

前書き（まえがき）v1

2024年11月、私と家族はベトナム（ハノイ、ハロン湾）とタイ（バンコク）を巡る旅に出ました。

この旅は、私にとって大きな実験であり、そして驚きに満ちた体験となりました。なぜなら、私たちがこの旅の「言葉の壁」と「計画の不安」を乗り越えるために、最新のAIツール——ChatGPT、Gemini、Claudeを徹底的に活用したからです。

ITコンサルタントとしてAI技術の進化を追ってきた私ですが、AIが実生活、特に海外での個人旅行において、これほど強力な「相棒」となり得るとは想像以上でした。

旅先で言葉が通じない時、AIが瞬時に通訳となり、文化的な背景まで教えてくれました。交通機関が遅延した時、AIが次の最適なルートを提案してくれました。屋台で何を食べたらいいか迷った時、AIがアレルギー情報まで考慮したおすすめメニューを教えてくれました。

まるで、優秀な秘書、ベテランの通訳、そして現地のガイドを常にポケットに入れているような感覚でした。

AI時代の新しい旅行スタイルを提案する一冊

本書は、単なる観光ガイドブックではありません。AIツールを「どのように使いこなし、旅をより豊かにするか」に焦点を当てた、実践的な AI 活用ガイドです。

従来の旅行ガイドは、情報が固定化されており、現地の「今」の変化や、個々の旅行者の突発的なニーズに対応することは困難でした。しかし、AIは違います。本書で提案するのは、AI を駆使して、旅行者自身が「自分だけのガイドブック」をリアルタイムで編纂していく、まったく新しい旅行スタイルです。

特に、以下の3点において、本書は他の旅行ガイドと一線を画します。

1. 29の実践ログを徹底収録

本書の核となるのは、私たちが実際に旅先で使った具体的な「プロンプト（AIへの指示）」と、それに対する「AIの回答」をセットで収録した29のログです。このログを追うだけで、「トラブル発生時にどうAIに尋ねるか」「旅行計画をどう効率化するか」が具体的に理解できます。

2. AI初心者でも安心の設計

「AIって難しそう」「プロンプトって何？」と感じる方でも大丈夫です。本書では、AIツールの選び方から、基本的な使い方、そして効果的な質問方法まで、丁寧かつ分かりやすく解説しています。専門知識は一切不要です。

3. 複数 AI ツールの使い分けを解説

ChatGPT だけでなく、Google の Gemini、Anthropic の Claude など、複数の AI ツールの特徴を比較し、旅のフェーズや目的に応じた最適な使い分けを提案しています。

言葉の壁を越えて、世界を身近に

私は IT コンサルタントとして、企業におけるイノベーション支援を専門としてきました。しかし、AI が真価を発揮するのは、ビジネスの現場だけでなく、私たちの「生活」や「体験」を豊かにする時だと確信しています。

この本を手にとってくださったあなたが、もし「言葉の壁が不安で個人旅行に踏み出せない」「AI は仕事で使うものだ」と考えているなら、ぜひその考えをアップデートしてください。

AI は、私たちから自由を奪うものではなく、むしろ「自由」と「安心」を与えてくれるツールです。

本書の構成は、まず第 1 章で AI 旅行の準備を整え、第 2 章、第 3 章で具体的なベトナム・タイでの実践例を追体験していただきます。そして第 4 章では、最も心強いトラブル対応のノウハウを、最後に第 5 章で AI 旅行の未来について考察します。

さあ、AIという強力なパスポートを手に入れ、私たちと一緒に、言葉の壁を越えた新しい旅の世界へ踏み出しましょう。

2025 年春

浅見純一郎

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]で観光ルートをご提案してください。

使用例： > バンコクの旧市街で、徒歩で観光ルートをご提案してください。

ポイント： - 効率的な観光ルートをご提案してくれます - 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

[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

[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

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。

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

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

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？

中扉 v1

ChatGPTと旅するベトナム・タイ

AI活用で言葉の壁を越える実践ガイド

さあ、AIと一緒に旅に出よう

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」なのだと。

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？

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

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

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

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。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

旅の主演は人間であり、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によって、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。

使い分けの例

「AI との対話の考え方を学びたい」 → 第 3 部を通読

「明日の旅行で使うプロンプトが欲しい」 → 付録 B を参照

「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、「地元の若者に人気の、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」を实践：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2,500～3,000THB）」、「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

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）

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

プール：26階にインフィニティルーフトッププールあり

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

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“Yào Rooftop Bar”で中華風のカクテル&軽食を360°景観とともに

トゥクトゥク：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

トゥクトゥク：近くのBTS駅周辺で利用可能

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、トゥクトゥクを使つて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。