



一般企業向け DX推進AI研修

～生産性向上と業務品質の向上を目指して～

ビジネスファシリテーション・サービス

オープニング

研修全体の目的

- AIテクニカルスキルの習得
 - ChatGPTを中心とした各種生成AIの具体的な操作方法や、業務プロセスへの活用ノウハウを、学び、考える
- AIベーススキルの習得
 - AIとの対話や思考プロセスを身につけ、業務改善や新しい発想につなげる土台を整える
- 業務効率化と顧客満足度の向上
- AI全盛時代への準備
 - これからのAI全盛時代に向けて、AIの本質的な活用方法を経験を通じて学んでいただく
 - "AIをブラックボックスにしない"ことが重要
 - AIに使われるのではなく、AIと共に歩む組織と人財の在り方を共に考えましょう



研修の全体像

回	日にち	時間	AIによるDX化テーマ	DX化に向けてのポイント	業務で期待される効果
1	3月19日 (水)	9時～12時	業務におけるDX化の基本とAIプロンプトの作り方、データ入力支援	1) AIプロンプト活用スキルによる業務効率の大幅向上 2) 正確なデータ入力と処理の自動化でDXの基盤を構築	1) 受注管理や顧客情報などのデータ入力効率化 2) 各種業務書類の作成時間短縮 3) データ入力ミスの削減
2	4月16日 (水)	9時～12時	検索AI活用と情報収集	1) 最新情報の効率的な収集体制の確立 2) 情報収集・分析の質的向上	1) 最新の業界動向の効率的な収集・整理 2) 顧客ニーズや市場情報の正確な把握 3) チームやクライアントへの情報提供品質向上
3	5月21日 (水)	9時～12時	文書作成・ビジュアル表現	1) 視覚コミュニケーションの強化 2) 情報伝達効率の向上	1) 提案書・報告書の品質向上 2) 説明資料の視覚的改善 3) 顧客向け資料の訴求力向上
4	6月18日 (水)	9時～12時	プレゼン資料作成	1) 提案・報告業務の効率化 2) プレゼン品質の標準化	1) ビジネス提案資料の効率的作成 2) 研修資料の品質向上 3) 顧客報告資料の改善
5	7月16日 (水)	9時～12時	カスタムGPT活用	1) 業務特化型AIによる効率化 2) ノウハウの標準化促進	1) FAQ対応の自動化 2) 標準的な回答の品質向上 3) 業務ナレッジの統合
6	8月20日 (水)	9時～12時	情報管理とDX計画、これからのAIについて	1) 統合的な業務改革の実現 2) 継続的な改善サイクルの確立	1) 業務プロセスの最適化 2) 社内ナレッジの統合管理 3) 継続的な改善体制の構築

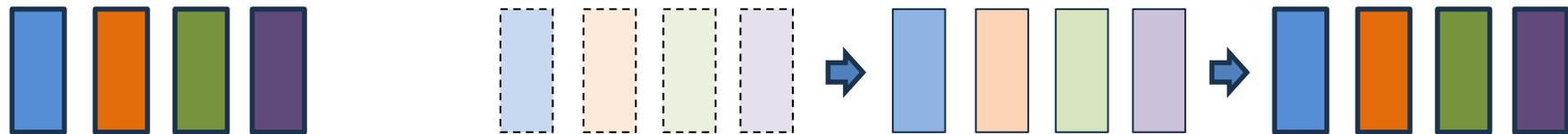
各回のテーマ

- 第1回：業務におけるDX化の基本と生成AIプロンプトの作り方、データ分析
- 第2回：検索（生成）AI活用と情報収集
- 第3回：文書作成・ビジュアル表現
- 第4回：プレゼン資料作成
- 第5回：カスタムGPT活用
- 第6回：情報管理とDX計画、これからのAIについて



本研修の特徴

- インクリメンタル学習：「段階的かつ体系的」に学びを積み上げるアプローチ。
- **イテレーティブ（反復）学習**：「小さく試して、素早く修正しながら」学びを深めるアプローチ。



項目	インクリメンタル学習	イテレーティブ学習
学びの進め方	ステップやモジュールを順序立てて少しずつ習得	実践とフィードバックを反復しながら徐々にブラッシュアップ
特徴	前段階の理解を土台に、徐々に範囲やスキルを拡張する	トライ＆エラーを繰り返し、すばやく課題を洗い出しながら修正していく
メリット	<ul style="list-style-type: none"> - 学習負荷がコントロールしやすい - 体系的理解をしやすい 	<ul style="list-style-type: none"> - 実践ベースでスキルが定着 - 変化に柔軟に対応しやすい
学習例	- 基礎知識 → 応用知識 → 発展的知識と順を追って学ぶ	- 常に試用と改善を行いながら、小さい成功・失敗を積み重ねて手法を洗練



DX推進AI研修 第1回

日時：2025年3月19日 9時～12時

オンライン開催

本日のプログラム

- オープニング

- 本研修の目的/全体像/各回のテーマ/本研修の特徴

講義1：DX関連用語の整理

講義2：ChatGPT基本操作の確認

講義3：一撃型・対話型プロンプトの特徴と作り方の基本

- 演習：生成AIで一撃型プロンプトを作成

講義4：生成AIのコーディング能力

※ 休憩は途中で10分程度
取ります

- 演習：Excelの計算式

- 演習：Excelマクロの自動生成

- 演習：GoogleスプレッドシートGASの自動生成

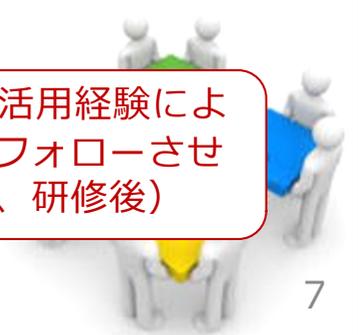
講義5：Anthropic Claude3.7 Sonnetの図解力

- 演習：Claude3.7による図解

- クロージング

- 次回に向けて

業務の違いやChatGPT活用経験による理解度の差は、随時フォローさせて頂きます（研修中、研修後）



講義1：DX関連用語の整理

用語(1)

「DX」「IT」「RPA」「AI」「生成AI」は、それぞれ異なる役割を持ちながらも、相互に関連し合い、現代のビジネスや社会の変革を支える重要な要素。

- DX (デジタルトランスフォーメーション) を中心とした全体像
 - DXの役割: DXは、デジタル技術を活用してビジネスモデルや業務プロセスを根本的に変革し、競争力を高める取り組み。概念。2004年頃～
- IT (情報技術) との関係
 - ITの基盤的役割: DXを支える基盤技術であり、データの管理、通信、処理を可能にする。1960年代～
- RPA (ロボティック・プロセス・オートメーション) との関係
 - RPAの役割: 定型的な業務を自動化する技術 (ツール) で、DXの一環として業務効率化を実現する。例) データ入力やレポート作成などの反復作業を自動化することで、人的リソースをより価値の高い業務に振り向けることが可能。1万回やっても毎回同じ回答。1990年代～。2010年代に本格的に企業で採用。
- AI (人工知能) との関係
 - AIの役割: AIは、データ分析や予測、意思決定の自動化を可能にする技術で、DXの推進を加速させる重要なツール。RPAと組み合わせることで、非定型業務の自動化や高度なデータ分析を実現する。1950年代～

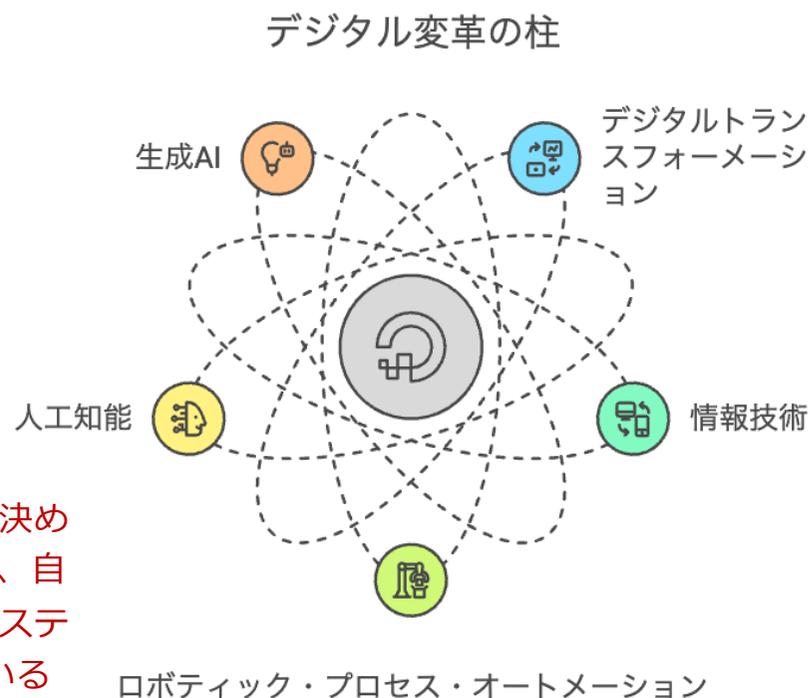


用語(2)

- 生成AI (Generative AI) との関係
 - 生成AIの役割: 生成AIは、AIの一種で、テキストや画像、音声などの新しいコンテンツを生成する技術。ChatGPTやDALL-Eなどが代表例で、業務の創造的な側面を支援する。学習や推論の仕方によって、回答が毎回異なることがある。2010年代後半から注目されるようになる。
 - 生成AIとRPAの連携: 生成AIは、RPAと連携することで、例えばデータ収集からレポート作成、メールマガジンの自動生成・送付など、より高度で複雑な業務の自動化を可能にする。(=業務自動化に特化したAIエージェント※)

これらの技術は、それぞれの特性を活かしながら相互に補完し合い、DXの実現を支えています。企業はこれらを適切に組み合わせることで、競争力を高めることが可能です。

※ AIエージェント: 自律的にタスクを遂行する(事前に決められたルールや指示に従うだけでなく、状況を判断し、自ら最適な行動を選択してタスクを実行すること) AIシステム。2025年はAIエージェントの年になると言われている



講義2：ChatGPT 基本操作の確認

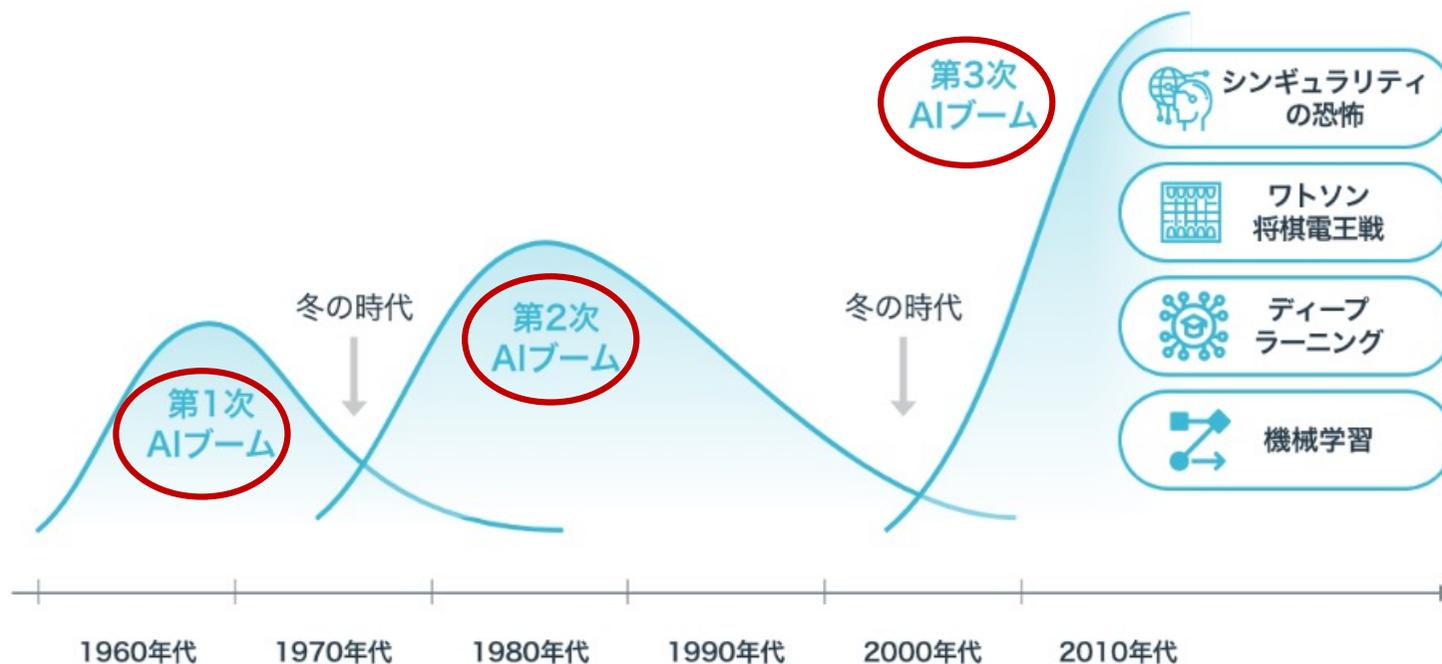
(事前勉強会や動画で学習済み)

復習：AI（人工知能）の歴史

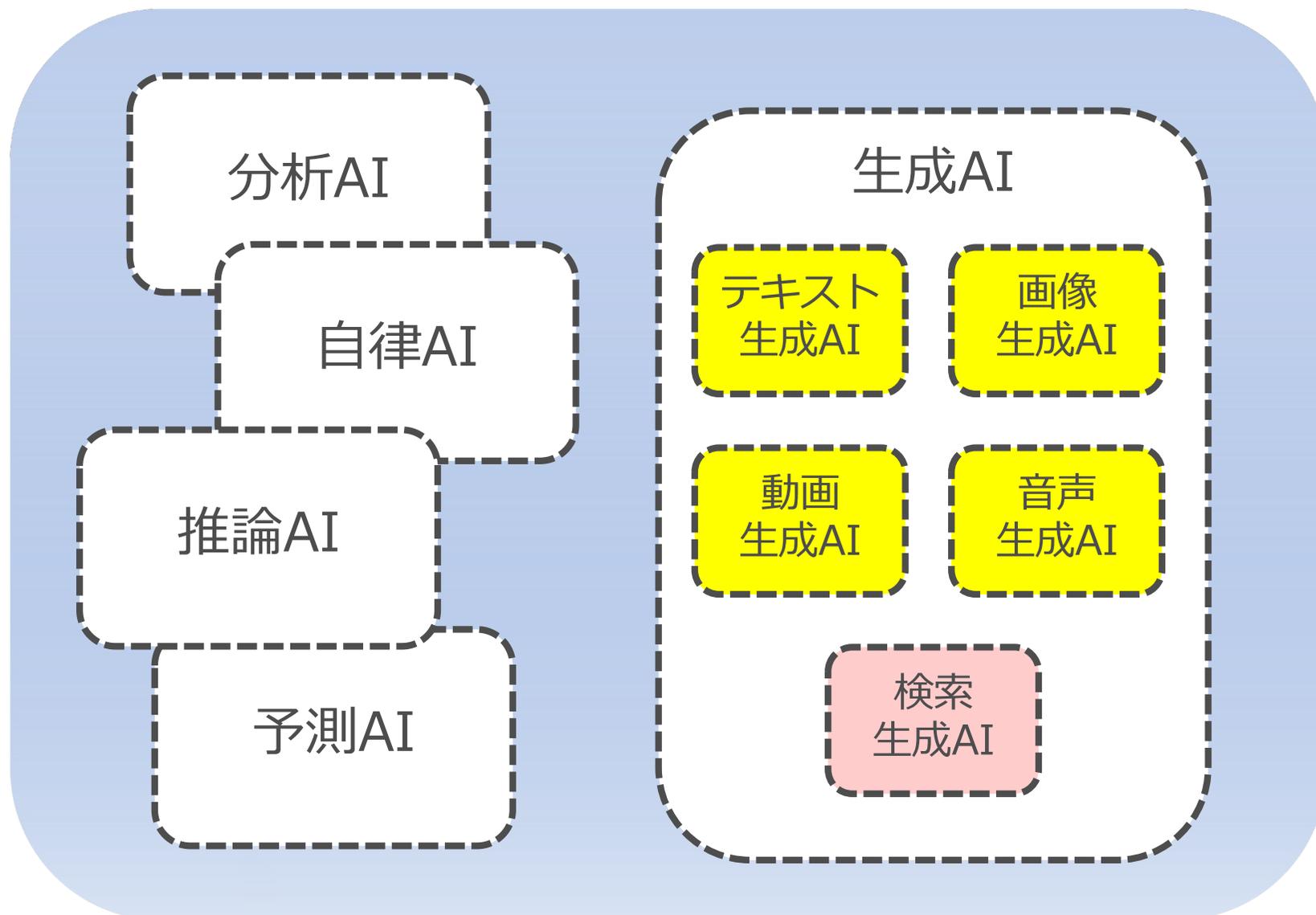
AI (Artificial Intelligence) とは・・・コンピューターや機械が人間のような知能を示す技術です。これには、学習、推論、問題解決、知識理解、言語認識などの能力が含まれます。AIシステムはデータを分析し、経験から学び、特定のタスクを自動化することができます。

ITとAIの違いは？

AIの歴史を時系列でわかりやすく解説



復習：生成AIの種類



復習：プランの中の様々なモデル

※ AIは様々な能力や特徴を持っており、モデルとして区別している。

※ モデルは常に進化しており、下記は2025年2月7日時点。

- ChatGPT Plusプラン：月額22\$

- GPT-4o ※ 多機能だがAIとしてのレベルは高くない

- OpenAI o1 ※ 重要なので動画ではなくリアルで解説

- OpenAI o3-mini、o3-mini-high ※ miniとは？

- ChatGPT Proプラン：月額220\$

- Open AI o1 Pro

- ChatGPT Teamプラン：月額33\$

- チーム、組織の中でクローズで使用するためのプラン

ビジネスで使う上ではまず最低限、「GPT-4o」と「OpenAI o1、o3」を目的に合わせて使い分けられるようにしましょう！また、他の生成AIも無料の範囲で賢く使いましょう！



- 新着情報
- ✓ GPT-4.5登場（日本語改善、共感性が向上）
 - ✓ 年間プランがなくなり月額のみで消費税
 - ✓ GPTシリーズとoシリーズ。いずれGPT-5に統合

利用回数制限について

※ 検索AI：Perplexity調べ

各モデル間の比較と選択基準

各モデルには異なる特徴と制限があります。以下では、それぞれの比較と選択基準について考察します。

性能比較表

モデル名	利用回数上限 (Plus)	主な特徴
o1	週50回	高度な推論能力
o3-mini	日150回	高速応答性・STEM分野最適化
o3-mini-high	週50回	高度推論・専門用途最適化



選択基準

- 日常的な情報取得や簡単な問題解決には「o3-mini」がおすすめです。
- 複雑な問題解決や専門的タスクには「o1」または「o3-mini-high」が適しています。



講義3：一撃型・対話型
プロンプトの特徴と作り方の基本

復習：プロンプトの超基本

- 一撃型 **一発である程度の結果を得る**

出所：ChatGPT研究所@ctgptlb (X)

例) 背景を教える 私の仕事は「X」です。 ゴールを教える 生成AIの効果的な活用方法を教えて。
手順を教える まず具体的な業務を列挙してから、活用方法の提案に移って。
提案後、超具体的なそれぞれプロンプトを教えて。

- 対話型 **自分のメンターに相談するように対話しながら欲しい結果を得る**

- 何が問題かわからない。複雑。考えがまとまっていない。
- 少しずつ深めていきたい
- 自分の思考やAIのアウトプットをクリティカル（批判的）に捉え、多様な視点で考えたい
- 判断基準や理由を確認しながら進めたい 《ポイント》
- 時間がある時（あえて作る） ✓ どちらも重要
- 重要な意思決定を伴う時 ✓ どちらかだけで終わらせない

一撃型 → 対話型 (必須)

対話型 → 一撃型 (必須ではない)

復習：一撃型プロンプトの作り方

1. プロンプトジェネレーター △ (ちょっとハードル高い)
2. 生成AIに聞きながら作る (一種の対話型) ○
3. 検索AIツールで調べる ○
4. 人の真似をする・共有する ○
5. 購入、スクール、特典 → 今は不要

プロンプト (一撃型、対話型) は、これから始まる
(すでに始まっている) AIとの長い付き合いの中では、
コツを知って、経験で身につけていくもの



復習：対話型のコツ

- まず自分を知ってもらおう。悩みも打ち明けるのも良い。
 - 「実はね・・・」
- AIがもっと良い回答を生成できるように**自分に質問**してもらおう。
 - 「何か聞きたいことない？」 「まず私に質問してから作業に入って」
- AIの**判断基準**を明確にしてもらい、**自己評価**と**改善案**も出してもらう
 - 「この結果を判断基準を明確にして自己評価を点数にしてください。さらに改善案も出してください。」
- 高い目標を与える
 - 「この回答は70点です。**120点の回答**を出して。あなたならできる！」
- 納得する答えが得られたら、**一撃型**を作ってもらおう
 - 「このチャットの初めから全てを確認して、この回答を最初から生成するための一般的なプロンプトを、プロンプトガイドラインに従って作ってください。Userに質問しながら進めるようにしてください。」 →GPTsで定型業務にしてしまう！（第5回）



日本語の修正について

- ChatGPTの弱点は日本語です
 - GPT-4.5で改善済み？
- 他の生成AIツールに修正してもらおうと良いでしょう
- 修正依頼のプロンプト例
 - 「下記について、日本語を修正して下さい。他は何も直さなくて良いです。どこを直したかを文末で教えて下さい。」



演習：生成AIで一撃型プロンプト を作成

実践

- 一撃型プロンプト作成の指示文
 - サンプル
 - 「汎用的な“ユーザに質問しながら最適なブログを作成してくれるプロンプト”を作ってください」と入力
 - 回答をコピーして、「New Chat」にする
 - 「New Chat」にコピーした内容を貼り付け、前後の不要な文言を削除する
 - Enter を押す
- その他
 - 対話型の後の一撃型プロンプト作成



(休憩)

講義4: 生成AIの
コーディング能力

ChatGPTのコーディング能力

1. 仕組み

- 大量の文章やコードを学習して、自然な文章やプログラムを自動生成
- 「次に来る言葉を予測する」仕組みでコードを組み立てる
例) 「今日はとても」と入力すれば、「楽しい」や「暑い」など、自然な続きが選ばれる！

2. 対応言語

- Python、JavaScript、VBA、Excel関数、Google Apps Script など
- 自然言語の指示で、求める言語のコードを作る

3. 長所と使い方

- 長所: 簡単な指示でコードのひな形がすぐに得られる
- 使い方: 業務自動化やプログラミング学習、デバッグ支援に活用できる

4. 注意すべきポイント

- 出力コードは完璧ではないので、必ず動作確認が必要
- 最新技術やセキュリティ面は自分でチェックすること



演習：Excel計算式×ChatGPT

サンプル

- Excelデータ

	A	B	C	D	E	F
1	ID	日付	商品名	数量	単価	売上合計
2	1	2023/1/1	商品A	10	100	
3	2	2023/1/2	商品B	5	200	
4	3	2023/1/3	商品A	3	100	
5	4	2023/1/4	商品C	8	150	

(第1回演習a「Excel計算式×ChatGPT」.xlsx)

- 指示内容

1. 各行の「売上合計」には、「数量 × 単価」の計算式を設定してください。
2. 各商品の合計売上が500以上の場合、その商品の全行に「高売上」と表示する補助列（例：G列）を用意し、条件に応じた値を出力する式を作成してください。
3. SUMIFSや配列数式（または新しい動的配列関数など）を活用した、より高度な実装方法も提案してください。

(参照元講師ログ：Sub1/DX推進AI研修/●第1回演習②③Excel計算式&マクロ)



演習：Excelマクロ×ChatGPT

サンプル

- エクセルデータ

	A	B	C	D	E	F
1	ID	日付	商品名	数量	単価	売上合計
2	1	2023/1/1	商品A	10	100	
3	2	2023/1/2	商品B	5	200	
4	3	2023/1/3	商品A	3	100	
5	4	2023/1/4	商品C	8	150	

(第1回演習b「Excel計算式×ChatGPT」.xlsx)

- 処理①：各行の「売上合計」セルに、数量（列D）×基準（列E）の結果計算をセットします。
- 処理②：同じ商品名（列C）ごとに売上合計（列F）の合計を算出し、その合計が500以上の場合、該当する行の「高売上」（列G）に「高売上」と表示します。

(参照元講師ログ：Sub1/DX推進AI研修/●第1回演習②③Excel計算式&マクロ)



演習： Claude3.7の図解

Claude3.7 Sonnetによる図解

- Anthropic（アンソロピック）とは、OpenAIの元メンバーによって設立されたアメリカの人工知能（AI）のスタートアップ企業および公益法人
- Claude（クロード）のアカウント作成
 - <https://www.anthropic.com/>
- 図解用プロンプト
 - DX推進AI研修：250319第1回Claude図解用プロンプト
 - <https://docs.google.com/document/d/1gC3sV-0pfavIYgREz3IRX0eGO7lxOyNqJF1qjJAbYGY/edit?usp=sharing>



クロージング

「生成AIを気持ちよく活用するための法的注意点」

- 生成AIビジネスAIリテラシー検定（無料）
 - <https://license.hp.peraichi.com/>
 - 100点満点中75点合格（まあまあ難しい）
 - 画像生成AIリテラシー検定もあります
- 「データ利用拒否設定」は必須だが、それでも解釈によっては問題になる可能性はゼロではない。
 - プロンプトへの入力情報自体が外に漏れなくても、それ以外の様々な規約違反の可能性は残る
 - このリスクはAIに限ったことではない
 - データ処理契約 (Data Processing Agreement)
 - 概要: DPAは、データ管理者とデータ処理者の間で締結される法的契約です。個人データの取り扱いに関する権利や義務を定め、データ保護法（例: GDPR）に基づいて安全なデータ処理を保証します。
- 業務でAIを利用する場合は、プロンプトや記録（ログ）は残しておく

※ 加茂翔太郎先生（百村綜合法律事務所）解説より抜粋



アクションプランの策定

- 次週までのアクションプラン
 - ルーフショット（100%実行できること）
 - ムーンショット（120%のストレッチな目標）
- 次回冒頭で互いの成果を共有
- 事後アンケートに回答
 - この後、1時間ぐらいいを目処にお送りいたします。





以上で第1回は終了です。
お疲れ様でした。

事後アンケートにご回答ください