（約7,500～15,000円）
- 検査費（血液検査など）：50～150 USD（約7,500～22,500円）
- 薬代：20～50 USD（約3,000～7,500円）
- 合計：120～300 USD（約18,000～45,000円）

**【旅行保険の請求方法】**

1. **\*\*保険会社に連絡\*\***：受診前に保険会社に連絡し、キャッシュレス診療が可能か確認。
2. **\*\*必要書類を準備\*\***：
  - 診断書（英語）
  - 領収書
  - 処方箋
3. **\*\*請求書を提出\*\***：帰国後、保険会社に請求書を提出。

**【緊急時の連絡先】**

1. **\*\*在ベトナム日本国大使館\*\***：+84-24-3846-3000

2. \*\*旅行保険会社の緊急連絡先\*\*：保険証券に記載
3. \*\*救急車\*\*：115（ベトナムの救急番号）

## テンプレート 15：盗難・紛失

状況：パスポート、財布、スマートフォンなどを盗まれた、または紛失した

目的：被害を最小限に抑え、必要な手続きを迅速に行う

プロンプトテンプレート：

【都市名】で【紛失物（例：パスポート、財布、スマートフォン）】を【盗まれた/紛失した】しました。以下の状況で、次にすべきことを教えてください。

- 紛失場所：【場所】
- 紛失時刻：【時刻】
- 旅行保険：【有無】

以下を含めてください：

1. すぐにすべきこと（優先順位付き）
2. 警察への届け出方法
3. 大使館・領事館での手続き（パスポート紛失の場合）
4. クレジットカード・銀行への連絡方法
5. 旅行保険の請求方法
6. 帰国までの対応

カスタマイズのポイント： - 【都市名】：場所 - 【紛失物】：紛失したもの - 【盗まれた/紛失した】：状況 - 【場所】：紛失場所 - 【時刻】：紛失時刻 - 【有無】：旅行保険の有無

期待される出力： - すぐにすべきことのチェックリスト - 警察への届け出方法 - 大使館での手続き - 旅行保険の請求方法

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

バンコクでパスポートと財布を盗まれました。以下の状況で、次にすべきことを教えてください。

- 紛失場所：チャトウチャック・ウィークエンド・マーケット
- 紛失時刻：14:00 頃
- 旅行保険：加入済み

以下を含めてください：

1. すぐにすべきこと（優先順位付き）
2. 警察への届け出方法
3. 大使館・領事館での手続き（パスポート紛失の場合）
4. クレジットカード・銀行への連絡方法

5. 旅行保険の請求方法

6. 帰国までの対応

出力（抜粋）：

【すぐにすべきこと（優先順位付き）】

1. \*\*クレジットカードの停止\*\*（最優先）：

- カード会社に連絡し、カードを停止。不正利用を防ぐ。
- 連絡先：カード裏面に記載、または公式サイトで確認。

2. \*\*警察に届け出\*\*：

- 最寄りの警察署に行き、盗難届を提出。
- 「Police Report」を取得（保険請求に必要）。

3. \*\*在タイ日本国大使館に連絡\*\*：

- パスポートの紛失を報告。
- 「紛失届」を提出し、「帰国のための渡航書」を申請。

4. \*\*旅行保険会社に連絡\*\*：

- 盗難を報告し、請求方法を確認。

【警察への届け出方法】

1. \*\*最寄りの警察署に行く\*\*：

- チャトゥチャック・ウィークエンド・マーケット最寄りの警察署：Chatuchak

## Police Station

- 住所 : Kamphaeng Phet 2 Rd, Chatuchak, バンコク
- 電話 : +66-2-272-0191

### 2. \*\*盗難届を提出\*\* :

- 英語で「I want to report a theft」と伝える。
- 盗まれたもの（パスポート、財布）をリストアップ。
- 「Police Report」を取得（コピーを複数枚もらう）。

## 【在タイ日本国大使館での手続き】

### 1. \*\*連絡先\*\* :

- 住所 : 177 Witthayu Rd, Lumpini, Pathum Wan, バンコク
- 電話 : +66-2-207-8500、+66-2-696-3000（緊急時）
- 営業時間 : 8:30～12:00、13:30～16:00（平日）

### 2. \*\*必要書類\*\* :

- 紛失届（大使館で記入）
- Police Report（警察で取得）
- 写真2枚（縦45mm×横35mm）
- 本人確認書類（運転免許証、健康保険証のコピーなど）

### 3. \*\*手続き\*\* :

- 「帰国のための渡航書」を申請（発行まで1～2日）

- 手数料：2,500 THB (約10,000円)

#### 【クレジットカード・銀行への連絡方法】

##### 1. \*\*クレジットカード会社\*\*：

- カード裏面の緊急連絡先に電話。
- カードを停止し、再発行を依頼。

##### 2. \*\*銀行\*\*：

- キャッシュカードが盗まれた場合、銀行に連絡してカードを停止。

#### 【旅行保険の請求方法】

##### 1. \*\*保険会社に連絡\*\*：盗難を報告。

##### 2. \*\*必要書類を準備\*\*：

- Police Report
- 盗まれたもののリスト
- パスポートのコピー（あれば）
- 帰国のための渡航書のコピー

##### 3. \*\*請求書を提出\*\*：帰国後、保険会社に請求書を提出。

#### 【帰国までの対応】

##### 1. \*\*帰国のための渡航書を取得\*\*：大使館で申請（1～2日）。

##### 2. \*\*航空券の変更\*\*：航空会社に連絡し、帰国便の変更が必要か確認。

##### 3. \*\*現金の確保\*\*：

- 友人・家族に送金を依頼（Western Union、MoneyGramなど）。
- クレジットカードの再発行を依頼（日本の住所に郵送）。

## 6. 帰国後・振り返り編

### テンプレート 16：旅行記作成

状況：旅行の思い出を記録したい

目的：SNSやブログで共有できる旅行記を作成する

プロンプトテンプレート：

【都市名】への【日数】日間の旅行記を作成したいです。以下の情報をもとに、【形式（例：ブログ記事、Instagram投稿、X投稿）】用の旅行記を書いてください。

- 訪問した場所：【場所のリスト】
- 印象に残ったこと：【印象に残ったこと】
- 食べた料理：【料理のリスト】
- トラブル：【トラブル（あれば）】
- 読者へのアドバイス：【アドバイス】

以下を含めてください：

1. タイトル
2. 導入部（旅行の動機、期待）
3. 各日の出来事（ハイライト）

4. 印象に残ったエピソード
5. 読者へのアドバイス
6. 締めくくり

カスタマイズのポイント： - 【都市名】 【日数】：旅行先と日数 - 【形式】：ブログ、Instagram、X など - 【場所のリスト】 【印象に残ったこと】 【料理のリスト】 【トラブル】 【アドバイス】：具体的な情報

期待される出力： - 旅行記（タイトル、導入部、各日の出来事、エピソード、アドバイス、締めくくり）

第3部での詳細解説：このプロンプトの背景や使い方の詳細は、第6章～第9章をご参照ください。

実際の使用例：

入力：

ハノイへの3日間の旅行記を作成したいです。以下の情報をもとに、ブログ記事用の旅行記を書いてください。

- 訪問した場所：ホアンキエム湖、旧市街、ドンスアン市場、ハロン湾
- 印象に残ったこと：ハロン湾の絶景、旧市街の喧騒、フォーの美味しさ
- 食べた料理：フォー、ブンチャー、バインミー、エッグコーヒー
- トラブル：バイクタクシーでぼったくられそうになった
- 読者へのアドバイス：Grabを使う、旧市街は徒歩で回れる

以下を含めてください：

1. タイトル
2. 導入部（旅行の動機、期待）
3. 各日の出来事（ハイライト）
4. 印象に残ったエピソード
5. 読者へのアドバイス
6. 締めくくり

## 付録 C：AI ツール活用ガイド

### はじめに

本書では主に ChatGPT を使った旅行術を紹介してきましたが、AI 技術は日々進化しており、旅行に活用できるツールは他にも数多く存在します。

「ChatGPT だけで十分じゃないの？」と思われるかもしれませんが。確かに ChatGPT は非常に優秀なツールですが、例えば以下のような場面では、他の AI ツールの方が適していることがあります：

56. リアルタイムの最新情報が必要な時 → Gemini（Google 検索と連携）
57. カメラで撮影した標識を瞬時に翻訳したい時 → Google 翻訳（カメラ翻訳機能）
58. アート性の高い旅行イメージを作りたい時 → Midjourney

本付録では、ChatGPT 以外の AI ツールも含めた総合的な活用ガイドを提供します。各ツールには得意・不得意があり、状況に応じて使い分けることで、より快適で充実した旅行体験を実現できます。

本付録の構成: 1. 主要 AI ツール一覧 (5 カテゴリ、20 以上のツール) 2. 各ツールの詳細説明と使い方 3. シーン別おすすめツール組み合わせ 4. AI ツール活用のベストプラクティス 5. よくある質問 (FAQ) 6. トラブルシューティング 7. 今後の AI ツールの進化

## 1. 主要 AI ツール一覧

旅行に活用できる主要な AI ツールを、用途別に分類して紹介します。

### 1.1 対話型 AI アシスタント

ツール名
ChatGPT
Claude
Gemini
Copilot

活用シーン: - 旅行計画の立案 - 現地情報の質問 - トラブル時の相談 - 旅行記の作成

#### ChatGPT (OpenAI)

特徴: - 最も汎用性が高い対話型 AI - 自然な会話が可能で、複雑な質問にも対応 - プロンプトの柔軟性が高く、カスタマイズしやすい - 本書で主に紹介してきたツール

無料版と有料版の違い: - 無料版 (GPT-3.5) : 基本的な会話は十分可能 - 有料版 (GPT-4, \$20/月) : より正確で詳細な回答、画像認識、DALL-E 3 による画像生成

使い方: 1. OpenAI の Web サイトでアカウント作成 2. チャット画面でプロンプトを入力  
3. 回答を確認し、必要に応じて追加質問

旅行での活用例: - 「3泊4日のベトナム旅行プランを作って」 - 「ハノイでおすすめのフォー屋さんを教えて」 - 「ベトナムで財布を紛失した場合の対処法は？」

強み: - 汎用性の高さ - プロンプトの柔軟性 - 本書のテンプレートがそのまま使える

弱み: - 最新情報には弱い (2023 年 4 月までの情報) - リアルタイムの天気やイベント情報は取得できない

### *Claude (Anthropic)*

特徴: - 長文の処理が得意 (最大 10 万トークン) - 安全性を重視した設計 - 詳細で丁寧な回答

無料版と有料版の違い: - 無料版: 基本的な会話は可能だが、利用回数に制限 - 有料版 (Claude Pro, \$20/月) : 利用回数の制限が緩和、優先アクセス

使い方: 1. Anthropic の web サイトでアカウント作成 2. チャット画面でプロンプトを入力  
3. 長文の資料を添付して分析も可能

旅行での活用例: - 長文の旅行記を作成 - 複数日の詳細な旅程表を作成 - 旅行ガイドブックの要約

強み: - 長文処理能力 - 詳細で丁寧な回答 - 安全性の高さ

弱み: - 最新情報には弱い - 無料版の利用制限が厳しい

### *Gemini (Google)*

特徴: - Google 検索と連携し、最新情報を取得可能 - リアルタイムの天気、イベント情報に強い - Google サービス (Gmail、Google Maps) との連携

無料版と有料版の違い: - 無料版: 基本的な機能は利用可能 - 有料版 (Gemini Advanced、\$20/月) : より高度なモデル、優先アクセス

使い方: 1. Google アカウントでログイン 2. Gemini の web サイトまたはアプリを開く 3. プロンプトを入力

旅行での活用例: - 「ハノイの今日の天気は？」 - 「ベトナムで今週末開催されるイベントは？」 - 「ハノイ空港から市内への最新の交通情報は？」

強み: - 最新情報の取得 - Google 検索との連携 - Google サービスとの統合

弱み: - プロンプトの柔軟性は ChatGPT に劣る - 長文処理は Claude に劣る

### *Copilot (Microsoft)*

特徴: - Bing 検索と連携し、最新情報を取得可能 - DALL-E 3 による画像生成も可能 - Microsoft サービスとの連携

無料版と有料版の違い: - 無料版: 基本的な機能は利用可能 - 有料版 (Copilot Pro、\$20/月) : より高度なモデル、優先アクセス、Microsoft 365 との統合

使い方: 1. Microsoft アカウントでログイン 2. Copilot の Web サイトまたは Edge ブラウザで開く 3. プロンプトを入力

旅行での活用例: - 「ベトナムの観光スポットの画像を生成して」 - 「ハノイのホテルの最新レビューは？」 - 「ベトナム旅行の持ち物リストを作成して」

強み: - 最新情報の取得 - 画像生成機能 - Microsoft サービスとの統合

弱み: - プロンプトの柔軟性は ChatGPT に劣る - 日本語の精度はやや劣る

使い分けのポイント: - **ChatGPT**: 汎用的な旅行相談、プロンプトの柔軟性が高い - **Claude**: 長文の旅行記作成、詳細な旅程表の作成 - **Gemini**: 最新の観光情報、リアルタイムの天気・イベント情報 - **Copilot**: 画像付きの観光スポット提案、視覚的な情報収集

## 1.2 翻訳・通訳ツール

ツール名
Google 翻訳
DeepL
Microsoft 翻訳

活用シーン: - レストランのメニュー翻訳 - 現地の人との会話 - 標識・看板の翻訳 - 緊急時のコミュニケーション

### Google 翻訳 (Google)

特徴: - 100 以上の言語に対応 - カメラ翻訳機能 (標識やメニューを撮影して翻訳) - オフライン翻訳 (事前に言語パックをダウンロード) - 音声翻訳、手書き入力にも対応

使い方: 1. Google 翻訳アプリをダウンロード 2. 翻訳したい言語を選択 3. テキスト入力、音声入力、カメラ撮影のいずれかで翻訳

旅行での活用例: - レストランのメニューをカメラで撮影して翻訳 - 現地の人との会話を音声翻訳 - 標識や看板をリアルタイムで翻訳

強み: - 対応言語の多さ - カメラ翻訳の便利さ - オフライン対応

弱み: - 翻訳の自然さは DeepL に劣る - 専門用語や文脈依存の翻訳は不正確なことがある

オフライン翻訳の準備方法: 1. Google 翻訳アプリを開く 2. 設定 → オフライン翻訳 3. 必要な言語パックをダウンロード (ベトナム語、タイ語など)

### DeepL (DeepL)

特徴: - 自然で正確な翻訳 - ヨーロッパ言語 (英語、ドイツ語、フランス語など) に特に強い - ビジネス文書や重要な書類の翻訳に最適

無料版と有料版の違い: - 無料版: 5,000 文字までの翻訳 - 有料版 (DeepL Pro、€8.74/月〜) : 文字数制限なし、ファイル翻訳

使い方: 1. DeepL の Web サイトまたはアプリを開く 2. 翻訳したいテキストを入力 3. 翻訳結果を確認

旅行での活用例: - ホテルの予約確認メールを翻訳 - 契約書や重要な書類を翻訳 - 現地の人からのメッセージを正確に翻訳

強み: - 翻訳の自然さと正確さ - ビジネス文書に強い

弱み: - 対応言語が限定的（主にヨーロッパ言語） - カメラ翻訳機能がない - オフライン対応なし

### Microsoft 翻訳 (Microsoft)

特徴: - リアルタイムの会話翻訳（会話モード） - 複数人での会話にも対応 - 音声翻訳の精度が高い

使い方: 1. Microsoft 翻訳アプリをダウンロード 2. 会話モードを選択 3. 話しかけると自動で翻訳

旅行での活用例: - 現地ガイドとの会話 - レストランでの注文 - タクシー運転手との会話

強み: - 会話モードの便利さ - 複数人での会話にも対応

弱み: - カメラ翻訳機能が弱い - オフライン対応が限定的

使い分けのポイント: - **Google** 翻訳: 汎用的な翻訳、カメラ翻訳が便利 - **DeepL**: 正確な翻訳が必要な場面（契約書、重要な書類）

- **Microsoft** 翻訳: リアルタイムの会話翻訳

## 1.3 画像生成・編集ツール

ツール名
DALL-E 3
Midjourney
Stable Diffusion
Canva AI

活用シーン: - 旅行前のイメージ作成 - 旅行記の表紙デザイン - SNS 投稿用の画像編集 - 旅行プレゼンテーションの作成

### *DALL-E 3 (OpenAI)*

特徴: - ChatGPT Plus に統合されている - 高品質な画像生成 - テキストの埋め込みも可能

使い方: 1. ChatGPT Plus (\$20/月) に加入 2. ChatGPT で「～の画像を生成して」とプロンプト入力 3. 生成された画像をダウンロード

旅行での活用例: - 「ハロン湾の夕日を描いた水彩画風の画像」 - 「ベトナム旅行の表紙デザイン」 - 「タイの寺院をイメージしたイラスト」

強み: - ChatGPT と連携 - 手軽に高品質な画像を生成

弱み: - ChatGPT Plus の加入が必要 - アート性は Midjourney に劣る

### *Midjourney (Midjourney)*

特徴: - アート性の高い画像生成 - 旅行イメージの作成に最適 - Discord を通じて利用

料金: - Basic Plan: \$10/月 - Standard Plan: \$30/月 - Pro Plan: \$60/月 - Mega Plan: \$120/月

使い方: 1. Midjourney の公式サイトで加入 2. Discord サーバーに参加 3. /imagine コマンドでプロンプト入力

旅行での活用例: - 「ベトナムの街並みを描いた幻想的なイラスト」 - 「タイの寺院をモチーフにしたアート作品」 - 「旅行のインスピレーションを得るためのイメージ」

強み: - アート性の高さ - クリエイティブな表現

弱み: - Discord の利用が必要 - 料金が高め

### *Canva AI (Canva)*

特徴: - デザイン初心者でも使いやすい - 豊富なテンプレート - AI 画像生成、背景除去、画像拡大などの機能

無料版と有料版の違い: - 無料版: 基本的なデザイン機能 - 有料版 (Canva Pro、\$15/月) : AI 機能、プレミアムテンプレート

使い方: 1. Canva のアカウント作成 2. テンプレートを選択またはゼロから作成 3. AI 機能で画像を編集

旅行での活用例: - 旅行記の表紙デザイン - SNS 投稿用の画像編集 - 旅行プレゼンテーションの作成

強み: - 使いやすさ - 豊富なテンプレート

弱み: - アート性は Midjourney に劣る - AI 画像生成の品質は DALL-E 3 に劣る

使い分けのポイント: - **DALL-E 3**: ChatGPT と連携、手軽に高品質な画像を生成 -

**Midjourney**: アート性の高い旅行イメージ、インスピレーション獲得 - **Stable Diffusion**: 細かいカスタマイズが必要な場合 - **Canva AI**: デザイン初心者でも使いやすい、テンプレートが豊富

## 1.4 音声認識・文字起こしツール

ツール名
Google Recorder

活用シーン: - 現地ガイドの説明を記録 - 旅行中のメモ作成 - インタビューの文字起こし -  
旅行記の素材収集

## 1.5 旅行特化型 AI ツール

ツール名
Layla
Tripnotes
Roam Around
Wonderplan

活用シーン: - 旅行計画の初期段階 - 複数の旅程案の比較 - 予算管理 - 観光スポットの発見

### Layla (Layla)

特徴: - AI 旅行アシスタント - パーソナライズされた提案 - 会話形式で旅行プランを作成

使い方: 1. Layla のアプリをダウンロード 2. 旅行の希望を入力（行き先、期間、予算など） 3. AI が最適なプランを提案

旅行での活用例: - 「3泊4日のベトナム旅行プランを作って」 - 「予算5万円でタイ旅行をしたい」

強み: - パーソナライズされた提案 - 会話形式で使いやすい

弱み: - 詳細な旅程表は作成できない

### *Tripnotes (Tripnotes)*

特徴: - AI 旅程作成 - 観光スポット提案 - 詳細な旅程表を自動生成

使い方: 1. Tripnotes の Web サイトまたはアプリを開く 2. 行き先と期間を入力 3. AI が旅程表を自動生成

旅行での活用例: - 「ハノイ 3 日間の旅程表を作成」 - 「バンコクの観光スポットを提案して」

強み: - 詳細な旅程表の自動生成 - 観光スポットの提案

弱み: - カスタマイズ性は ChatGPT に劣る

使い分けのポイント: - **Layla**: パーソナライズされた提案が欲しい場合 - **Tripnotes**: 詳細な旅程表を自動生成したい場合 - **Roam Around**: 短時間で旅行プランを作りたい場合 -

**Wonderplan**: 予算制約がある場合

## 2. シーン別おすすめツール組み合わせ

実際の旅行では、複数の AI ツールを組み合わせることで、より効果的に活用できます。

### 2.1 旅行計画フェーズ

おすすめの組み合わせ: 1. **ChatGPT** → 旅行の大枠を相談 2. **Gemini** → 最新の観光情報を確認 3. **Tripnotes** → 詳細な旅程表を自動生成 4. **Midjourney** → 旅行のイメージ画像を作成

詳細なワークフロー例:

### ステップ 1: ChatGPT で大枠を相談

プロンプト：「3泊4日のベトナム旅行プランを作ってください。ハノイとハロン湾を中心に、グルメと観光を楽しみたいです。予算は1人10万円程度です。」

ChatGPT の回答：

- 1日目：ハノイ到着、旧市街散策、フォー体験
- 2日目：ハロン湾クルーズ（1泊2日）
- 3日目：ハロン湾からハノイへ、水上人形劇鑑賞
- 4日目：ホーチミン廟、帰国

予算配分：航空券 4 万円、宿泊 2 万円、食事 1.5 万円、アクティビティ 2 万円、その他 0.5 万円

### ステップ 2: Gemini で最新情報を確認

プロンプト：「ハノイで 2025 年 11 月に開催されるイベントは？」

Gemini の回答：

- ハノイ国際映画祭（11 月 10～15 日）
- 旧市街ナイトマーケット（毎週金～日曜日）
- ホアンキエム湖周辺のライトアップイベント

### ステップ 3: Tripnotes で旅程表を自動生成

入力: ハノイ、3泊4日、グルメ・観光重視

Tripnotes の出力:

- 1日目 9:00 ノイバイ空港到着 → 10:30 ホテルチェックイン → 12:00 フォー・ザー・チュン → 14:00 ホアンキエム湖散策 → 18:00 ブンチャー・ダックキム → 20:00 水上人形劇
- 2日目 7:00 ハロン湾ツアー出発 → 12:00 クルーズランチ → 15:00 カヤック体験 → 19:00 船上ディナー → 21:00 船上泊
- (以下略)

ステップ4: Midjourney でイメージ画像を作成

プロンプト: 「Halong Bay sunset, watercolor painting style, vibrant colors, peaceful atmosphere」

Midjourney の出力: ハロン湾の夕日を描いた美しい水彩画風の画像

このワークフローの利点: - ChatGPT で柔軟に相談しながら大枠を決定 - Gemini で最新情報を補完 - Tripnotes で具体的な旅程表を自動生成 - Midjourney で旅行のモチベーションを高める

代替案: - Tripnotes の代わりに ChatGPT で詳細な旅程表を作成 - Midjourney の代わりに DALL-E 3 (ChatGPT Plus) で画像生成

## 2.2 旅行中フェーズ

おすすめの組み合わせ: 1. **Google 翻訳** → メニューや標識の翻訳 2. **ChatGPT** → 現地での質問や相談 4. **Canva AI** → SNS 投稿用の画像編集

詳細なワークフロー例:

シーン: レストランでの注文

ステップ 1: **Google 翻訳**でメニューを翻訳

操作: レストランのメニューをカメラで撮影

Google 翻訳の出力: 「Phở Bò (牛肉のフォー) 」 「Bún Chả (つけ麺) 」 「Nem Rán (揚げ春巻き) 」

ステップ 2: **ChatGPT**で相談

プロンプト: 「ベトナム料理初心者です。メニューに『Phở Bò』『Bún Chả』『Nem Rán』があります。どれがおすすめですか？また、注文時の注意点はありますか？」

ChatGPT の回答:

- おすすめは「Bún Chả」。ハノイ名物で、つけ麺のような料理です。
- 「Phở Bò」は牛肉のフォーで、ベトナム料理の定番です。
- 注文時は「Một (モット) = 1つ」と言えばOKです。
- 辛さが苦手な場合は「Không cay (コン・カイ) = 辛くしないで」と伝えましょう。

例: "Halong Bay has over 1,600 islands and islets. The name means

'descending dragon'. According to legend, dragons created the bay to protect Vietnam from invaders."

#### ステップ 4: Canva AI で SNS 投稿用の画像編集

操作: 撮影した写真を Canva にアップロード

Canva AI の機能:

- 背景除去: 人物だけを切り抜き
- 画像拡大: 低解像度の写真を高解像度に
- テンプレート適用: Instagram 用のテンプレートで見栄えの良い投稿を作成

このワークフローの利点: - Google 翻訳で言語の壁を越える - ChatGPT で現地での疑問を即座に解決 - Canva AI で SNS 映えする投稿を作成

## 2.3 トラブル対応フェーズ

おすすめの組み合わせ: 1. ChatGPT → トラブルの相談と対処法の提案 2. DeepL → 正確な翻訳が必要な場面 3. Microsoft 翻訳 → リアルタイムの会話翻訳 4. Gemini → 最新の緊急連絡先や病院情報

詳細なワークフロー例:

シーン: 財布を紛失した場合

ステップ 1: ChatGPT で対処法を相談

プロンプト: 「ベトナムのハノイで財布を紛失しました。パスポートは無事ですが、クレジットカードと現金が入っていました。どうすればいいですか？」

ChatGPT の回答:

1. クレジットカード会社に連絡して利用停止
2. 警察に届け出 (盗難証明書が必要な場合がある)
3. 日本大使館に連絡 (必要に応じて)
4. 現金の調達方法を検討 (家族からの送金、予備のカードなど)
5. 今後の旅行計画を見直し

## ステップ 2: DeepL で警察への届け出文を翻訳

日本語: 「本日、ホアンキエム湖周辺で財布を紛失しました。財布には現金 5,000,000 ドン、クレジットカード 2 枚、運転免許証が入っていました。盗難証明書を発行していただけますか？」

DeepL の翻訳 (ベトナム語): "Hôm nay tôi đã mất ví ở khu vực Hồ Hoàn Kiếm. Trong ví có 5.000.000 đồng tiền mặt, 2 thẻ tín dụng và bằng lái xe. Bạn có thể cấp giấy chứng nhận mất cắp không?"

## ステップ 3: Microsoft 翻訳で警察官と会話

操作: Microsoft 翻訳の会話モードを起動

日本語で話す: 「盗難証明書が必要です」

Microsoft 翻訳の出力 (音声でベトナム語に翻訳): "Tôi cần giấy chứng nhận mất cắp"

警察官の返答 (ベトナム語): "Vâng, tôi sẽ làm cho bạn. Xin vui lòng điền

vào mẫu này."

Microsoft 翻訳の出力（日本語）："はい、作成します。この用紙に記入してください。"

ステップ 4: Gemini で最寄りの日本大使館の連絡先を検索

プロンプト："ハノイの日本大使館の連絡先と場所を教えてください"

Gemini の回答:

- 在ベトナム日本国大使館
- 住所: 27 Liễu Giai, Ba Đình, Hà Nội
- 電話: +84-24-3846-3000
- 緊急時 (24 時間) : +84-24-3846-3000
- 営業時間: 月～金 8:30-12:00, 13:30-17:15

このワークフローの利点: - ChatGPT で冷静に対処法を確認 - DeepL で正確な翻訳 -

Microsoft 翻訳でリアルタイムのコミュニケーション - Gemini で最新の緊急連絡先を取得

## 2.4 帰国後・振り返りフェーズ

おすすめの組み合わせ: 1. Claude → 長文の旅行記を作成 3. Canva AI → 旅行記のデザイン 4. ChatGPT → 次の旅行計画の相談

詳細なワークフロー例:

「今日はハロン湾クルーズに参加しました。朝 7 時にハノイを出発して、約 4 時間でハロン湾に到着。船に乗り込んで、まず驚いたのは島の数の多さ。ガイドさんによると、1,600 以上の島があるそうです。ランチは船上で海鮮料理。新鮮なエビやカニが美味しかったで

す。午後はカヤック体験。波が穏やかで、初心者でも楽しめました。夕日を見ながらの船上ディナーは最高でした。」

## ステップ 2: Claude で旅行記を作成

プロンプト：「以下の音声メモをもとに、読みやすい旅行記を作成してください。文体は親しみやすく、読者が追体験できるように描写を豊かにしてください。」

Claude の出力：

「ハロン湾クルーズ：幻想的な島々と海の楽園

朝 7 時、ハノイの喧騒を後にして、私たちはハロン湾へと向かいました。約 4 時間のドライブは、ベトナムの田園風景を眺めながらの心地よい時間でした。

ハロン湾に到着すると、目の前に広がったのは、まるで水墨画のような幻想的な風景。大小 1,600 以上の島々が、エメラルドグリーンの海に浮かんでいます。ガイドさんによると、「ハロン」とは「降龍」を意味し、伝説では龍がこの湾を作ったとされているそうです。

(以下、約 2,000～3,000 文字の旅行記が続く)」

## ステップ 3: Canva AI で旅行記のデザイン

操作：Canva で旅行記のテンプレートを選択

Canva AI の機能：

– 表紙デザイン：撮影した写真を使って、タイトル「ベトナム旅行記：ハノイとハロン湾の

4日間」を配置

- レイアウト：写真と文章を見やすく配置
- フォント：読みやすいフォントを自動選択

ステップ 4: ChatGPT で次の旅行計画を相談

プロンプト：「ベトナム旅行が素晴らしかったので、次は東南アジアの別の国に行きたいです。ベトナムと似た雰囲気、グルメと観光を楽しめる国はどこがおすすめですか？」

ChatGPT の回答：

「ベトナム旅行が気に入ったなら、以下の国がおすすめです：

1. \*\*タイ\*\*： バンコクの寺院巡り、チェンマイの自然、プーケットのビーチ。タイ料理も絶品です。
2. \*\*カンボジア\*\*： アンコールワット遺跡、プノンペンの歴史、シェムリアップのナイトマーケット。
3. \*\*ラオス\*\*： ルアンパバーンの古都、メコン川クルーズ、のんびりとした雰囲気。

特にタイは、ベトナムと同じく食文化が豊かで、観光スポットも多いのでおすすめです。」

このワークフローの利点： - Claude で長文の旅行記を作成 - Canva AI で見栄えの良いデザイン - ChatGPT で次の旅行計画を立案

### 3. AIツール活用のベストプラクティス

#### 3.1 旅行前の準備

複数のAIツールで情報を比較する:

AIツールの情報は必ずしも正確ではありません。特に最新情報や地域特有の情報は、ツールによって異なることがあります。

実践例:

ChatGPTに質問: 「ハノイのおすすめレストランを教えてください」

Geminiに質問: 「ハノイのおすすめレストランを教えてください」

Claudeに質問: 「ハノイのおすすめレストランを教えてください」

→ 3つのツールの回答を比較し、共通して推奨されているレストランを選ぶ

→ さらにGoogle検索やTripAdvisorで最新のレビューを確認

オフライン対応を準備する:

旅行中はインターネット接続が不安定な場合があります。オフラインでも使えるツールを準備しましょう。

チェックリスト:- Google翻訳のオフライン言語パックをダウンロード - 重要な情報(旅程表、ホテル予約確認書、緊急連絡先)をスクリーンショットで保存 - 地図アプリ(Google Maps)でオフラインマップをダウンロード - ChatGPTとの重要な会話履歴をPDFで保存

プライバシーとセキュリティを確認する:

AI ツールに個人情報を入力する際は、注意が必要です。

- 入力してはいけない情報: - パスポート番号 - クレジットカード番号 - 暗証番号
- 宿泊先の詳細な住所（公開されている情報は除く）

安全な使い方: - 「ハノイのホテル」と一般的に質問（「〇〇ホテルの住所は～」と具体的に言わない） - 公共 Wi-Fi での利用時は VPN を使用 - 重要な情報のやり取りは避ける

### 3.2 旅行中の活用

状況に応じてツールを使い分ける:

旅行中は時間が限られているため、状況に応じて最適なツールを選びましょう。

シーン別の使い分け:

シーン
急いでメニューを翻訳したい
契約書を正確に翻訳したい
現地の人と会話したい
旅行プランを相談したい
最新のイベント情報を知りたい

記録を残す習慣をつける:

旅行中の体験は、時間が経つと忘れてしまいます。AI ツールを活用して、記録を残しましょう。

記録の方法: - 会話履歴: ChatGPT との会話履歴を保存 - 写真とメモ: 写真を撮影したら、その場でメモを残す (Google Photos のキャプション機能など) - 日記: 毎晩、その日の出来事を ChatGPT に話しかけて記録

バッテリー管理を意識する:

AI ツールは電池消費が激しいため、バッテリー管理が重要です。

- バッテリー節約のコツ: - モバイルバッテリーを携帯 (容量 10,000mAh 以上推奨) - 必要な時だけツールを起動 - オフラインモードを活用 (Google 翻訳、Google Maps)
- 画面の明るさを下げる - バックグラウンドアプリを終了

### 3.3 帰国後の振り返り

AI を活用して旅行記を作成する:

旅行の思い出を形に残すために、AI ツールを活用しましょう。

旅行記作成のステップ: 1. 素材を集める: 写真、音声メモ、ChatGPT との会話履歴 3. 旅行記を作成: Claude で長文の旅行記を作成 4. デザイン: Canva AI で見栄えの良いレイアウトを作成 5. 共有: SNS やブログで共有

次の旅行計画に活かす:

今回の旅行で得た知見を、次の旅行に活かしましょう。

振り返りのポイント:- 「今回の旅行で良かった点は？」 - 「改善できる点は？」 - 「次はどこに行きたいか？」 - 「今回使った AI ツールで、特に役立ったものは？」

**ChatGPT** に共有する:

プロンプト: 「ベトナム旅行で学んだことを共有します。次の旅行計画の参考にしてください。

良かった点:

- ハロン湾クルーズは絶対におすすめ
- 現地のフォーは日本のものとは全く違う美味しさ
- Google 翻訳のカメラ翻訳が非常に便利だった

改善点:

- もっと現地の人と会話する時間を作れば良かった
- 旅程が詰め込みすぎて、疲れてしまった
- オフラインマップをもっと活用すれば良かった

次の旅行:

- タイに行きたい。特にバンコクとチェンマイ。
- 今回よりもゆったりとしたスケジュールで。
- 現地の人との交流を重視したい。」

ChatGPT の回答: 「ベトナム旅行の振り返り、ありがとうございます！次のタイ旅行では、

以下のような計画はいかがでしょう？

(以下、タイ旅行の提案が続く)」

## 4. よくある質問 (FAQ)

**Q1: どのツールから始めればいいですか？**

**A:** まずは **ChatGPT** (無料版) と **Google 翻訳** (無料) から始めることをおすすめします。

理由: - ChatGPT は汎用性が高く、旅行計画から現地での相談まで幅広く使える - Google 翻訳は言語の壁を越えるための必須ツール - どちらも無料で使える

次のステップ: - 旅行に慣れてきたら、**Gemini** (最新情報) や **Midjourney** (画像生成) を追加 - 有料版 (ChatGPT Plus、DeepL Pro) は、必要性を感じてから検討

**Q2: 無料版で十分ですか？**

**A:** 多くの場合、無料版で十分です。ただし、以下の場合には有料版を検討してください。

無料版で十分な場合: - 年に 1〜2 回の旅行 - 基本的な旅行計画と現地での簡単な質問 - 予算を抑えたい

有料版を検討すべき場合: - 頻繁に旅行する (月 1 回以上) - より詳細で正確な情報が必要 - 画像生成やファイル翻訳などの高度な機能が必要 - ビジネス目的での旅行

有料版の価格: - ChatGPT Plus: \$20/月 (約 3,000 円) - Claude Pro: \$20/月 (約 3,000 円)  
- DeepL Pro: €8.74/月〜 (約 1,400 円〜) - Midjourney Basic: \$10/月 (約 1,500 円)

### Q3: オフラインでも使えますか？

A: 一部のツールはオフラインでも使えますが、多くのツールはインターネット接続が必要です。

オフラインで使えるツール: - Google 翻訳 (事前に言語パックをダウンロード) - Google Maps (事前にオフラインマップをダウンロード) - Google Recorder (Android 専用)

オフラインで使えないツール: - ChatGPT、Claude、Gemini、Copilot - DeepL、Microsoft 翻訳 - Midjourney、DALL-E 3

オフライン対策: - 重要な情報 (旅程表、ホテル予約確認書、緊急連絡先) をスクリーンショットで保存 - ChatGPT との会話履歴を PDF で保存 - Google 翻訳のオフライン言語パックをダウンロード

### Q4: 複数のツールを使い分けるのは大変ではないですか？

A: 最初は大変に感じるかもしれませんが、慣れると自然に使い分けられるようになります。

使い分けのコツ: 1. メインツールを決める: ChatGPT を中心に、必要に応じて他のツールを追加 2. シーン別に使い分ける: 旅行計画は ChatGPT、翻訳は Google 翻訳、最新情報は Gemini 3. 少しずつ増やす: 最初は ChatGPT と Google 翻訳だけ、慣れたら他のツールを追加

実際の使い分け例: - 旅行計画: ChatGPT (80%) + Gemini (20%) - 旅行中: Google 翻訳 (50%) + ChatGPT (30%) + その他 (20%) - 帰国後: Claude (50%) + Canva AI (30%) + ChatGPT (20%)

#### Q5: AI ツールの情報は信頼できますか？

A: AI ツールの情報は参考になりますが、必ずしも 100% 正確ではありません。

注意点: - 最新情報（営業時間、料金、イベント情報）は変更されている可能性がある - 地域特有の情報（ローカルルール、習慣）は不正確なことがある - 緊急時の情報（病院、警察）は必ず公式サイトで確認

信頼性を高める方法: - 複数の AI ツールで情報を比較 - 公式サイトや現地の情報と照合 - 現地の人に直接確認 - 重要な情報は複数の情報源で確認

#### Q6: AI ツールを使うと旅行の楽しさが減りませんか？

A: AI ツールは旅行を効率化するためのものであり、旅行の楽しさを減らすものではありません。

AI ツールの役割: - 言語の壁を越える手助け - 情報収集の効率化 - トラブル時の対処法の提案

旅行の楽しさを保つために: - AI ツールに頼りすぎない - 現地の人とのコミュニケーションも大切にする - 予期せぬ出会いや発見を楽しむ - AI ツールは「補助」であり、「主役」はあなた自身

## 5. トラブルシューティング

### トラブル 1: ツールが動かない

症状: - ChatGPT が応答しない - Google 翻訳が翻訳できない - アプリがクラッシュする

原因と解決方法:

原因 1: インターネット接続の問題 - 解決方法: Wi-Fi またはモバイルデータ接続を確認 -

代替案: オフラインツール (Google 翻訳のオフラインモード) を使用

原因 2: アプリのバグ - 解決方法: アプリを再起動、またはアップデート - 代替案: Web 版を使用 (ChatGPT、DeepL など)

原因 3: サーバーの問題 - 解決方法: しばらく待ってから再試行 - 代替案: 別のツールを使用 (ChatGPT → Claude、Google 翻訳 → DeepL)

### トラブル 2: 翻訳が不正確

症状: - Google 翻訳の結果が意味不明 - 現地の人に伝わらない

原因と解決方法:

原因 1: 文章が長すぎる - 解決方法: 短い文章に分割して翻訳 - 例: 「明日の朝、ホテルから空港まで行きたいです。タクシーを呼んでもらえますか？」 → 「明日の朝、空港に行きたいです」「タクシーを呼んでください」

原因 2: 専門用語や俗語 - 解決方法: 簡単な言葉に置き換える - 例: 「フォトジェニックなスポット」 → 「写真を撮るのに良い場所」

原因 3: 文脈が不明確 - 解決方法: 文脈を明確にする - 例: 「これはいくらですか?」 → 「このフォーはいくらですか?」

代替案: - 別の翻訳ツールを試す (Google 翻訳 → DeepL) - ChatGPT に「以下の文章を〇〇語に翻訳してください」と依頼

### トラブル 3: 料金が予想より高い

症状: - 無料版だと思っていたのに課金された - 有料版の料金が予想より高い

原因と解決方法:

原因 1: 無料版の制限を超えた - 解決方法: 無料版の制限を確認 (ChatGPT 無料版は GPT-3.5 のみ、有料版は GPT-4) - 代替案: 別の無料ツールを使用

原因 2: 自動更新 - 解決方法: サブスクリプションの自動更新を確認、必要に応じて解約 - 予防策: 無料トライアル期間中にカレンダーにリマインダーを設定

原因 3: API 利用料金 - 予防策: 利用前に料金体系を確認

## 6. 今後の AI ツールの進化

### 6.1 短期的な進化 (1~2 年)

マルチモーダル AI の普及:

現在の AI ツールは、テキスト、画像、音声を個別に処理していますが、今後はこれらを統合的に処理できるようになります。

具体例: - 写真を見せるだけで、観光スポットの情報、歴史、おすすめの時間帯を教えてくれる - 音声で質問すると、画像と音声で回答してくれる - レストランのメニューを撮影すると、料理の説明、アレルギー情報、おすすめ度を表示

旅行者への影響: - より直感的に AI ツールを使える - 言語の壁がさらに低くなる

リアルタイム翻訳の精度向上:

現在の翻訳ツールは精度が向上していますが、まだ完璧ではありません。今後は、より自然な会話が可能になります。

具体例: - 方言や俗語にも対応 - 文脈を理解した翻訳 - 感情やニュアンスも伝わる翻訳

旅行者への影響: - 現地の人との会話がよりスムーズに - 文化的な誤解が減る

パーソナライゼーションの強化:

AI ツールが個人の好みを学習し、よりパーソナライズされた提案をしてくれるようになります。

具体例: - 過去の旅行履歴から、あなたに最適な旅行プランを提案 - 食事制限や好みを考慮したレストラン提案 - 旅行スタイル（アクティブ、のんびり、文化重視など）に合わせた観光スポット提案

旅行者への影響: - より自分に合った旅行体験 - 時間の節約

## 6.2 中期的な進化 (3～5年)

AR/VR との統合:

拡張現実（AR）や仮想現実（VR）と AI ツールが統合され、新しい旅行体験が生まれます。

具体例: - AR グラスで観光スポットの情報をリアルタイム表示 - VR で旅行前に現地を体験  
- AR ナビゲーションで道案内

旅行者への影響: - より没入感のある旅行体験 - 迷子になるリスクが減る

自律型旅行アシスタント:

AI ツールが旅行中の全てのタスクを自動管理してくれるようになります。

具体例: - 予約、決済、ナビゲーションを統合 - トラブル時に自動で対処法を提案 - 旅程の自動調整（天候、交通状況に応じて）

旅行者への影響: - 旅行の手間が大幅に減る - より体験に集中できる

音声 UI の主流化:

スマホを取り出さずに、音声だけで AI ツールを操作できるようになります。

具体例: - イヤホン型デバイスで音声だけで操作 - ハンズフリーで翻訳、ナビゲーション、  
情報検索

旅行者への影響: - より自然に AI ツールを使える - 両手が自由になる

### 6.3 長期的な進化（5年以上）

完全自動化された旅行体験:

AI が旅行全体をコーディネートし、人間は体験だけに集中できるようになります。

具体例: - AIが旅行プラン、予約、決済、ナビゲーション、トラブル対応の全てを自動管理  
- 人間は「どこに行きたいか」を伝えるだけ

旅行者への影響: - 旅行の計画や手配が不要に - より多くの人が旅行を楽しめる

脳波インターフェース:

考えるだけでAIとコミュニケーションできるようになります。

具体例: - デバイス不要で、考えるだけでAIに質問 - 感情や意図を直接AIに伝える

旅行者への影響: - 究極の直感的なインターフェース - 言語の壁が完全に消える

量子コンピューティングの活用:

量子コンピューティングにより、膨大な旅行データから最適解を瞬時に計算できるようになります。

具体例: - 完全にパーソナライズされた旅行プラン - リアルタイムで最適な旅程を計算

旅行者への影響: - 究極の旅行体験 - 無駄のない旅行

## おわりに

AIツールは日々進化しており、旅行体験をより豊かにする可能性を秘めています。本付録で紹介したツールは2025年11月時点の情報ですが、今後さらに多くの革新的なツールが登場するでしょう。

最新情報は購入者限定の **Notion** ページで随時更新していきます。

重要なのは、AIツールを「使いこなす」のではなく、「旅行をより楽しむために活用する」という視点です。AIはあくまで補助であり、主役はあなた自身です。

本書で学んだAI活用術を活かして、あなただけの素晴らしい旅行体験を創造してください。

そして、旅行から帰ったら、ぜひその体験を誰かと共有してください。AIツールを使った旅行の楽しさを、多くの人に伝えてください。

あなたの旅が、AIという新しい相棒とともに、より豊かで充実したものになることを心から願っています。

## さらに詳しく学びたい方へ

本付録で紹介したAIツールの実践的な使い方や、最新のツール情報については、著者が開催するセミナーでも詳しく解説しています。

セミナー情報: - 入門編「AI旅行の始め方」(3時間、5,000～8,000円) - AIツールの基本的な使い方 - ChatGPTとGoogle翻訳を中心に解説 - 初心者向け

- 実践編「プロンプトマスター講座」(4時間、10,000～15,000円)
  - プロンプトテンプレートの実践
  - ハンズオン形式
  - 中級者向け
- 上級編「AIツール活用マスター講座」(4時間、15,000～20,000円)
  - 複数のAIツールの使い分け

- － 実際のツール実演
- － 上級者向け
- 1日集中講座「**AI**旅行完全マスター」（7時間、20,000～30,000円）
  - － 入門編+実践編+上級編を1日で
  - － 全レベル対応

書籍購入者には特別割引（**10～20% OFF**）もご用意しています！

詳細は著者のWebサイトまたはSNSをご確認ください。

セミナーでお会いできることを楽しみにしています！

付録C 終わり