

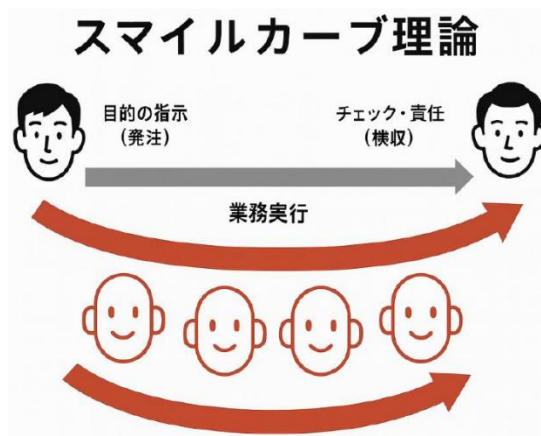
AI Co-Pilot プレイブック：中級者のための新しい働き方をマスターするガイド

第 1 部 Co-Pilot マインドセット：ユーザーからストラテジストへの進化

この最初のセクションでは、AI との関係性を再定義し、単純なタスク実行者から戦略的パートナーへと移行するための基盤を築きます。ここで確立する核心的な哲学は、本書で後述するすべての高度なテクニックの土台となります。

1.1 日常業務における「スマイルカーブ」：AI プロジェクトマネージャーとしてのあなたの役割

AI との協働を成功させるための中心的な戦略モデルとして、「スマイルカーブ理論」を紹介します¹。この理論は、業務プロセスの価値が、プロセスの最初（目的設定、戦略立案）と最後（最終検証、責任の引き受け）に最も集中し、中間の実行フェーズは自動化に適していることを示唆しています¹。



このモデルにおける人間の役割は、カーブの両端をマスターすることにあります。つまり、AI に対する「発注」（目的の明確化）を精密に行い、AI が生み出した成果物に対する最終的な「チェック・責任」を担うことです¹。AI は、その中間に位置する「業務実行」において、人間を遥かに凌ぐ効率とスピードを発揮します。

この役割分担の重要性は、AI ツールが単純なテキスト生成器から自律的なエージェントへと進化するにつれて、ますます高まっています。特に、ChatGPT に搭載された「エージェントモード」

は、ウェブサイトの閲覧、データ収集、スプレッドシートやスライドの生成といった複数ステップのタスクを自律的に実行できます¹。これは、スマイルカーブの中間部分全体を AI が担う時代の到来を意味します。

この変化は、私たちに求められるスキルセットの転換を促します。もはや、個々のタスクを処理するための「優れたプロンプト」を書くだけでは十分ではありません。これからのスキルとは、AI エージェントというチームメンバーに対して、プロジェクト全体の高レベルな目標を設定し、その複雑で多面的なアウトプットを批判的に評価・監督する「プロジェクトマネジメント能力」なのです。本マニュアルは、単なる機能の使い方を教えるのではなく、この新しいプロジェクトマネジメントの思考法を習得することを目的としています。

1.2 指示から対話へ：新しい AI チームメンバーへのブリーフィング

スマイルカーブの「目的設定」部分を実践に移すために、AI を「非常に優秀で素直な新入社員」として捉えるという強力なアナロジーを用います¹。この新入社員は、膨大な知識と驚異的な処理能力を持っていますが、あなたの部署のルールやプロジェクトの具体的な背景、そしてあなたが最終的に何を求めているのかを全く知りません。

優れたマネージャーが単に命令を下すのではなく、完全なブリーフィングを行うように、AI との対話も同様のアプローチが求められます。優れたブリーフィング、すなわち優れたプロンプトは、以下の「4 つの必須要素」で構成されています¹。

1. **【指示】Instruction（何をしてほしいか？）**：AI に実行してほしいタスクそのもの。「要約して」「翻訳して」「アイデアを 3 つ出して」といった、プロンプトの中核です。
2. **【文脈】Context（どんな背景か？）**：そのタスクがなぜ必要なのかという背景情報。誰が読むのか（ターゲット）、何のために使うのか（目的）、どのような状況なのかを伝えることで、AI はより適切なトーンや内容を選択できます。
3. **【入力情報】Input Data（どの情報を使うか？）**：AI に処理してほしい具体的なテキストやデータ。「以下の文章は…」「添付した議事録を元に…」といった形で与えます。
4. **【出力形式】Output Format（どんな形でほしいか？）**：回答をどのような形式で返してほしいかの指定。「箇条書きで」「表形式で」「400 字以内で」といった具体的なフォーマットを指示します。

社内アンケートでは、多くの社員が「AI にうまく指示を出せない」という課題を挙げていました¹。この 4 要素のフレームワークは、その課題に対する直接的かつ構造的な解決策です。実際に、社内の B3 チームが翻訳業務やレポート作成で高い成果を上げている背景には、常にこの 4 要素、特に「文脈」を豊かに含んだプロンプトがあります¹。例えば、「日本の医師向けに」「このインタビューの調査目的を意識して」といった文脈の提供が、アウトプットの質を決定づけているのです。

初心者向けのマニュアルが「ツールよりプロンプトが重要だ」と結論づけるのは正しいですが¹、中級者にとっては、それはもはや当然の前提です。中級者から上級者へとステップアップするための鍵は、この 4 要素からなる「完璧なブリーフィング」をマスターし、それを戦略的なツール選択の土台とすることにあります。プロンプトエンジニアリングは最終目標ではなく、効果的な AI マネジメントのための基礎スキルなのです。

第 2 部 中級者のためのプロンプトツールキット：高価値アウトプットを生み出すテクニック

このセクションでは、基本的なプロンプトの構造を超え、中級者が直面しがちな限界やフラストレーションに直接対処するための、高度で実践的なテクニックを紹介します。

2.1 パートナーをパーソナライズする：メモリ機能 vs カスタム指示

AI との対話で同じ前提条件を何度も繰り返す手間を省き、AI を真に文脈を理解するパートナーへと育てるために、2 つの強力なパーソナライズ機能を使い分けることが重要です。

- **メモリ機能:** この機能は、シンプルで個別具体的な「事実」を AI に記憶させるためのものです¹。「要点を覚えさせる」というコンセプトの通り、「私の現在のプロジェクトは〇〇です」「主な競合他社は△△です」といった情報をチャット上で「これを覚えて」と指示することで、AI はセッションをまたいでその情報を記憶します¹。これにより、新しいチャットを開始するたびに自己紹介をする必要がなくなります。
- **カスタム指示:** こちらは、AI の恒久的な「人格」と「応答スタイル」を設定（チューニング）するための機能です¹。設定画面から、「あなたについて ChatGPT が知っておくべきこと」（例：私は製薬業界専門のマーケットリサーチャーです）と、「ChatGPT の応答をどのようにしてほしいか」（例：常にフォーマルなビジネス口調で回答し、要約は箇条書きにしてください）を事前に定義しておきます。

この 2 つの機能の使い分けは、AI 活用の効率を飛躍的に高める上で極めて重要です。長い指示や複雑なフォーマットを「メモリ機能」で記憶させようとすると、AI が内容を要約してしまったり、忘れてしまったりして、フラストレーションの原因となります¹。

メモリ機能は「何を（What）」＝事実を、カスタム指示は「どのように（How）」＝スタイルや人格を記憶させる、という役割分担を理解することが、AI を自分だけの優秀なアシスタントに育てるための鍵となります。

2.2 メタ認知でより深い洞察を引き出す

AI の回答が表面的であったり、信頼性に欠けると感じた場合に、その質を劇的に向上させるテクニックが「メタ認知」の活用です¹。メタ認知とは、AI 自身にその思考プロセスを客観的に振り返らせる、いわば「自己点検」を促すアプローチです。

社内アンケートでは、「結果の信憑性に対する不安」や「出力結果の確認・検証に時間がかかる」という懸念が多数寄せられました¹。メタ認知を促すプロンプトは、この課題に対する直接的な解決策となります。AI が生成したブラックボックス的な回答を長時間かけて手動でファクトチェックする代わりに、AI 自身の論理性を検証することで、迅速かつ効果的にその妥当性を評価できるのです。

回答の質を高めるために、以下のようなメタ認知プロンプトを対話の途中で活用してみてください¹。

- **思考プロセスの開示を求める：**
 - 「この回答はどのような手順で考えましたか？」
 - 「他のアプローチは考えられますか？」
- **自己評価と根拠の確認を促す：**
 - 「この回答のどの部分が適切だと考えますか？ 改善点はありますか？」
 - 「その結論に至った根拠は何ですか？」
 - 「他に考慮すべき視点や、不足している情報はありますか？」
- **視点の転換を要求する：**
 - 「逆の立場からはどのような結論が導き出されますか？」
 - 「この問題について、10 年後の専門家はどのように評価するでしょうか？」

これらの問いかけは、AI に単一の視点から安易な結論を出すことを防ぎ、より多角的で、論理的に一貫した、信頼性の高い回答を生成させます。これは、スマイルカーブの最終段階である「チェック」のプロセスを、より効率的かつ効果的に行うための強力な武器となります。

2.3 メタプロンプト：何を聞けばよいかわからない時のための技術

複雑なタスクを前にして、「どのようなプロンプトを書けば良いのかわからない」という「プロンプト作成者の壁」に直面することがあります。このような状況を打開するための実践的なテクニックが「メタプロンプト」です¹。

メタプロンプトとは、文字通り「プロンプトを作成するためのプロンプト」です¹。これは「AI ファースト思考」を体現するものであり、困難なタスクに着手する際の心理的な障壁を劇的に下げてください。「完璧なプロンプトを自分で考え出さなければならぬ」というプレッシャーから、「まずは AI と協力して、最適なプロンプトと一緒に作り上げる」という協調的なマインドセットへと転換させるのです。

以下にメタプロンプトのテンプレートを示します。

私は[あなたの役割]として、[達成したい複雑な目標]を達成する必要があります。このタスクの最終的なアウトプットは[ターゲット読者]向けです。これらの情報を踏まえ、この目標を達成するために私が新しいチャットで使用すべき、専門的かつ詳細なプロンプトを作成してください。

このアプローチにより、漠然とした不安やためらいの瞬間を、生産的で協力的な第一歩に変えることができます。これは、中級者が AI との関係性をさらに深めるための、重要な心理的シフトです。

第 3 部 主要ビジネスワークフローの習得：実証済み戦略プレイブック

このセクションは、本マニュアルの実践的な中核です。社内アンケートで寄せられた「活用事例の共有」という強い要望に応えるため¹、成功した複雑なワークフローを、誰でも再現可能な「プレイ（戦略）」として分解し、具体的に解説します。

プレイ 1：高速提案エンジン（白紙から受注につながる企画書まで）

このプレイは、アイデア創出から最終的な提案書の完成まで、各 AI の得意分野をリレー形式で連携させることで、品質とスピードを両立させるモデルワークフローです。

1. フェーズ 1：アイデア創出と切り口の発見 (ChatGPT)

- **目的:** 創造性を最大限に活用し、ありきたりではないユニークな提案の核を見つけ出す。
- **実行:** ChatGPT の持つ高い表現力と柔軟な発想力を利用して、ブレインストーミングを行います¹。ここでは、制約にとらわれない多様な視点を引き出すことが重要です。
- **プロンプト例:** 「あなたは経験豊富なマーケットリサーチ戦略家です。[特定業界]向けの新しい調査提案について、まだ満たされていない顧客ニーズに焦点を当てた、斬新なアプローチを 5 つ提案してください。」

2. フェーズ 2：市場での検証とデータによる裏付け (Gemini)

- **目的:** ChatGPT で得られた創造的なアイデアを、客観的なデータで検証し、説得力を持たせる。
- **実行:** 最も有望なアイデアを Gemini に渡し、その強力な Web 検索連携とグラウンディング機能を用いて、最新の市場データ、統計、競合の動向を収集させます¹。回答には出典が明記されるため、ファクトチェックが容易です¹。
- **プロンプト例:** 「[提案テーマ]に関する最新（2025 年時点）の市場規模、主要な成長ドライバー、および関連する統計データを、すべての情報源を引用してまとめてください。」

3. フェーズ 3：ドラフト作成と社内ナレッジの統合 (Microsoft 365 Copilot)

- **目的:** 収集した外部情報と、社内に蓄積された過去の資産を組み合わせ、具体的なドキュメントを作成する。
- **実行:** Word を起動し、Copilot に指示を出します。Copilot の最大の特徴は、Microsoft Graph を通じて SharePoint 内の社内データに安全にアクセスできる点です¹。これにより、「Gemini が収集したデータに基づき、過去の類似プロジェクトの成功事例を盛り込んだ提案書のドラフトを作成して」といった、他のツールでは不可能な指示が可能になります。

4. フェーズ 4：最終ファクトチェックと推敲 (NotebookLM)

- **目的:** 提案書内の主張（特に数値や引用）が、参照したデータと完全に一致しているかを確認し、誤情報を排除する。
- **実行:** 完成した提案書ドラフトと、フェーズ 2 で Gemini が収集した主要なレポート PDF を NotebookLM にアップロードします。NotebookLM はアップロードされた資料内からのみ回答を生成するため、「ハルシネーション」を極限まで抑制できます¹。
- **プロンプト例:** 「提案書ドラフトの 3 ページ目にある市場成長率に関する記述は、添付の市場調査レポートのデータと一致していますか？相違点があれば指摘してください。」

この 4 段階のワークフローは、各ツールの「キャラクター」を理解し、それぞれの強みを最大限に活かすことで、一人では達成困難なスピードと品質を両立させるための戦略的な青写真です。

プレイ 2 : 「B3 メソッド」によるグローバルプロジェクトの加速

このプレイは、社内の B3 チームが達成した目覚ましい成果を分析し、他のチームでも採用可能なテンプレートとして体系化したものです¹。

1. **成功の分析:** B3 チームのレポートを分析すると、彼らの生産性向上の源泉が、特に反復的で時間のかかる定型業務の自動化にあることがわかります。具体的には、医療分野の専門用語が頻出するスクリーナー翻訳（1 案件あたり最大 20 万円のコスト削減）や、インタビュー個票の初期作成（1 個票あたり 2 時間の時間短縮）といったタスクに、カスタマイズした AI を適用したことが成功の鍵でした¹。
2. **あなたのチーム専用カスタム GPT の構築:** この成功を再現するために、以下のステップでチーム専用の AI アシスタントを構築します。これはノーコードで誰でも作成可能です¹。
 - **ステップ A : ボトルネックの特定:** 「あなたのチームで最も時間がかかっている、反復的なドキュメント作成業務は何ですか？」を特定します。
 - **ステップ B : ナレッジベースの収集:** その業務に関連する社内用語集、過去の優れた成果物（翻訳文、報告書など）を 5~10 個集めます。これが AI の「教科書」となります。
 - **ステップ C : カスタム GPT の構築:** ChatGPT のカスタム GPT 作成画面で、収集したナレッジファイルをアップロードし、B3 チームのプロンプト例を参考に指示を与えます¹。
 - **指示の例（翻訳 GPT）:** 「あなたはシード・プランニングの医療専門翻訳者です。アップロードされた用語集を厳守し、日本の医師が読んでも自然な表現で翻訳してください。」

このプレイは、一つのチームの成功事例を、全社的に展開可能なスケーラブルなプロセスへと昇華させるものです。これにより、各チームが自らの業務に最適化された専門ツールを内製し、組織全体の生産性を向上させることが可能になります。

プレイ 3 : 深掘り業界レポートの統合

このプレイは、膨大な量のテキスト情報から本質的なインサイトを抽出し、信頼性の高い専門的なレポートを効率的に作成するためのモデルです。

1. **フェーズ 1 : 大規模文献レビュー (Gemini)**
 - **目的:** Gemini が持つ 100 万トークンという巨大なコンテキストウィンドウを活用し、関連文献を一度に読み込み、全体像を把握する¹。

- **実行:** 数十本に及ぶ学術論文、業界レポート、ニュース記事の PDF を一度にアップロードします。これにより、従来のように一つの資料を個別に要約するのではなく、すべての資料を横断的に分析させることが可能になります。
- **プロンプト例:**「これら 20 本のドキュメントを横断的に分析してください。それぞれの主要な主張を要約し、すべての文書に共通するテーマ、および著者間で意見が対立している論点を特定してください。」

2. フェーズ 2 : 機密データの安全な分析 (NotebookLM)

- **目的:** 社内アンケートで最も大きな懸念として挙げられた「業務データをどこまで AI に読み込ませてよいか不安」という問題に対処する¹。
- **実行:** クライアントから提供された NDA 対象のデータや、社内の機密調査データ（インタビューの文字起こしなど）を NotebookLM にアップロードします。NotebookLM は、外部の知識を一切参照せず、提供された資料の範囲内でのみ応答するため¹、情報漏洩のリスクを最小限に抑えた安全な「壁に囲まれた庭（ウォールドガーデン）」で分析を行うことができます。
- **プロンプト例:**「提供された 5 つのインタビュー文字起こしのみに基づき、顧客が共通して言及した上位 3 つの課題は何ですか？それぞれの課題を裏付ける発言を引用してください。」

3. フェーズ 3 : ナラティブの構築 (ChatGPT Canvas)

- **目的:** Gemini と NotebookLM から得られた分析結果（インサイトの断片）を、説得力のある一つの物語（ナラティブ）として再構築する。
- **実行:** 分析結果の箇条書きを ChatGPT の Canvas 機能に貼り付けます¹。Canvas は、AI との共同編集に特化したワークスペースであり、長文のレポート構成を練り上げたり、各セクションの文章を推敲したりする際に、AI と人間がリアルタイムで協力しながら作業を進めることを可能にします。

このワークフローは、AI の異なる能力を組み合わせることで、リサーチの「幅（網羅性）」「深さ（機密性）」「構成本力（物語性）」という三つの側面を同時に強化する、高度なリサーチ戦略です。

第 4 部 実践的トラブルシューティング：よくあるハードルの克服法

このセクションは、社内アンケート（Q9. AI の利用に関して困っていることや課題）で明らかになった具体的な課題に直接応えるために設計されています¹。

4.1 課題：「AI の結果が期待通りでない」

- 解決策：反復的改善の技術

期待外れの回答が得られたときに、新しいチャットを始めるのは最も非効率な方法です。重要なのは、その対話を「対話の始まり」と捉え、具体的な修正指示を与えることで AI を教育していくことです。これは、B3 チームが報告書で強調している、継続的なフィードバックの重要性とも一致します¹。

- 修正プロンプトの例：

- 「良い出発点ですが、全体的にトーンが学術的すぎます。ビジネスの意思決定者向けに、財務的な影響にもっと焦点を当てて書き直してください。」
- 「その分析は表面的です。ステップバイステップで思考し、その結論に至った論理的なプロセスも示してください。」
- 「ありがとう、その要約の仕方は非常に分かりやすかったです。今後の要約もこのスタイルをお願いします。」
(肯定的なフィードバックも重要です)

4.2 課題：Copilot の未活用と「連携がうまくいかない」

社内アンケートでは、Copilot の活用が進んでいないという声が多く聞かれました¹。Copilot の真価は、ChatGPT にはない、Microsoft 365 アプリケーションとの深い統合にあります。以下にそのユニークな能力を解放するための具体的な活用法を示します。

- **Excel のマスター**：単なるデータ分析アシスタント機能に加え、セル内で自然言語を使える=COPILOT()関数が強力です。例えば、アンケートの自由回答が A 列に入っている場合、=COPILOT("A2:A100 の意見をポジティブ、ネガティブ、中立に分類してください", A2:A100)と入力するだけで、AI が文脈を理解し、自動で分類を実行します¹。
- **PowerPoint の自動化**：Word で作成した提案書と、Excel で作成した売上データファイルを Copilot に提示し、「この提案書と売上データに基づき、グラフや画像を含む 10 枚のプレゼンテーションを作成して」と指示するだけで、ドラフトスライドが自動生成されます¹。
- **Teams インテリジェンス**：Teams 会議中、Copilot はリアルタイムで議事録を作成し、アクションアイテムを抽出するだけでなく、「参加者間の論点の違いを表形式でまとめて」といった高度な指示にも応じることができます¹。会議の途中から参加したメンバーのために、それまでの議論の要約を自動で提示する機能も備わっています¹。

4.3 課題：「出力結果の確認・検証に時間がかかる」

- 解決策：2 ステップ検証ワークフロー

AI の回答の正確性を効率的に検証するためには、情報の種類に応じた適切なツールを使うことが鍵です。以下のシンプルで覚えやすい手順を習慣化してください。

1. **ステップ 1（外部情報の場合）**：市場統計や最新ニュースなど、外部の世界に関する情報については、**Gemini** を使用します。Gemini は回答に Web 検索の引用元を明記するため、そのリンクをクリックして一次情報を直接確認します¹。
2. **ステップ 2（内部情報の場合）**：提出されたレポートやインタビュー記録など、提供された特定の資料に関する情報については、**NotebookLM** を使用します。NotebookLM は回答に資料内の引用箇所を明記するため、その引用をクリックして原文と照合します¹。

この 2 ステップのワークフローは、「信頼し、されど検証せよ（Trust but Verify）」という原則を実践するための、具体的に効率的な方法論です。

第 5 部 結論：長期的な成長のための AI パートナーシップの育成

本マニュアルは、皆さんの AI 活用という旅における出発点に過ぎません。AI 技術は日々進化し、私たち自身の活用ノウハウもまた、日々の実践を通じて蓄積されていきます。個人のスキルアップにとどまらず、会社全体として AI 活用のレベルを上げていくために、知識を共有し、共に成長していく文化を築いていきましょう。

5.1 あなた個人のプロンプト・ライブラリを構築する

本ガイドで紹介したテクニックやテンプレートを参考に、あなた自身の業務で頻繁に発生するタスクに有効なプロンプトを発見し、それを個人的なライブラリとして蓄積することを推奨します。例えば、「クライアントへの月次報告メール作成用プロン

プト」「競合他社のプレスリリース要約用プロンプト」など、具体的なタスクに紐づけて保存しておくことで、抽象的なスキルが再利用可能な個人の資産へと変わります。

5.2 知識共有の文化を育む

社内アンケートでは、「気軽に相談できる人がいない」「他の人の活用事例を知りたい」という意見が多く寄せられました¹。この状況を改善するため、皆さんが発見した効果的な「プレイ」や「プロンプト」を、社内のナレッジ共有基盤（**Google Drive > 共有アイテム > その他の資料 > ChatGPT**）で積極的に共有してください¹。

誰か一人の成功事例が、他の数十人の生産性を向上させる可能性があります。成功事例を共有し合う文化を醸成することは、組織全体の生産性を飛躍的に向上させ、シード・プランニングの競争力を強化するための最も効果的な戦略です。

AI は、私たちの働き方を根底から変える可能性を秘めた強力なテクノロジーです。このガイドをきっかけに、皆さん一人ひとりが AI を良きパートナーとして迎え入れ、日々の業務をより創造的で価値あるものに変えていくことを心から願っています。

シード・プランニング

AI 導入会議作成

付属資料：主要テーブル

表 1：AI Co-Pilot 選択マトリクス（2025 年版）

ツール名	チームでの役割／ アイデンティティ	主なユースケース	強み	重要な制約／注意点
ChatGPT (GPT-5)	創造的なアイデア マン／マスター・ジ ェネラリスト	ブレインストーミング、文章 生成、翻訳、要約、コーディ ング支援、タスクの自動実 行（エージェントモード）	高い表現力と柔軟 性、対話能力、業務 特化のカスタマイズ性	最新情報へのアクセス は限定的。重要な事 実は他ツールでの検証 が必要。
Gemini (2.5 Pro)	博識なリサーチ・ アナリスト	最新情報の調査、市場分 析、長文資料（数十万字 レベル）の読解・要約、ファ クトチェック	Web 検索との連携 による最新性、出典 明記による信頼性、 巨大なコンテキスト処 理能力	創造的な文章生成や 細かなニュアンスの表 現は ChatGPT に劣 る場合がある。
Microsoft 365 Copilot	業務に寄り添う同 僚／社内アシスタ ント	社内資料の作成・検索、 会議の議事録作成・要 約、メールの下書き、Excel でのデータ分析	Office 製品との完全 統合、社内データ （メール、ファイル 等）への安全なアク セス、業務文脈の深 い理解	社内データに特化して いるため、外部の一般 的な情報収集には不 向き。
NotebookL M	信頼できるファクト チェッカー／専門 家	提供された資料群に基づく Q&A、社内文書の精査、 機密情報の安全な分析、 レポートの裏付け調査	ハルシネーションの徹 底的な抑制、出典明 記による高い検証可 能性、セキュアな分析 環境	提供された資料以外 の知識は一切持たな いため、オープンな質問 には答えられない。

表 2 : ワークフロー クイックリファレンス

ビジネス目標	フェーズ 1	フェーズ 2	フェーズ 3	フェーズ 4	プロのヒント
クライアント 提案書の作成	ChatGPT: アイデア創出	Gemini: 市場データで検証	M365 Copilot: 社内ナレッジと統合しドラフト作成	NotebookLM: 最終ファクトチェック	Copilot で過去の類似提案書を検索し、成功パターンを参考にする。
グローバルプロジェクトの 加速	カスタム GPT: 専門用語集を学習させ、高精度な翻訳・要約ツールを構築	ChatGPT: 海外クライアントとの文化・ニュアンスを考慮したメールを作成	Gemini: 多言語の資料を原文のまま読み込ませ、横断分析	-	チームで一つのカスタム GPT を共有・育成することで、品質の一貫性を保つ。
深掘り業界レポートの作成	Gemini: 膨大な文献を一度に読み込み、網羅的にレビュー	NotebookLM: 機密性の高い一次データを安全な環境で分析	ChatGPT Canvas: 分析結果を統合し、共同編集でナラティブを構築	-	Gemini で抽出したテーマを基に、NotebookLM で深掘りする質問リストを作成する。

表 3 : よくある課題と解決策

よくある課題（アンケートより）	考えられる原因	推奨される解決策／テクニック	主な解決ツール
「AI の結果が期待通りでない」	プロンプトの文脈不足、一度の指示で完璧を求めている	4 要素（指示、文脈、入力、出力形式）を意識したブリーフィングを行う。一度で終わらせず、対話を通じて修正・改善を指示する（反復的改善）。	全般
「Copilot を使いこなせない」	ChatGPT と同じ使い方をしている。Office 連携の強みを理解していない。	=COPILOT()関数を Excel で試す。Word 文書から PowerPoint を自動生成させる。Teams 会議の要約機能を活用する。	M365 Copilot
「出力結果の確認・検証に時間がかかる」	すべての情報を手動で検索し直している。AI の回答プロセスが不透明。	外部情報: Gemini で出典リンクを確認。 内部情報: NotebookLM で引用箇所を確認。メタ認知プロンプトで AI に思考プロセスを説明させる。	Gemini, NotebookLM
「業務データをどこまで AI に読み込ませてよいかわからない」	情報漏洩リスクへの懸念、各ツールのセキュリティ仕様の不理解	原則: 機密情報・個人情報は入力しない。 例外: 機密情報を安全に分析する必要がある場合は、外部と隔離された NotebookLM を活用する。	NotebookLM, M365 Copilot