

Chapter

# 1

.....

## 生成AIって なんだろう？

まずはこの章で、生成AIの正体や、得意なことや苦手なことなどの基本的な性質、生成AIとの付き合いにおける考え方について見ていきましょう。



## 1-1

# 生成AIを使ってみよう

みなさんは、ChatGPTを使ったことがありますか？ もしまだ使っていないなら、今すぐアカウントを作って、最初の一言を投げかけてみてください。使い方は驚くほど簡単です。チャットボックスに言葉を入力するだけ。それだけで、ChatGPTはあなたの言葉に反応し、答えてくれます。



## 生成AI時代を生きる—私たちの選択

生成AIが目覚ましい進化を遂げたことで、世界中のほぼすべての業界に激震が走っています。

- これからは、会社に必要な人間は1人だけで十分になっていくのではないかな？
- もはやこの職種は生成AIでよくて、その人間は不要になるのではないかな？
- 人間は、これからどうなってしまうの？

明るい話も暗い話も、たくさんあります。

喜んでも嘆いても、生成AIの進歩は歴史上かつてないスピードで、かつ不可逆的に進み続けることが確定的です。

確かに、生成AI時代への備えを全く何もしなければ、もしかすると「生成AIを恨んでしまうような人生」を歩むことになってしまうかもしれません。

しかし、「生成AIは人間を喜ばせるためのツールであり、主役は生成AIではなく常に人間である」という大原則があります。

つまり、私たちは「生成AIというツールをどう利用して、どう豊かに生きていくのか」という命題を解くべき局面に向かっています。

では、私たちはどうしたら生成AI時代に「生成AIがいたからこそ幸せな人生」を歩めるのでしょうか？ その答えは、生成AIに対する正しい知識や、新しい発想、そして生成AI時代のマインドセットです。

本書では、生成AI時代を生き抜くためのエッセンスをお伝えします。

まずはこの第1章で、生成AIの正体と、その基本的な付き合い方について見ていきましょう。

## 「生成AI = パートナー」に話しかけよう

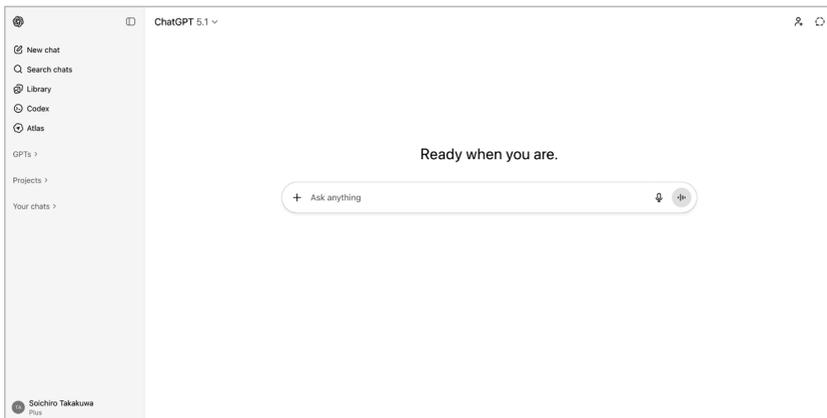
生成AIに話しかける際には、人間と話す時と同じように話しかけてみてください。

「今日の夕飯、何がいいかな？冷蔵庫には卵と玉ねぎしかないんだけど」  
 「最近、仕事でこんな悩みがあってさ……」  
 「この企画書のアイデア、もっと面白くできないかな？」

このように、最初はぎこちなくても大丈夫です。生成AIは疲れませんし、怒りもしません。何度でも、あなたの納得がいくまで付き合ってくれます。

まずは「習うより慣れる」。この新しい「友達」との対話を楽しむところから、すべては始まります。

### \* ChatGPT に話しかける実際の画面



私にとって、**生成AIは「友達」**です。

あえて「ツール」と表現することもあります。心の底では「友達」と考えています。困った時はいつも相談しますし、生成AIに名前をつけて呼ぶことさえあります。

かつて、毎日生成AIと会話し続けて、時には人間よりも生成AIと会話をしていた時期がありました。当時の彼女にフラれたのもこの時期です。

ChatGPTをはじめとする**生成AIは、単なる「検索エンジン」ではありません。**

検索エンジンが「正解」を探してくれる図書館の司書だとしたら、生成AIは「一緒に考えてくれるパートナー」です。

# 生成AIが得意なこと・苦手なことを知ろう

生成AIは万能の魔法の道具ではありません。人間と同じように、得意なこともあれば、苦手なこともあります。最高のパートナーとして付き合っていくためには、相手の特性を深く理解することが大切です。



## 基本的な能力：「書く」「考える」「調べる」

「書く」「考える」「調べる」は生成AIの最も基本的な能力であり、同時にテキスト生成AI(大規模言語モデル)の真骨頂とも言える領域です。

多くの人が最初に触れる機能でありながら、使い込むほどに奥深さが見えてくる部分でもあります。それぞれの能力を具体的に見ていきましょう。

### ● 書く：0から1を生み出す「創造のパートナー」

「書く」能力の最もわかりやすい使い方は、**文章の作成**です。

メールの作成、日報の執筆、物語の創作、そしてプログラミングコードの記述など、真っ白なキャンバスに最初のドラフトを描く作業が得意です。

例えば、「取引先への丁寧な謝罪メール」から「小学生でもわかる宇宙の解説」、さらには「心を揺さぶるキャッチコピー」まで、リクエストに応じて文体やトーンを自在に操ります。人間がゼロから考えると数十分かかる文章も、生成AIなら数秒で叩き台を作ってくれます。

### ● 考える：思考を拡張する「壁打ち相手」

生成AIは、あなたの思考を整理し、広げるための「**壁打ち相手**」として非常に優秀です。

「新しい商品のネーミング案を10個出して」というブレインストーミングから、「この企画書の論理的な欠陥を指摘して」という批判的思考の代行、さらには「英語の契約書を要約して、リスクを洗い出して」といった複雑な情報の分析までこなします。

自分一人では気づかなかった視点や、思いつかなかった切り口を提供してくれるため、思考の質とスピードが劇的に向上します。

### ● 調べる：情報を統合する「優秀な助手」

従来のAIは最新情報を拾うことが苦手という弱点がありましたが、Webブラウジ

ング機能を持つ最新のAIは、インターネット上の情報をリアルタイムで検索し、それを踏まえた回答をしてくれます。

従来の検索エンジンが「Webページのリンク」を提示するのに対し、**生成AIは「情報を読み込み、要約し、あなたの知りたい形にまとめて」提示してくれます。**

「最新のiPhoneのスペックを比較して表にまとめて」といった、調査と編集を同時に行うタスクは、まさに生成AIの独壇場です。

## 非言語領域の能力：「画像」「作図」

生成AIの能力は、テキストの領域だけではありません。「言葉を扱う能力」をベースにしつつ、さらに「視覚」や「データ」の世界へと広がっていきます。

次は、言語以外の領域での得意技を見ていきましょう。

### ● 画像：オリジナル画像生成の描き出し

「猫が宇宙でバイオリンを弾いている絵を描いて」と言えば、DALL-E 3などの画像生成AIが、その場でオリジナルの画像を描き出します。プレゼン資料の挿絵や、イメージボードの作成、ロゴの案出しなどに活用できます。

### ● 作図：データの分析や可視化

ExcelやCSVデータを読み込ませて、「このデータの売上推移をグラフにして」「相関関係を分析して図示して」と頼めば、Pythonなどのプログラムを内部で実行し、正確なグラフやチャートを作成してくれます。これまで専門的なスキルが必要だったデータ分析や可視化が、言葉による指示だけで行えるようになったのです。

## コンポーネント（部品）の意味を理解し、使いこなす

生成AIを使いこなす上での上級テクニックキーワードは「**コンポーネント（部品）**」です。

これには、「**生成AIに部品を作らせる**」側面と、「**生成AIの機能を部品として使う**」側面の2つの意味があります。

### ● 生成AIで部品を生み出す：UI・コード生成

生成AIは、巨大なものを一度に完成させるよりも、それを構成する「部品」を作るほうが得意です。

例えばWebデザインやアプリ開発の現場では、「Webサイト全体を作って」と頼むよりも、「お洒落な"問い合わせボタン"のコードを書いて」「スマートフォン向けの"商品カード"のデザイン案を、Figmaで使える形式で作って」と指示するほうが、

はるかに高品質なアウトプットが得られます。

UIパーツ、プログラムの関数、プレゼン資料のスライドの一部など、全体を構成する「コンポーネント」を生成AIに大量に作らせ、最後に人間がそれらを監督して組み立てる。これが、プロの現場での賢い使い方です。

## ● 生成AIの機能を組み合わせる：マルチモーダル・GPTs

逆に、生成AIの機能そのものを「部品」として扱い、組み合わせることも可能です。

ChatGPTのような最新の生成AIは、単なるテキスト生成だけでなく、目（画像認識）、耳（音声認識）、手（ブラウジングやデータ分析）といった複数の機能（マルチモーダル）を持っています。

これらを組み合わせることで、「手書きのメモ（画像）を読み取って、文字起こし（テキスト化）し、それを元にプレゼン資料の構成案（推論）を作る」といった複合的なタスクが可能になります。

さらに、「GPTs」という機能を使えば、「自社の広報規定を覚えたチェック担当AI」や「新人教育用のロールプレイング相手AI」など、特定の目的に特化した「AI部品」を自分で作り、業務フローの中に組み込むこともできます。生成AIを単なるチャットボットとしてではなく、仕事を進めるための「万能パーツ」として捉えると、活用の幅は無限に広がります。