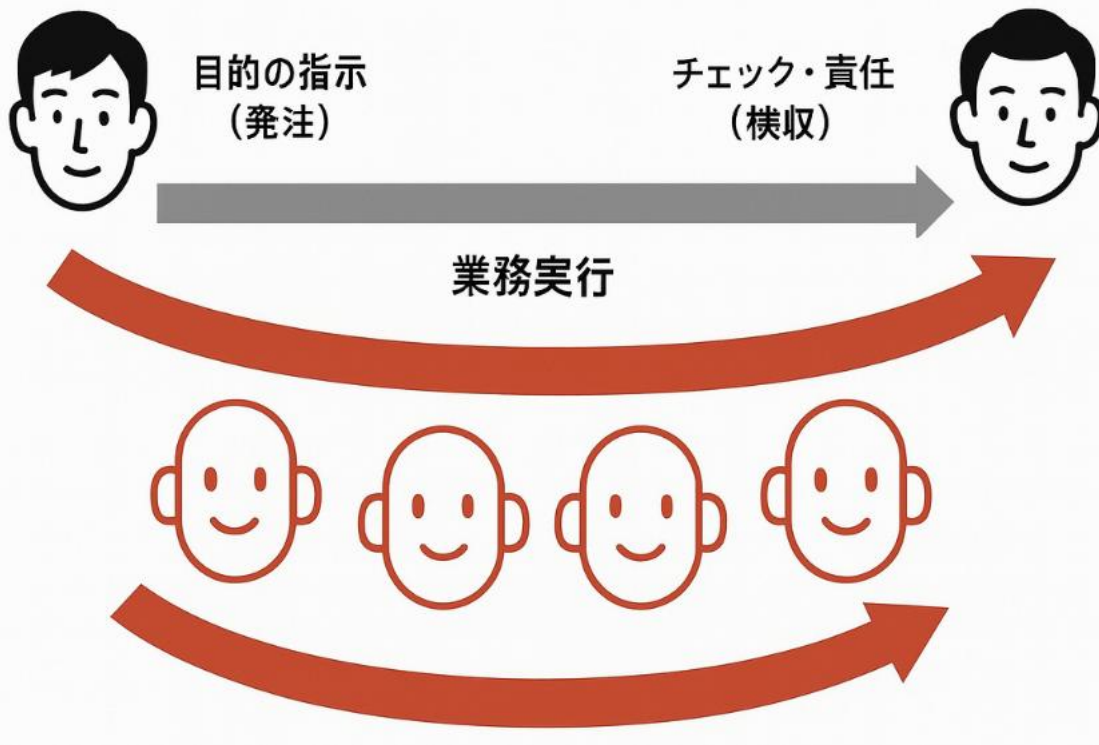


# スマイルカーブ理論



この図は、最初と最後の仕事を人間が担当し、AI が中間の実行部分を担う流れを示します。人間は最初の目的の指示と、最後の成果物のチェックおよび責任を負う一方、AI は大規模な処理や生成作業を効率的にこなします。赤い矢印が笑ったときの口の形をしていることから「スマイルカーブ理論」と名付けています。役割分担によって、AI の得意分野を活かしつつ、人間ならではの仕事を人間が行い続けます。

AI には、今のところは法律的な人格や責任能力がありません。つまり、AI が生成したコンテンツに対して責任を負うのは私たち人間です。だからこそ、最初の発注部分で AI に何をやってもらうかをきちんと定義して伝える能力が問われ、成果物をチェックして、ダメなら差し戻すという判断ができる目利き力（鑑識眼）が大事になるのです。発注時のちょっとした言い回しやニュアンスの違いで、AI が思っても見ない成果物を出すこともあります。そんな残念な事態を避けるためにこそプロンプトエンジニアリングがあります。

## 生成 AI を自分流にカスタマイズ！

### 「メモリ機能」の活用法

生成 AI を使えば使うほど「AI が業界の最新情報や、自分のパーソナリティを把握してくれていたら、もっと便利なのに……」と思うことが増えていきます。

特に、新しいプロンプトを入力するたびに、同じような前提情報を打ち込まないといけないのは面倒ですし、手間がかかります。

そんなときは、「メモリ機能」を使えば、こうした情報を ChatGPT に長期的に記憶させることができます。新しいチャットを立ち上げてても記憶が残っているため、前提情報を入力する手間が大幅に削減できます。

---

### メモリ機能とは

メモリ機能は、ChatGPT がもともと持っていない「新しい情報」や「個人的な事情」を手軽に教え込むための仕組みです。従来の ChatGPT はチャットごとに記憶がリセットされていましたが、このメモリ機能により、異なるチャットでも共通の情報を参照できるようになりました。

---

### メモリ機能なし

（同じ前提条件を毎回、入力するのが面倒……）

### メモリ機能あり

（前提条件は一度だけ記憶させれば OK！）

---

メモリ機能は、以下の 2 つの目的で役立ちます。

1. ChatGPT が学習していない最新情報を覚え込ませる
2. あなた自身に関する情報を記憶させる

---

### メモリに記憶させる方法

メモリを設定する際は、チャット上で「〇〇をメモリに保存して」「△△を覚えておいて」などと明示的に依頼するだけです。ChatGPT が「了解しました」「記憶しました」などと返答すれば、メモリへの登録は完了です。

---

**例：**

「私の好物はコーヒーゼリーです。メモリに保存してください。」

→ ChatGPT：

了解しました！コーヒーゼリー、美味しいですね。どのお店のものが特にお気に入りですか？それとも手作り派ですか？

(※「メモリに保存してください」というプロンプトで ChatGPT に情報を記憶させ、確認している様子)

---

## 補足

ただし注意すべき点として、メモリに保存できる情報量には限りがあります。また、長文を覚えさせようとしても、短く要約して要点だけを記憶されてしまう傾向があります。そのため、メモリには簡潔な情報だけを記憶させることが効果的です。詳細な情報や指示内容を覚えさせるには、後述する「カスタム指示」や「プロジェクト機能」の方が適しています。

---

## メモリ機能の適した使い方

メモリ機能は以下のような情報を記憶させるのに最適です。

### 1. 最新の業界情報をメモリに登録する

新製品のリリース情報や、最近の市場動向などをメモリに登録することで、ChatGPT に“今”の状況を踏まえた提案や考察をしてもらうことができます。

---

## 抽出テキスト

### プロンプト例：最新の業界情報をメモリに登録する

以下の情報をメモリに保存してください：

- ・2025 年 9 月に発表された新製品「X」の主な特徴：
  - AI 処理能力が前モデルの 2 倍
  - バッテリー寿命が 30%向上
  - 新たに防水機能を搭載

---

### 自分が今、取り組んでいる仕事やプロジェクトをメモリに登録する

自分が取り組んでいるプロジェクトの概要や進捗、目的などをメモリに保存することで、一度設定すればどのチャットからでも同じ情報を参照でき、続きからスムーズに議論や相談を行えます。

### プロンプト例：自分が今、取り組んでいる仕事やプロジェクトをメモリに登録する

以下の情報をメモリに保存してください：

今、私が担当しているプロジェクトは「デジタルトランスフォーメーションプロジェクト」で、主に社内のペーパーレス化と業務プロセスの自動化を進めています。

期限は今年度末までです。

---

### 自分の実績や経験をメモリに登録する

自分の経験やスキルをメモリに保存することで、ChatGPT からの提案やアドバイスの質が高まります。

「今私は厚労省のひとり親に関する公募案件を担当しています。この事を記憶しておいてください。」

このような情報をメモリに登録しておく、ChatGPT が常にそれらを参照した状態で回答を行うため、話題が別のチャットに移っても過去に共有した内容を再度貼り付けたり説明したりする手間を大幅に削減できます。

---

### メモリ機能を使う際の注意点

メモリ機能を利用していると、まれに「思ったようにメモリが読み込まれていない」「以前覚えたはずの指示を ChatGPT が忘れたような応答をする」と感じる場合があります。

その場合は、「〇〇の記号についてメモリから思い出して」などと明示的に依頼すると、改善されることが多いです。

### 長文フォーマットは「カスタム指示」も活用する

メモリ機能はあくまで「要点を保持しておく」イメージです。長い文章やフォーマットなどを記憶させようとすると、要約して要点だけが保存されてしまう傾向にあります。

そのため、たとえば、詳細に決められた定型フォーマットを省略せずに毎回同じ形で生成させたいのであれば、メモリではなく次の節で述べる「カスタム指示」を使う方が安全でしょう。

ただ、そこまで厳密性が必要でないシーン（議事録やメール文面など）では、メモリ機能で十分対応でき

ることの方が多いでしょう。

---

## メモリの管理方法

メモリにあまりに多くの情報を登録しすぎると、保存しきれなくなります。必要最小限の内容にとどめることが肝心です。

---

## メモリの確認方法

1. 画面右上のプロフィールアイコン（自分のアバター）をクリック
  2. 「設定」を選択
  3. 「パーソナライズ」を開く
- 

## メモリの確認方法（続き）

4. 「メモリを管理する」をクリックすると、現在保存されている内容を一覧で確認できます。
  5. ここから不要な情報を削除したり、内容を編集したりすることも可能です。
- 

## メモリの削除方法

- 個別に削除したい場合：  
「メモリを管理する」画面で、不要なメモリの横にある削除ボタンを押します。
  - すべてのメモリを削除したい場合：  
「すべてのメモリをリセットする」ボタンを押せば、完全に初期状態に戻ります。
- 

## 実際の運用イメージ

例えば、日常業務のなかで「私の部署は営業企画部です」「上司は田中部長です」といった情報をメモリに入れておけば、どのチャットからでもその前提を踏まえた会話ができます。

また、業界の最新ニュースを随時メモリに追加しておけば、ChatGPT に「今の市場動向を踏まえて提案して」と依頼したときに、常に最新情報を基にした回答を得ることができます。

---

## ポイントまとめ

- メモリは「要点を覚えさせる」用途に向いている
- 情報を入れすぎると逆に活用しづらくなるので、シンプルにまとめるのがコツ
- 詳細なフォーマットや長文は「カスタム指示」で設定するのが望ましい

## 「カスタム指示」で自分専用アシスタントに育てる

メモリ機能が「要点を覚えさせる」ための仕組みだとすれば、**カスタム指示**は ChatGPT を自分好みに“チューニング”するための機能です。

自分の価値観やこだわりを事前に登録しておくことで、会話のトーンや回答の方向性を自分に合わせて調整することができます。

---

### カスタム指示の設定方法

1. 画面右上のプロフィールアイコンをクリック
  2. 「設定」を選択
  3. 「カスタマイズ」タブを開く
  4. 「カスタム指示を編集」をクリック
- 

### 設定項目

- **あなたについて ChatGPT が知っておくべきことは何ですか？**  
(例：製薬業界の調査を専門にしています。英語と日本語を使い分けています。)
  - **ChatGPT の応答をどのようにしてほしいですか？**  
(例：敬語ベースで、クライアント向けには丁寧な表現に。チーム内ではカジュアルで OK。)
- 

### 運用のヒント

- 「繰り返し説明するのが面倒な前提条件」や「自分の好み・スタイル」を書いておくのが効果的
  - カスタム指示は必要に応じて書き換え可能。プロジェクトやシーンごとに変更して使うのもアリ
  - メモリ機能と組み合わせれば、「覚えさせる情報」と「スタイルの指定」を分けて整理できる
- 

### まとめ

- **メモリ機能**：短く要点を記憶させる仕組み

- **カスタム指示**：会話スタイルや前提条件を恒常的に設定する仕組み

この 2 つをうまく組み合わせることで、ChatGPT は「よりあなたらしい相棒」へと進化していきます。



## メタ認知で引き出す AI の本領

### POINT

- AI に「なぜ？」と問いかけ自己点検を促し、回答を改善
- メタ認知で多角的・高精度な回答
- メタプロンプトで AI ファースト思考を実践

AI に「なぜそう考えた？」と問いかける

AI の回答品質を上げるテクニックとして、「メタ認知」を使う方法があります。

メタ認知とは、自分が行っている思考プロセスを客観的に見直す「自己点検」や、プロセス終了後にパフォーマンスを評価する「自己評価」のことです。

「バードアイビュー」や「俯瞰」とも呼ばれます。AI にメタ認知を促すと、よりの確な回答を得られます。

- 認知：質問を読み解き、回答を作る行為そのもの。AI にとっては、入力されたプロンプトに基づいて文章生成するプロセス。
- メタ認知：「今どんな思考プロセスで回答導いているか？何か抜け落ちていないか？」と、俯瞰した視点から振り返る行為。

人間なら「この問題は解けるけど、あの範囲はまだ苦手だから復習しよう」と自己点検するようなイメージです。

### 質問次第で回答が変わる：メタ認知の活用術

初回の回答が不十分な場合、以下のような質問を追加で行ってみましょう。

AI に相談する普段の立場とは逆に、自分が AI の悩み事を聞く立場であるかのような気分を味わえます。

AI をこれまでと違った視点で見ることができるようになるきっかけになるかもしれません。

---

### 1. 思考手順の振り返り

「この回答はどんな手順で考えましたか？」

「他の手順はありますか？」

と尋ねると、AI は思考プロセスを自己点検して言語化し、どこが成功要因でどこに課題があったかを認識しやすくなります。

ChatGPT の o1 や o3 モデルは内部でこの思考プロセスを構築し実行していると言われています。

### 2. 自己評価と根拠確認

「この答えのどこが適切だと考えますか？」

「改善できる点はありますか？」

「この根拠は何ですか？」

「他に足りない情報や視点はありますか？」

と聞くことで、回答の妥当性や根拠を明確にし、AI が改善点を整理できます。

### 3. 別の視点で考えてみる

「この問題について、100 年後の歴史家はどのように評価するでしょうか？」

「逆の立場からはどんな結論が出ますでしょうか？」

と追加で質問し、視点移動や仮説形成を試すことで、より視野を広げた包括的な理解につながります。

### AI が誤った前提を持っている場合

それに基づく自己点検や自己評価も的外れである可能性があります。

メタ認知は万能ではないので、最終的なチェックは人間が行います（Chapter 1: スマイルカーブ理論）。

AI ファーストを加速する！メタプロンプトのススメ

AI ファースト思考とは、

「何か疑問が浮かんだ段階で、自分で深く考える前にまず AI に質問する」という考え方です。

思いついたことをその場で実行するので、ChatGPT のスマホアプリを取り出して音声で壁打ちするテーマとしてピッタリです。

そして出てきた AI の回答をたたき台として、さらに思考を深めたり、より精度の高い回答を得ることを目指します。

この AI ファースト思考を実現するための重要なテクニックが「メタプロンプト」の作成です。

メタプロンプトとは、プロンプトを書成するためのプロンプトのことです。

あなたが AI に指示を出したいと思っても、具体的なプロンプトを書くことが面倒だったり、難しいと感じたり、ためらう場合には、

まずはそのテーマや疑問に関するプロンプトそのものを書いてもらうためのプロンプトです。

これは先ほどの「メタ認知」の応用です。

困ったときに気楽にメタプロンプトを書けないせいで手が止まってしまう「フリーズ状態」から、

「まずは AI にプロンプトを書いてもらって、それを自分好みに修正する」という動きやすい状態に変化します。

AI に対する苦手意識や、とっつきにくさを一気に取り除けます。

## Section 1: プロンプト要素の組み合わせと最適化

### POINT

- 複数の要素を効果的に組み合わせることで回答精度を上げる
- 相反する条件は回避し、優先順位を決めて取舍選択
- ワークフローやテンプレートを取り入れ、定型業務を効率化

### 効果的なプロンプト要素の組み合わせ方

組み合わせの基本原則：まずはピースをそろえる

プロンプトを書く際、単純な要素だけでは AI に伝えられる情報が限られてしまいます。

例えば「〇〇を教えてください」という最小限の指示だけでは、

「どの程度詳しく？」「どんな対象に向けて？」「制約条件はある？」といった判断は AI 任せになってしまいます。

これは、AI にとってはパズルのピースをたったひとつだけ持っている状態に近く、

あなたが望む全体像が見えません。

そこで、Chapter2 で学んだ「意図」「役割」「例」などの要素を

パズルのピースを集めるように組み合わせます。

複数の要素を盛り込むことで、AI により多くの材料を与え、

全体像を把握してもらいやすくするわけです。

ただし、要素をやみに詰め込むのは逆効果です。

「大学物理教授のように専門的に、小学生にもわかりやすく、さらにビジネス用に 300 字で詳細に」

というように相反する要素を一度に盛り込むと、AI は混乱し、

「どの要素を優先すればよいか？」と迷ってしまいます。

「どの手法を使うべきか」を理解しやすくするために

AI が「やめた方が良く」を理解したとしても、

「では具体的に何をすればいいのか」という指示があいまいだと、意図しない結果を招きやすいため注意が必要です。

また、「冗長な表現を除外して」という書き方も避けましょう。

この場合、AI が「除外」を広範囲に解釈し、必要な部分まで削除してしまう可能性があります。

もう 1 つの悪い例は：

「A の情報は絶対に入れないで。B の情報も入れないで。ただし、A と B を比較して B が優れていれば OK」

これは複雑な否定の条件を含んでおり、AI が混乱する原因となります。

悪いプロンプト

失礼な口調はやめてください。

良いプロンプト

社外向けビジネスメールとして、丁寧な文面で作成してください。

AI にとっては「失礼」の定義があいまいなので、思ったように丁寧な文体にならないことがあります。

「どのようにすればいいか」を直接伝えと、意図通りに伝わります。

キャラになりきってもらう

「ビジネスライクに」「カジュアルに」といった抽象的な表現だけでは、

AI が判断する幅が広すぎて思い通りの文体にならないことがあります。

そこで役立つのが、具体的なキャラクターや状況を提示する方法です。

AI はそのキャラクターの話し方を参考に回答を作ります。

### 作業効率が劇的に変わるワークフロー構築

大きな仕事を小分けに：ブレイクダウンしよう！

1 回のプロンプト入力で大きな仕事をまるごとやろうとすると、AI の回答はピントがずれたり、まとまりがなくなったり、出力される分量が不足したりしやすいです。

例えば：

「複雑で長文の法律文書をまるごとドラフトしてほしい！」

と、多くの複雑な要求を 1 回のプロンプトにギュウギュウに詰め込むと、返ってくる回答は散漫で不十分になります。

これは「部品点数がやたら多いプラモデル」を説明書を見ずに組み立てるイメージに近く、

AI からすると必要なパーツがどこにあるか探せない状態です。

そこで、実際の法律文書作成業務を「調査 → 分析 → 起案」と工程を分けて進めるように、

AI とのやり取りも「ステップ 1 → ステップ 2 → ステップ 3：……」と区切りながら進めると、

漏れやダブリを防ぎやすく、修正もしやすくなります。

仕事を言葉で分割するのが難しいと感じたら、AI に聞いてしまいましょう。

「〇〇業務のワークフロー教えて」と尋ねると教えてくれます。

キーワードは「ブレイクダウン（細かく分け与えること）」です。