

# ChatGPTの 10のコツ

— AI時代の相棒を使いこなす —



**サンコー事務機株式会社CS部**

# ChatGPT の 10 のコツ

---

## — AI 時代の相棒を使いこなす —

サンコー事務機株式会社 CS 部

昨今、『AI』がキーワードになる単語をよく耳にすることが多く、仕事や生活の場に浸透してきていることも事実です。そしてこれからもっと身近になっていきます。その中でも最もポピュラーでかつ、Microsoft 製 AI ツール Copilot のベース（GPT 群を中核にした Microsoft の“業務向け実装（検索 + 社内データ + 権限制御込み））にもなっている OPENAI 社の ChatGPT について、当社 CS 部検証担当が、AI についてまとめたレポートを再構成し、ビギナー向けに構成させていただいたのが本書です。

使い方、原理などは別に譲ることとして、実際に利用する場合のコツに焦点を充てさせていただきました。『AI』は日進月歩どころか時進分歩というぐらいものすごいスピードで進化しています。本書が AI を利活用していただくきっかけとなれば幸いです。

= 目次 =

- コツ①：まず「指示文」を設計せよ
- コツ②：出力の“型”を決めてから聞け
- コツ③：目的を最初に伝えよ
- コツ④：「前提条件」を設定せよ
- コツ⑤：「一度で完璧」を捨てる
- コツ⑥：履歴を活用して“継続思考”させる
- コツ⑦：出力を“検証”せよ（信じすぎない）
- コツ⑧：「役割を与える」と一気に賢くなる
- コツ⑨：他ツールと連携して成果を出す
- コツ⑩：自分専用 AI を育てる

## コツ①：まず「指示文」を設計せよ

ChatGPT は“魔法の答え製造機”ではない。こちらが投げた質問の質が、そのまま答えの質を決める。たとえば「良い文章を書いて」ではなく、「中小企業向けに AI 導入を解説する 300 字のコラムを書いて」と伝える。指示文（プロンプト）は、AI に対する仕様書だ。何を・誰に・どんな目的で・どのような形式で答えてほしいかを設計すれば、出力精度は劇的に上がる。コツは「曖昧な言葉を削る」こと。人間相手よりも、AI には“明確すぎるくらい”がちょうどいい。

【補足解説】指示文とは、AI に対する「仕様書」である。AI は文意を解釈しているようで、実際にはキーワードの関連性と論理構造をもとに出力を形成しています。そのため、曖昧な言葉や省略が多いほど誤解を生みます。「誰が・何を・なぜ・どのように・どんな形で」を最初に整理し、プロンプトに落とし込むのが鉄則だ。特に社内文書や顧客提案など、形式が決まっているものは最初にフォーマットを示すだけで品質が大幅に向上します。

### 【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「あなたは中小企業の経営コンサルタントです。営業チームに AI 導入を提案するための資料構成を、目的・背景・導入効果の 3 項目で整理してください。」

## コツ②：出力の“型”を決めてから聞け

ChatGPT は自由回答が得意に見えて、実は「型」があると本領を発揮する。「箇条書きで 3 点」「表で整理」「見出し + 本文」と構造を決めると、AI は瞬時に整った形を出してくれる。逆にフォーマットがないと、話が散らかりやすい。目的が報告書なら「結論→根拠→次のアクション」で、提案書なら「現状→課題→提案→効果」の型を指定する。プロは“形式”から逆算する。AI も同じだ。出力フォーマットを決めるだけで、仕上がりのレベルが変わる。

【補足解説】AI は「フォーマット制御」に非常に忠実である。特に ChatGPT は Markdown や表形式を理解するため、「表で」「箇条書きで」「段階的に」などと指定すれば、読みやすい資料形式を自動生成できる。これは報告書、マニュアル、議事録、議案要旨などあらゆる社内文書に应用可能です。形式を最初に固定することで、思考の骨格を自動で整える力を引き出せます。

### 【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「次の内容を『課題→原因→改善策→期待効果』の 4 段構成で整理してください。」

### コツ③：目的を最初に伝えよ

「何のために使うのか」を冒頭で伝えるだけで、ChatGPT の回答は一気に的確になる。「プレゼン用」「社内共有用」「SNS 投稿用」——目的が違えば、文体も構成も変わるのは当然だ。AI は目的を知らなければ“平均点の答え”しか出せない。逆に目的を伝えれば、“狙い通り”の方向へ文章を導いてくれる。AI は万能ではないが、方向性を与えると精密に動く。ゴールを示すことで、AI をただの会話相手から“戦略的パートナー”に変えられる。

【補足解説】 AI に「なぜそれを求めているのか」を示すことで、出力は一気に変わる。目的を設定することで、AI は最適な文体・構成・語彙を選択するようになります。たとえば「経営層向け説明」と「現場社員向け説明」では、同じ内容でも文体と深さが異なります。ChatGPT に“ターゲットの理解”を委ねるのではなく、明示的に目的と受け手を指定することで、業務利用に耐えうる精度を実現できます。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「社長へのプレゼンで使用するため、経営層向けにリスクを簡潔に説明する文を作成してください。」

### コツ④：「前提条件」を設定せよ

ChatGPT は文脈を読むが、勝手に常識を補完することはない。だからこそ「前提」を明示することが重要だ。対象は誰か、業界はどこか、地域や期間の指定も有効だ。これを省くと、AI は“世界平均”の無難な回答を出してしまう。条件設定は、出力を「あなたの現場」へ引き寄せる技術。人に話すように背景を共有すれば、AI の回答はぐっと自分ごと化する。

【補足解説】 AI は前提条件の有無で、まったく異なる回答を返す。たとえば「販売戦略を立てて」とだけ伝えると一般論が返るが、「地方中小企業の OA 機器販売店として、法人営業を強化する戦略を」と指定すれば現実的な提案が得られます。条件設定は AI への“補足説明”であり、専門家へのブリーフィングと同じ効果を持ちます。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「あなたは OA 機器販売会社の営業企画担当です。2025 年度の地方自治体向け販売戦略を提案してください。」

## コツ⑤：「一度で完璧」を捨てる

AI の回答は“叩き台”として使うのが賢いやり方だ。最初の出力をそのまま採用しようとする人ほど、AI の限界に不満を感じやすい。まず粗く出して、次に修正指示を重ねることで精度が上がる。「一発で完璧」ではなく「何度も会話して仕上げる」。ChatGPT は“育てるツール”だ。人が磨くほど良くなる。AI を部下や後輩のように扱えば、成果物は想像以上の完成度になる。

【補足解説】 ChatGPT は、初回出力よりも修正指示を与えた 2 回目以降で真価を発揮します。人間のように“再学習”するわけではないが、直前の指摘を踏まえてロジックを再構築する性質があります。したがって、最初の回答を評価するのではなく、“方向修正”を繰り返して完成させることが重要です。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「この提案書の構成をもう少し論理的に。『問題→原因→対策→効果』の流れになるよう修正してください。」

## コツ⑥：履歴を活用して“継続思考”させる

会話履歴を活かすことで、ChatGPT は“継続的な思考”を見せ始める。毎回ゼロから質問するのではなく、「前回の議論を踏まえて更新して」と頼むと、前提を引き継いでより深い回答を出せる。これは人間の“記憶”と同じ効果だ。特に企画書や事業計画、学習ノートなどの長期プロジェクトでは威力を発揮する。チャットを一つの「AI プロジェクトファイル」として育てる。それが継続的な成果を出すコツである。

【補足解説】 AI の「履歴活用」とは、単に過去の会話を残すだけでなく、文脈を引き継いだ質問をすることを意味します。ChatGPT はコンテキストを維持する力が強く、前回のやりとりを活かすことで“考え続ける AI”になります。社内でプロジェクト管理に活用する場合、チャットを「プロジェクトノート」として使い、議論・修正・決定を一元管理すると極めて効率的です。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「前回作成した提案書の構成を踏まえて、今回の修正版を提案してください。」

## コツ⑦：出力を“検証”せよ（信じすぎない）

AI の回答は“よくできた仮説”にすぎない。データの出典や事実関係は、必ず自分で確認する習慣を持つ。ChatGPT は人間より速いが、間違っスピードも速い。特に数値・法律・時事情報は注意が必要だ。AI が示すのは「思考のきっかけ」であり、「結論」ではない。信じるのではなく、検証して活かす。それが“AI を使う側”の責任だ。AI を正しく疑える人こそ、真の使い手である。

【補足解説】 ChatGPT は確率的生成モデルであり、“もっともらしい文章”を作るよう設計されています。そのため、論理的でも事実が誤っていることがある。ビジネス利用では、生成結果を必ず検証するプロセスを組み込むべきです。特に市場データや法令などは信頼性が命。AI を活かす最大のコツは「うのみにしない運用設計」です。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「この内容の信頼性を確認するため、根拠となる出典や前提を説明してください。」

## コツ⑧：「役割を与える」と一気に賢くなる

「あなたは経営コンサルタントです」「あなたは地方議会の政策秘書です」——この一言で AI の出力は変わる。ChatGPT は与えられた“人格”に基づいて回答を構築するため、役割指定は極めて効果的だ。肩書・専門領域・立場を明確にするほど、回答の視点と文体が整う。AI は単なる辞書ではなく、“仮想専門家”として使うもの。あなたの頭の中にある理想のブレーンを、仮想的に召喚するイメージだ。

【補足解説】 AI に明確な役割を与えると、出力の質が飛躍的に向上します。ChatGPT は「ロールプレイ指示」を理解し、指定された立場に応じて語彙・トーン・構成を自動調整する。たとえば「あなたは営業部長です」と伝えるだけで、上位視点の判断を含む回答を生成する。実務では、立場を指定することで複数の視点（経営者・顧客・専門家）を容易に再現できます。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「あなたは人事コンサルタントです。社員評価制度の改善提案を作成してください。」

## コツ⑨：他ツールと連携して成果を出す

ChatGPT 単体では完結しない。真価を発揮するのは、他ツールと連携したときだ。Excel でデータを扱い、PowerPoint でビジュアル化し、Notion でナレッジ化する。ChatGPT はそれらの“接着剤”になる。たとえば「この内容をスライド構成に直して」と言えば、即座に提案書の骨格ができる。AI は「最初の一步」を最速で出すための加速装置。ツールを横断的に動かせる人が、AI 時代の“実務の覇者”になる。

【補足解説】AI は単独では万能ではない。だが、他ツールと組み合わせることで“業務の自動化ハブ”になる。ChatGPT は文章生成だけでなく、Excel 関数の作成、PowerPoint 構成案の作成、タスク分解にも活用できます。各ツールの“得意分野”を ChatGPT が繋ぎ、作業効率を最大化します。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「以下の議事録を要約し、PowerPoint スライド 3 枚分の構成案を提案してください。」

## コツ⑩：自分専用 AI を育てる

ChatGPT は使うほどに“あなたの癖”を学ぶ。好みの書き方、使う語彙、反応のトーン。これらを一貫して指示し続けることで、まるで自分の分身のような AI ができあがる。プロンプトの蓄積は、いわば“自分専用の OS”だ。業務マニュアルや日報フォーマット、報告文の型を覚えさせれば、日々の作業が自動化される。AI を一過性の道具にせず、“チームの一員”として育てる。それが ChatGPT 時代の働き方改革の第一歩だ。

【補足解説】AI の真価は、使い続けて初めて発揮されます。プロンプト履歴を整理し、「自分専用の AI 指示集」を持つことで、一貫した出力を得られるようになります。これは単なる効率化ではなく、思考の標準化でもあります。組織単位で AI 活用方針を共有すれば、全員が同じ“AI 文化”の上で働けることが可能となります。

【実践プロンプト例】

実践プロンプト例：

「私の好みの文体を覚えてください。次回以降、同じトーンで出力してください。」

## おわりに

『AI』はあくまでもひとつの実務ツールとして使いこなしていくことを念頭に、実際に利用した際のコツをご案内いたしました。検証利用した所感としては、漠然な質問や指示は間違いを起こす元であること、すなわち、前提となる正確な情報を提供しなければならない。そして、結果が出てきたら、何度もアウトプットを改善することが肝だと実感しました。

今では AI ツールも多種多様。それぞれ強み・弱みがあります。AI ツールの最新情報を掴み、自分の出したい結果を求める AI ツールを探すことです。例えば、ChatGPT を利用し、基礎となる情報を出し、その結果をさらに他の AI ツールで使いまわすこと、ツールを複合的に行うことで最大限のパフォーマンスを出す AI 時代の相棒が誕生すると思います。

本書では「相棒」という言葉を利用してありますが、「忠実なアシスタント」と呼ぶ方がいいかもしれません。結果が正しいかどうか最終的な確認と判断は AI に指示した利用者責任。こうした視点で考えると、パソコンに玄人な方が利用するというよりも、人生（社会人）経験が豊富な人ほど、AI の活用に向いていると思いました。

当社でも「AI」はもとより各種 IT 相談や導入・支援をいたします。ぜひ、お気軽にご相談ください！

**ICT(各種クラウド・ソフト・ハード)サービス全般、通信機器、事務機器に関する相談、支援、導入、保守に関することは、全てサンコー事務機株式会社にお任せください！**



**ZOOMやTEAMS等でのリモート無料相談を承ります。**  
**TEL : 011-614-2255 E-Mail : ict@sancoh.gr.jp**  
**サンコー事務機株式会社CS部(担当:坂本) 札幌市中央区北13条西18丁目36-90**

ChatGPT の 10 のコツ -AI 時代の相棒を使いこなす-

発行日：2025 年 10 月

著作・発行：サンコー事務機株式会社 CS 部

〒060-0013

北海道札幌市中央区北 13 条西 18 丁目 36-90

TEL:011-614-2255

©2025 サンコー事務機株式会社 CS 部