

# 生成AIは 「答え」ではなく 「相棒」

AIに丸投げしない。人が目的を決め、AIに作業を手伝わせ、結果は人が検証する。  
15分で覚える、実践AI活用の基本。

考える 整理する 伝える



# AIは 「使ってもよし、 使わなくてもよし」

COGの武器は「**自分たちで問う力**」。

AIはその選択肢のひとつにすぎない。

## 01 使う・使わないはチームが決める

AIを使うことは目的ではない。**チームの判断・対話・現場感覚が主役**。AIは作業の相棒に過ぎない。

## 02 問いは人間が立てる

当事者の立場で「なぜ」を掘り下げる――これが**デザイン思考（3D）の核心**。課題の芯を見極める責任は人間にある。

## 03 AIの出力は必ず人間が検証する

AIは自信满满に間違える（ハルシネーション）。**数字・固有名詞・出典は必ず一次資料で裏を取る**。



# COGでは「考える時間」が価値になる

AIは時間を**減らす**のではなく、**配分を変える**——整理・資料化を短縮し、人間にしかできないことに時間を返す。

01

課題発見

資料読込・論点抽出はAI可。  
必ず良しあしを自分たちで検討

現場や当事者にあたって感じ取り、  
言葉にするのは人間

02

仮説

対立仮説を5つ出させる  
(矛盾歓迎)

AIサポート可  
(最後は自分たちが決める)

03

対話

壁打ち相手  
として揺さぶる

AIサポート可  
(最後は自分たちが決める)

04

提案

構造化+言い換え  
(キレイな構造化を疑う)

AIサポート可  
(最後は自分たちが決める)

05

発表

想定問答を  
10個出させる

AIサポート可  
(最後は自分たちが決める)

すべての工程で：AIの出力は必ず人間が「これでよいか」を確認する。事実・数字・固有名詞は一次資料で裏を取る。  
見直してはじめて、提案は自分たちのものになる。



# よいプロンプトは「5点セット」で決まる

目的・背景・読者・材料・出力形式。この5層を渡せば、AIは平均的な答えから抜け出す。

01

GOAL

目的：何を成し遂げたいか

02

CONTEXT

背景：地域・規模・制約

03

AUDIENCE

読者：誰に届けるか

04

SOURCE

材料：渡す資料・データ

05

OUTPUT

出力形式：箇条書き／表／800字

5層が揃うほど、答えは「自分ごと」になる

AIは大量の文章から学んでいるため、状況が無いと「平均的な日本のどこか」を想定して答えてしまう。

5層を順に渡すだけで、出力は **あなたの地域・あなたの聞き手・あなたの目的** に絞り込まれる。

## EXAMPLE — 5点セット

【GOAL】 COG提案書の「現状分析」を書きたい

【CONTEXT】 漁業中心・人口1.2万・高齢化率45%

【AUDIENCE】 COG審査員＋一般住民

【SOURCE】 添付の住民アンケート結果PDF

【OUTPUT】 600字・論点3つ・断定は避け「示唆される」を使う



# 使い方①：課題を構造化する

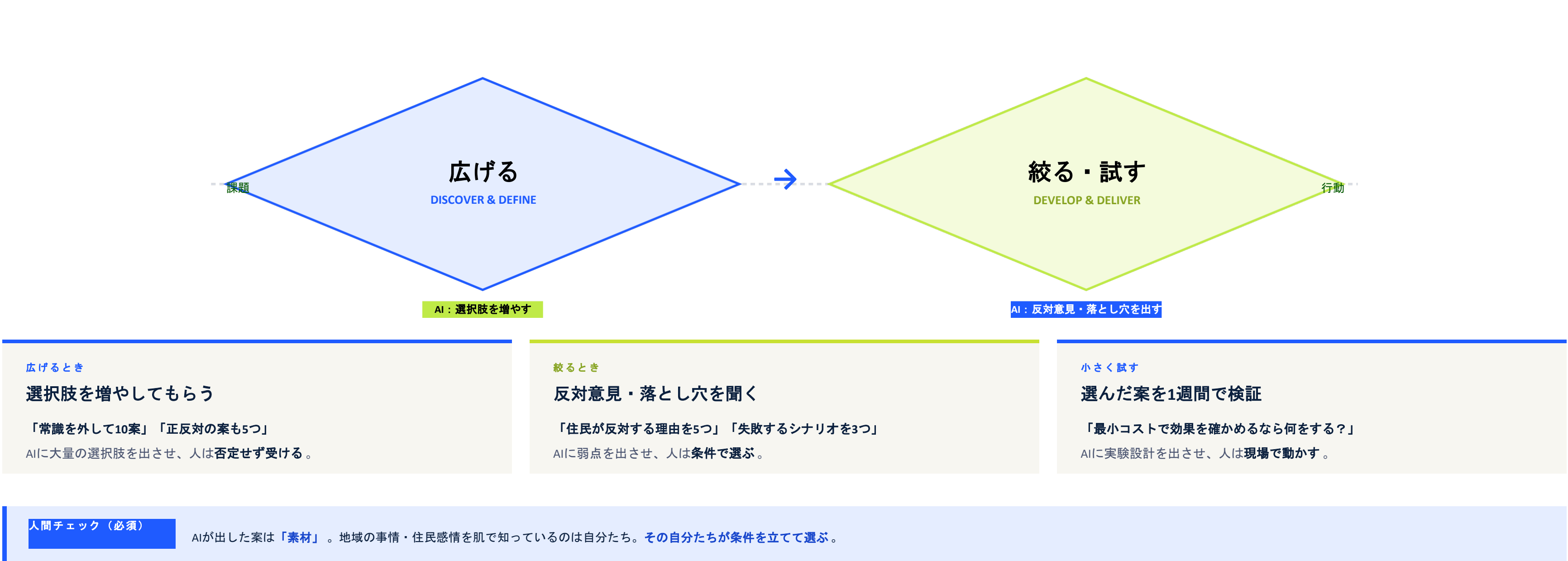
住民の声やメモをAIに渡して論点ツリーに整える。ただし課題の「芯」は必ず人間が判断する。





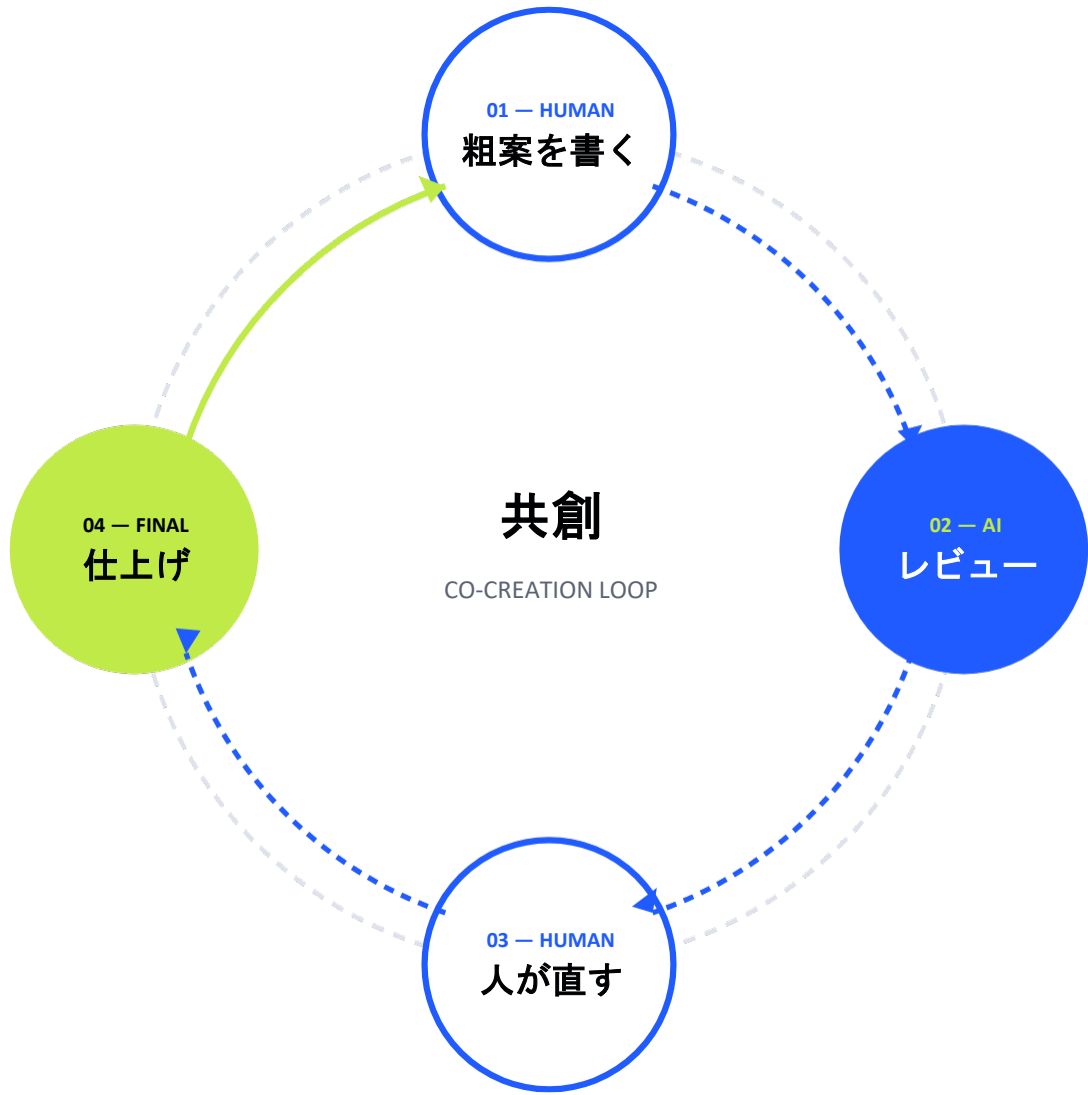
# 使い方②：アイデアを広げて絞る

AIは「広げる」と「絞る」で違う役を演じる。同じ仕事を二度させない。



# 使い方③：伝わる資料に変える

粗案 → AIレビュー → 人が直す → 仕上げ。最後の文責は、いつも人。



雑な粗案をAIに渡し、「編集者として読んで」と頼む。これが最も効きます。

**01** HUMAN / 粗案  
完璧を狙わず、誤字・口語のまま下書く。書く心理的ハードルを下げる。

**02** AI / レビュー  
「編集者として論理の穴・冗長な箇所・難しい言葉を指摘して」と依頼する。

**03** HUMAN / 直す  
AIの指摘を 取捨選択 し、自分の言葉で書き直す。事実・固有名詞は必ず一次確認。

**04** FINAL / 仕上げ  
「中学生にも伝わる説明にして」と最終パスをかけ、住民向けと提案向けの2版を用意。



# 「任せ切らない」 3つの境界

AIには大きく任せる。ただし、個人情報・事実確認・最終判断——この3つだけは、人が責任で握る。



RED / 入れない

## 個人情報・ 未公表データ

ヒアリング相手の氏名、未公開の自治体資料、内部の議論メモ。

無料プランのチャットに貼ると、**学習に使われる可能性**がある。

守ること

個人名・固有名詞は **伏字** にしてから投げる。「Aさん」「X町」で十分役立つ。



AMBER / 注意

## ハルシネーション （作り話）に注意

AIは架空の判例・数字・出典を「実在」として返すことがある。

同じ質問を2回・別のAIにも聞くと性質を体感できる。ただし一致＝正しい、ではない。

守ること

**答えが一致しても一次資料の確認は省けない**。数字・固有名詞・条文は必ず原典で確認。



GREEN / 大きく任せる

## 作業支援・ たたき台づくり

議事録・要約・整理・アイデア発散・スケジュール案・想定問答。

「最初の8割」は積極的にAIに任せる。**判断と文責は人が握る** から、安心して大胆に使う。

使い方の流儀

AIの出力は **「初稿」**。公開・申請・住民共有の前に、人が一度通す。





# 作業開始から最終プレゼンまで――AIは全工程の相棒 になる

行政職員・参加者・学生と一緒に動くCOG活動。5フェーズ・15の具体活用から、まず1つ試してみる。



まずは **今夜10分**、自分のCOGテーマでAIに話しかける。

完璧を狙わない。「整理して」「反対意見を5つ」「中学生にも伝わるように」――その1回で、明日のチームMTGが変わります。――もちろん、使わなくてもよい。COGの武器は自分たちで問う力。

10 min

今夜の最小の一步

