

# 生成AI研修基礎・実践編のご案内

# 自己紹介

ティースリー株式会社 CAIO 根本 拓也

NTTデータでの中央省庁における  
システム開発やプロジェクトマネジメントの経験を活かし  
企業や自治体のDX実現や生成AIの導入支援、  
助成金活用の法人研修を提供している。  
チャンネル登録者25,000人越えの  
「ねもたく-IT社長の業務改善メソッド-」にてAI発信。



# 弊社の実績

生成AI研修の受講によって以下の効果を発揮。

- ・ 従業員の活用率が3%⇒**40%に増加**
- ・ 活用した業務で、**平均68%の業務時間削減**
- ・ お客様メール作成/月次での財務分析/業務手順のマニュアル化などにAIを活用

お客様：産業廃棄物収集運搬および処分業

資本金：3,000万円

従業員規模：113人



## 社内導入前

- ・ 生成AIは一部メンバーのみが利用。  
全社的にみると、ほとんど活用できていない

- ・ AI活用プロジェクトが円滑に進むか不安



## 社内導入後

1. 従業員113名への教育
  - ・ 生成AI研修の受講内容を社内共有
  - ・ 全社員対象の生成AI活用コンテストを実施
2. 生成AIの実務活用とノウハウ蓄積
  - ・ お客様メール作成
  - ・ 月次での財務分析
  - ・ 業務手順のマニュアル化 など
3. 業務効率化プロジェクトの発足・推進

生成AI研修  
で解決！

# 弊社の実績

生成AIの専門家として、大阪府の河内長野市商工会にて  
『今から使えるChatGPTでビジネス加速セミナー』を講義。



お客様：大阪府 河内長野市商工会

# 弊社の実績

リアル+オンラインで計100名以上の行政書士の方々に向けて、  
『行政書士業務での生成AI活用方法』をテーマに講義を実施。



# アイスブレイク

- ①直近1週間であった嬉しかったこと
- ②今回のAI研修で期待すること



# アジェンダ

- 01：生成AIを取り巻く環境
- 02：生成AIの基礎知識
- 03：ChatGPTの基礎知識・基礎演習
- 04：生成AIを使う時の注意点
- 05：様々な生成AIの紹介・実践
- 06：業務効率化演習
- 07：ChatGPTの応用知識・機能活用
- 08：効果的なプロンプト作成テクニック
- 09：生成AIを活用した総合演習
- 10：さらなるAI活用のご紹介

投票をお願いします！

皆さんが興味を惹かれるものはどれですか？（複数回答）



1. ストレスフリーな働き方
2. プライベートな時間の確保
3. きらめくアイデアの量産
4. 周囲からの評価の向上

生成AIなら、これら**すべて**が実現できます！



# まずはじめに

## ▼クックパッド👉ジピる



この画像の具材で作れる今晚の一番のおすすめメニューとそのレシピを教えます。

思考時間: 26 秒 >

**おすすめ：王道の「肉じゃが」**

(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・牛肉・しらたき・いんげんで作れます)

**目安：3〜4人分／所要20〜25分**

### 下ごしらえ

1. しらたきは下ゆで1〜2分→食べやすく切る（臭み抜き＆しみアップ）。
2. じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形、にんじんは乱切り。
3. いんげんは塩少々を入れた湯で1〜2分ゆで、斜め切り。
4. 牛肉は食べやすく切る（ステーキ肉なら薄くスライス）。

### 作り方

1. 鍋に油を熱し、牛肉を色が変わるまでサッと炒めていったん取り出す（固くならない）。
2. 同じ鍋で玉ねぎを炒め、透き通ってきたらじゃがいも・にんじんを加え、だしを注ぐ。
3. 煮立ったらアクを取り、砂糖と酒を入れて落としぶた。中火で8分ほど。
4. しらたきを加え3分煮てから、みりん・しょうゆを入れ、取り出しておいた牛肉を戻す。
5. 汁気が少し残る程度まで5分ほど煮て火を止め、10分置いて味を含ませる。
6. 温め直して器に盛り、いんげんを散らす。

## ▼病院サイト👉ジピる

子供が急に38度の高熱を出しました。どうすればいいですか？今は日曜日です。

お子さんが急に38度の熱を出して心配ですね。以下に、日曜日でもできる対応をまとめます。

### ① 自宅での対応（すぐに救急でなくてもいい場合）

#### ✓ 観察ポイント

- 機嫌が良い／眠れるか
- 水分を摂れているか（おしっこが6〜8時間に一回は出ているか）

#### ✓ 自宅でできること

- 水分をしっかりと取らせる（イオン飲料、麦茶など）
- 涼しくして安静に（無理に厚着させず、布団は軽めに）
- 解熱剤の使用は様子を見ながら（38.5℃以上で苦しそうな場合に使う。医師処方の方があれば使用）

### ② すぐに受診すべき症状

以下のような症状があれば、すぐに医療機関へ相談または受診してください：

- 顔色が明らかに悪い、ぐったりしている
- 水分が取れない／おしっこが極端に少ない
- けいれんを起こした
- 呼吸が苦しそう、呼びかけに反応が鈍い

### ③ 休日に相談できる先

#### 🔍 救急相談窓口（全国共通）

- #8000（小児救急電話相談）  
⇒ 地域の看護師・医師につながります（対応時間は都道府県で異なります）
- または、都道府県のWebサイトで「小児救急 休日診療」で検索

#### 📱 LINEでも相談できるサービス（自治体によって）

- 例：東京「こども救急相談LINE」など

## ワークショップ

**ChatGPTにも聞いてみましょう！**

# 生成AIを取り巻く環境

# 生成AIを利用した業務効率化が進まない理由

ChatGPTの多様な用途と操作方法がまだ十分に**認知されていない**状況。  
利用方法を適切に学ぶことにより、業務の効率化/顧客満足度の向上/新規事業の創出などのメリットが期待できる。

ChatGPTの利用によって業務効率化が向上しない理由(複数回答可)

**“教育”が不足していることが  
最大の原因なんです！**

エラーが頻繁に発生する 5%

その他 4%

0%

20%

40%

60%

## ワークショップ

もしみなさんが生成AIを  
仕事で使わなかったら  
どんな最悪の未来がくるか  
ChatGPTに聞いてみましょう。

# 生成AIを使うメリット

## ✓ 業務効率化！

作業が最小限ですむため、かかる時間が圧倒的に短くなり、付加価値の高い仕事に集中できる。

## ✓ 品質の安定化！

作業ごとのばらつきが減り、常に一定水準の成果物を出せるようになることで、顧客満足や信頼性向上につながる。

## ✓ 限られたリソースで最大限の成果！

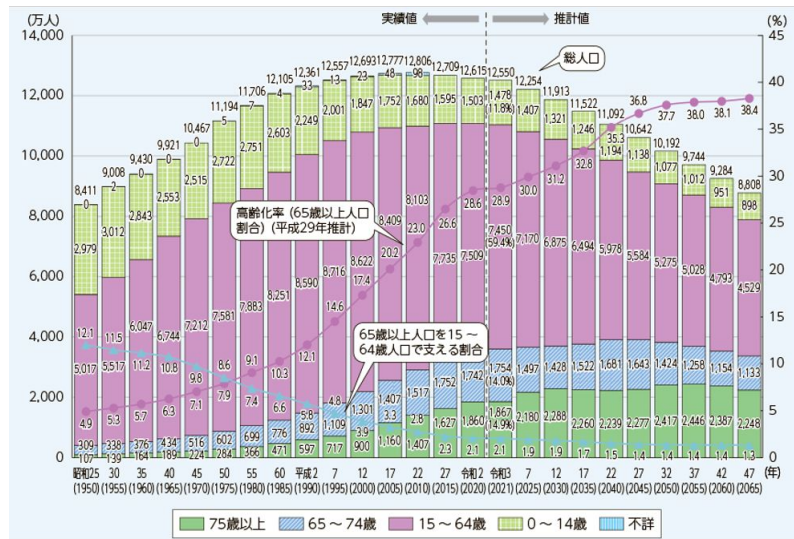
従業員一人あたりの生産性が大幅に向上するため、限られた従業員数でも今より大きな成果を出すことが可能となる。

# 日本の労働人口減少

一方で課題は生産性だけではなく、日本は深刻な労働力不足に直面している。

少子高齢化の進行により、生産年齢人口（15～64歳）は1995年をピークに減少しており、2050年には5,275万人（2021年から29.2%減）まで減少すると予測されている。

→ 企業は労働力不足に対応しなければならない。



# 生成AIで労働力不足の対策

生成AIで作業を補完し、生産性を上げることで労働力不足に対応することができる。

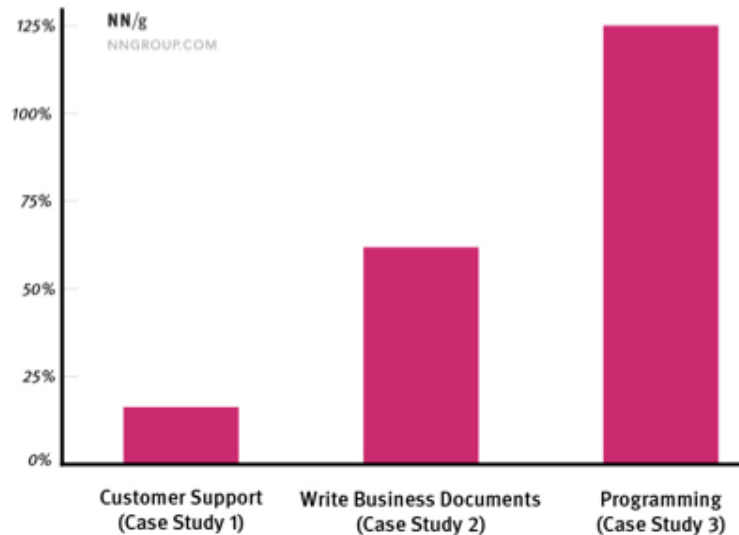
研究1：生成AIを利用したサポート担当者は、顧客からの問い合わせに1時間当たり**13.8%多く**対応できるようになった。

研究2：生成AIを利用した専門職は、1時間あたり**59%多く**のビジネス文書を作成できるようになった。

研究3：生成AIを利用したプログラマーは、1週間あたり**126%多く**のプロジェクトのコーディングが可能になった。

→ **生成AIは労働力不足時代の切り札。**

Productivity Increases with AI





ただ、これらの絶大な業務効率化・高度化の効果を実現するためには、社員一人一人のAIリテラシーとスキルアップがなによりも必要であり、“教育”への投資が必要です。

生産性向上の効果を得るには

**学び**

**実践**

することが何よりも重要

# 研修概要・プログラム

# Program

## 生成AI研修のプログラム <基礎編>

| No | アジェンダ            | 概要                                 | 想定時間 |
|----|------------------|------------------------------------|------|
| 1  | 生成AIを取り巻く環境      | イントロ、生成AIの市場環境                     | 15分  |
| 2  | 生成AIの仕組みと基礎知識    | 生成AIの仕組み、情報漏洩リスク、誤った使い方            | 15分  |
| 3  | ChatGPTの基本機能     | チャット、Web検索、DeepResearch、画像生成等の基本機能 | 25分  |
| 4  | 様々な生成AIの紹介・実践    | ChatGPT以外の有効な生成AIツールの紹介            | 25分  |
| 5  | ChatGPTのビジネス活用事例 | よくある業務における活用事例の実演                  | 30分  |
| 6  | 質疑応答 など          | 質疑応答、他の支援サービスの紹介                   | 10分  |

# Program

## 生成AI研修のプログラム <基礎編>

### 事前準備のお願い

- ネットワーク環境とPCの準備：  
安定した通信で受講いただくため、ネットワーク環境の良い場所でご参加ください。  
演習を実施するため、受講者様お一人につき一台のPCをご準備ください。
- ChatGPTアカウントの準備：  
本研修では、実践的な演習としてChatGPTを利用します。  
受講前にご自身のPC等でChatGPTにログインし、すぐに利用できる状態で待機していただくようお願いいたします。  
(※アカウントをお持ちでない場合は、事前にご登録をお願いいたします。)

### 研修時の注意事項

- 参加時の設定について（オンラインの場合）：  
研修への集中と円滑な進行のため、質疑応答の時間以外は、マイクをミュート（消音）に設定してください。  
カメラ（画面）は原則オンにしてご参加いただけますと幸いです。
- 研修コンテンツの録画禁止  
本研修の講義内容、画面、資料の録画（または録音、撮影）は固くお断りいたします。