

今日から  
使える!

Artificial  
Intelligence

# 生成AIによる 業務効率化ガイド



# はじめに

---

本冊子は、生成AIを実務で使えるツールとして活用することを目的に構成しています。

まず **POINT 1** から **POINT 4** では、

- **生成AIとは何か**
- **業務で使う際の注意点**
- **プロンプト(指示文)入力の基本**

といった、生成AIを安心して使い始めるための基礎知識を整理しています。「とりあえず使ってみたい」という方も、この序盤の部分だけは目を通していただくことをおすすめします。基本を知っているだけで、AIの活用効果は大きく変わります。

次に、**POINT 5** では、「実務に役立つこと」を最優先に、以下のテーマを扱います。

- **文書作成(メール、SNS、議事録)**
- **画像生成(似顔絵、イメージ図)**
- **アイデア出し・企画作成**
- **調査・リサーチ**
- **資料整理・分析**
- **カスタムGPT(GPTs)の作り方**
- **業務にAIを定着させるコツ**

全体を通して、具体的なプロンプト例とともに解説しているため、「そのまま真似すればすぐに使える」構成になっています。

まずは、気になる項目から読み進めてください。そして、ぜひ生成AIを「試してみてください。本冊子が、あなたの業務改革の一歩となることを願っています。

# 目次

---

POINT

1

生成AIとは？ ..... 3

POINT

2

生成AIの基本的な仕組み ..... 4

POINT

3

生成AI活用の注意点 ..... 5

POINT

4

プロンプト入力の基本 ..... 7

POINT

5

現場で試せる！  
今日から使える生成AI活用例 ..... 10

---

【1】 文書作成をラクにする — 「書く仕事」はAIに任せていい — 10

---

【2】 画像生成の活用 — 画像は「探すもの」から「作るもの」へ — 17

---

【3】 アイデア出し・企画作成 — ひとりで悩まず、AIと考える — 21

---

【4】 調査・リサーチ — AIは考えるだけでなく、調べることもできる — 26

---

【5】 資料整理・分析 — 資料を整理して活用する — 30

---

【6】 GPTsの活用 — 「自分専用AI」を作成する — 33

---

【7】 業務にAIを定着させるコツ — 「使ってみた」で終わらせないために — 37

---

POINT

1

## 生成AIとは？

最近よく聞く「生成AI」とは、  
そもそもどんなことができる  
技術なのでしょう。



ここ数年、AI(人工知能)の進化が急速に進んでいます。なかでも注目されているのが「生成AI」と呼ばれる技術です。生成AIを使えば、文章や画像、プログラムコードなど、従来は人間が時間をかけて作成していた成果物を、AIが自動的に生成できるようになりました。たとえば、数時間かかっていた資料作成も、生成AIを活用すればわずか数分で草案が完成することもあります。

生成AIの最大の特徴は、「指示を与えると、人間のように自然な形でアウトプットを返してくれる」点にあります。たとえば、「顧客への謝罪メールを作成してください」と入力すれば、状況に応じた丁寧な文章が自動で作られます。また、「新入社員にもわかるように説明して」と追加すれば、よりわかりやすい表現に変えてくれるのです。

ChatGPTをはじめとする生成AIは、私たちの仕事のやり方そのものを変えつつあります。このような便利なツールを、単なる話題の技術にとどめず、日常業務に組み込むことで、私たちの働き方はもっとラクに、もっとクリエイティブになります。AIを活用した業務効率化は、リソースが限られている中小企業にとって特に大きな効果をもたらし、他社に差をつけるチャンスとなります。



POINT

2

## 生成AIの基本的な仕組み

生成AIは、  
どうして人が書いたような  
文章を作れるのでしょうか。



生成AIには、「大規模言語モデル(LLM：Large Language Model)」と呼ばれる技術が使われています。これは、インターネット上の膨大なテキストデータ(Webサイト、ニュース記事など)を学習したAIモデルで、人間の言葉の“パターン”や“つながり”を統計的に理解しています。

たとえば、「今日の天気は…」と入力すると、多くの文脈でその後に「晴れでしょう」「雨が降るかもしれません」といった言葉が続く確率が高いことをモデルが判断し、自然な文章としてつなげてくれるのです。これは、AIが意味を理解して書いているというよりは、過去に似た文脈で登場した語の出現パターンに基づいて予測していると考えるとわかりやすいでしょう。

さらに進化したモデルでは、ただの“言葉のつながり”だけでなく、ある程度の論理展開や文脈の整合性も保てるようになっており、ビジネスメールや企画書、要約文など、より実務的なアウトプットも得意とするようになっていきます。



POINT

3

## 生成AI活用の注意点

生成AIはとても便利ですが、  
仕事で使うときに気をつけておくべき  
点はないのでしょうか。



生成AIは非常に便利なツールですが、使い方を誤ると、かえってリスクを高めてしまうことにもなりかねません。特に、ビジネスで利用する際には、以下の4つの注意点を押さえておくことが重要です。

### 1 著作権に注意・機密情報を書かない

生成AIはインターネット上の膨大な情報を学習しています。結果として、出力された文章や画像が、他人の著作物と酷似しているケースもゼロではありません。また、機密性の高い情報や個人情報を入力することで、意図せず情報漏洩のリスクが生じることもあります。

企業や団体など、重要なデータを取り扱う現場では「AIに学習させない設定(=データコントロール)」の活用が必須です。



POINT

5

# 現場で試せる！ 今日から使える生成AI活用例

## 【1】文書作成をラクにする —「書く仕事」はAIに任せていい—

日々の業務で多くの時間を占めているのが「文書作成」です。メール、SNS投稿、報告書、議事録…。一つひとつは難しくなくても、積み重なると大きな負担になります。

生成AIを活用すれば、こうした文書作成は「ゼロから書く作業」から「確認・調整する作業」へと変わります。ここでは、すぐに効果を実感しやすい代表的な活用シーンを紹介します。

### 1 メール文の作成

ビジネスメールを、  
もっとラクに、失礼なく  
書く方法はないのでしょうか。



ビジネスメールは、失礼がないか、言い回しがきつくなっていないか、伝えたい要点が抜けていないかなど、意外と神経を使う作業です。生成AIは、この「考えながら書く」負担を大きく軽減してくれます。

具体的な  
活用シーン

- 営業メールのたたき台
- 社内・社外への依頼文
- お礼・フォローのメール
- クレーム・謝罪対応文

下記の内容でメール文面を作成してください。文体はビジネス文書としてふさわしい丁寧な文体をお願いします。

**目的：**（発注書送付、打ち合わせの日時調整、感謝の意を伝える）

**受信者：**（社内の同僚／上司／取引先）

**前提条件：**（初めての取引／何度も取引を行っている）

**伝えたい内容：**（契約のお礼、〇日までに返信が欲しい、詳細は添付ファイルを見てほしい、要望、謝罪）

## お手伝いできることはありますか？

以下の条件をもとに、取引先宛てのメール文を作成してください。文体はビジネス文書としてふさわしい丁寧な文体をお願いします。

### 【目的】

・打ち合わせ日時の再調整

### 【受信者】

・何度も取引を行っている取引先

### 【前提条件】

・これまで継続的な取引関係がある

### 【伝えたい内容】

・日程変更のお詫び  
・改めて打ち合わせ日時の候補を提示したい  
・〇日までに返信が欲しい

+

↓

↑

以下に、条件に沿ったビジネス向けの丁寧なメール文案を作成しました。  
日付や候補日時、期限は必要に応じて差し替えてご利用ください。

メールアドレス

📧

件名 打ち合わせ日時再調整のお願い

株式会社〇〇  
〇〇様

いつも大変お世話になっております。  
株式会社△△の□□でございます。

このたびは、先日まで調整いただきました打ち合わせ日時につきまして、  
弊社都合により再調整をお願いすることとなり、誠に申し訳ございません。  
お忙しいところご予定を調整いただいていたにもかかわらず、  
ご迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。

つきましては、誠に恐れ入りますが、改めて下記の日時にて  
打ち合わせのお時間を頂戴できませんでしょうか。

#### 【打ち合わせ候補日時】

・〇月〇日（〇）〇時～〇時  
・〇月〇日（〇）〇時～〇時  
・〇月〇日（〇）〇時～〇時

上記の中で都合のよろしい日時、もしくは別途ご希望がございましたら、  
〇月〇日までにご一報いただけますと幸いです。

お手数をおかけいたしますが、何卒ご検討のほどよろしくお願い申し上げます。

今後とも変わらぬお取引を願いますよう、お願い申し上げます。

株式会社△△  
□□  
電話：00-0000-0000  
メール：xxxx@xxxx

↓

## 活用のポイント

- そのまま送らない
- 自社名・相手名・状況に合わせて微調整する

AIが作った文面を「下書き」として使うことで、メール作成にかかる時間は大幅に短縮されます。

## 2 SNS投稿文の作成

SNSを続けたい気持ちはあるのに、  
投稿のネタや文章を考えるのが  
負担になっていませんか。



SNS運用でよく聞く悩みが、「続けたいけれど、ネタと文章を考えるのが大変」というものです。生成AIを使うことで、投稿文のアイデア出しから文章作成までを一気にサポートしてくれます。

### プロンプト例

あなたはSNSマーケティングのプロです。{商品名、サービス名}について、{SNS名 (Instagram / X / Facebookなど)}で投稿する文章を3案考えてください。ターゲットは{具体的な人物像 (年齢・生活・行動)}です。絵文字とハッシュタグを使い、魅力が一目で伝わる文章にしてください。

今日は何をしましょうか？

あなたはSNSマーケティングのプロです。家事や仕事の合間でも気分が上がるナチュラルネイルについて、Instagramで投稿する文章を3案考えてください。ターゲットは30代で近隣の住宅街に住む、忙しい毎日の中で小さなご褒美を求める女性です。絵文字とハッシュタグを使い、魅力が一目で伝わる文章にしてください。

+



① 忙しい毎日でも、ふと気分が上がる指先へ ✨

朝の家事、仕事、あっという間に過ぎる1日。

そんな中でも、手元を見るたびにちょっと嬉しくなるナチュラルネイル 🌸 ✨

肌なじみのいいカラーで、派手すぎないのにちゃんと綺麗。

“私らしさ”を大切にしたい大人のご褒美です 🍷

ほんの少し、自分を満たす時間を。

#ナチュラルネイル #大人ネイル #30代女性

#ご褒美時間 #シンプルネイル #上品ネイル

#忙しい毎日 #自分磨き

② 頑張る私に、ちいさな贅沢を

家事に仕事に、毎日フル回転。  
だからこそ、指先だけは“ときめき”を忘れない

ナチュラルなのに洗練されたデザインで、  
どんなシーンでも浮かない大人の上品ネイル

ふとした瞬間に見えるだけで、気持ちが整う。  
それが今、選ばれている理由です

#ナチュラルネイル #シンプルネイル  
#30代ネイル #上品デザイン #ご褒美ネイル  
#日常に彩り #大人女子

③ 「ちょっと好き」が増える毎日へ

コーヒーを持つとき  
スマホを触るとき  
そのたびに目に入る、やさしいナチュラルネイル

忙しい日々の中でも、  
自分を大切にしている実感を与える小さなご褒美。

頑張るあなたにこそ似合う、  
控えめで美しい指先を

#ナチュラルネイル #大人シンプル  
#30代女性 #自分へのご褒美  
#上品ネイル #癒し時間 #毎日を楽しむ

- 投稿の目的(認知・集客・信頼構築)を伝える
- ターゲット(誰向けか)を伝える
- SNSの種類(Instagram / X / Facebookなど)を指定する

### ◆画像認識機能の活用◆

画像をアップロードして、「この写真に合うSNS投稿文を考えてください」と指示すれば、写真の内容を踏まえた投稿文を自動で作成することも可能です。



### 3 Googleマップの口コミ返信

Googleマップの口コミ返信、  
つい後回しになっていませんか。



Googleマップの口コミ返信は、新規顧客が「来店するかどうか」を判断する重要なポイントです。とはいえ、「毎回同じような文章になる」「ネガティブな口コミへの返信が難しい」と感じている方も多いのではないのでしょうか。生成AIを使えば、口コミ内容に応じた適切な返信文を短時間で作成できます。

プロンプト例

私は、〇〇を経営しています。以下のGoogleマップの口コミに対する返信文を作成してください。（+Googleマップの口コミを貼付（個人名などの個人情報は〇〇さんなどに変えておく））

今日は何をしましょうか？

私は、旅館を経営しています。以下のGoogleマップの口コミに対する返信文を作成してください。

家族旅行で利用しました。  
お部屋はとても清潔で、窓からの景色も素晴らしかったです。  
特に夕食が美味しく、地元の食材を使った料理に感動しました。  
スタッフの方々も親切で、心からくつろげました。  
またぜひ泊まりたい旅館です。

+



以下は、旅館の公式返信として丁寧かつ好印象を与える文面例です。必要に応じて語調は調整できます。

この度は、ご家族での大切な旅行に当館をご利用いただき、誠にありがとうございました。  
また、心温まるお言葉をお寄せいただき、重ねて御礼申し上げます。

お部屋の清潔さや窓からの景色、そしてお食事にご満足いただけたとのこと、大変嬉しく拝読いたしました。  
特に夕食につきまして、地元の食材を活かした料理に感動していただけたことは、料理長をはじめスタッフ一同の大きな励みとなります。

また、スタッフの対応についてもお褒めのお言葉を頂戴し、心より感謝申し上げます。  
ご滞在中、心からくつろいでいただけたことが何よりでございます。

ぜひまた季節を変えてお越しくださいませ。  
再びお会いできます日を、スタッフ一同心よりお待ちしております。

もう少しカジュアル／格式高め／短めなどのご希望があれば、すぐに書き直します。

🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ ...

+ 質問してみましょう

#### 活用のポイント

- 感情的になりがちな場面ほど、AIを使う
- 最終確認は必ず人が行う

「忙しくて返信できない」状態を防ぐだけでも、大きな効果があります。