

全サラリーマン必見

AIに振り回される人 使いこなす人

ツールの使い方だけじゃない AI活用の"型"と実践

日本企業のAI活用、現実は厳しい

出典：各種調査レポート 2024-2025



70%

スキル不足が
最大の障壁

野村総研 (NRI) 調査



60%

効果測定を
していない

JUAS 企業IT動向調査



13%

日本の成功率
(米国51%)

PwC 5カ国比較調査

矛盾：効果測定をしないでスキルやトレーニングはできないはずだし
「成功」の定義もあやふや

本日本お届けする内容

AI活用の型を身につけ、それを活用する

今日から使える「逆算思考のプランニングシート」と「情報4分類」一挙公開

Part 1

守

“型を学ぶ”

逆算思考 + Planning Sheet

>

破

“型を使う”

Planning Sheetで
企画書を作成

>

Part 2

離

“型を作る”

Planning Sheetで
プログラミングも実践

自己紹介

普通のサラリーマンが、普通じゃないAIの使い方をしている理由



Dave Tanaka

3M Japan – Automation & Innovation Manager

- | | | |
|------------|-------|-----------------------------|
| ● 1991-97 | ASCII | MacPower編集部 |
| ● 1997-03 | Adobe | Web / eCommerce |
| ● 2000-03 | Apple | Direct eCommerce |
| ● 2003-11 | Adobe | eCommerce Manager |
| ● 2011-Now | 3M | Digital Marketing → AIツール開発 |

マーケター歴30年 コーディング歴0年 AIでどちらもいきなりトップスピード

万能ナイフと小刀～二極化問題

道具にばかり詳しくても、新しい道具を拒んでも、結果は同じ



どちらも問題の本質は同じ

"自分は何をすべきか"が言語化されていない。

逆算思考 —— ゴールから遡って、今必要なものを特定する



← 逆算：ゴールから遡る

逆算思考ができる人は、AIを渡された瞬間に動き出せる

覚えてほしいこと ①

情報の4区分を理解して攻めも守りもバッチリ

セキュアかつ有効なAI利用で生産性を爆上げ

Part 1

守

“型を学ぶ”

逆算思考 + Planning Sheet

>

破

“型を使う”

Planning Sheetで
企画書を作成

>

Part 2

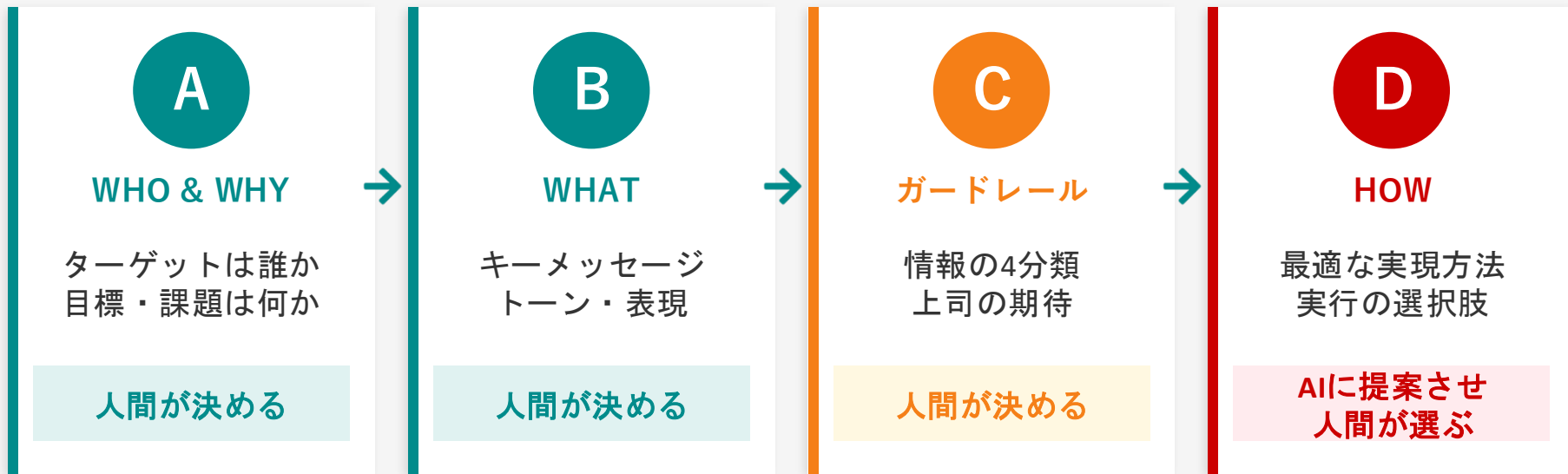
離

“型を作る”

Planning Sheetで
プログラミングも実践

Planning Sheet —— 逆算思考を言語化するフォーマット

第2弾 実践編



A～Cは人間が決める Dの選択肢はAIが広げる でも最後に選ぶのは人間

覚えてほしいこと ②

逆算思考のプランニングシートを活用する

ゴール設計はそのままAIによるアウトプットの質を決定する

Part 1

守

“型を学ぶ”

逆算思考 + Planning Sheet

>

破

“型を使う”

Planning Sheetで
企画書を作成

>

Part 2

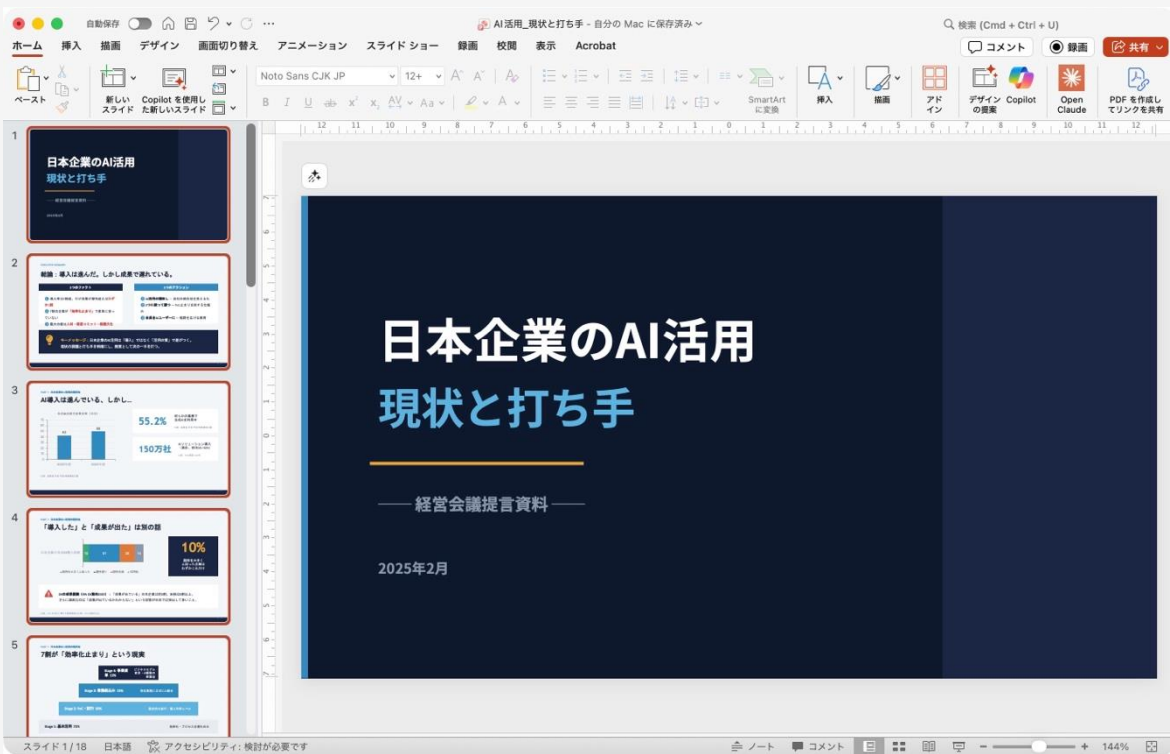
離

“型を作る”

Planning Sheetで
プログラミングも実践

完成：公開情報だけで作った企画書

第2弾 実践編



使用情報
Public Only



所要時間
約13分



ツール
Claude
+ Deep Research



機密リスク
ゼロ

注文の仕方で、AIの出力は激変する

第2弾 実践編



おまかせ → Python + Streamlit → 70点

正しいコール → Next.js + shadcn/ui → 95点

おすすめのコール内容（テックスタック指定）

“Next.js (App Router) | TypeScript | Tailwind CSS | shadcn/ui | Vercel AI SDK”

3役体制 —— あなたは発注者、AIが実行者

第2弾 実践編



工場長

Claude

全体設計・相談役

「何を作るか」を
一緒に考える
仕様策定・要件定義



職人

Claude Code

実装担当

指示通りにコードを書く
コーディング・実装



品質保証部

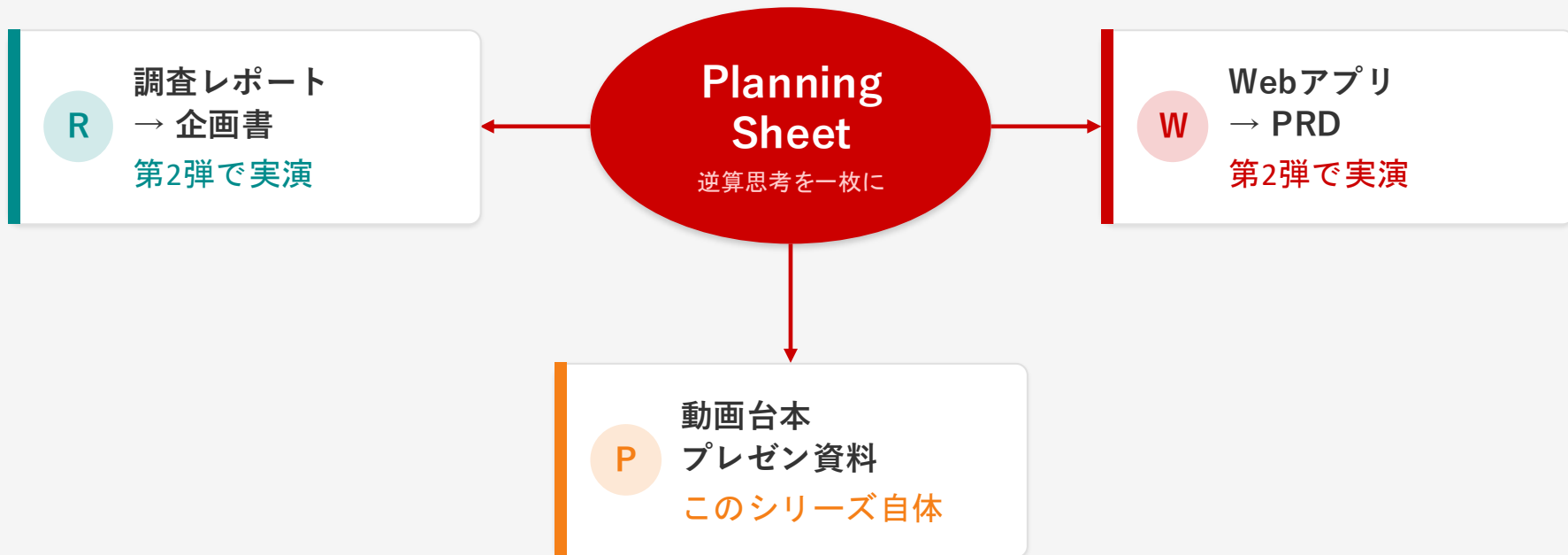
レビューツール

品質チェック

バグ検出 &
セキュリティ確認
テスト・レビュー

同じシート、出口が違うだけ

第2弾 実践編



情報の4分類フレームワーク

ルールは壁ではなくガードレール。分類があるからAIを安全に使える

1

Public

公開情報

- ・ プレスリリース
- ・ Webサイト
- ・ 製品カタログ



使える

今すぐAI活用・爆速化できる宝の山

2

General

社内一般

- ・ 社内公開情報
- ・ 固有名詞を伏せれば活用可



注意して
使える

少しの工夫で安全に活用可能

3

Confidential

社内秘

- ・ 顧客・取引先情報
- ・ アンケートデータなど
- ・ 抽象化すれば活用可能



そのままは
ダメ

そのままNG → 抽象化すれば可

4

Restricted

最重要機密

- ・ センシティブ（健康・給与）
- ・ M&A関連情報
- ・ 著作権・特許・発明など



絶対ダメ

絶対にAIに触れさせてはダメ

抽象化テクニック —— Confidentialも安全に活用

✖ Before (ダメな例)

A社の田中部長から、
新製品Xについて
クレームが来た。

固有名詞が全部出ている
→ そのままAIに入れたらアウト

A社 / 田中部長 / 新製品X ← 全てNG



✔ After (良い例)

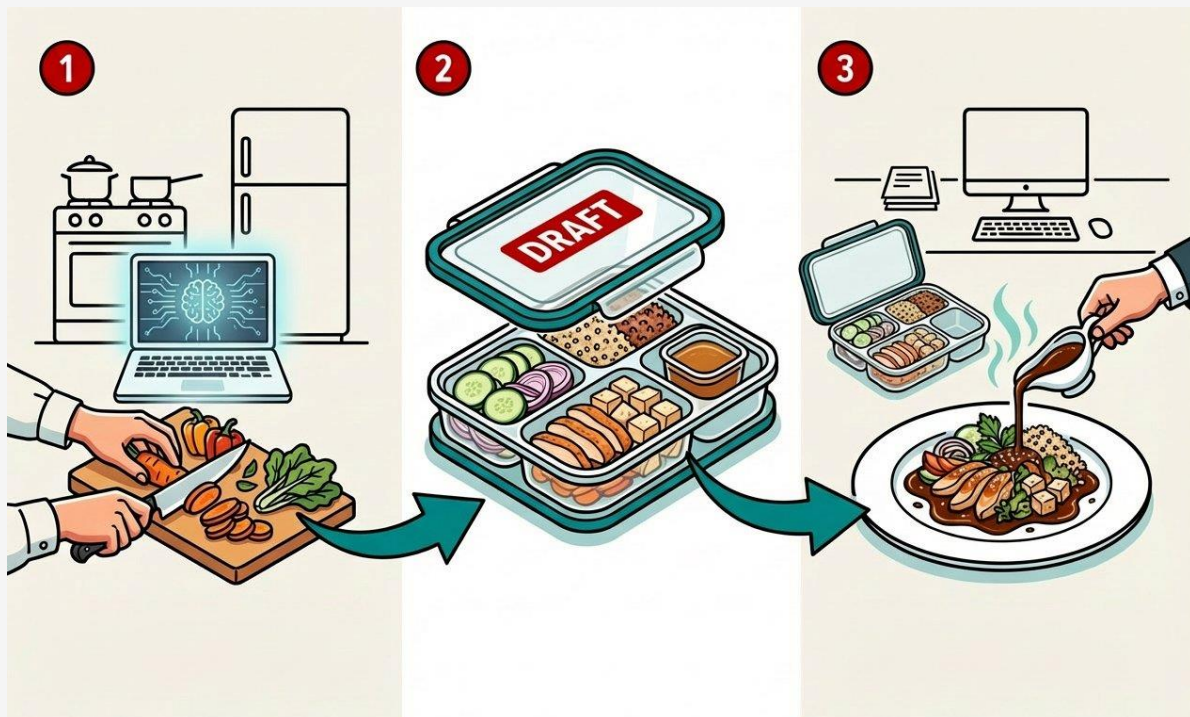
ある**重要顧客**から、
新製品の初期不良について
クレームがあった。
謝罪メールの構成と
解決策を3つ出して。

機密情報ゼロ、でもAIは
完璧な壁打ち相手になる

個人名・固有名詞を取り除いて、構造だけにする —— それが抽象化

一人セントラルキッチン方式

自宅で下ごしらえ → タッパーに詰めて出社 → 会社で盛り付け



CENTRAL KITCHEN WORKFLOW CONCEPT

使用情報

**Public
のみ**

所要時間

約30分

機密リスク

ゼロ

セントラルキッチン方式 ― 何を持ち出せる？何を持ち込める？

4分類に基づく「タッパーの中身」ガイド

会社 → 自宅 持ち出せるもの

OK Public / General

公開済みプレスリリース
自社Webサイトの情報
業界団体の公開レポート
公開済み事例紹介

製品カタログ（公開版）
公開済みIR・決算資料
自分が公開発表した資料
公開済みの技術仕様書

NG Confidential / Restricted

顧客リスト・連絡先
社内売上データ・予算

未発表の製品情報・価格表
人事情報・契約書・NDA

自宅 → 会社 持ち込めるもの

OK Publicな情報だけで作った成果物

Public情報ベースの市場調査
企画書の骨格・構成案
メール文面テンプレート
FAQ・想定Q&Aの叩き台

競合比較表（Web公開情報）
プレゼンのアウトライン
業界トレンドの要約
翻訳の下書き（公開文書）

注意 ただし「作り方」にルールあり

社内秘をそのまま外部AIに入れない

固有名詞は抽象化してから使う

成果物にConfidential情報が混入していないか確認

POINT：迷ったら「その情報はどの箱か？」で判断。Public / General なら安心。Confidentialは**抽象化**してから。Restrictedは**絶対NG**

覚えてほしいこと ③

次回予告

マーケの企画書 = ソフトウェア開発のPRD

AIの活用でアウトプットは人間の手を離れる

Part 1

守

“型を学ぶ”

逆算思考 + Planning Sheet

>

破

“型を使う”

Planning Sheetで
企画書を作成

>

Part 2

離

“型を作る”

Planning Sheetで
プログラミングも実践

近日公開！
チャンネル登録してね