

ただしいプロンプトの書き方のコツ

You're Not Behind (Yet): How to Learn AI in 17 Minutes
Most people struggle with AI because they treat it like a gadget, not a thinking partner. In this video, I break down why that happens and walk you through a clear 7-step

https://www.youtube.com/watch?v=EWFFaKxsz_s&t=56s



Step1: マシン・イングリッシュ（機械語としての英語）を学ぶ

最初の1週間は、私が**「マシン・イングリッシュ（Machine English）」**と呼ぶものを習得します。多くの人はAIを「人間」のように扱って話しかけますが、これは大きな間違いです。ChatGPTのような生成AIは、**言語を「理解」しているのではなく、「予測」しているに過ぎない**からです。

AIはテキストを**「トークン」という最小単位に分解し、それを「埋め込み空間（Embedding Space）」**という巨大な数学空間上の数値（ベクトル）に変換します。AIは記憶から回答を引き出すのではなく、文脈から「次に続く確率が最も高いトークン」を計算して生成しているのです。

プロンプトが曖昧だと、AIの「推測」も曖昧になります。そこで、以下の**「AIMフレームワーク」**を使いましょう。

- **A (Actor/役割):** AIにどのような人物として振る舞うべきか指示する（例：世界最高峰の履歴書エディター）。
- **I (Input/情報):** 必要な背景データや資料を与える（例：自分の履歴書と応募する求人票）。
- **M (Mission/任務):** 何を達成したいのかを明確にする（例：採用率を高めるための具体的な10の改善案を出す）。

この構造を使うだけで、回答の質は5倍から10倍向上します。

自分の「楽器」を選ぶ

AIの学習は楽器の習得に似ています。あれこれ手を出さず、まずは一つのモデルを深く使い倒しましょう。

- 最も成熟したモデルなら **ChatGPT**

- Googleのエコシステムにどっぷりなら **Gemini**
- ビジネスやプロジェクト管理に強いのは **Claude**

どのツールでも構いません。最初の1週間は、そのAIの性格、テンポ、限界、強みを感じ取ることに専念してください。

コンテキスト（文脈）を与える

AIの回答の質は、与えられた情報量に依存します。そのための地図となるのが**「MAP」**です。

- **M (Memory/記憶)**: これまでの会話の履歴やノート。
- **A (Assets/資産)**: 添付ファイルやコピー & ペーストした資料。
- **A (Actions/実行)**: Web検索やコード実行、Googleドライブのスキャンなどのツール。
- **P (Prompt/指示文)**: 具体的な命令。

自分の思考をデバッグする

期待した回答が返ってこないとき、問題があるのはAIではなく「自分の考え方」です。プロンプティングとは、ただ入力することではなく、**「反復（イテレーション）」**することです。

以下の3つの「チートコード」を使ってください。

1. **Chain of Thought (思考の連鎖)** : 「ステップバイステップで考えて、根拠を示してから最終回答を出して」と指示する。
2. **Verifier Pattern (検証パターン)** : 「私の意図を明確にするために、質問を3つして。一つずつ聞いてね」と指示する。
3. **Refinement Pattern (洗練パターン)** : 「答える前に、私の質問をもっと鋭くしたバージョンを2つ提案して」と指示する。

Step2：AIをエキスパートへと誘導する

AIに「チームを革新的にする方法は？」と漠然と聞くと、ありきたりな回答しか返ってきません。AIを平均的な回答から引き剥がし、**「知識の鋭いエッジ（端）」**へと誘導する必要があります。

「ピクサーの『ブレイントラスト』やサティア・ナデラの戦略、ハーバードの研究結果を基に説明して」というように、特定のフレームワークや専門家を指定してください。

真偽を検証（ベリファイ）する

AIはもっともらしく嘘をつく（ハルシネーション）ことがあります。以下の5つの方法で知性と幻想を切り分けます。

1. **仮定の確認:** 「その回答をする際においた仮定をリストアップし、確信度をランク付けして」
2. **ソースの明示:** 「主要な主張について2つの独立した情報源を示して。URLと引用も入れて」
3. **反論の提示:** 「自分の回答に反対する信頼できる情報源を一つ見つけ、その理由を説明して」
4. **監査:** 「全ての数字を再計算して、その過程をコードや計算式で見せて」
5. **クロスモデル検証:** ChatGPTの回答をGeminiやClaudeに批判させる。

Step3：独自の「感性」を磨く

最後の1週間は、AIを単なる販売機としてではなく、**「スパーリング・パートナー」として扱います。汎用的な回答をあなたらしい洞察に変えるのが「OCEANフレームワーク」**です。

- **O (Original/独創性):** 「誰も考えたことがないような視点を3つ出して」
- **C (Concrete/具体性):** 「全ての主張に、実在する具体的な事例を一つ添えて」
- **E (Evident/明白な根拠):** 「結論を出す前に、そのロジックを3つの箇条書きで示して」
- **A (Assertive/断定的):** 「当たり障りのないことは言わず、どちらかの立場を明確にして反論にも答えて」
- **N (Narrative/物語性):** 「フック、課題、洞察、証明、アクションというストーリー構成で書いて」

最後に

30日間これらを実践すれば、AIを訓練しているつもりが、実は**「自分自身が訓練されている」**ことに気づくはずです。

AIは人間の仕事を奪うためにあるのではありません。人間の真の価値を取り戻すためにあるのです。楽観的に、このテクノロジーを自分のものにしていきましょう。

