

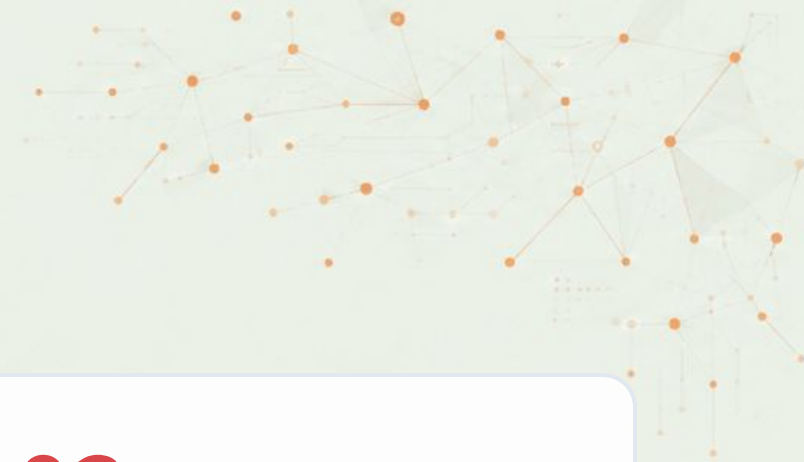
青森県デジタル人財育成研修会



2026年8月24日（月）

講師：馬場 和平





01

**AIの仕組みを
理解する**

02

**AI利用のリスク
を正しく理解す
る**

03

**プロンプトの作
り方のコツをつ
かむ**





2時間後

あなたは今日学んだ AI活用の内容を

具体的にどの業務に落とし込んで行けそうか？



自己紹介

氏名：馬場 和平（ババ カズヘイ）



[社会人初期]

エネルギー業界（半年）

市役所（道路維持課、土木課）

[現在]

青森へUターン

AIコンサルタント / AIセミナー講師 / 外部CAIO

[誕生～学生]

津軽でたくましく成長

忍者に憧れる純粹無垢な
時期を過ごす

[転職]

都内IT企業

（エンジニア？プログラマ？）
AIすごい！！となる

[展望]

AI格差を無くし全ての人が AIによって
生きやすい社会となるように全力疾走





第1部

第1章: AIの概要

第2章: AI利用時のリスク

第3章: 生成AIの活用事例

第2部

第4章: ハンズオン

まとめ



Q. 普段のAIの活用頻度は？

- 1週間に1日
- 1週間に2,3日
- ほぼ毎日
- 使用していない



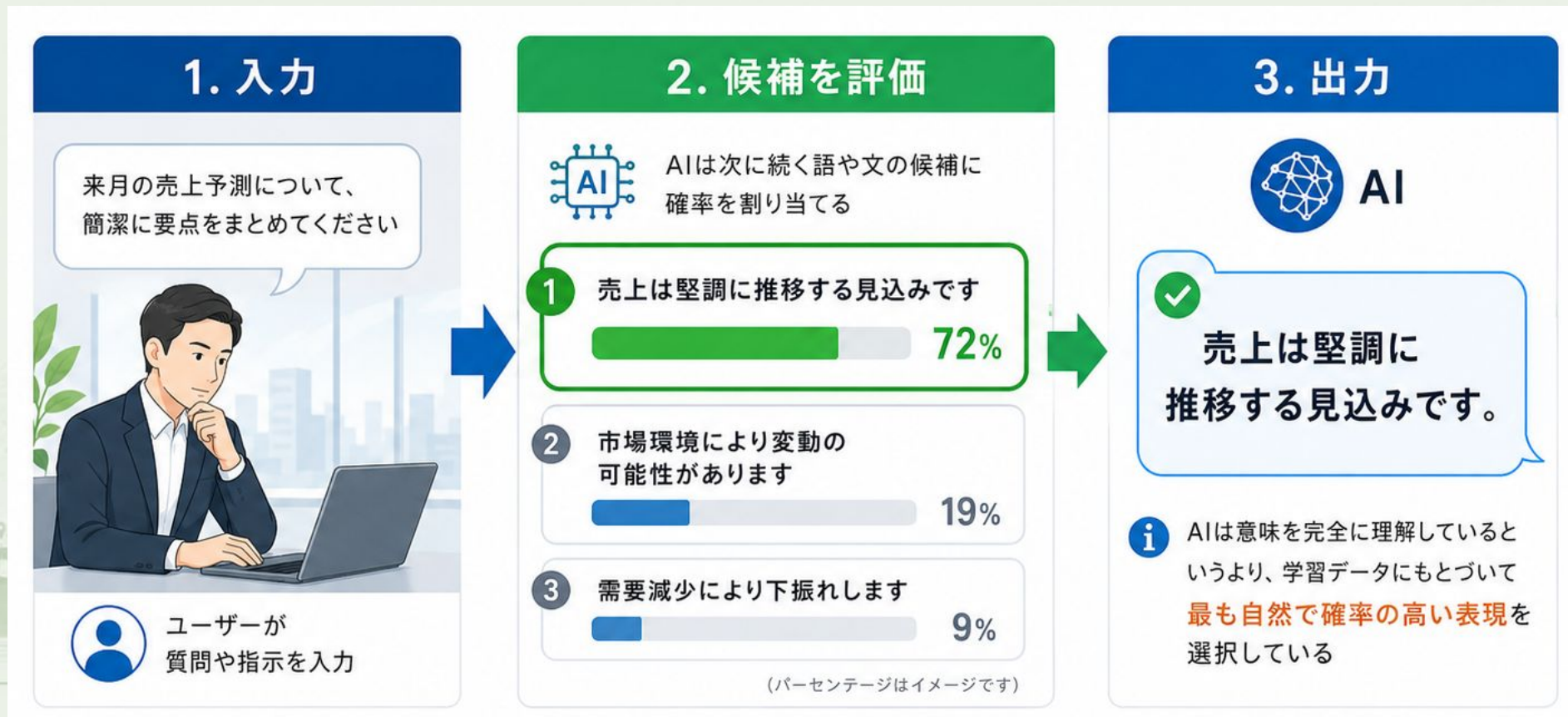
第1章: AIの概要



AIとは

大量の情報からパターンを学びもっともらしい（確率の高い）答えを予測する仕組み

→ プロンプトのコツのヒントへつながる背景



説明をわかりやすくするための図です

ハルシネーションとは

AIが**事実とは異なる情報や存在しない事柄**を、さも正しいことであるかのように自信満々に出力してしまう現象

Q. なんでハルシネーションが起きるのか？

A. AIが学習する過程で「人間に良い成績を見せたい」という行動をとるから



得意なこと

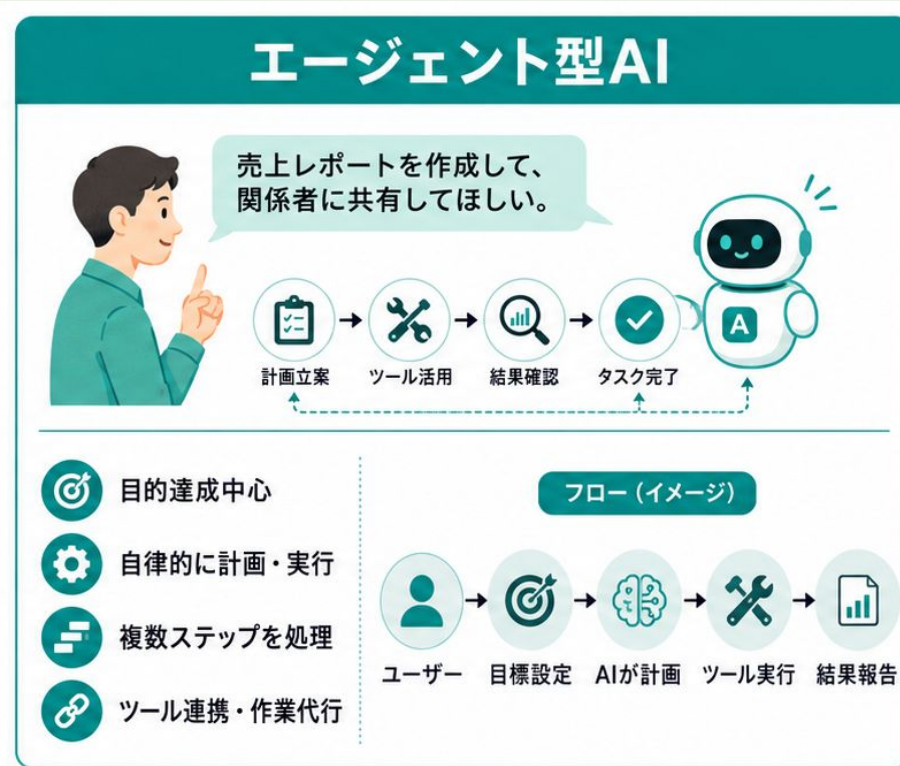
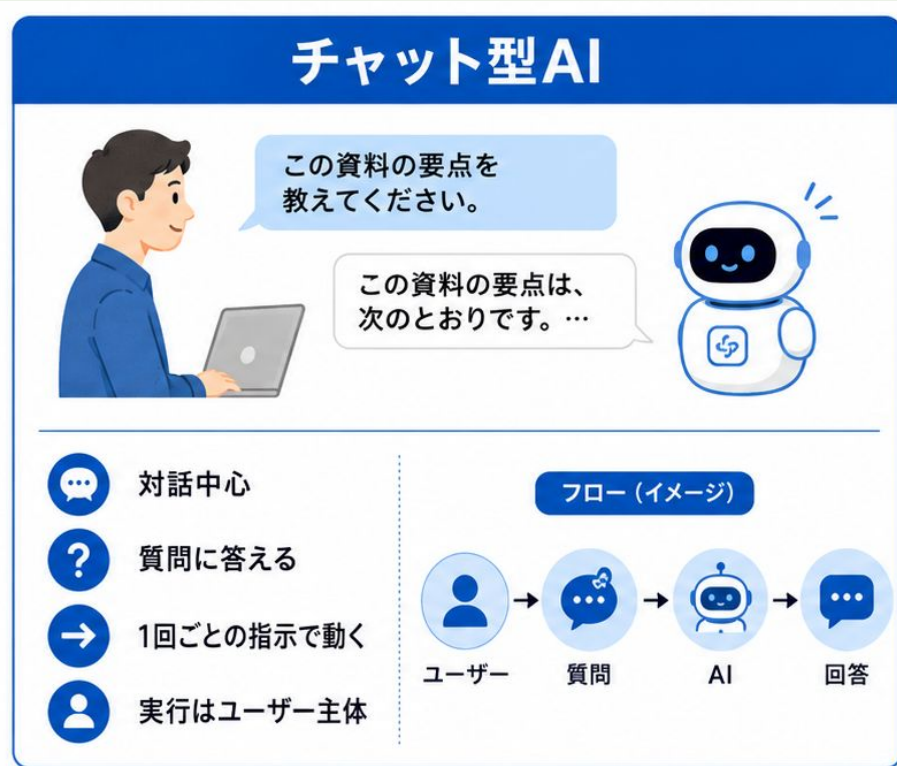
- 1 大量の情報を短時間で整理・要約する
- 2 パターンを見つけて予測・分類する
- 3 たたき台（アイデア）を高速で作る

まだ苦手なこと

- 1 誤情報の提供（ハルシネーション）
- 2 責任を伴う最終判断をする
- 3 高度に専門的な内容を正確に答えること

AIの概要: AIのトレンド（チャット型 / エージェント型）

“会話”から、“自律的行動”へ



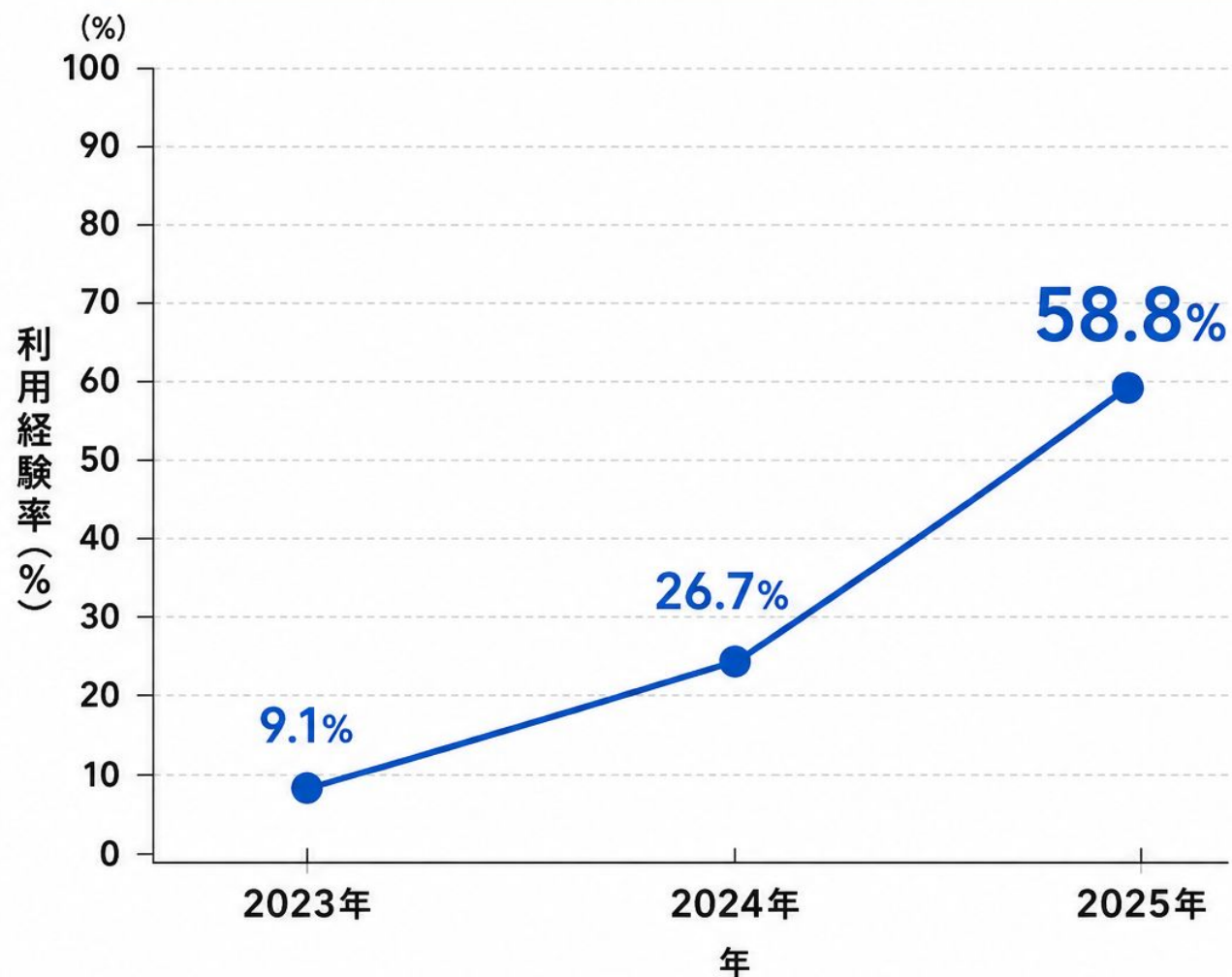
要点：チャット型は“会話して答えるAI”、エージェント型は“目的に向かって自律的に動くAI”

口だけお局タイプ

模索型エリートタイプ

AIの概要: 生成AI利用率（個人）

Q. 業務や日常生活において生成AIサービスを1つでも使ったことがある



2年間で
約**6.5**倍

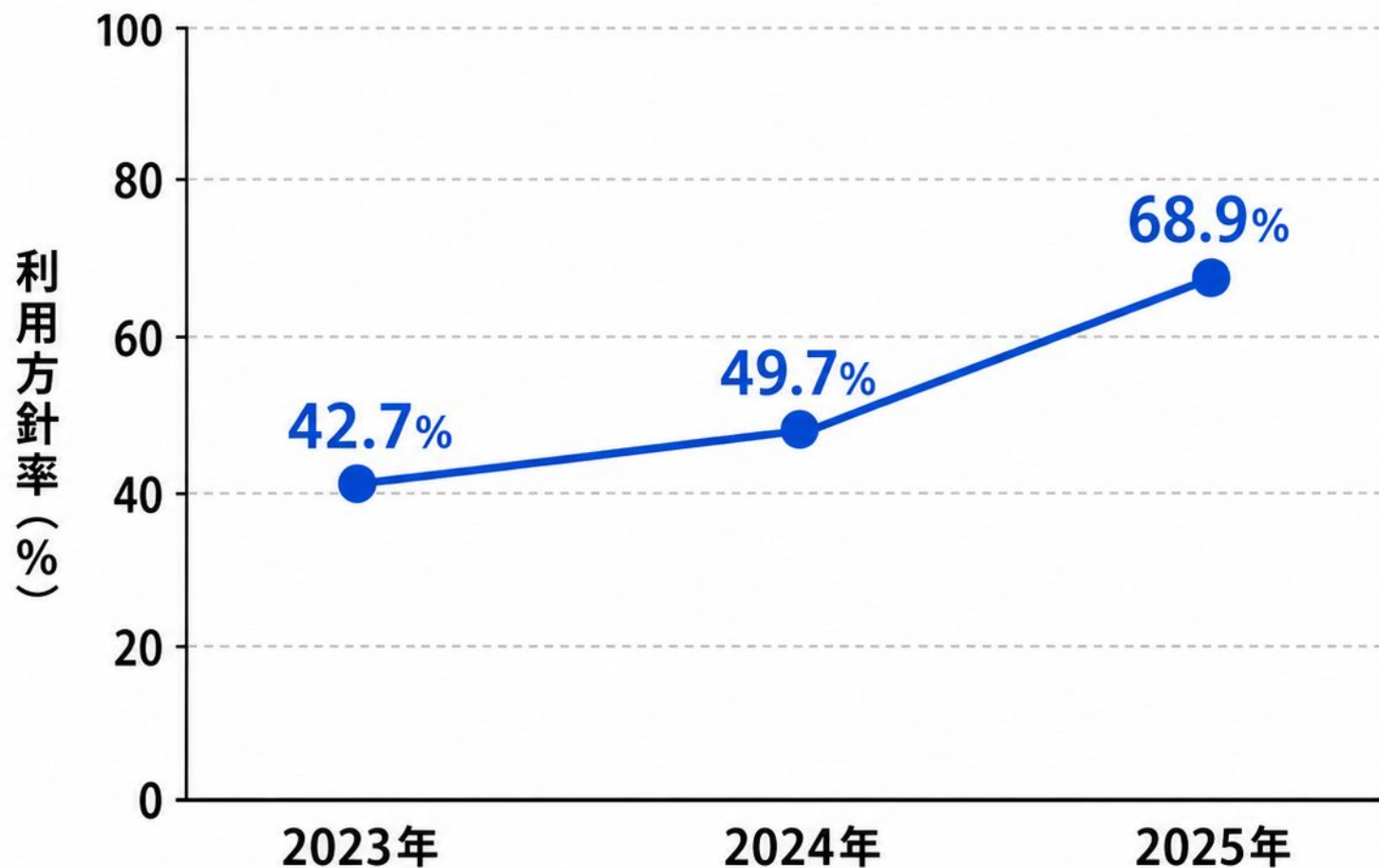
2023年: 9.1%

2024年: 26.7%

2025年: 58.8%

※ 小数点第2位を四捨五入しているため、グラフ上の数値と一致しない場合があります。

Q. 『積極的に活用する方針である』 『活用する領域を限定して利用する方針である』



2年間で
約**1.6**倍

2023年： **42.7%**

2024年： **49.7%**

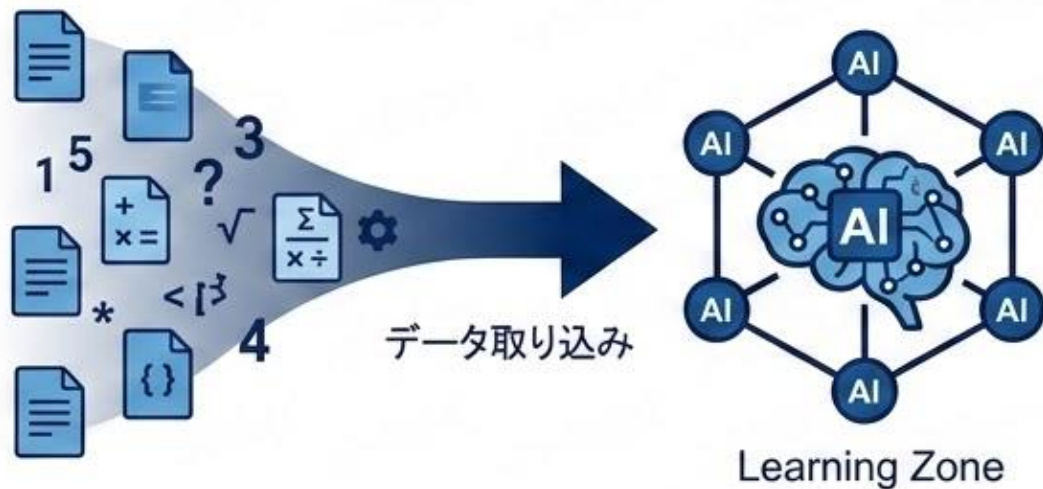
2025年： **68.9%**

第2章: AI利用時のリスク



AI利用時のリスクは大きく2つに分けられる

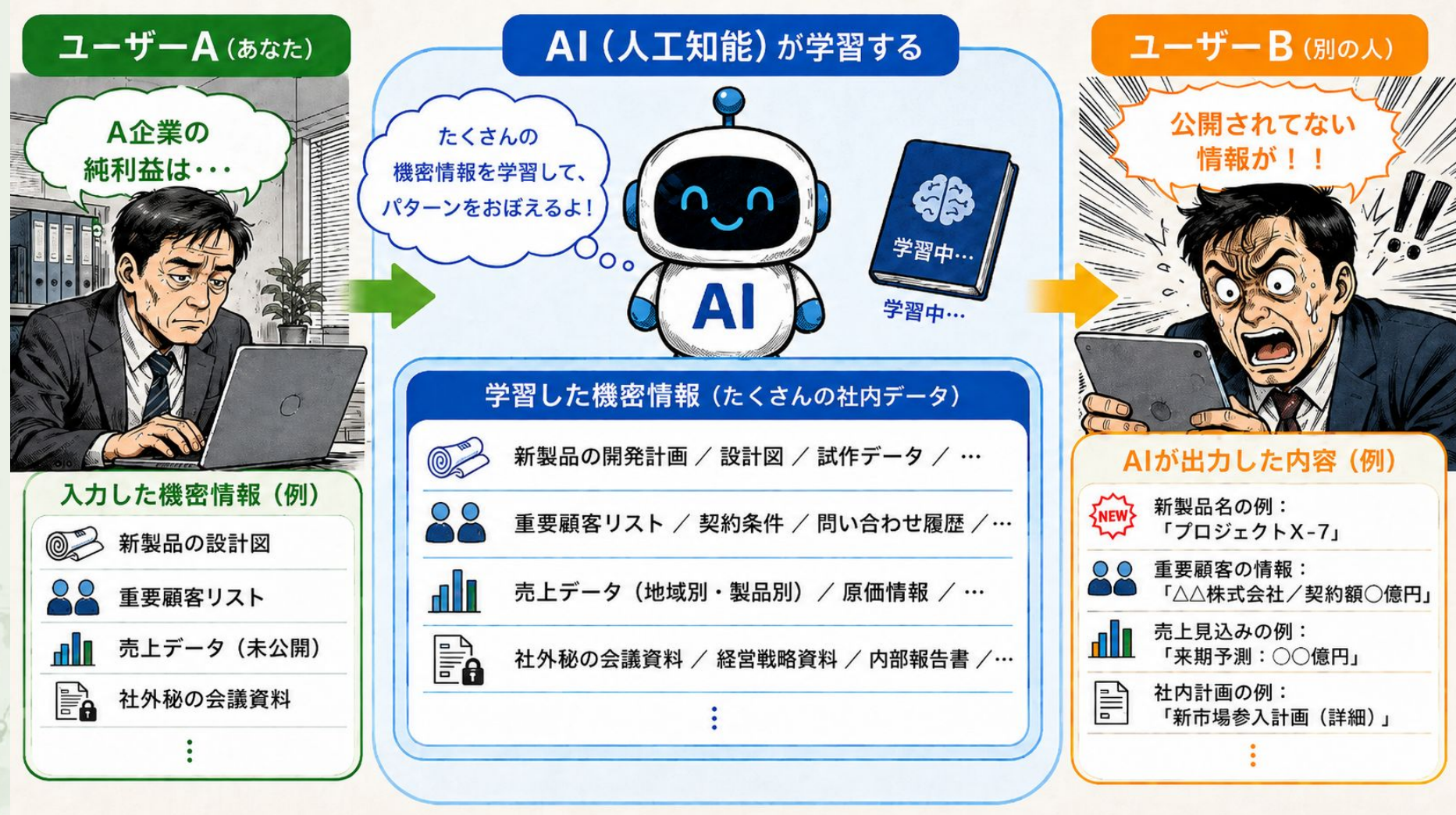
AIに学習されるリスク



データが外部へ送られるリスク

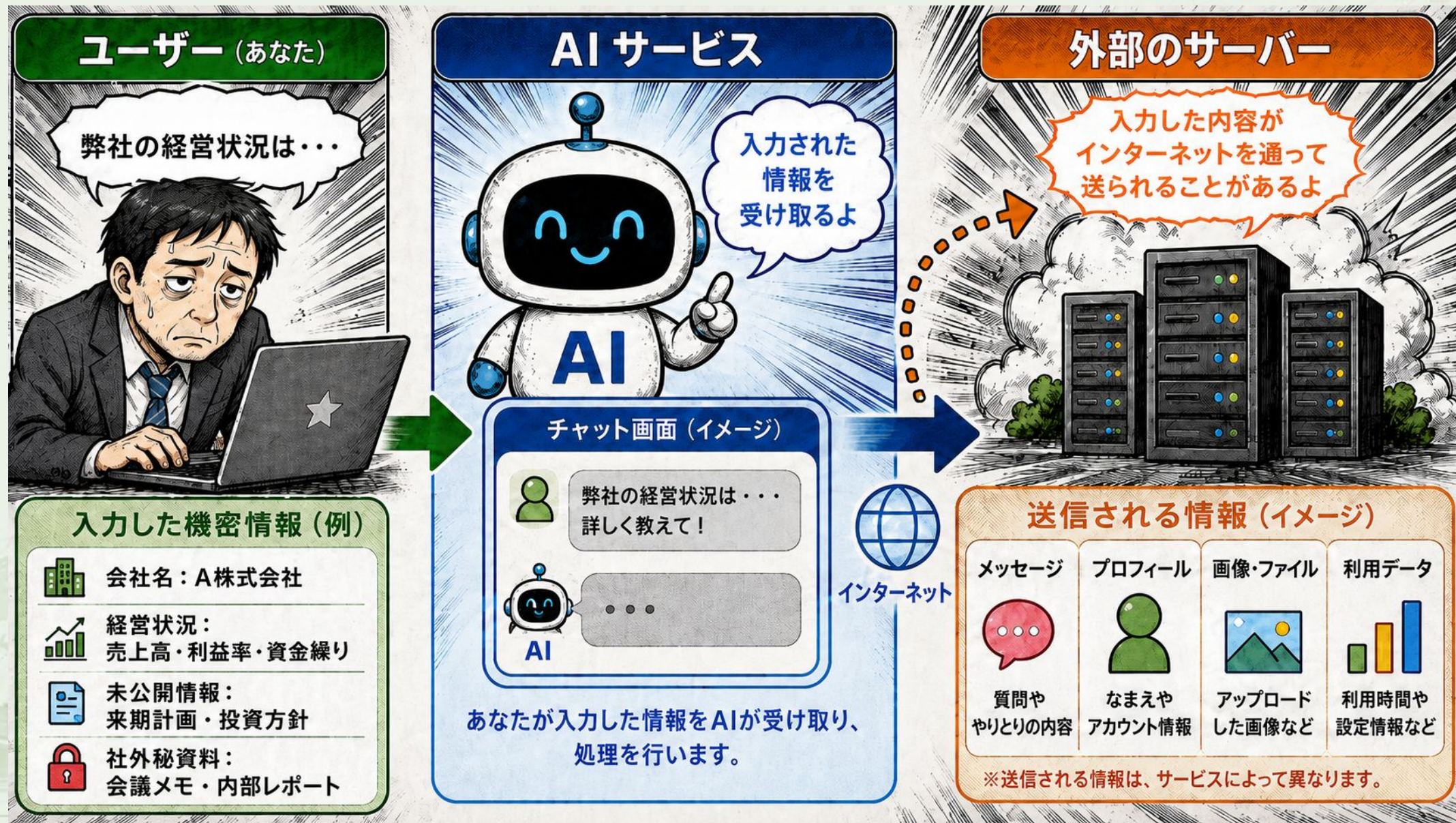


AI利用時のリスク: AIに学習されるとは？

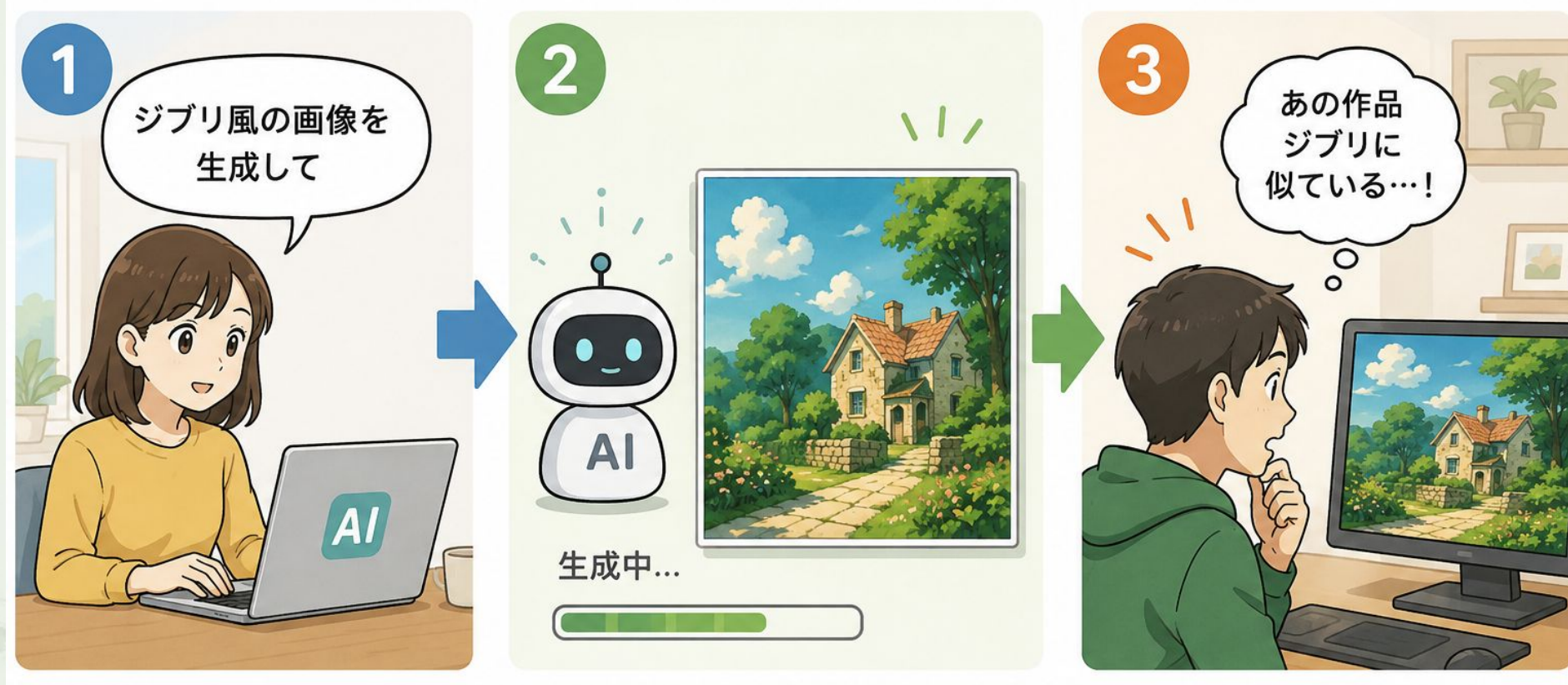


学習させない設定をすること!!!

AI利用時のリスク: データが外部へ送信されるとは？



AI利用時のリスク: 著作権の侵害



直ちに著作権侵害になるわけではない
特定作品の表現・キャラクター・構図などに実質的に似すぎる画像を生成・公開すると、著作権侵害のリスク

AI利用時のリスク: AIの回答を鵜呑みにする

1 AIに質問し、回答を得る



2 AIの回答を確認せず、そのまま外部へ公表



3 誤情報だと判明し、信頼を失ってしまう



正式に承認・管理されていない生成AIを従業員が勝手に使うことで、**組織側が「誰が・何を・どのAIに入力したか」を把握できない状態**

具体的な利用ケース

▼ 個人アカウントのChatGPT利用

会社指定のAIではなく、個人アカウントのChatGPTに顧客資料を貼り付けて要約させるケース

▼ 未承認AIツールでの業務作成

未承認のAIツールで、議事録やソースコードを作ったりするケース

懸念される主なリスク

- ・ 機密情報や個人情報の漏えい
- ・ 契約違反、著作権・品質上の問題
- ・ 監査不能、クライアントとの信頼毀損

AI利用時のリスク: 住民・取引先との契約内容を侵害するリスク

組織で生成AIの利用が許可されていても、お客さんが許可していないケース

01

契約違反

02

機密情報・
個人情報漏洩

03

成果物の品質・
著作権上の問題

04

信用毀損

⚠ 重要な対策方針

クライアント情報をAIへ入力することや、AI利用を隠したまま成果物を提出することは問題になりやすいため、**案件ごとの契約やクライアント方針を社内ルールより優先し、不明確な場合は事前確認することが重要です。**

個人情報・機密情報を入力しない

学習させない設定をする

特定の作者や作風を明示しない

AIの回答を必ず確認する

お客さんとの契約内容に触れていないか確認

第3章: 生成AIの活用事例





作業効率化の期待

第3.1版（2026年3月公表）

アナログ規制の見直しにおいて、生成AIを補助ツールとして活用する先行自治体が増加

適切に活用することで、業務の大幅な効率化が期待できるとされている



手引きの作成と活用促進

デジタル庁による後押し

プロンプト例や活用ノウハウ、留意点をまとめた自治体向けの手引きを提示

各自治体に対し、主体的な生成AIの活用余地の検討を促している



安全な活用の前提条件

出力の不確実性と対策

AIの出力は常に正しいとは限らないため、「最終確認」「セキュリティ対策」「ITリテラシー向上」の項目を前提条件としている

神奈川県横須賀市



全庁的な業務効率化

ChatGPTを全庁導入し、
文書作成・要約・アイデア出しなどの業務を効率化

兵庫県神戸市



公式サイトの機能向上

生成AIによる市公式サイトの検索要約機能を導入し、市民が必要な行政情報を探しやすく

埼玉県さいたま市



定型事務の自動化

Microsoft CopilotとExcelマクロを導入して、定型的な事務作業の自動化・省力化

千葉県白子町



内部向けアドバイスの誤送付

町民への回答書を生成AIで作成した際、AIが出した内部向けの「アドバイス」が文書に混入したまま、町長名の正式な回答として送付された

質問者を「クレーマー」のように扱う表現が含まれており、**AI出力をそのまま業務文書に残すことと、最終確認プロセスの弱さ**が問題となった

千葉県木更津市



ハルシネーションと法的リスク

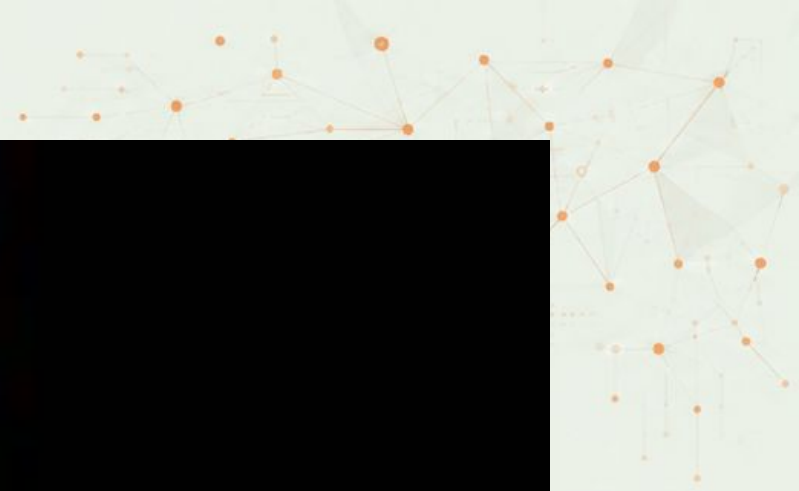
子育て分野の生成AIチャットボットを検討したものの、ハルシネーションによって市が誤情報を提供し、法的問題につながるリスクが懸念された

そのため、当初予定していた**住民への公開を取りやめ**、職員による模擬利用に変更。個人情報流出のリスクも課題

アイスブレイク



アイスブレイク（動画生成AI）



休憩（10分）



第4章: ハンズオン



学習させない設定の例 (ChatGPT)

フロントエンドのコンポーネント

法人化のメリットと注意点

Claude Code活用法

AI活用YouTube成功事例

URL確認依頼

ネタCM案提案

起業と簿記3級

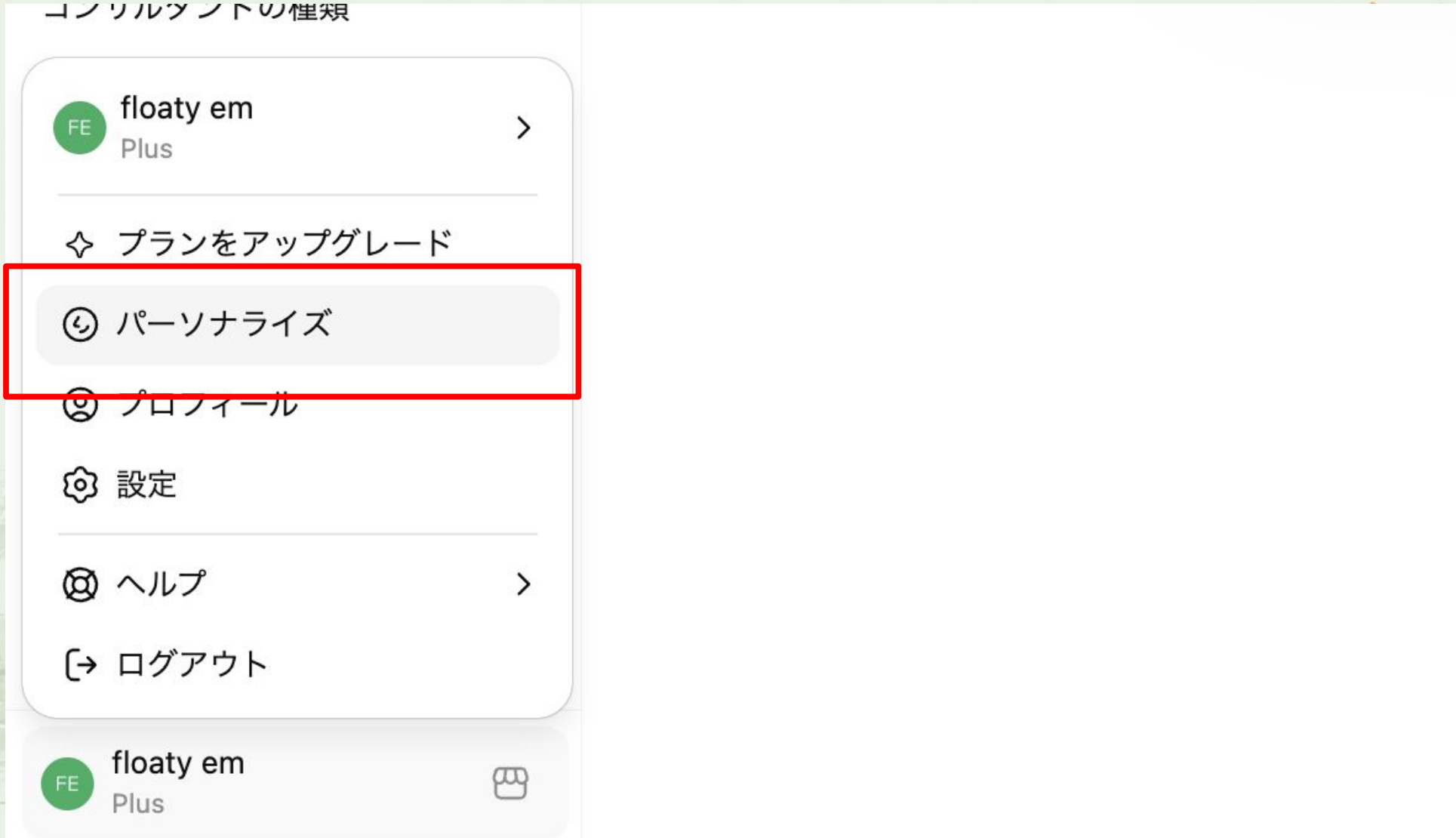
Midjourneyプロンプト生成



floaty em
Plus



学習させない設定の例 (ChatGPT)



学習させない設定の例 (ChatGPT)



準備運動：ChatGPTと方言で会話をする

【課題】 (5分)

ChatGPTと津軽弁、大阪弁で会話をする

【応用】

日本語対応できるということは、英語、韓国語などもできそう・・・？

テーマ：庁内DXを推進させるための協力要請通知文書を作成

【準備】

1. Googleで「地方公共団体におけるアナログ規制の点検・見直しマニュアル」を検索
2. デジタル庁のページへアクセスし、【第3.1版】（全体版）を表示

【課題】（5~10分）

庁内DXを推進するための庁内通知文をChatGPTと相談して作成する

※該当ページのURLをChatGPTへ貼り付けると参照してくれます

“AIへのプロンプトの渡し方”が大切

ポイント1: より具体的に

目的、背景、前提、処理ステップ、制約条件、出力条件、期待する成果物のイメージ

ポイント2: 情報を構造化する

見出し・箇条書きなどのMarkdown（マークダウン）を意識して整理

ハンズオン: 具体的でない (悪い例のイメージ)

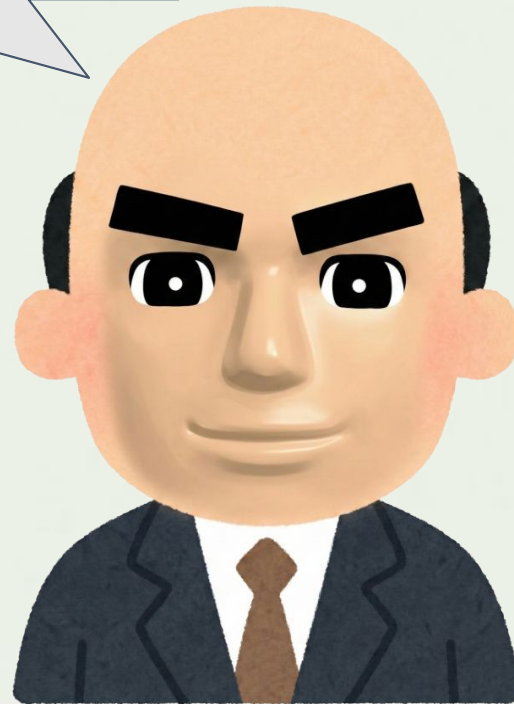
あの仕事、上手いこと
とやっておいてよ

上手いことって何だ
ろう...



■ ハンズオン: 具体的（良い例のイメージ）

A4・3ページで新規商品提案資料を作成して。必須項目は機能差、価格、ROIね。締切は明日の12時まででお願い。段階的に私へ報・連・相をして。



承知しました！！



1. **役割**: ChatGPTにどの立場で考えさせるか
例: マーケター、編集者、経営コンサル、初心者向け講師
2. **目的**: 最終的に何を達成したいか
例: 売上改善案を出す、要点を理解する、意思決定を支援する
3. **前提・背景**: 誰向けか、どんな状況か、何がすでに決まっているか
例: 対象はAI初心者、予算は限られている、社内向け資料
4. **参照情報**: 何を根拠として使うか
例: 添付PDF、社内資料、指定URL、入力したデータ



1. **制約条件**: やってよいこと／避けること
例: 専門用語を使わない、300字以内、推測は禁止
2. **処理フロー**: どの順番・観点で考えるか
例: 現状分析 → 課題抽出 → 原因分析 → 改善策提示
3. **評価基準**: 何をもって「良い回答」とするか
例: 実行可能性、費用対効果、初心者でも理解できること
4. **出力形式**: どんな形で返してほしいか
例: 表形式、箇条書き、3案比較、結論→理由→具体例



構造化されていない

新しく立ち上げるオンライン英会話サービスのマーケティング戦略を考えてください。ターゲットは英語を勉強したい20代から30代の社会人で、競合との差別化も考えたいです。SNSや広告も活用したいですが、予算はあまり多くありません。サービスの強みや訴求ポイント、具体的な施策、注意点なども含めて、できるだけ実践的に提案してください。初心者にも分かりやすく説明してください。

構造化されている

目的

新しく立ち上げるオンライン英会話サービスのマーケティング戦略を立案してください。

ターゲット

- * 20代～30代の社会人
- * 英語を勉強したいと考えている人

条件

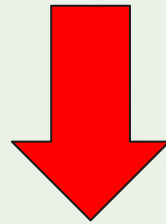
- * 競合サービスとの差別化を考慮する
- * SNSや広告を活用する
- * マーケティング予算はあまり多くない

検討してほしい内容

1. サービスの強み
 2. 顧客への訴求ポイント
-



プロンプトを構造化するのが難しそう...



AIに考えさせてしまえば良い！！！！

でもどうやって...？(プロンプトエンジニアリング？)



ハンズオン: プロンプトを構造化する2つのステップ

STEP 01

AIとチャットする

まずは通常通り、AIとの対話を重ねてアイデアや情報を出す



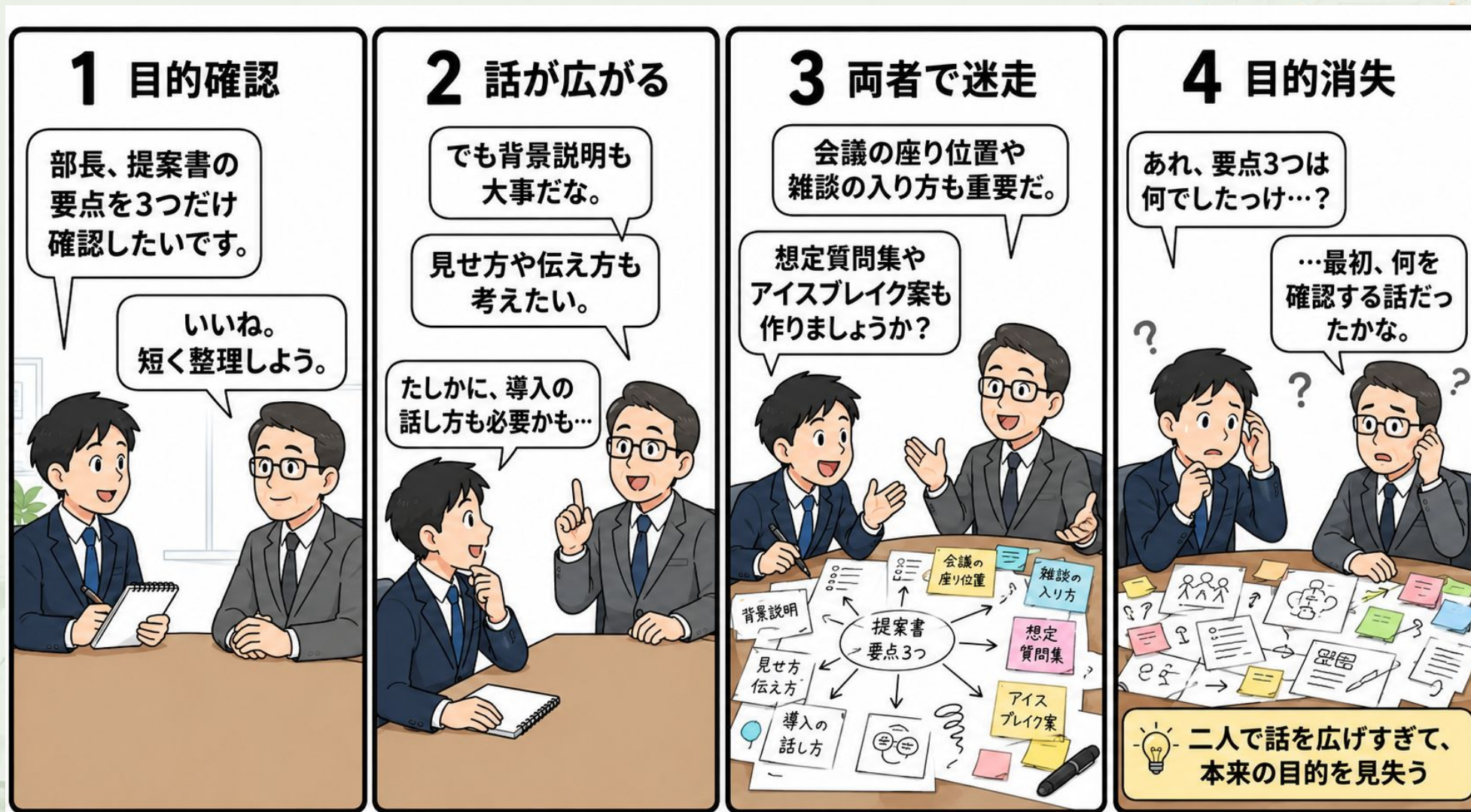
STEP 02

定期的に情報を構造化して整理させる

やり取りが長くなる前に、これまでの文脈を整理されたプロンプトとして出力させる

AIに整理を促す魔法のフレーズ

「ここまでのやりとりの内容を構造化されたプロンプトにしてください。」



会話の中には目的達成を邪魔するノイズ(不要な情報)多く含まれることがある

構造化するときの魔法の言葉「 Markdown」

目的

新しく立ち上げるオンライン英会話サービスのマーケティング戦略を立案してください。

ターゲット

- * 20代～30代の社会人
- * 英語を勉強したいと考えている人

条件

- * 競合サービスとの差別化を考慮する
- * SNSや広告を活用する
- * マーケティング予算はあまり多くない

検討してほしい内容

1. サービスの強み
 2. 顧客への訴求ポイント
-

例)ここまでのやりとりの内容を **markdown形式で構造化** されたプロンプトにしてください



01

プロンプトをコピー

作成された構造化プロンプトをクリップボードにコピー

02

新しい会話に貼り付け

ノイズのない新しいチャットを開始し、コピーしたプロンプトを貼り付け

03

回答の精度を高める

そのままAIとのやり取りを継続し、さらに回答の質を向上させる





01

毎回同じプロンプトを入力する必要がない

プロジェクト専用の指示をあらかじめ設定できる

02

テーマごとに専用の作業環境をつくれる

チャット・指示・資料をひとつにまとめて管理できる

03

継続的な業務・学習に向いている

企画、リサーチ、資格学習、コンテンツ制作など

04

複数の参考資料をまとめて参照させられる

PDF・文書・表などを前提に回答や分析を依頼できる



プロジェクトごとに、ChatGPTへの“基本ルール”をあらかじめ設定できる機能

01

役割を設定

例：「マーケティングの専門家として回答する」

02

回答スタイルを設定

例：「結論から簡潔に」「箇条書きで回答する」

03

判断基準・ルールを設定

例：「初心者向けに専門用語を避ける」

**「あなたはSNSマーケティングのアドバイザーです。
結論から簡潔に回答し、具体例を必ず1つ入れてください。」**



テーマ： 研修報告書作成プロジェクトの作成

【準備】

1. プロジェクト機能の設定を確認
2. 構造化されたシステムプロンプトを作成し、プロジェクトに設定

【課題】 （30分程度）

プロジェクトで研修報告書を作成する

ヒント

会話で「研修報告書のプロジェクトを作りたいのですが、そのシステムプロンプトと一緒に考えてほしい」からスタートしてみる

プロンプト作成 2つの重要なコツ

01 | 会話をする

一発で完璧な回答を求めず、AIとの対話を重ねて質を高めます。

- まずはシンプルな質問から開始する
- 回答に対して修正点や追加の要望を伝える
- 「一緒に考えてもらう」スタンスで進める

02 | 構造化する

指示や情報を整理し、AIが理解しやすい形式で伝えます。

- 役割（ロール）や背景を明確に定義する
- 出力フォーマット（見出し、箇条書き等）を指定する
- 【前提】 【指示】 【制約】 などの見出しで区切る

まとめ





冒頭の問い

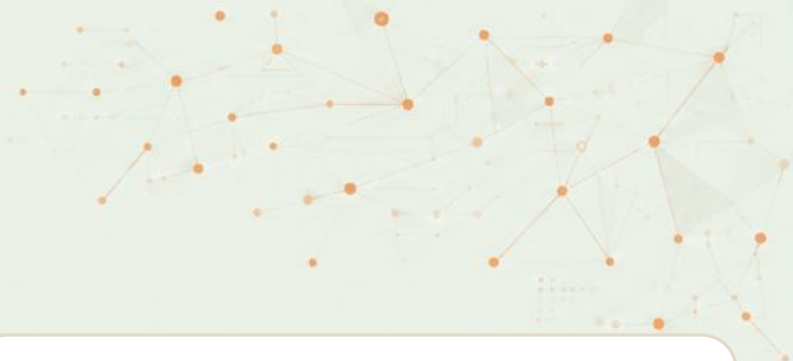
あなたは“**明日からのAI活用**”を
自分の言葉で言えますか？



- 最近のAIエージェント賢くは自律的に行動する
- 「学習される」「データが外部へ送られる」「著作権の侵害」「誤情報の提供」「相手との契約状況」のリスクを意識する
- AIから期待する回答を得るためにはプロンプトを具体的に、構造化する
- 構造化プロンプト作成のステップは「会話をする」「構造化したプロンプトにして」

|(参考) 組織で広げたい方へ

小さな成功体験の積み重ね



01

小さく始める

まず自分の業務1つからスタート

慣れてきたら適用する業務を広げていく

02

実績を見せる

「この資料、AIで初動を作った」と周囲に共有

具体的な成果物を見せることが近道

03

それから広げる

効果が見えたものだけをチームへ導入

有料ツールの契約はその後に検討



AIに詳しくなる必要はない

自分の業務に詳しいあなたが、

AI（優秀な部下）に何を頼むかを具体的に指示することが大事



アンケート（5分程度）のご回答をよろしくお願いいたします



お手持ちのスマホ・PCからQRコードでアクセスしてください

Q&Aタイム



ご清聴ありがとうございました

