

生成 AI ツール活用ガイド（2025 年版）

はじめに

シード・プランニングでは、市場調査やコンサルティング、企画書・レポート作成、翻訳・出版など幅広い業務を行っています。2025 年現在、社内では既に **ChatGPT** や **Gemini** といった生成 AI が活用され始めており、**Copilot** や **NotebookLM** など他のツールへの期待も高まっています。本研修ノートは、AI リテラシーが中級～上級の社員を対象とし、各ツールの最新機能と業務での賢い使い分けを紹介します。AI 活用は個人のスキルアップだけでなく会社の成長戦略にも直結します。本書を通じて、社内の皆さまがツールに依存するのではなく **プロンプト設計力** を磨き、どのツールでも頼れる相棒として使いこなせるようになることを目指します。

1. シード・プランニングの AI 活用状況と目的

1.1 社内の利用状況と課題

- 2025 年春に実施した社内アンケートでは、社員の大半が **ChatGPT** を利用しており、続いて **Gemini** が人気でした。**Copilot** は法人契約を結んでいるものの、使いこなし方が分からないという声が多く、活用が進んでいませんでした。
- 市場調査や企画・出版部門では、リサーチの初期段階で **ChatGPT** に壁打ち・アイデア発想を依頼し、**Gemini** や検索プラグインで最新情報を確認、**NotebookLM** で資料の裏取りを行うといった複数ツールの併用が始まっています。これにより調査レポートの作成スピードが向上し、社内外への提案品質が向上することが実感されています。
- 機密性の高い情報を扱う場合は、プロジェクト外に情報が残らない仕組みを検討しており、**ChatGPT のプロジェクト専用メモリ**や **NotebookLM のファイル限定回答**を活用する事例が増えています【382964493089167†L95-L107】。

1.2 本資料の目的

- 各ツールの「キャラクター」を理解し、業務内容に応じてどのツールを使うべきか判断できるようになる。
 - 最新機能（2025 年 9 月時点）を把握し、より効果的な活用方法を習得する。
 - ツールを組み合わせた併用例を紹介し、作業効率の最大化と情報の信頼性向上を実現する。
 - AI を使う上での社内ルールと注意点を共有し、安心・安全な活用を推進する。
-

2. ツール別キャラクター紹介

ここでは、各ツールの特徴を簡単にまとめ、どのような役割で活躍するかを紹介します。

ツール	キャラクター	主な用途	強み
ChatGPT (GPT-4/5)	創造的なアイデアマン	ブレインストーミング、文章生成、コード作成、翻訳、要約	高い表現力と柔軟性。 Canvas で共同編集、 エージェントモード で自動作業、 カスタム GPT で社内に特化した AI を構築 【519817560704758†L129-L169】 【313119989350463†L134-L144】。
Gemini 2.5 Pro	博識なリサーチャー	長文資料の解析、最新情報の取得、マルチモーダル処理（テキスト・画像・音声）	100 万トークンの長文コンテキストと高い推論能力 【968325060064821†L388-L392】。Web 検索連携により最新情報を参照した回答を提示できる 【33†L159-L168】。
Microsoft 365 Copilot	業務に寄り添う同僚	Word・Excel・PowerPoint・Teams 内での資料作成、データ分析、会議の議事録	Office と深く統合し、社内データを文脈に含めたドラフト生成や分析が可能 【23†L261-L269】。Excel 関数や PowerPoint レイアウトの自動生成など、アプリ横断の作業効率化に強い。
NotebookLM	信頼できるファクトチェッカー	アップロードした資料の要約、質問回答、引用管理	指定した資料内からのみ回答を生成し、引用元を明示する 【64793053682520†L45-L60】。ハルシネーションを抑制でき、Audio Overview などの学習支援機能も搭載 【361505954079009†L276-L311】。

3. 最新機能の深掘り解説

3.1 ChatGPT（GPT-4/5）

3.1.1 エージェントモードと Deep Research

- **エージェントモード**は、ブラウザや端末を操作できる仮想 PC を使って複雑なタスクを自律的にこなす機能です。例えば競合他社の情報を調べ、必要なページにログインし、データを収集してスプレッドシートやスライドを生成するといった作業を ChatGPT が代行します【313119989350463†L134-L144】。ユーザーは途中で結果を確認したり入力を引き継いだりでき、重要な操作前には必ず確認を求められます【313119989350463†L146-L167】。エージェントモードは Pro/Plus/Business/Enterprise/Edu ユーザーに提供され、1 件あたり 5～30 分程度でタスクを完了します【47932943910289†L17-L41】。
- **Deep Research** は、インターネット上の多数のソースを多段階で収集・分析し、引用付きの詳細な調査レポートを生成する機能です【641396726796630†L156-L165】。2025 年 7 月からエージェントモード経由で利用できるようになり、検索とブラウジングを組み合わせた高精度のレポートが得られます【641396726796630†L126-L134】。Plan 別に月 5～250 回まで利用でき、上限超過時は軽量版モデルに自動切り替えされます【641396726796630†L137-L143】。

3.1.2 Canvas（キャンバス）

- **Canvas** は、ドキュメントやコードの編集・校正を ChatGPT と協働できるインターフェースです。ユーザーは文章やコードをハイライトし、特定の部分だけを要約・校正・リファクタリングしてもらえます。文章の場合、長さや読みやすさの調整、語調変更、絵文字追加などのショートカットが用意されています【519817560704758†L129-L169】。コードの場合、ログ追加、コメント挿入、バグ修正、別言語への移植などが可能です【519817560704758†L129-L169】。Canvas は自動で開くこともあり、「use canvas」と入力して明示的に起動することもできます【519817560704758†L156-L159】。

3.1.3 カスタム GPT とメモリ機能

- **カスタム GPT** では、固有の指示や知識ベースを追加した自社専用の AI をノーコードで構築できます。たとえば社内用語集や過去の提案書を学習させ、「シード・プランニングの用語を理解した翻訳 GPT」や「業界特化の提案書生成 GPT」を作成できます。OpenAI はビルダーに対しユーザーデータをモデル訓練に使用しないこと、データ利用範囲を選択できることを保証しています【627908746134404†L124-L134】 【627908746134404†L148-L177】。
- **メモリ機能**では、ChatGPT が過去の会話を覚え、プロジェクトやユーザーごとの文脈を反映した応答を行います。2025 年春のアップデートでは、プロジェクト内の会話だけを参照する「プロジェクト専用メモリ」が追加されました【382964493089167†L95-L107】。ユーザーは「これを覚えて」「忘れて」と指示でき、メモリを完全にオフにすることも可能です【382964493089167†L1290-L1293】 【490610060891878†L24-L42】。プライバシーに配慮して、メモリ参照やチャット履歴参照の設定を細かく切り替えられます【490610060891878†L43-L69】。

3.1.4 その他の最新機能

- **GPT-5** へのアップデートに伴い、モデルの人格がより暖かく自然になり、推論能力が向上しました（2025 年夏時点）【382964493089167†L811-L823】。
- **コネクタ機能**が拡充され、Gmail や Google Drive、Salesforce など外部アプリと連携してデータ取得が可能になりました。例えばメールの予約検索やカレンダーの予定取得を ChatGPT が自動で行えます。

3.2 Gemini 2.5 Pro

- **長大なコンテキスト能力**：Gemini 2.5 Pro は 1,000,000 トークン（2 百万文字以上）までの入力を処理でき、今後は 2,000,000 トークンまで拡大予定です【968325060064821†L388-L392】。数百ページのレポートや 3 時間の動画・講義を一度に読み込み、横断的に分析できる点が大きな強みです。
- **マルチモーダル統合**：テキストだけでなく画像、音声、動画、コードなどを統合的に理解し、関連付けて回答します【4†L149-L157】。例えば企画書の PDF、関連動画、ソースコードをまとめて解析させ、概要と洞察を生成できます。
- **グラウンディング機能**：Gemini は必要に応じて Web 検索を行い、最新の事実や数字を引用付きで回答します【33†L159-L168】。ChatGPT のブラウジングと異なり、モデル自身が検索し根拠を示す点が特長です。
- **Deep Think モード**：2.5 Pro で試験的に提供される **Deep Think** は、複数の仮説を検討しながら回答を導く強化推論モードです【898517376846074†L278-L330】。数学やコーディングのベンチマークでも高いスコアを示しており、複雑なロジックや新しいアイデア創出に適しています【898517376846074†L362-L376】。利用するには、Gemini Advanced で 2.5 Pro を選択し「Deep Think」をオンにします【444340384081798†L143-L155】。
- **2.5 Flash モデル**：高速性とコスト効率を両立したモデルで、深い思考よりも高速な応答を必要とする場面に向きます。Deep Research の利用枠は 2.5 Flash でも提供され、無料ユーザーでも試せます【444340384081798†L274-L281】。

3.3 Microsoft 365 Copilot

Copilot は Office アプリに組み込まれた AI アシスタントで、GPT-4/5 ベースのモデルに Microsoft Graph データ（メール・予定表・SharePoint など）を組み合わせたコンテキストで回答を生成します。

- **Word**: 文書の要約、章立て、書き換え、翻訳、トーン調整などが可能です。2025 年夏のアップデートでは「音声オーバービュー」機能が追加され、ドキュメントからポッドキャスト風の概要を生成できるようになりました【191591665249633†L480-L485】。
- **Excel**: データを整形して分析するアシスタント機能に加え、セル内で自然言語プロンプトを使える新しい =COPILOT 関数が導入されました。=COPILOT("このアンケートの意見をカテゴリごとに分類してください", A2:A100) のように書くと、指定した範囲のデータを AI が分類し、入力データが変われば結果も自動更新します【174691319963723†L41-L56】【174691319963723†L72-L96】。アイデア出しやデータ要約、テーブル生成などさまざまなシナリオで利用でき、プロンプトは簡潔で具体的に書くのがコツです【174691319963723†L97-L143】。

- **PowerPoint:** Word や Excel のファイルを参照してプレゼン資料を自動生成する機能が追加されました。例えば提案書と売上データをアップロードし、「この内容で 10 枚のプレゼンを作って」と指示すると、グラフや画像を含むドラフトスライドが生成されます【191591665249633†L468-L473】。
- **Teams:** 会議のリアルタイム文字起こし、要約、アクションアイテム抽出が可能です【818710327514898†L168-L176】。設定で「会議中のみ」「会議後のみ」など利用範囲を選択でき、録音・文字起こしがオンになっていないと利用できない点に注意します【818710327514898†L199-L216】。参加者同士の論点整理や賛否の違いを表にまとめるなど高度なプロンプトも用意されています【818710327514898†L221-L237】。会議途中から参加した社員には、Copilot が要約を提案してキャッチアップを手助けします【818710327514898†L243-L247】。
- **Outlook:** メール下書きの生成や要約、アクションアイテム整理などができます。特に断りメールや謝罪メールのトーン調整に便利で、社内のメールテンプレを基に「敬語を柔らかく」「代替案を提示」など細かな指示が可能です。
- **ライセンスと導入:** Copilot は Microsoft 365 の E3/E5 または Business Premium に追加する有料アドオンとして提供され、1 ユーザーあたり月額 30 ドルです【23†L245-L254】。導入時は情報システム部門に相談し、機密データの取り扱いやアクセス権限を設定する必要があります。

3.4 NotebookLM

NotebookLM は「資料からしか答えない」ことを大きな特徴とするリサーチ支援ツールです。

- **資料限定の回答:** ユーザーがアップロードした PDF や Google ドキュメント、YouTube 字幕、Web ページなどの内容を基に回答を生成します【64793053682520†L27-L33】。モデルはそれ以外の知識を参照しないため、誤情報やハルシネーションが大幅に抑えられます【64793053682520†L45-L60】。
- **引用付き要約・質問応答:** 回答には必ず資料中の引用が示され、根拠を即座に確認できます【64793053682520†L45-L60】。複数の資料を横断して共通点や相違点を指摘することも可能です。
- **Audio Overview と学習支援:** 資料内容を 2 人の AI ホストが対話形式で解説する音声コンテンツを生成する「Audio Overview」機能があり、ダウンロードして聞くことができます。ただし実験的機能であり、内容に誤差が含まれる場合がある点に留意します【361505954079009†L276-L311】。Studio タブから Deep Dive や Brief など形式を選択し、特定のトピックに焦点を当てた要約を作成できます【703295540807531†L21-L51】 【703295540807531†L55-L60】。
- **NotebookLM Plus:** 2025 年初頭に登場した有料版で、作成可能なノート数・Audio Overview 数・資料数が大幅に増加し、応答のスタイルや長さをカスタマイズできるようになりました。チーム共有や企業向けのセキュリティ強化が含まれ、Google Workspace または Google One AI Premium プラン経由で利用できます【302171382094568†L330-L392】。
- **使いどころ:** 例えば市場調査レポートや競合分析で、調査対象企業の公開資料や関連論文を NotebookLM にまとめ、気になる点を質問すると正確な答えが得られます。ChatGPT や Gemini で生成したドラフトに対し、NotebookLM で裏付けをチェックするという併用が効果的です。

4. 業務シナリオ別の使い分けと併用例

ここではシード・プランニングの実際の業務に即した活用シナリオを提示します。単一ツールにこだわるのではなく、各ツールの強みを組み合わせることで精度と効率を最大化します。

4.1 市場調査・競合分析

1. **情報収集・仮説立案:** ChatGPT を使って対象業界や競合企業の概要を掴み、施策のアイデアを出します。ブレインストーミングにはカスタム GPT を活用し、社内用語や過去のレポートを参照した状態で議論を進めると効果的です。
2. **最新データの取得:** Gemini 2.5 Pro を用いて最新の市場規模やニュース記事、技術動向を検索します。Web 検索連携により出典付きで根拠が確認できます【33†L159-L168】。Deep Think モードを使用すると複雑なシナリオの整理や数値予測にも役立ちます【898517376846074†L278-L330】。
3. **一次資料の裏付け:** NotebookLM に専門論文や公的資料をアップロードし、ChatGPT や Gemini の出力が資料に基づいているか確認します。引用付き回答で根拠が明示され、社内会議用の参考文献リストとして活用できます【64793053682520†L45-L60】。
4. **レポート作成:** ChatGPT と Copilot を組み合わせ、アウトラインから草稿作成、表やグラフの挿入、文章のトーン調整まで行います。最後に NotebookLM で引用の確認をし、精度の高い報告書を完成させます。

4.2 企画書・提案書の作成

1. **アイデア出し:** ChatGPT でペルソナ設定やコンセプトを複数案出してもらいます。例えば「中小企業向けの新規データ分析サービス案を 5 つ」と指定し、各案のメリット・リスクを比較します。
2. **構成案の検討:** Gemini で競合他社の既存サービスやユーザーニーズを調査し、提案の差別化ポイントを抽出します。長文資料を丸ごと読み込ませて市場背景を整理するのに最適です。
3. **ドラフト作成:** Copilot (Word) に「上記のアイデアを基に企画書の章立てと概要を作成して」と指示し、社内テンプレに沿った構成案を得ます。Excel の市場データを参照して売上予測や採算計算の表を作り、PowerPoint でドラフトスライドを自動生成します【191591665249633†L468-L473】。
4. **仕上げ・検証:** ChatGPT の Canvas で文章の読みやすさや専門用語の統一をチェックし、NotebookLM で数値や引用の正確性を確認します。最終的に Copilot で文書のフォーマットを整え、スライドのデザインを整えます。

4.3 コンサルティング・分析プロジェクト

- ・ **会議支援:** Teams 会議では Copilot がリアルタイムで議論を文字起こしし、要点やアクションを抽出します【818710327514898†L168-L176】。参加者の反論点や合意点を表にまとめてもらうこともできるため、議論の整理に便利です【818710327514898†L221-L237】。
- ・ **専門調査:** Gemini 2.5 Pro の長文コンテキストを活かし、クライアントが提示した膨大な資料や法律文書を読み込み、重要なポイントや質問を抽出します。Deep

Researchが必要な場合は ChatGPT のエージェントモードに依頼し、複数サイトを横断して詳細なレポートを作成してもらいます【641396726796630†L156-L165】。

- ・ **提案書の共同編集:** Copilot と ChatGPT の Canvas を併用することで、コンサルタント同士がリアルタイムにドラフトを更新しながら議論できます。途中経過を NotebookLM に記録しておけば、議論の根拠や引用元をすぐに参照できます。

4.4 翻訳・要約

- ・ **翻訳:** ChatGPT は文体や専門用語に応じた高精度な翻訳を提供します。プロンプトで「カジュアルに」「医療用語はカタカナ表記で」「できるだけ平易に」など条件を指定します。Gemini は Web 情報や最新ニュースを踏まえた翻訳に向きます。Copilot (Word) でも文章全体を選択して翻訳可能ですが、細かなニュアンス指定は ChatGPT が得意です。
- ・ **要約:** 長文レポートや会議録の要約は、ChatGPT や Gemini を使って複数の要約案を出し、NotebookLM で引用を確認します。重要な数値や事実は NotebookLM から抽出し、要約に組み込みます。Copilot では Word 文書の章ごとに要約して箇条書きに整理することができます。

4.5 企画出版・レポート制作

出版部門では大量の資料やインタビューを元に企画本を制作します。長文資料の読み込みには Gemini の長コンテキストを、原稿の編集・推敲には ChatGPT の Canvas を活用します。表や図は Excel や PowerPoint で作成し、Copilot でレイアウトを整えます。裏取りや引用確認は NotebookLM に任せることで、編集作業の効率と正確性が大幅に向上します。AI で初稿を作成し、人間の編集者が最終的なクリエイティブな判断と品質保証を行うというワークフローが推奨されます。

5. 高度な連携と今後の展望

5.1 ツール間連携のコツ

- ・ **エージェントモードと Deep Think の併用:** まず ChatGPT のエージェントモードで概要を調査し、続いて Gemini の Deep Think で深い仮説検討を行うという二段構えが有効です。異なるモデルの観点を比較することで、より信頼性の高い結論にたどり着きます。
- ・ **カスタム GPT + NotebookLM:** 部門ごとにカスタム GPT を作り、NotebookLM には関連資料をアップロードしておくことで、質問-即座に引用付き回答のワークフローが実現します。特定の業界や案件に特化した AI が社内に蓄積され、ナレッジ共有が進みます。
- ・ **Copilot のデータソースとして Gemini と ChatGPT の出力を活用:** ChatGPT や Gemini で生成した文章や表をそのまま Excel に貼り付け、Copilot に分析を依頼するなど、ツールを行き来しながら作業を進めます。データ形式（テキスト、CSV、JSON 等）は統一しておくともスムーズです。

5.2 今後のアップデート動向

- **ChatGPT:** GPT-5 モデルのさらなる改善や追加機能（記憶力向上、マルチモーダル強化）が予定されています。企業向けにはセキュリティやコンプライアンス対応が強化される見込みです。
 - **Gemini:** 2.5 Pro のコンテキストが 200 万トークンに拡張され、より長大な情報の処理が可能になります。また Deep Think の正式版リリースが予定されており、エージェント機能（Project Mariner）との統合も進むでしょう【898517376846074†L278-L330】。
 - **Copilot:** PowerPoint や Excel など Office アプリへの新機能追加が続きます。Word では最近閲覧したプロンプトを再利用できる「recent prompts」機能や文書レイアウト改善が追加されました【191591665249633†L489-L503】。今後は SharePoint や OneNote との連携強化が予想されます。
 - **NotebookLM:** 対応言語の拡大と UI 改善が進んでおり、将来的には Google Workspace と完全統合されたエンタープライズ版が提供される可能性があります。また、AI ホストとの**インタラクティブなオーディオセッション**やチーム分析機能の拡充が予定されています【302171382094568†L330-L392】。
-

6. 社内導入ルールと利用上の注意

- **個人情報・機密情報の扱い:** 社内情報システム部門が定めたガイドラインに従い、機密情報を入力する際は**社内契約済みツール**（Copilot Enterprise や ChatGPT Enterprise）を利用してください。無料版や個人版ツールに機密情報を入力することは禁止です。
 - **AI 導入相談窓口:** 新しいツールを導入したい場合や他システムとの連携を検討する場合は、AI 推進チームまたは情報システム部門に事前に相談してください。ライセンス管理、セキュリティ設定、プロキシ設定などをサポートします。
 - **出典と検証:** Gemini や NotebookLM が提供する引用情報を鵜呑みにせず、必ず原文を確認しましょう。ChatGPT や Copilot の出力も、重要なデータは必ず一次資料で裏付けを取ります。
 - **プロンプトの工夫:** ツールに依存せず、明確な目的・条件・文体・出力形式を指定することが最も重要です。たとえ優れたモデルを使っても、曖昧な指示では望んだ結果は得られません。
-

7. まとめ

生成 AI は、上手に使えるば調査・企画・翻訳・出版などさまざまな業務の強力なアシスタントとなります。ツールごとに得意分野は異なりますが、本質的には**ユーザーが適切なプロンプトを投げ、結果を検証し、必要に応じて複数ツールを併用することが成功の鍵**です。シード・プランニングでは AI 活用を会社の成長戦略の柱と位置づけており、社員一人ひとりが AI をパートナーとして使いこなせるようサポートしています。これから AI ありきの時代を味方に付けるためにも、ぜひ日々の業務で試行錯誤を重ね、学んだコツを共有していきましょう。