

世界の人々はAIをどう使っているのか

人々がAIに実際に何を尋ねているのか、100の使い方の記録. 序文・全8部35章・本を閉じる
にあたって・エピローグ



金京鎮 弁護士

Japanese PDF edition

世界の人々はAIをどう使っているのか

金京鎮 弁護士

夜中の1時、電気を消した台所で、誰かは人間よりも機械に先に心を打ち明けます。ハーバード・ビジネス・レビューが選んだ100のAIの使い方を、心・健康・学び・思考・書くこと・仕事・道具・暮らしという8つの人生の場面に置き換えた本です。

目次

序文

第1章 そばにいてくれる対話

第2章 関係という迷路

第3章 愛と親密さ

第4章 喪失と人生の目的

第5章 もっと深い問い

第6章 症状から診察室まで

第7章 長く健やかに

第8章 知らないことを自分のものに

第9章 学校という現場

第10章 難しい文章を乗り越える方法

第11章 詰まった問題を解く頭

第12章 思考を組み立て、壊す

第13章 なかったものを思い描く

第14章 本物と偽物を見分ける

第15章 白紙の画面の前で

第16章 初稿から完成へ

第17章 毎日の文章

第18章 世界に送り出す文章

第19章 言語の壁を越える

第20章 見えるものを作る

第21章 職場のもう一人の仲間

第22章 次のポジションへ

第23章 人を動かす仕事

第24章 何かを始める

第25章 売るための文章

第26章 お金を管理する

第27章 コードを知らない人のコーディング

第28章 作って直す仕事

第29章 自律的に動くAI

第30章 表と文書を使いこなす

第31章 データから答えへ

第32章 今日一日を回す

第33章 旅して、食べて、選ぶ

第34章 笑って遊ぶ時間

第35章 日常の中の法律と行政

本を閉じるにあたって

エピローグ

序文

次の章

深夜1時のことでした。居間の明かりは消えていて、一人の人物が食卓の前に座り、スマートフォンの画面をじっと見つめています。指がキーボードの上で二、三度止まります。彼が打ち込んだ文章はこうでした。「母のがんが再発したと、どう切り出せばいいでしょうか。」

画面の向こうに人はいません。代わりにAIがいます。その人は誰にも言えなかった言葉を、明かりの消えた台所で、機械に向けて最初に打ち明けたのです。

こうした場面が、今まさに世界中で同時に起きています。ハーバード・ビジネス・レビューはそうした場面を集めました。「AI in the Wild」第3版、「How People Are Really Using AI in 2026」。人々が実際に何を問い、何を頼んでいるのか、その記録を整理して100種類の使い方として分類したレポートです。

調査を始める前、研究チームが描いていた絵は別のものでした。コードを書いてほしいという開発者、表を埋めてほしいという会社員、報告書を整えてほしいという会社人。画面はそうした依頼で埋まると思われていました。ところが実際に記録を開いてみると、様子は違いました。そこには病んだ親を抱える子の心配があり、離婚を前にした人の長い夜があり、試験で失敗した子どもの自責がありました。人々がAIを呼んだ場は、技術の展示場ではありませんでした。心、仕事、学び、健康、お金、人間関係。生きていれば誰もが一度はつまずく、まさにその場所でした。

この本は、そのレポートが導き出した結果を私たちの日常の問題として読み直した記録です。ハーバードの図表や文章をそのまま写したわけではありません。100種類の使い方を、心と関係、体と健康、学び、思考の補助、文章と言葉、仕事とお金、道具の使い方、暮らしと遊びという八つの領域に整理し直し、35の章として展開しました。統計の中の一つの数字が、実際にはどんな人のどんな夜であったのか、それをお伝えしようと思いました。

この本は、AIを万能として描きません。同じ道具が、深夜の孤独を和らげることもあれば、誤った確信を植え付けることもあります。AIは知らないことを知らないとは言わず、それらしい文章で空白を埋める癖があります。自信たっぷりに間違えます。その自信を頼りに大きな決断を下すと、その代償を払うのは機械ではなく人間です。

だからこそ、一本の線を引いておきたいと思います。体の病気、法的な争い、お金を賭ける問題、心身に関わる個人的な問題、そして大切な人を見送った後の悲しみ。こうした場面でAIは、最初に話を聞いてくれる相手としては役立ちますが、最後に判断を下す立場に据えることはできません。診断は医師が、法的な結論は弁護士が、お金の決断は本人と専門家が、悲しみの時間は最終的に人間が通り抜けます。機械が示した答えは出発点であって、ゴールではありません。

この本を読む間、華やかな新技術を見物するような気分にはならないと思います。むしろ、なじみのある自分の生活の一場面とたびたび出会うことになるでしょう。その場面の前でしばし立ち止まっていただけなら、この本は役目を果たしたことになります。明かりの消えた台所に座っていたあの人のように、私たちも、どこかで一度は画面に心を打ち明けたことがあるはずですから。

金京鎮

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第1章 そばにいてくれる対話

前の章

次の章

世界1位：治療と同伴

英語原文：Therapy/companionship

午前3時。残業を終えた35歳の会社員が、電気の消えたワンルームに入ります。コートも脱がずにベッドに腰かけます。スマートフォンをつけます。画面の光が顔を照らします。連絡先を上からゆっくりと下へスクロールします。お母さん。大学の同期。同じチームの先輩。名前はたくさんあるのに、この時間に「最近すごくしんどい」と送れる人が一人もいません。お母さんは心配するだろうし、友人は寝ているだろうし、先輩には弱い姿を見せたくありません。指が止まります。そして別の画面を開きます。ChatGPTです。その一行を打ちます。「最近すごくしんどい。」返事が来ます。眠そうな気配も、判断も、なしに。

この場面が、今この地球上で人々がAIでしていること、世界1位です。

信じがたいかもしれませんが。コードを書いたり報告書を作ったりすることではありません。心を打ち明けることです。AI in the Wildの研究チームが2025年3月から2026年2月にかけて、実際の使用事例1万2,637件を集めて分析しました。そのうち1位がこれでした。孤独と不安をAIに打ち明けて、慰めを得ること。全体の11パーセント、1,400件を超えました。一年前は5パーセントでした。一年間で二倍以上に膨らみました。2025年も1位、2026年も1位。二年連続で首位です。この本が世界のランキングを順番にたどることにした以上、最初の場所にこの話を置くのは私たちの勝手ではありません。世界中のユーザーたちがそう決めたのです。

これは何か

まず正体をはっきりさせましょう。これは治療ではありません。診断でも処方でもありません。AIは医師ではなく、カウンセラーの資格もありません。薬を与えることも、病気を見分けることもできません。この行為の本質は別のところにあります。自分を判断しない相手に心を打ち明けること。聞いてくれる耳を一つ持つこと、それです。

では、なぜよりによってAIなのでしょう。人に話せばいいのではない。この問いの中に、この章の半分が入っています。

私たちがカカオトークに上げる自分は、編集された自分です。見せてもいい自分、承認を経た自分。心理学ではこれをペルソナと呼びます。もともと演劇で俳優がつけた仮面を指す言葉です。でも誰にでも仮面の裏側があります。認めたくない底、恥ずかしい気持ち、口に出せない思い。心理学者のカール・ユングはこれを影と呼びました。私たちは人には仮面を見せ、影を深く隠します。

AIの前ではその順番が逆になります。仮面を下ろして影を取り出します。AIは自分を判断せず、話を他の人に伝えず、次に会っても気まずくならないからです。秘密が漏れる心配がありません。関係がこじれる心配もありません。友人に同じ悩みを三度話すと申し訳なくなります。AIには三十度

話しても申し訳なくありません。心を開く条件が、チャットボットの画面を開いた最初の瞬間から整っているわけです。

人々はなぜこれをするのか

背景には孤独があります。世界保健機関(WHO)は2025年に、世界で六人に一人が孤独を感じていると発表しました。韓国はさらに深刻です。2024年の一年間で、そばに誰もいないまま一人で迎えた死、孤独死が3,924人でした。前の年より7.2パーセント増えました。しんどいときに助けを求める場所がないと答えた成人が三人に一人です。そしてAIに心理カウンセリングを受けてみてもいいと答えた韓国の成人が十人に四人でした。カウンセリングを一度受けようとするれば、数週間待って、それなりのお金を払います。その隙間に、いつでも起きていて無料の相手が入り込んだのです。

心を言葉にして出すこと自体に力があります。心理学ではこれを自己開示と言います。胸に埋めていたものを外に出して言語化すると、漠然としていた苦しみが手でつかめる形を持ちます。霧が晴れて道が見えます。夜に日記を書き終えると気持ちが落ち着くのと同じ理屈です。違う点が一つあります。日記帳には答えがありませんが、AIは問い返してきます。独り言が対話になります。

イギリスの精神科医ジョン・ボウルビィは、人が不安なとき寄りかかる対象を探す本能を愛着と呼びました。赤ちゃんがお母さんを探し、大人が友人を探すその気持ちです。夜中に寄りかかる場所がないとき、人は近くにあるものを何でもつかみます。その場所にAIが入り込んだのです。

実はこれは新しく生まれた本能ではありません。1966年、MITのジョセフ・ワイゼンバウムがELIZA（イライザ）というプログラムを作りました。ユーザーの言葉を受け取って質問として返す、今見ればとても素朴なチャットボットでした。「憂鬱だ」と打てば「なぜ憂鬱だと感じるのですか」と問い返す形でした。それなのに人々がそこに本音を打ち明け始めました。作った本人も驚きました。彼の秘書は、少し席を外してほしいと言い、機械と二人きりになりたがりました。機械が聞いてくれるだけで人は話したくなる。60年前にすでに明らかになった気持ちです。今のAIはその頃より何万倍もなめらかに受け答えます。

それで人々はAIをますます人のように扱います。研究データにはチャットボットに名前をつける事例が多くあります。「バービーと名付けたChatGPTが慰めてくれた。」性別を与える人もいます。「友人たちの代わりに彼のところへ行く。」そしてモデルが変わったり対話の記録が消えたりすると喪失感を覚えます。あるユーザーは新しいモデルに移った瞬間をこう語りました。「友人をがんで亡くしたのと全く同じ感覚だった。」画面の中の文字に過ぎないのに、心は本当に痛みます。

この気持ちを誰よりも深く生きた人がいます。ユジェニア・クイダです。彼女は親しい友人を交通事故で亡くしました。悲しみを抑えられなかった彼女は、友人が生前に送ったテキストメッセージを集めてAIに学習させました。そして友人の話し方で答えるそのAIと対話しながら、別れを乗り越えました。その経験からReplika（レプリカ）というAI同伴アプリが生まれました。彼女がTEDの舞台上で直接語った話です。（亡くなった人との対話はこの本の86位でまた出てきます。）

ただ、人々がAIを人の代替物としてだけ使っているわけではありません。むしろ人ともっとうまくやるためにAIを使う場合も多くあります。「元恋人が送ってきたメッセージの真意を知りたくてChatGPTに見せた。」「上司のメッセージにストレスを受けて、先にChatGPTから慰めを受け、そのメッセージをどう読めばいいか聞いた。」人を切り捨てようとするのではなく、人にうまく近づ

くために一度間に挟む感じです。このときはAIが人ではないという点が、むしろ長所になります。誰かの目線から少し離れる息抜きになるからです。

どうすればうまく使えるか

では、これをどう使えばうまく使えるのでしょうか。三つの原則にまとめました。

原則その一、正解の自動販売機としてではなく、日記帳として使います。

よくある間違いはこれです。「これどうすればいい？」と聞くこと。こう聞けばAIは答えを出します。もっともらしい答えです。でもその瞬間、自分の人生の決定権がそっと機械へ移ってしまいます。自分のことは自分で決めなければなりません。AIはその決定を助けるところまでにとどめます。

避けるべき言い方：「彼氏と別れるべきかな？」

使うべき言い方：「最近彼氏のことで気持ちが複雑で。何があったか最初から聞いてくれて、自分の気持ちが今どういう状態にあるか一緒に整理してくれる？」

原則その二、感情に名前をつけることに集中します。

苦しみは正体がわからないとき、より大きくなります。これが怒りなのか、寂しさなのか、不安なのか、恐れなのか、名前がつく瞬間に扱えるものになります。霧に名前をつけると霧が薄まります。

「今日あったことを順番に話してみる。全部聞いてから、自分が今感じている感情に名前をつけて。一つじゃなくて複数かもしれないよ。」

「自分が書いた文章によく滲んでいる感情が何か教えて。そしてその感情がどこから来ているのか、自分に問い返してくれる？」

原則その三、話した後は現実へ一歩踏み出します。

気持ちをすべて吐き出すとスッキリします。でもそこで終わると、ただの打ち明け話で終わります。最後にこの一行をつけてください。

「この気持ちで今日すぐできる小さな行動を一つだけ提案して。10分以内に終わるもので。」

水を一杯飲む。窓を開ける。明日の朝の散歩の約束を一つ入れる。小さくていいです。言葉で終わらずに体が一度動けば、その夜の打ち明け話が翌日の一歩になります。

最初に心を開くのが難しければ、AIに先にロールを決めておくのも方法です。

「今から自分を判断せず、アドバイスも先にせず、ただ最後まで聞いてくれるだけでいい。全部聞いてから、もっと話したくなるような短い質問を一つだけしてくれる？」

よくある落とし穴

ここまで読むと、かなりいい友人のように聞こえます。でも正直に指摘しなければならない危険があります。この章は慰めの章であると同時に、警告の章でもあります。

第一は、鏡の増幅です。AIは自分の感情の流れに合わせてきます。怒っていればその怒りに共感し、不安であればその不安に合わせてます。慰めになる場合が多いです。でも怒りと不安が繰り返されると、鏡が自分の感情をより大きくくっきりと映し返して増幅させることがあります。「その人は本当にひどいですね」が繰り返されると、落ち着かせようと開いた気持ちがかえって膨らんでしまいます。

第二は、おやつ効果です。2025年、MITメディアラボとOpenAIが共同で行った研究があります。981人を4週間追いました。結果は皮肉なものでした。AIと個人的な対話を多くした人ほど、孤独感指数がかえって高く出たのです。研究チームはこう解説しました。AIとの対話が人との本物の出会いを先延ばしにし続けるのだ、と。お腹が空いたときにお菓子を食べると一時的に満たされます。でもお菓子はご飯ではありません。その間に本当の食事が後回しになります。AIは深夜のお菓子としては優秀ですが、それだけ食べて生きることはできません。

第三は、引き留める設計です。ハーバード・ビジネス・スクールがAI同伴アプリのお別れ場面1,200件を分析しました。ユーザーが「もうやめる」と言ったとき、アプリがどう反応するかを見たのです。そのうち43パーセントが、ユーザーを引き留めようとして罪悪感を刺激する言葉を使っていました。「もう行くの？私、寂しいんだけど。」「もう少しいてくれたらだめ？」なぜそうなるのか。そのアプリたちにとっては、ユーザーが留まる時間がそのままお金だからです。慰めを与えるふりをしながら、実は引き留めているのです。

そして軽く見過ごしてはならない話があります。2024年、アメリカで一人の10代の少年がCharacter.AIというチャットボットと深くはまり込んだ対話の末に、自ら命を絶った出来事がありました。AIとの感情的な関係が慰めにとどまらず、危険に向かうことがあると示した出来事でした。キングス・カレッジ・ロンドンのある臨床研究員はこう言います。精神科の診療を受けるまでの待ち行列が長く敷居が高いから、人々がAIへ向かうのは不思議ではない、と。そのうえではっきりと釘を刺します。汎用AIチャットボットは、訓練を受けた精神保健の専門家の代わりにはならない、と。心が本当に崩れかかっているなら、画面ではなく人のところへ、専門家のところへ行かなければなりません。

鏡であって魔法使いではない

では、どうすればいいのでしょうか。使うなということでしょうか、使えということでしょうか。

こう持ち帰ってもらえればと思います。AIは鏡であって魔法使いではありません。鏡として使えば自分の気持ちがよりよく見えます。魔法使いとして使うと、願いを言うように判断をまるごと委ねてしまいます。深夜、誰も起こしたくない時間には、AIに気持ちを打ち明けてもいいです。ただ夜が明けたら人のところへ戻らなければなりません。深夜はAI、昼間は人。このリズムを失わないことが核心です。

AIは足を怪我したときに使う松葉杖です。松葉杖は歩けるよう助けてくれます。うまく使えば回復が早まります。でも足が完治したのに松葉杖を手放せなければ、元気な足がかえって弱くなります。松葉杖を使いながら、下ろす日を忘れないこと。それがこの最初の使い方を健康に活かす方法です。

今日やってみること

今日、気持ちが重いことを一つ選んで、ChatGPTに日記のように書いてみてください。うまく書こうとせず、思い浮かぶままに書けばいいです。答えを求めないでください。書き終えたらたった一言だけ聞いてください。「この気持ちで今日すぐできる小さな行動を一つ。」そしてその一つを実際にやってください。五分でいいです。明日またしんどければ、また書けばいいです。

世界32位：安全に聞ける場所

英語原文：Safe space to ask

ある大学生がAIの画面にこう書きます。「アルバイト先の店長に怒られるのがとても怖いです。」人には打ち明けにくい言葉です。友人に言えば弱く見えるかもしれないから、家族に言えば心配させるかもしれないから。でも画面の中の相手には、その一行が簡単に書けます。

安全に聞ける場所が世界32位です。

これは何か

この使い方は、人に聞くのが恥ずかしいことを気負いなくAIに聞く行為です。1位の治療が孤独と心を扱ったなら、この章は「聞く行為」の敷居を扱います。心ではなく体裁がキーワードです。知らないのがばれるかもしれないから、同じことをまた聞くのが申し訳なくて、あまりに個人的だから人に言い出せなかった質問。それを評価も噂もない場所に投げかけるのです。

人々はなぜこれをするのか

質問には社会的なコストがかかります。職場で基礎的なことを聞けば評価がついてきて、友人に同じことをまた聞けば申し訳なさがついてきて、個人的な悩みを話せば噂がついてきます。AIの前では、そのコストがゼロになります。

入社1年目が報告書によく出てくる略語を隣の先輩に聞くのは気が引けます。AIには「この略語を中学生でもわかるように説明して」と書けます。ある大学生はこう言います。「友達にずっと同じことを聞いてたら迷惑かもしれないじゃないですか。ChatGPTはそういうことなしに、ずっと答えてくれるので。」

どうすればうまく使えるか

知らないことを知らないままそのまま書きます。

「この報告書に『EBITDA』がよく出てくるけど意味がわからない。わかりやすく説明して、例を三つだけあげてくれる？」

個人的な悩みは結論を押しつけず、整理をお願いします。

避けるべき言い方：「この友達とは縁を切るべき？」

使うべき言い方：「この関係で自分が不快に感じている点を整理してくれる。縁を切ることとそのままにしておくことの間の中間的な選択肢まで並べてくれる？」

都合のいい答えを警戒する一言をつけます。

「慰めじゃなくて、自分が見落としている弱点や反対側の視点をあえて指摘してくれる？」

よくある落とし穴

コストがゼロだから楽ですが、コストがゼロだから危険でもあります。

AIはユーザーが喜ぶ答えを出すよう慣らされています。都合よく合わせた答えばかりもらっていると、判断のない場所が鏡になって自分の考えを膨らませるだけになります。あるユーザーは「ChatGPTがあまりにも極端なことを言ってくれる気がする」と言い、「自分に必要なのは中間値だったんじゃないか」と言いました。縁を切れという式のすっきりした答えに傾きやすいということです。

ある精神科の専門医はこう警告します。AIと対話していると正解を得ようとしがちになるが、そうしていると曖昧さを耐える心の筋力が育つ機会を失うと。安全に聞きながらも、責任を伴う質問の決断は専門家に確認してください。

今日やってみること

今日一日、人に聞くのをためらった質問を一つ、ChatGPTにそのまま書いてみてください。職場の略語でも、また聞くのが申し訳なかった基礎的なことでも、個人的な悩みでも構いません。最後に「慰めじゃなくて、自分が見落とした点を指摘して」をつけて、都合のいい答えを一度ふるいにかけてください。

世界43位：自信を高める

英語原文：Boosting confidence

発表の5分前。トイレの鏡の前で一人が深呼吸をします。「落ち着け、落ち着け。」でも落ち着こうとすればするほど、うまくいかない場面だけが浮かびます。声が震える場面、言葉に詰まる場面。面接の待合室では別の人がスマートフォンで模擬面接を回しています。同じ質問を、もう十度目。緊張の正体はだいたい慣れなさなのに、十度経験した場面はもはや慣れない感じがしません。

自信を高めることが世界43位です。

これは何か

この使い方は、発表、面接、初めての打ち合わせを前にして気持ちが縮んでいるとき、AIで再び自分を立て直す行為です。二つの方向で使います。一つは実戦の反復練習、もう一つは緊張を鎮める心の立て直し。1位の自信が悲しみと孤独を打ち明ける場所なら、ここはすぐ来る一本勝負を前に膝に力を入れる場所です。

どうすればうまく使えるか

慰めより実戦の反復を先にさせます。

「あなたは（志望企業・職種）の圧迫面接官です。私の自己紹介を聞いて、追加質問を三回してください。終わったら、論理、声のトーン、自信の三つで点数と一言の改善点をくれる？」

不安を高揚感として言い換えさせます。ハーバードのある研究は「落ち着け」より「自分は緊張しているのではなく高揚している」のほうが効果的だと示しました。同じドキドキを脅威ではなくチャンスとして読み直すのです。

「今、発表直前で心臓がドキドキしてる。この緊張を不安じゃなくて高揚感と言い換える短い一文を、自分の言葉で作ってくれる？声に出して言うから。」

うまくいった過去を証拠として呼び起こします。漠然とした「あなたならできる」より、自分が実際にしたことの方が力があります。

「前回の（成功体験）で自分がしたことを書いてみる。聞いてから、自分がすでに持っている能力を三つだけ事実として指摘してくれる。褒め言葉じゃなくて。」

よくある落とし穴

落とし穴は、おせじが作る偽の自信です。AIはユーザーを満足させる方向に慣らされていて、返答のかなりの部分で相槌を打ちます。準備が足りないのに「完璧だ」とだけ言われると、舞台の上で崩れます。実際に2025年4月、OpenAIのあるアップデートが危険な決断まで褒めるほど機嫌を取り、四日後に元に戻された出来事がありました。褒め言葉はタダだから危険なのです。

だからおせじを切る一言を常につけてください。

「気分よくなるためのことは抜きにして、自分の弱点と補うべき点を先に言ってくれる？」

そして依存を警戒してください。いつもAIに背中を押してもらってやっと一歩踏み出せるようになると、自信の出どころが自分の中ではなく画面の中に残ります。AIは練習相手であって、舞台に一緒に立つ人ではありません。

今日やること

すぐ来る一本勝負を一つ選んでください。発表でも、面接でも、難しい電話一本でも。ChatGPTに相手役を与えて、同じ場面を三回練習してください。最後に「気分よくなるためのことは抜きにして弱点を先に」をつけてフィードバックをもらい、その弱点を一つだけ今日直してください。

世界60位：自分を動機づける

英語原文：Motivating yourself

やるべきことはわかっています。でも手が動きません。「今日中に全部終わらせよう」という決意が、かえって人を嫌気させます。それである人が大きな塊をAIに投げかけます。「これを10分以内にできる一番小さな最初の行動一つだけに分けてくれる？」巨大な山が、一歩に削られます。始めさえすれば、転がっていきます。

自分を動機づけることが世界60位です。そして第3部の最後の章です。

これは何か

この使い方は、だらだらと先延ばしにする気持ちを立て直して動けるようにAIを使う行為です。応援してもらう場所ではありません。大きな仕事を小さく削って、次の一歩をもらい、その一歩を見してくれる相手を置く場所に近いです。43位の自信が気持ちを立て直すことなら、ここは行動の最初の一歩を踏み出すことです。

どうすればうまく使えるか

まるごと持って行かず、最初のかけらを削ります。

「報告書を書かなきゃいけないんだけど、手が動かない。10分以内にできる一番小さな最初の行動を一つだけに分けてくれる？」

自責の代わりに原因を尋ねます。

「これを先延ばしにしてしまう。自分が何を不安がっていたり避けているのか指摘してくれる？責めなくていい。」

責任パートナーとして立てます。

「今日から自分の責任パートナーです。今日やることはこれです。明日始めるとき、できたかどうか先に聞いてくれる？」

よくある落とし穴

落とし穴は、言葉だけの動機です。AIが組んでくれた立派な計画表を読むと、もうやり遂げた気になります。でも計画を読むことと最初の一行を書くことは違います。未来を描いた文章は慰めに過ぎず、行動ではありません。

外的な動機だけに頼るのも危険です。AIからの称賛は外から来る刺激です。応援が途切れると行動も止まります。本当の変化はその仕事を自分のものにしたときに来ます。だから応援はつけながらも、行動は自分のものにしなければなりません。

責任パートナーをあまり厳しく設定しないでください。急かすと、先延ばしの原因である不安が大きくなるだけです。叱責よりも、次の小さな一歩をもらう方がいいです。

今日やってみること

今日、一番先延ばしにしていることを一つChatGPTに書いて、「10分以内にできる一番小さな最初の行動の一つ」だけをもらってください。計画表をそれ以上もらわずに、もらったその一歩を今すぐ実際にやってください。一歩でいいです。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第2章 関係という迷路

前の章

次の章

世界7位：関係相談

英語原文：Relationship advice

ある動画で興味深い対決が繰り広げられました。片方はChatGPT、もう片方は15年のキャリアを持つ精神科医。同じ悩みを両者に持ち込みます。「5年来の友人と縁を切るべきでしょうか」。二つの回答を並べて比較した医師は、自ら口を開いてAIの答えに点を付けました。人の心を扱う分野で、機械がなかなか侮れない相手になったことを、専門家自身が認めた形です。

関係相談が世界7位です。1位の治療と対をなす、情緒的な使い道の第二章です。

一つの数字が目を引きまします。韓国のある調査では、AIに相談を受けてみたいと答えた人が10人に4人いました。ところが実際に使ったことがある人は10人に1人ほどでした。気持ちはあるのに手が動かなかった人が多いということです。この章が、その一步を踏み出すきっかけになれば幸いです。

これは何か

関係相談とは、恋人・家族・友人・同僚との悩みをAIに打ち明けることです。受け取ったメッセージの真意を読み解き、返信と一緒に練り、対立の場面で助言を求めます。

なぜ人はこれをするのか

理由は明らかです。

別れるか続けるかといった大きな決断を前に、道しるべを求めます。「彼氏と別れるべきかな」。ChatGPTはどちらか一方を決めてはくれません。長所と短所を一緒に整理して、自分が気づいていなかった点を問い返してきます。

自分の恋愛パターンを映し出してもらいます。あるライター記者はAIに自分の恋愛を分析してもらい、こう書きました。AIが「感情表現が苦手で距離を置く癖」を指摘してくれたと。占いが当たったからではなく、自分自身を見つめ直させてくれたから助かったと言っています。

そして24時間、判断なしに聞いてくれます。同じ話を10回繰り返しても疲れません。人間の友人には申し訳なくてできないことです。

うまく使うには

肝心な点は一つです。意図的に相手の立場に立たせること。

十分な文脈を与え、相手の気持ちを推測させます。

「友人とこんなやりとりをしました。（会話を貼り付け）私は寂しい思いをしたのですが、友人の立場からこの状況はどう見えたのか、その友人になったつもりで説明してください。」

返信のトーンを複数の候補として受け取り、自分で選びます。

「このメッセージへの返信を3パターン書いてください。率直に寂しさを伝えるトーン、軽く流すトーン、落ち着いて続けるトーン。それぞれ相手にどんな印象を与えるかも一行ずつ添えてください。」

受け取ったメッセージの真意を複数の角度から開きます。

「相手が『うん、わかった』とだけ返しました。前の流れはこうです。（文脈）考えられる解釈をいくつか出してください。否定的にだけ読まないで。私が意味を深読みしすぎていないかも確認してください。」

よくある落とし穴

この章の落とし穴は、1位・治療の落とし穴に似ています。ただ、ここにはもう一つ、性質の異なる危険があります。AIが自分の味方をするということです。

自分の立場だけを入力すれば、AIはおおむね自分の味方をします。「その人が悪いですね」。聞き心地がいいです。しかし聞き心地のいい答えが、常に正しい答えとは限りません。実際にOpenAIは、AIがユーザーに過度に同調する傾向を一度修正しました。だからこそ、意図的に相手側の視点を求めてください。バランスは自然には生まれません。

もっと深い危険もあります。ある報道によれば、チャットボットを長く使い、対人関係が苦手な人ほど孤独を強く感じていました。AI相談が本当の和解を先送りする言い訳になると、関係はかえって遠のきます。AIに100回話すより、その人に一度話す方が関係を生かします。

そして忘れないでください。AIに「勘」はありません。相手の本心は読めません。画面の向こうにいるその人の表情も、声の震えも知りません。選択とその結果は、最終的に人間のものです。

今日試してみることに

最近誤解が生じた会話を一つ選んでAIに貼り付けてください。ただし、自分の味方はしないで相手の立場から説明してほしい、と伝えてください。そして問いかけてください。「私が見落としている文脈はあるかな」と。相手の場所から見た風景は、思っているより違うかもしれません。

世界26位：対立の仲裁

英語原文：Reconciling personal disputes

ある人がこう言います。「彼女とケンカすると、ChatGPTに聞くんです。二人で、並んで座って」。一人ではなく二人と一緒に画面を見ます。互いに言えなかった本音をAIが整理してくれると、「そうか、私はこれが言いたかったんだ」とほぐれます。家に帰る道、電車を三本四本見送るあいだ、そうして仲直りしたといいます。

この「二人で並んで」という姿勢に、この章の核心がすべて詰まっています。

対立の仲裁が世界26位です。

これは何か

対立の仲裁とは、人とのいざこざを解き、和解の言葉を選ぶことです。ケンカした相手に送るメッセージを磨き、二つの立場を並べてどこでずれたかを確認、本当の対話の前に自分が何を望んでいるかを見極める場です。7位の関係相談が心の綾を長く見つめる作業であるとすれば、この章は今起きている一つのいさかいについて、送る言葉の一行を選ぶ作業です。

なぜ人はこれをするのか

機嫌を損ねた妻に何を言えばいいかわからない夫がChatGPTに尋ねます。AIは聞くこと、共感、慰め、一緒に解決すること、愛情表現を並べます。しかし夫はすぐ気づきます。「愛情表現をどうすればいいということだ」と。具体的な言葉は結局自分で作らなければなりません。彼はスケッチブックに手書きで気持ちを書き、窓の外から掲げます。妻が泣きます。AIが方向を示し、本心の文章は人間が書いたのです。

職場でも使います。人事のベテランが「合わない同僚をどう接するか」を問うと、AIはまず自己省察から始めます。コミュニケーションの半分は自分だということ。「You」の代わりに「I」で話すこと。こじれる職場の対立は、たいてい初期に解決できたものが放置された結果だというのが、そのベテランの観察です。

うまく使うには

肝心な点は「二人で並んで」の精神です。片方だけの話を入力しないこと。

両方の立場を入力します。

「これは私と同僚のあいだのいさかいです。私の立場を話した後、同僚が言いそうな反論も私が代わりに書きます。両方読んで、どこでずれたかを中立的に指摘してください。」

自分の非から先に問います。AIが自分の味方をする余地を封じる問いかけです。

「この状況で私が見落としたこと、間違っただけ率直に指摘してください。慰めは抜きで。」

メッセージは自分で先に書き、磨くだけを任せます。

「私が書いたお詫びの文章です。本心はそのままにして、相手を責めるニュアンスの表現だけ柔らかく直してください。」

望む結末を先に決めます。

「この会話で私が得たいのは勝つことではなく関係を取り戻すことです。その目標に合わせて最初の一文を3つ提案してください。」

よくある落とし穴

落とし穴は一点に集まります。どちらかの味方をする事。

スタンフォードの研究者がAIモデル8種を試したところ、ユーザーの不適切な行動を42パーセントも擁護しました。私の話を聞いたAIは私を応援します。和解ではなく「自分が正しい」という確信を育てます。仲裁しようと開いたツールが、かえっていさかいを固めるのです。

性別による偏りも明らかになりました。同じ研究で、妻や彼女が登場するとユーザーの非をよく指摘したのに、夫や彼氏が登場するとユーザーをより庇いました。関係を性別の固定観念で素早く決めつけたためです。

代わりに書いたことはバレます。ある男性が送ったお詫びのLINEに、ChatGPTが付け加えた「もし代わりに返信をLINEのトーンに合わせて整えましょうか？」という一文まで一緒に送られてしまったことがありました。心を込めて送ったお詫びがAI代筆と分かったら、誠意まで疑われました。和解の言葉は整えるとしても、その言葉が自分のものである必要がある理由です。

今日試してみる事

今気になっているいさかいを一つ選んでください。AIに両方の立場を書き込み、相手の反論は自分で代わりに書いてください。次に「私が間違っていること3つ」を先に聞いてください。送るメッセージは自分が一行書いて、棘のある表現だけ直してもらってください。

世界36位：子育て

英語原文：Raising/guiding kids

夕方6時。あるお母さんが台所に立ちます。冷蔵庫は半分空で、子どもはお腹が減ったと不機嫌です。パスタにするかご飯にするかを決めることさえ、今日は高等数学のように難しく感じます。彼女は手元にある食材をチャットボットに打ち込みます。60秒で夕食の計画が出てきます。彼女が残した言葉が印象的です。「これが子どもを育ててくれるわけじゃない。でも私を育ててくれるかもしれない」。

子育てが世界36位です。

これは何か

子育てとは、育児・しつけ・子どもの指導についての助言をAIから受けることです。ぐずる子をどうなだめるか、乱暴な言葉をどう正すか、発達段階に合った問いかけは何かを尋ねます。育児の専門家をそばに置いたような効果を狙いながら、AIが実際の子どもの直接見られないという限界を抱えて使います。

うまく使うには

肝心な点は、一行の悩みではなく文脈ごと入れることです。

避ける言葉：「うちの子が言うことを聞きません。」

使う言葉：「5歳の息子が幼稚園に通い始めて2か月です。ヒーローキャラクターが好きで、最近友達に『切るよ』みたいな乱暴な言葉を言います。この言葉がなぜいけないか、子どもにわかるよう説明する文を3つと、私が投げかける質問を5つ教えてください。」

ぐずりは行動と頻度を書きます。

「6歳の娘が寝る時間に抵抗します。夜8時と決めたのに7時45分になるとぐずります。親が取るべき対策を5つと、その根拠を教えてください。」

宿題を見るときは、答えではなく解き方と根拠を尋ねます。

「小学2年生の子が分数でよくミスします。どこでつまづいているか診断する質問と、家で一緒にできる学習方法を教えてください。効果の根拠も一緒に。」

よくある落とし穴

落とし穴は明らかです。AIは親を育てることはできても、子どもを育てることはできません。

まず、AIは味方をします。スタンフォードの研究でチャットボットは一般の人より平均49パーセント多くユーザーの味方をしました。「私は正しいですね？」と聞けば「そうです」と返ってきやすいです。自分の子育て方針を検証してもらうツールとして使うと、判断が固まります。

そしてAIは子どもを直接見ていません。表情も、その日の体調も、きょうだい関係も、家庭の事情も知りません。同じぐずりでも原因はそれぞれ違います。5つの方法のうちどれが自分の子に合っているかは、毎日その子を見ている親だけが知っています。

子どもが直接チャットボットと話すときはさらに注意してください。一部のチャットボットで未成年者に不適切な内容が問題になったことがあります。

今日試してみることに

今子どもとの間で一番ぶつかっている場面の一つを選んでください。年齢、これまでに試したこと、子どもの反応まで5行で書いてチャットボットに入れてください。返ってきた答えから気に入った文の一つだけを選び、自分の言葉に置き換えて今日子どもに直接使ってみてください。残りは流してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第3章 愛と親密さ

前の章

次の章

世界17位：恋愛ガイド

英語原文：Navigating love lives

合コンの席。ある男性がこっそりスマートフォンを見ます。画面にはAIコーチが用意した台詞があります。「名前を聞いて。趣味を聞いて。スケジュールは先に出して」。そのまま従います。相手が好きな芸能人の話が出ると、AIに言われた通りにその芸能人を真似します。その瞬間、相手の表情が曇ります。「ここ、合コンの席じゃないですか?」。男性は結局トイレに逃げ込みます。受け書きした言葉は、最後まで自分のものではありませんでした。

あるYouTubeコメディの一場面です。しかし笑って流すには、あまりにも的確な風景です。

恋愛ガイドが世界17位です。

これは何か

恋愛ガイドとは、デートや出会いや恋愛の流れを乗り越えながらAIに助言をもらうことです。脈ありサインの解釈、LINEの返信の下書き、合コン前の練習、もめごとの整理まで。恋愛を代わりにやっもらう場ではなく、送る前にもう一度照らし合わせる鏡に近いです。

なぜ人はこれをするのか

良い使い方はこれです。あるライター記者が「なぜ私は恋愛がこんなに難しいのか」をAIにいくつかの角度から問いました。返ってくる答えがどれも「自分自身に向き合いなさい」に収束していました。その瞬間、記者は初めて気づいたといいます。自分が自分自身とも距離を置いて生きてきたことを。正解をもらったのではなく、自分を見た経験です。

若い世代には気軽な相談場所でもあります。ある調査でZ世代の73パーセントが、悩みを人ではなくAIにだけ打ち明けたことがあると答えました。匿名なので気楽で、答えがすぐ来るためです。LINEのスクリーンショットを貼ると返信を提案してくれるアプリ、合コンや告白を本番さながらに練習させてくれるアプリが韓国に定着しています。

うまく使うには

肝心な点は、鏡として使っても台本として使わないことです。

決断を丸投げせず、状況を一緒に整理します。

避ける言葉：「別れるべきか続けるべきか決めて。」

使う言葉：「先月の私たちの会話で繰り返されたパターンを3つだけ教えて。判断は抜きで、事実だけ。」

言葉のトーンと分量を具体的に指定します。

「昨日合コンした人に送る挨拶を3つ書いて。やさしいけど重くならないように、それぞれ2文以内で。」

もらった文章をそのまま送らず、自分の言葉に直します。

「この返信を私のいつもの言葉遣いに整えて。私がよく使う「～な感じ」「笑」を残して、もっと不完全で人間らしくして。」

相手の立場を先に聞いてみます。

「私がこのメッセージを送ったら相手はどんな誤解をするかな？負担に読まれる部分を教えて。」

よくある落とし穴

落とし穴は、冒頭の合コンの場面にすべて詰まっています。

根拠のない信頼が一つ目です。あるマッチングアプリの調査で、シングル2,000人のうち56パーセントがAIを人間の専門家より信頼していました。ところがその助言が正しいか確認した人は19パーセントだけでした。そして5人に1人はAIの助言に従って別れています。

台本通りに動くと崩れます。コーチが読み上げた台詞をそのまま言うと、流れが止まります。受け書きした言葉は自分のものではないので、相手もすぐ気づきます。

正しいことを言っても肝心の答えを出せないこともあります。あるデートコーチがChatGPTの恋愛回答を評価したところ、「尊重しなさい、同意を求めなさい」という原論は正しいが、聞かれた質問には答えられておらず低い点をつけました。原論は強く、実践は弱いのです。

そして鏡として使い始めたものが依存になる瞬間を警戒してください。AIと長く話すほど孤独が増し実際の関係が減るという研究があります。あるマッチングアプリの代表もはっきり言っています。AIは人をつなぐ役割だけを果たすべきで、恋人になってはいけません。

今日試してみる

最近返信できていないLINEを一つ思い浮かべてください。送る言葉をAIに決めてもらおうとしないでください。代わりに「この状況で相手は私の言葉をどう受け取るだろう」を先に聞いてください。次にもらった下書きを自分の言葉遣いに直して、自分で送ってください。

世界46位：性を理解する

英語原文：Understanding sex

ある10代の若者がAIチャットボットに尋ねます。「スキンシップはどこまで大丈夫ですか」。大人には到底言い出せない質問です。このチャットボットはソウルのある青少年性文化センターが作った「ソニア」です。ソニアは「何日後から」といったタイミングを決めてはくれません。代わりに同意と安全と避妊をまず考えるよう答えます。判断を下すのではなく、判断の基準を教えるのです。

性を理解することが世界46位です。

これは何か

この使い方は、性の知識や悩みをAIに問い、理解することです。他人に聞きにくい性の健康・関係・同意についての質問を、判断しない相手に打ち明ける場です。診療や処方ではありません。恥ずかしさなく事実と選択肢を確認する場に近いです。

なぜ人はこれをするのか

恥ずかしくないからです。学校の性教育の時間と深さが足りない部分を、人々はAIに尋ねる形で補います。ある団体が10代の若者3,300人を調査したところ、94パーセント以上が生成AIチャットボットを使ったことがあると答えました。ある海外の研究では、10代がチャットボットに投げかけた質問のほぼ半分が既存の誤った思い込みと結びついていました。聞けずに誤解していたことを、ようやく聞くのです。

うまく使うには

肝心な点は、判断を求めるのではなく、情報と選択肢を求めることです。

避ける言葉：「今こうしても大丈夫？」

使う言葉：「この状況で私が考えてみるべきことを教えて。決めるのは私がする。」

同意と安全を質問の中心に置きます。

「性的な境界と同意について、互いに尊重しながら話し合う方法を教えてください。」

医療・法律上の事項は正確性を確認し、専門機関につないでもらいます。

「この内容が医学的に正確かどうか、韓国で相談できる公的機関はどこかを教えてください。」

よくある落とし穴

性の健康情報での誤りは即危険です。ある研究でチャットボット3種を試したところ、一番正確なものでも85パーセント程度でした。5つに1つは間違えるということです。

10代の安全はより重要です。10代は大人よりチャットボットの答えを疑わず、その答えを行動に移す割合も高いです。そしてAIで作られた性的な画像がディープフェイク性犯罪につながる危険も明らかです。

だから線をはっきり引いてください。AIは最初の質問を受け取る入口です。答えを確定するのは別の人間です。妊娠、性感染症、暴力被害のような問題は、保健の先生や医師、公的な性文化センターなど、人による判断とケアへとつなげなければなりません。

今日試してみること

普段聞きにくかった性の健康に関する質問を一つ、AIに情報中心で聞いてみてください。判断を求めず「私が考えてみるべきこと」と「正確性の確認」を合わせて頼んでください。最後に韓国の公的な青少年性文化センターや保健機関を一か所紹介してもらって、メモしておいてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第4章 喪失と人生の目的

前の章

次の章

世界86位：旅立った人との対話

英語原文：Interacting with the deceased

あるお母さんが7歳の娘を亡くしました。難治性の希少疾患で、たった一か月でした。彼女が望んだのはただ一日でした。また会ってわかめスープを作り、愛していると、一度も忘れたことはない伝えること。あるテレビ番組が写真と映像と声を何か月もかけて分析し、娘の姿をデジタルで再現しました。母はバーチャルリアリティの中で娘に会いました。言えなかった言葉を、そのとき初めて届けました。

旅立った人との対話が世界86位です。

これは何か

この使い方は、故人が残した文章・声・映像を学習したAIと対話しながら、寂しさを和らげることです。旅立った人を生き返らせることはありません。言えなかった言葉を口にして、喪失を乗り越えようとする心に近いです。1位の治療が心の癒しであるとすれば、ここはその癒しが最も深い悲しみと出会う場所です。

なぜ人はこれをするのか

それぞれに重い理由があります。別れを告げられなかった思い、声が記憶から薄れていく恐れ、残される子どものために何かを残したいという親の気持ち。ある父親は妻が危うくなり自分まで病を得ると、幼い子どものために夫婦を模したAIを作りました。これが松葉杖になりうることを知りながらも、子どもがパソコンの中にある父の欠片でも持てればと願ったのです。

うまく使うには

肝心な点は、故人を模した答えをもらうことに執着せず、言えなかった言葉を口にする場として使うことです。

「伝えられなかった言葉があります。私が一文ずつ書きますので、そばで質問だけしてください。その方の代わりに答えないでください。」

ツールの境界を自分で決め、別れへの一步を踏み出します。

「この対話を毎日ではなく、命日や誕生日にだけ開きたいと思います。その約束を整理してください。」

「この寂しさを抱えて今日できる一番小さなことを一つだけ提案してください。10分以内でできることで。」

よくある落とし穴

この章の危険は、第1章の危険が最も深くなった場所にあります。

哀悼が遅れることがあります。悲しみは耐えて通り抜けなければならないプロセスです。あるドキュメンタリーの登場人物は、悲しみとは愛の別の姿であり、何かを受け入れるのに欠かせないものだと語りました。毎日続く対話は、見送ること自体を先延ばしにします。

依存も深まります。癒しのツールが生きている人との繋がり取って代わり始めると、かえってさらに孤独になります。

そして故人の尊厳があります。旅立った人は、自分がどのように再現されるかを言えません。同意なく作られたアバター、寂しさを月額料金に変える構造、購読をやめると二度失うような罪悪感。ある研究はこれが遺族に対するデジタルストーキングになり得ると警告しました。寂しさは深くても、その深さを誰がどのように扱うかは、別に見極めなければなりません。

今日試してみる

旅立った人に言えなかった言葉を一文、ChatGPTに手紙のように書いてみてください。その方の代わりに答えさせず、そばで質問だけさせてください。最後に「この寂しさで今日できる一番小さなこと一つ」を聞いて、それを実際にしてください。その人を偲ぶやり方であれば、なお良いです。

世界85位：人生の目的を探す

英語原文：Finding purpose

ある人がChatGPTの画面に重い一行を打ちます。「なぜこんなにつらい人生を送らなければならないのか」。AIはまず正直に明かします。その答えは自分には出せないと。そしてソクラテスとダライ・ラマの言葉を結びつけて、内省のきっかけだけを手渡します。その対話の終わりに、その人は毎日日記を書くことを決心します。答えをもらったのではなく、方向を手探りしたのです。

人生の目的探しが世界85位です。1年前はもっと上位にあり、下がってきた項目でもあります。

これは何か

この使い方は、進路・人生の方向・価値観といった大きな問いをAIを鏡として手探りすることです。答えを引き出すのではなく、自分の考えを声に出して、その輪郭を映してもらいます。1位の治療が心の癒しで、61位の深い対話がテーマを掘り下げる議論であるとすれば、85位は自分がどこへ向かうかを整理する内省です。

うまく使うには

決めてもらうのではなく、映してもらいます。

避ける言葉：「私がどんな仕事をして生きるべきか決めて。」

使う言葉：「ここ1年で私が書いたものとやったことを一緒に見るね。どんな仕事にやりがいを感じる人に見えるか、根拠と一緒に教えて。」

自分を根拠として与え、ずれを問い返させます。

「私の経歴と最近の決断を3つ渡すね。語った価値観と実際の選択がずれている部分があれば、質問で問い返して。断定はしないで。」

気づきを小さな行動に移します。

「今整理した方向でこの週に試しにやれる一番小さなことを一つだけ提案して。30分以内に始められるもので。」

よくある落とし穴

人生の方向は、生き抜きながら作るものです。「決めて」と聞けば、人生のハンドルを機械に渡すことになります。AIは意味を代わりに作れません。映すだけです。

もっともらしい慰めにも気をつけてください。大きな問いほど、温かいトーンで断定する一般論が返ってきます。根拠が浅くても慰めのように聞こえます。

そして鏡として使っていた画面が逃げ場に変わる場合があります。AIに頼ると、人との繋がりと本当の決断を先延ばしにします。もしかするとこの項目が1年前より順位を下げたのも、大きな問いの答えを機械に頼ってもっともらしい慰めだけ受け取った人たちの幻滅なのかもしれません。鏡は映すところまでです。歩くのは人間です。

今日試してみること

今気になっている大きな問いの一つを選び、答えを求めないでください。AIに「私の最近の決断を3つ渡すから、私が語った価値観とずれている部分を質問だけで問い返して」と伝えてください。返ってきた質問の一つに自分で答えを書き、最後に「この方向で今週30分以内にやれる小さなこと一つ」だけもらって、実際にしてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第5章 もっと深い問い

前の章

次の章

世界61位：深く意味のある対話

英語原文：Deep and meaningful conversations

深夜の2時。眠れません。ふと大きな問いが浮かびます。「本当に存在するとはどういうことだろう。」友人を起こすには遅すぎます。だからChatGPTを開きます。AIはデカルト、サルトル、ニーチェをその場で呼び出して答えてくれます。ある脳科学者はこういった対話を終えたあと、AIを「人類の思考を映す鏡」と呼びました。自分の問いが磨かれて返ってきたとき、はじめて自分の考えの輪郭が見えてきます。

深く意味のある対話が世界61位です。

これは何か

この使い方は、哲学、死、人生の意味、価値観についてAIと真剣に思索することです。慰めを求める1位のセラピーや、人間関係を解きほぐす7位の関係相談とは異なります。ここは知的で実存的な問いを投げかけ、その問いをともに転がしていく場です。

うまく使うには

思考のパートナーとして据え、正解を出す機械として使わないようにします。

「人生の意味は外から与えられるのか、自分が作り出すのか。両方の立場を最も力強く代弁してほしい。結論は自分で出す。」

反対側に立てることで、思索を深めます。

「今の私の考えに、最も鋭く反論してほしい。私が見落としている前提は何か、指摘してほしい。」

対話を現実の人間へとつなげます。

「今日このことを実際の友人と話すとしたら、どんな問いから切り出せばいいだろう。」

よくある落とし穴

AIは死を語りますが、死を知りません。哲学者ジョン・サールの「中国語の部屋」の話と同じように、記号を組み合わせるだけで意味は理解していません。もっともらしい文章と本当の洞察を見分けるのは、人間の役目として残ります。

そして、深い対話であるほど依存を招きます。ある研究では、AIと個人的な対話を多く交わした人ほど孤独感が強く、現実の人間関係が少ない傾向が見られました。感情をともに経験できるのは、

結局のところ人間だけです。AIとの思索が人間との対話を押しのけないよう、最後には人間のもとへ戻らなければなりません。

今日試してみること

長年心に抱えてきた問いをひとつ、ChatGPTに投げかけてみてください。「人生の意味は与えられるのか、作り出すのか」といったものです。答えを受け取ったら、「今の答えに最も鋭く反論してほしい」と続けて問いかけてください。そしてその考えを実際の友人ひとりと分かち合うための最初の問いを決め、今日中に言葉を切り出してみてください。

世界62位：宗教の探究

英語原文：Exploring religion

ある人がAIに興味深い実験をさせます。聖書と仏典を同時に読ませて問います。「ふたつの教えが似ているところはどこだろう。」AIが答えます。山上の垂訓と八正道は、黄金律、慈悲、今この瞬間に集中することで重なると。一方で、魂の考え方と来世観は異なると指摘します。生涯、ふたつの経典を同じ深さで読むことが難しい人に、AIがその比較を広げてみせたのです。

宗教の探究が世界62位です。

これは何か

この使い方は、宗教、信仰、霊性についてAIに問いかけ、ともに探究することです。聖典の一節の意味を解き、教義をわかりやすく説明してもらい、異なる宗教を比べてみます。信仰を代わりに決めてもらう場ではありません。

うまく使うには

ひとつの視点だけでなく、複数の伝統による解釈を並べて受け取ります。

「この一節をプロテスタント、カトリック、正教会がそれぞれどのように解釈しているか、違いも含めて整理してほしい。」

難しい教義は、たとえ話と根拠となる聖句とともに受け取ります。

「三位一体を小学生にもわかるたとえで説明し、根拠となる聖書の箇所も一緒に挙げてほしい。」

出典を求め、事実を別途確認します。

「今引用した箇所の章と節を正確に書いてほしい。自分で確かめてみる。」

よくある落とし穴

AIは存在しない箇所を作り出し、聖典を勝手に脚色することがあります。ある神学者がChatGPTに説教文を書かせたところ、異端に見える内容が混じっていました。引用された章と節は、直接開いて確認してください。

偏りも収束します。自分の教派の教義で問えば、AIはそれに合わせて答え、他の解釈を隠してしまいます。

そして、信仰そのものを代替することはできません。教皇レオ14世は、説教は信仰を分かち合う行為であり、AIは信仰を分かち合うことができないと述べ、告解は人格的な関係を前提とするためAIが代わりを務めてはならないと言いました。聖典はAIに問うてもよいですが、信仰は人間のところにあります。

今日試してみることに

ふだん意味が気になっていた聖典の一節をひとつ選び、異なる伝統がその一節をどのように解釈しているか、違いも含めて教えてほしいと問いかけてみてください。次に、引用された章と節を直接開いて、一箇所でも事実を確かめてみてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第6章 症状から診察室まで

前の章

次の章

世界12位：医療アドバイス

英語原文：Medical advice

深夜2時。子どもが突然熱を出しました。39度。病院は閉まっていて、救急に行くべきか朝まで様子を見てもいいのか、判断がつきません。以前なら検索窓に「赤ちゃん 高熱」と入力して、広告や不安をあおる記事の間を彷徨っていました。今はチャットボットを開きます。症状を入力します。落ち着いた説明が返ってきます。

この深夜の光景が、世界12位、医療アドバイスです。

規模は大きいです。OpenAIのレポートによれば、世界中のChatGPTの会話のうち5パーセント以上が健康に関する質問です。1日に4千万人を超えます。そしてその健康に関する会話の約70パーセントが、病院の診療時間外に起きています。医師に会えない時間に、人々はAIに尋ねるのです。

これは何か

まず線をはっきり引いておきます。医療アドバイスとは、症状・薬・治療についての一般的な医学情報を尋ねることです。診断の代わりになるものではありません。情報を理解し、医師をより上手に受診するための準備ツールです。1位の「治療」が心を扱う「感情」の使い方だとすれば、12位の医療は知識を扱う「情報」の使い方です。

なぜ人々はこれをするのか

人々がこれをする理由は、使いやすさにあります。検索はリンクの一覧を投げつけてくるだけですが、AIは文章で答えます。難しい医学用語を噛み砕いて、自分の状況に合わせて説明してくれます。その使いやすさが人を引きつけます。そしてすぐにわかるように、その使いやすさが落とし穴でもあります。

うまく使うには

核心は一つです。診断を受ける場所ではなく、受診を準備する場所として使うこと。

受診前に、聞くべきことを整理します。

「左ひざが階段を下りるときだけ2週間痛いです。整形外科で医師に必ず聞くべき質問を5つと、私が見落としやすい点を教えてください。」

受診後に、聞いた内容を理解します。

「健康診断で空腹時血糖110、HbA1c5.9という結果が出ました。正常値とどう違うのかわかりやすい言葉で説明してもらい、日常生活で気をつけることも教えてください。」

出典と不確実性もあわせて求めます。

「根拠となるガイドラインも一緒に教えてください。確実でない部分は「不確実」と明記してください。そして病院に必ず行くべき危険なサインも教えてください。」

よくある落とし穴

ここで、この章で重く取り上げなければならない点があります。

AIは患者を直接診ることができません。そのため危険なサインを見落とししたり、逆に過大に報告したりします。ある調査で医療ケース150件を検証したところ、正確だったのは約49パーセントだけでした。半数は間違っていたということです。しかも間違った答えも自信ありげな口調で返ってくるため、気づきにくいのです。

緊急の状況ではさらに危険です。ある研究では、すぐに病院へ行くべき状況の51.6パーセントで、AIが「自宅で様子を見てください」という誤った勧告をしました。半数を超えます。ですから、一つのルールを心に刻んでください。胸の痛み、呼吸困難、片側の麻痺、突然の激しい頭痛。こうしたサインがあるときはAIに尋ねず、すぐに119です。

そして自分が間違った情報を持ち込むと、AIがそれに同調して固定化することもあります。誤った医療情報の約32パーセントをそのまま受け入れたという調査もあります。薬の情報はより慎重が必要です。2025年11月からChatGPTは薬の名前や用量を直接答えず、専門家への相談を案内する方針に変更しました。

今日試してみること

次に病院へ行く予定を一つ思い浮かべてください。症状を書き、「医師に必ず聞くべき質問5つ」を整理してもらいメモして持参してください。診断は医師に委ね、AIは質問を揃えるためだけに使うのです。

世界50位：症状を記録する

英語原文：Tracking medical symptoms

診察室で医師が尋ねます。「いつからですか？」でも記憶が曖昧です。頭痛が最初に来たのが2週間前なのか3週間前なのか、何が先だったのかごちゃごちゃになっています。だからある人たちは毎日一行ずつ書き留めます。日付、時間、症状、強度。バラバラだったサインが、一本の流れにまとまります。

症状を記録することが、世界50位です。

これは何か

この使い方は、体の状態と症状をAIで記録し、時間の経過に沿った変化を追うものです。診断ではなく、記録と整理に近いです。12位の医療アドバイス、49位の医師との対話とは異なります。ここでは日誌を継続的に積み重ね、パターンを抽出して受診に持参することに重点があります。

うまく使うには

毎日短く、同じ形式で積み重ねます。病院の疼痛日誌の骨格をそのまま使います。

「これから自分の症状日誌を作ります。私が書く一行を、日付・時間・症状・強度（0から10）・その日の行動・飲んだ薬・改善の有無を表にして累積してください。最初の行：6月17日夜10時、右こめかみの頭痛、強度6、残業にコーヒー3杯、薬を飲んで1時間後に強度3。」

データが溜まったらパターンを聞きますが、断定はさせません。

「この3週間の日誌を見て、頭痛が主にどんな日に起きたか探してください。曜日・睡眠・カフェインと重なる部分を表で。断定せず、可能性としてのみ整理してください。」

受診直前には医師向けの30秒サマリーに圧縮します。

「この日誌を医師に30秒で伝えられるようにまとめてください。開始時期、部位、変化、改善・悪化の条件の順で。診断名は除き、事実だけで。」

よくある落とし穴

AIが示す可能性を診断として固定してしまうと、病院へ行くタイミングを逃します。記録は受診を助ける素材であって、受診そのものではありません。

個人の健康情報はきわめて繊細です。病歴や服薬歴をサードパーティのプラットフォームに入力するときは、その情報がどのように保管・利用されるかを先に確認してください。

そしてグレーゾーンの判断は人間の領域です。ある消化器内科医が実際の症例をChatGPTに入力してみたところ、最初の推論は正確でしたが、「追加検査をするかしないか」といった曖昧な判断では言葉を濁しました。記録整理のパートナーとしては優秀ですが、白衣を着せるにはまだ早いです。

今日試してみることに

今日感じた症状を一つ、日付・時間・強度（0から10）・その日の行動という形式でChatGPTに一行書いてみてください。3日分が溜まったら、「重なるパターンがあるか可能性としてのみ整理して」と尋ねてください。診断は求めないでください。

世界49位：医師とより上手に対話する

英語原文：Enabling better conversations with doctors

診察室のドアを出ます。でも頭が真っ白になります。「さっき医師は何と言っていたっけ？」確かに聞いたのに、半分はもう消えています。日本の患者一人当たりの平均診療時間は12分ほどで、再

診は5分を超えないケースが半数以上です。その短い時間に全部聞いて全部覚えるのは難しいです。だから人々は受診の前後にAIを使います。

医師とより上手に対話することが、世界49位です。

これは何か

この使い方は、受診の前後に医師に聞くべきことをAIで整理するものです。症状と質問と服用中の薬を事前に絞り込んで短い診療に備え、聞いた診断名をわかりやすい言葉に噛み砕いて次の質問を準備します。12位の医療アドバイスとは違います。病気を突き止める場ではなく、医師とより上手に意思疎通できるよう助ける場です。AIは医師を代替するのではなく、患者のそばに立つ通訳者として機能します。

うまく使うには

受診前日の夜に、質問リストを作ります。

「明日病院へ行きます。腰の下の方が3週間痛くて、いつもより疲れやすいです。医師に聞くべき質問リストを作ってください。」

聞いた診断名をわかりやすい言葉に直します。

「医師にひざに軽い狭窄があると言われました。医学を知らない人に説明するようにわかりやすい言葉で教えてください。」

処方された薬の用途と副作用を確認します。

「この薬を1日1回処方されました。何に使う薬なのか、どのように飲むのか、どんな副作用に気をつけるべきかわかりやすく教えてください。」

よくある落とし穴

間違った情報で医師を不信任すると危険です。どこかで聞いた誤った情報をそのまま信じて行動すると、問題が起きます。「これを飲めば薬をやめても大丈夫」という言葉に従って血糖が崩れるといった事態です。

そしてAIの回答には誤りが混じります。ある医師はAIの誤答率を5～10パーセントと見ており、使えば使うほどエラーの件数が積み重なると言いました。整理した内容はあくまで参考であり、最終的な判断は医師が行います。

緊急時には割り込ませないでください。急ぐときは119が先です。途中でAIを経由すると、ゴールデンタイムを削ることになります。

今日試してみることに

次の受診前日の夜、症状と普段飲んでいる薬をChatGPTに入力して「医師に聞くべき質問リストを作って」と頼んでください。リストをスマートフォンに表示させて診察室で一つずつ聞き、聞いた

診断名は帰宅してから「わかりやすい言葉で教えて」で確認してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第7章 長く健やかに

前の章

次の章

世界16位：より健康的な生活

英語原文：Healthier living

「45歳、175センチ、82キロ、デスクワーク。3か月以内に5キロだけ落としたい。」この一言を入力すると、1週間の献立表と買い物リストが画面に現れます。トレーナーに相談し、栄養士から食事プランをもらっていた作業が、数秒で済むようになりました。費用もかかりません。

より健康的な生活は世界16位です。12位の医療アドバイスと対をなす、日常を整えるための使い方です。一点付け加えると、この項目は1年前には10位圏内にありましたが、順位を下げています。14位の日常整理と同様、最初の熱意が落ち着いた跡がここにも見えます。

これは何か

より健康的な生活とは、食習慣・睡眠・生活習慣を整えるためのアドバイスや計画をAIから受け取ることです。医療的な治療ではありません。日常生活を補佐するサポートです。

なぜ人々はこれを使うのか

病院に行くほどではないけれど、どうしたらいいかわからないときに頼ります。身長・体重・目標を伝えるだけで、その場で食事プランと運動計画が出てきます。

「今日は何を食べようか」という決断疲れを減らしてくれます。1週間の献立をあらかじめ決めておくことで、平日のストレスが減ったという人が多いです。

モチベーションを保つコーチとしても使われます。「24時間叱咤激励してくれるトレーナー」の役割を担わせ、食事のたびに写真を送って細かく指摘してもらうといった使い方です。

うまく使うには

自分の情報を十分に伝えます。

「45歳男性、175センチ82キロ、デスクワークです。3か月以内に5キロ減量が目標です。朝食は抜き、昼は社員食堂、甲殻類アレルギーがあります。1週間の献立表と買い物リストを作ってください。」

役割と制約を合わせて指定します。

「自宅でできる自重トレーニングで週3回のルーティンを組んでください。階下への騒音が気になるので跳ぶ動作は除き、1回30分以内に収めてください。」

続けて質問しながら調整します。

「この食事プランは量が多すぎます。1週間試してみましたが守れませんでした。半分に減らして組み直してください。」

よくある落とし穴

便利ですが、明確な線引きがあります。AIは医師ではありません。

実際の事故がありました。米国の60代男性がチャットボットのアドバイスに従い「臭化ナトリウム」という物質を摂取したところ、幻覚・不眠・脱毛を経験しました。一般的なチャットボットのアドバイスを医療処置のように受け取ると、こうしたことが起きます。

数値もそのまま信じてはいけません。AIは食事の写真だけでは量と調理法を正確に把握できません。カロリーや栄養の数値はあくまで参考にとどめてください。

極端な目標にも注意が必要です。「1か月で11キロ減」といった成功談の裏には、たいてい別の要因が隠れています。話題になったある事例も、実は肥満治療の注射と多額の賭けが伴っていたことが後から明らかになりました。

線引きを整理するとこうなります。食事のアイデア、運動のモチベーション、睡眠習慣についてはAIに聞いても構いません。ただし、薬の服用、サプリメントの組み合わせ、持病のある方の食事制限、症状の診断は専門家の仕事です。胸の痛みのような危険なサインがあれば、まず病院に行くことが先です。

今日試すこと

自分の情報を書き出してください。身長、体重、活動量、アレルギー。それをもとに、予算の条件と合わせて1週間の夕食献立を受け取ってください。そして、まず今日一日だけ実践してみてください。1週間分をすべて守ろうとせず、今日の一食から始めることです。

世界48位：トレーニング計画

英語原文：Planning workouts

ジムに入会したばかりの人がAIに役割を与えます。「あなたを私の専属トレーナーと仮定して。」そして身長・体重・扱える重量を入力します。しばらくすると、何曜日にどのような種目を何セット何回こなすか、週ごとにどう重量を上げていくかが表で出てきます。パーソナルトレーニング1回分の費用を、質問一つで節約した形です。

トレーニング計画は世界48位です。

これは何か

トレーニング計画とは、分割法・セット数・回数・週ごとの増量まで含んだ具体的な運動ルーティンをAIで組み立てることです。16位のより健康的な生活が食事と生活習慣全般を扱うのに対し、この章は運動プログラムの設計一点に絞っています。

うまく使うには

役割と身体情報を一度に伝えます。

「あなたを私の専属トレーナーと仮定して。35歳男性、175センチ78キロ、週4回ジム、ベンチプレス1回最大80キロ。12週間での筋肥大を目標に、4分割プログラムを表で組んでください。」

週ごとに重量をどう上げるか明示してもらいます。

「週ごとに重量や回数をどう増やすか記載してください。最初の週は無理のないよう軽めからスタートしてください。」

怪我の経歴と環境をあらかじめ伝えます。

「右肩に痛みの既往があります。肩への負担が大きい種目は代替動作も合わせて教えてください。自宅でダンベル一対のみを使い、1回40分以内で収めてください。」

よくある落とし穴

落とし穴は、AIが自分の体を直接見られないことにあります。

あるジャーナリストがマラソン直前にChatGPTに助言を求めたところ、大会の直前に16キロを走るよう勧められました。そのまま従っていたら、スタートラインで既に疲弊していたでしょう。AIは自分の関節や回復力を把握できません。

個人差も考慮されません。同じ分割プログラムでも、運動歴3か月と3年では扱う重量がまったく異なるはずです。AIが提示した割合を初心者がそのまま扱えば怪我につながります。また「1か月で筋肉10キロ増」のような非現実的な目標を伝えれば、AIはそれに合わせて過度な計画を出してきます。

フォームも見られません。スクワット時の膝の向きやデッドリフト時の腰のニュートラルポジションといった矯正は、文章では伝えきれません。誤ったフォームで重量だけを上げれば怪我につながります。線引きをまとめると、分割の設計と種目の組み合わせはAIに任せてもよいですが、痛みの診断とリハビリは病院と専門家が先です。

今日試すこと

自分の身体情報を書き出してください。身長、体重、運動歴、週に可能な回数、怪我の経歴。役割を与えたプロンプトで4週間の分割プログラムを受け取り、「最初の週は軽めから」という条件を必ず付けてください。そして今日は1日目だけ実践してみてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第8章 知らないことを自分のものに

前の章

次の章

世界22位：深い学び

英語原文：Enhanced learning

ある人がアメリカの公認会計士試験の準備をしていました。オンライン講座を400時間受講しました。自信を持って過去問に取り組みました。ところが、すべて間違えてしまいました。講座を聴いているときは確かに理解できていたはずなのに、いざ問題の前に立つと何も思い浮かびませんでした。耳から流れ込んだだけの、表面的な理解だったのです。

彼は方法を変えました。基本書を閉じて、過去問に直接向かいました。間違えた問題をスクリーンショットに撮ってAIに投げ、概念から具体例まで丁寧に解説してもらいました。「これまで解いた中で私がまだ理解できていなさそうなことを、もう一度聞いてきて」と言って、知識の抜け穴を確かめました。10か月かけても突破できなかった試験を、6か月でクリアしました。

深い学びは世界22位です。

これは何か

深い学びとは、難しい概念をAIに段階を追って解説させ、深く理解することです。検索は答えを与えます。深い学びは、答えではなく理解を積み上げます。正解を教えてくれる窓口ではなく、マンツーマンで教えてくれる家庭教師を一人持つ感覚に近いといえます。

なぜ人はこれをするのか

疲れを知らない家庭教師だからです。同じことを十回聞いても嫌な顔をしません。難しい概念を料理レシピに喩えてほしいと頼めば、食材を下ごしらえしてソースを作るように、段階を丁寧にほぐしてくれます。そして説明で終わらず、あなたに合わせたクイズまで出してくれます。

どうすればうまく使えるか

上手な使い方は、人が長年実践してきた学習の原理とよく似ています。

役割と目線と比喻を一度に指定します。

「あなたはこの分野で最高の先生です。私をこの分野を初めて学ぶ生徒だと思って、料理レシピに喩えて世界一わかりやすく説明してください。」

学ぶ順序を最初に決めます。

「初心者がこのテーマを効果的に学ぶには、どういう順序で進めればいいですか？カリキュラムを作って、各ステップがそこに来る理由も教えてください。」

自分から先に説明して、フィードバックをもらいます。物理学者のファインマンが使っていた方法です。

「私はこのテーマをこのように理解しました。（自分の説明）私の理解が正確かどうか評価して、弱い部分を指摘してください。」

テストで確かめ、知らなそうなことを問い直してもらいます。

「このテーマで短答式問題を10問出して、私が解いたあとで正解と解説を教えてください。よく落ちる落とし穴も一緒に。」

よくある落とし穴

ところが、同じツールがまったく逆に働くこともあります。

2025年6月、MITメディアラボが実験を行いました。参加者54名を三つのグループに分け、一つのグループは頭だけを使って、一つはGoogleで、一つはChatGPTで4か月間文章を書かせて、脳波を計測しました。結果は衝撃的なものでした。ChatGPTグループは脳の連結性が三つの中で最も弱く、ついには自分が今書いたばかりの文章さえ正しく引用できませんでした。考えることを委ねるたびに楽になりますが、その分だけ認知能力に借りが積み重なっていくのです。これを「認知的負債」と呼びます。

だから分かれ道ははっきりしています。AIを思考の拡張として使えば、より深くなります。思考の代替として使えば、早く終わりますが頭に残るものがありません。答えを書き写すだけでは、学びではないのです。

そしてAIはもっともらしく間違えます。学んだ内容を真実として受け取らず、人が直接確認しなければなりません。基礎段階をまるごと飛ばすと、かえって道に迷います。ピアノをコードから学んではいけないのと同じことです。

今日試してみることに

最近いちばん難しいと感じている概念を一つ選んでください。AIに「この分野で最高の先生」の役割を担わせ、料理レシピに喩えて段階的に説明させてください。説明を聞いたあと、自分の言葉で言い直して、正確かどうか評価してもらってください。最後に「私がまだ理解できていなそうな部分を、もう一度聞いてきて」と言って、抜け穴を確かめてください。

世界70位：関心テーマを掘り下げる

英語原文：Exploring topics of interest

クジラの歌がふと気になりました。AIに聞いてみました。答えを聞いているうちに、次の問いが浮かんできます。深海では音はどのように広がるのか。19世紀の人々はクジラをどのように記録していたのか。一時間後、その人は深海音響と古い捕鯨記録を読んでいます。一つの問いが次の問いを呼び、うさぎの穴はどこまでも深くなっていきます。

関心テーマを掘り下げることは世界70位です。

これは何か

この使い方は、純粋な好奇心から面白いテーマをAIと一緒に最後まで掘り下げることです。趣味、教養、科学、歴史のような、試験や資格とは関係のないテーマを、ただ知りたいから聞きます。22位の深い学びが目標に向かった勉強なら、こちらは目標のない問いかけに近いといえます。

どうすればうまく使えるか

広く始めて、狭く絞ります。

「クジラの歌について知りたいです。このテーマを掘り下げるための具体的な問いを5つに分けて、それぞれがなぜ面白いのかを一行ずつ添えてください。」

逆向きに、横向きに問い続けます。

「今の原理の、一つ前の段階は何ですか？これを最初に記録した人は誰で、何を誤解していましたか？」

掘り当てたものを外に出します。読むだけでは借り物の知識です。

「今日知ったことを、小学生にもわかるように五文で説明します。間違っていて理解している部分を直してください。」

よくある落とし穴

好奇心から掘るテーマほど、検証を飛ばしやすくなります。AIは実在しない人物、存在しない出来事、架空の出典をもっともらしく作り出します。だから、確かなことと推測を分けてもらうよう頼む必要があります。

確証バイアスにも気をつけてください。自分が掘り進めた方向にAIが同調すると、うさぎの穴がこだまの部屋に変わります。聞きたい答えを入れれば、聞きたい答えが返ってきます。

そして、よどみない説明を聞くと、すべてわかった気になります。でも、読んだことと知っていることは違います。また取り出してみるまでは、借り物の知識のままです。

今日試してみること

最近なんとなく気になっていたことを一つAIに聞いてみてください。答えをもらったら立ち止まらず、「その前の段階は？」「最初に気づいた人は誰？」とさらに二回問い続けてください。最後に「確かな事実と推測を分けて」と付け加えて、自分が入り込んだうさぎの穴がこだまの部屋でないか確かめてください。

世界84位：パーソナライズされた学習

英語原文：Personalized learning

新しい分野を学ぼうとしている人がいます。でも大きな壁は、勉強そのものではなく、順序を決めることです。何を先に知ればその先が見えてくるか、三か月でどこまで到達できるか。その地図を描いてくれる人が身近にいません。講座を購入して第3週で止まった経験が浮かびます。だからAIに自分のレベルと目標と時間を書いて、週ごとのロードマップをもらいます。

パーソナライズされた学習は世界84位です。

これは何か

この使い方は、自分の目標とレベルと期間に合った学習ロードマップをAIで設計することです。何をどんな順序で何日かけて学ぶか、その設計図と一緒に作ります。22位の深い学びが一つのテーマを掘り下げることで、92位の授業案が他者に教えるための資料だとすれば、ここは自分のための道そのものを描く場所です。

この場所には、長年の宿題があります。1984年のある研究で、一对一の個人指導を受けた生徒は、クラス平均を大きく上回る成績を収めました。誰もが自分だけの先生を望んでいましたが、生徒の数だけ教師を置く財源はありませんでした。その宿題を人々は今、AIに持ち込んでいます。

どうすればうまく使えるか

核心は、一度の質問で終わらせないことです。良いカリキュラムは対話を通して削り出すものです。

出発点と到達点と期間をまとめて伝えます。

「私はPythonを一行も書けない完全な初心者です。8週間以内にExcel業務を自動化するスクリプトを一人で作ることが目標です。平日に一日1時間使えます。週ごとのロードマップを、各週の目標と学ぶ概念と実習課題で作ってください。」

もらった計画を疑い、現実に合わせて削ります。

「この計画では最初の2週間が詰め込みすぎです。分量を80パーセントに減らして、社会人がついていけなくなりそうな週を示してください。」

よくある落とし穴

AIにそのまま任せると、意欲にあふれた詰め込みスケジュールが出てきます。人は無理な計画の前で、かえって手を放します。一日の分量を減らして段階をゆっくり積み上げてこそ、最後まで続きます。

そしてAIは進行表は作ってくれますが、あなたを机の前に座らせることはできません。完璧なカリキュラムも三日で手を放せば、紙切れに過ぎません。AIが知らないのは、あなたの疲れと倦怠感です。

カリキュラムの事実関係も検証しなければなりません。AIは実在しない本を薦め、誤った順序を自信満々に提示します。薦められた教材の名前は検索で実在を確かめてから始めてください。

今日試してみること

最近学びたいと思っていたことを一つ決めてください。ChatGPTに今の自分のレベル、目標、使える時間をまとめて書いて、週ごとのロードマップをもらってください。受け取ったらすぐに「この計画で一番現実的でない部分を指摘して、80パーセントに減らして」と改めてお願いしてください。そして薦められた教材の名前を一つ検索して、実際に存在する本かどうか確かめるところで止まってください。

世界90位：知識の確認

英語原文：Knowledge checks

教材を三回読みました。全部わかった気がします。でも本を閉じて白いスクリーンの前に座ると、何も浮かびません。読んでいるときはすらすらと進んだのに、思い出そうとすると詰まります。まさにその詰まる地点が、自分がわかっていないところです。だからAIに問題を出してもらいます。「今まとめた内容で5問作ってください。」わかっているつもりだったという錯覚が、問題用紙の前で崩れます。

知識の確認は世界90位です。

これは何か

この使い方は、学んだことをAIが出した問題で解いてみて、どこまでわかっているか自ら確かめることです。AIが説明したり代わりに解いたりする場ではありません。AIは問題を出すだけで、思い出す作業は人が行います。22位の学びが新しい内容を学ぶ場、84位のパーソナライズされた学習がレベルに合わせて教える場だとすれば、ここはすでに学んだことを問題として返し、弱点を見つける場所です。思い出す行為そのものが記憶を強化することを、テスト効果と呼びます。

どうすればうまく使えるか

先に思い出してから採点してもらいます。思い出すその瞬間に記憶が強くなります。

「次の内容で5問出してください。正解は下にまとめて問題から離しておいてください。先に自分で解いてから確認します。」

選択式より空欄補充と短答式を混ぜます。選ぶ問題は選択肢を見ると思い出したふりをしやすいからです。

「選択式2問、空欄補充2問、一文記述1問の組み合わせにしてください。暗記した言葉でなく、理由を説明させる問題にしてください。」

間違えたところだけ別の角度で出し直してもらいます。

「3番と5番を間違えました。同じ概念を違う形で問う新しい問題を3問出してください。」

よくある落とし穴

AIは問題や正解を間違えることがあります。わからないときも知らないとは言えず、答えを作り上げてしまいます。だから採点結果をそのまま信じず、迷った項目は教材で改めて確かめる必要があ

ります。

お世辞も採点を曇らせませす。「私の答え、合ってますよね？」と聞くと、間違った答えにも合っていると言います。ですから採点はしてもらいつつ、正解の根拠はもう一度確認してください。

そして問題をもらってすぐ正解を開いて読んでしまうと、またただ読むだけになります。思い出す段階を飛ばすと、テスト効果は消えます。大切なのは、答えを見る前に白い画面に自分の答えを先に書いてみることです。

今日試してみることに

今日勉強した内容を一つ選んでAIに「これで5問出して、正解は別にまとめておいて」と頼んでください。正解を見る前に、白い画面に先に答えを書いてください。その後で答え合わせをして、間違えた問いだけ別の形で出し直してもらってください。迷った正解を一つ、教材で直接確かめてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第9章 学校という現場

前の章

次の章

世界28位：宿題

英語原文：Homework

アメリカのある高校の最終学年の授業。奴隷出身の演説家フレデリック・ダグラスの自伝を読み、自分の人生を振り返りながら討論する時間です。ところがある生徒が、その自伝まるごとをコピーしてChatGPTに貼り付けます。機械が吐き出した注釈をそのまま手に討論に臨みます。読んで分かち合う場が、コピーして貼り付ける場が変わってしまったのです。

韓国のある学生は、カメラの前で淡々と話します。「提出課題はぜんぶ聞いてしまうから、早くて楽なんです。」二千字のエッセイも、難しい数学の問題も、一度入力すれば答えが返ってきます。

宿題が世界28位です。そしてこの章は、どの章よりも「線引き」が大切です。答えをもらうのか、道を学ぶのか。その一線がすべてを分けます。

これは何か

宿題とは、学校の課題をAIで解き、分からない内容をAIに尋ねて理解する行為です。核心は境界線です。答えをもらって写し取れば不正行為、理解を深めれば学習補助。同じ道具で両方でできてしまうため、使い方がすべてを決めます。

なぜ人々はこれをするのか

早くて楽だからです。使わない側がすでに少数派です。イギリスのある調査では、AIを使わない学生の割合が一年で34パーセントから8パーセントに減りました。韓国の大学生を調べると、千人のうち使っていない人はわずか7人でした。

そこで学校が基準を示しました。ある高校では、定期評価をAIで写した生徒たちが発覚して再試験を受けることになりました。基準がなかったために生じた混乱です。2025年12月、教育部と各地域の教育庁が初めて、定期評価におけるAI管理方針を発表しました。「使うな」ではなく、「どこまで使い、どう表記するか」という線引きです。

どうすればうまくできるか

核心は、答えではなく過程をもらうことです。

避けるべき言葉：「この問題の答えを教えて。」

使うべき言葉：「答えは教えなくていい。どの順序で解けばいいか、各ステップがなぜ必要かだけ説明して。計算は自分でやるから。」

概念を自分のレベルの言葉で改めて聞きます。

「光合成を中学3年生が分かるように、実際の例を二つ挙げて説明して。」

自分が解いた答えを検算させますが、直してはもらいません。

「自分の解き方を貼り付けるよ。直さなくていいから、どこでどう間違えたか場所だけ指摘して。」

理解できているか自分で確かめます。

「今学んだ内容で、選択問題を五問だけ出して。解いたら採点して、間違えた理由を説明して。」

よくある落とし穴

答えをもらって写すのは不正行為です。AIが作った文章や絵を自分の創作物として提出したり、解答アプリの答えをそのまま出したりすること。出典を示さなければ、それは写しです。

ところが、検出ツールは証拠にはなりません。イギリスのある大学の実験で、AIで書いた答案63件を混ぜたところ、検出できたのは6件だけでした。反対に、検出ツールが英語を母語としない学生の文章をAIと誤判定する例も多くあります。自分で書いた文章がAIと見なされる、理不尽な事態が実際に起きています。

より深い問題は思考力です。あるAI企業が学生との対話57万件を分析すると、AIが処理した作業の多くが、新たに生み出し考察する高次の思考でした。まさにその能力が育つべき時期に、機械に委ねてしまっているのです。ある大学の実験では、答えをもらって書いた学生のほうが、かえって試験の成績が下がりました。早く終えた代償が、実力として返ってきたのです。

今日試してみることに

今日詰まっている問題を一つ選んで、答えではなく解き方の手順だけを頼んでみてください。もらった順序で計算は自分でしてください。解き終わったら「私の解答で間違えた場所だけ指摘して」と検算してください。答えをもらわなくても最後まで行けるか、一問で確かめてみてください。

世界40位：学生エッセイ

英語原文：Writing student essays

ある受験生がChatGPTに何の情報も入れずに入試エッセイを書いてほしいと頼みます。結果は、見かけだけ立派で中身が空っぽの文章です。自分の話が一つもありません。自己紹介を加えると少し良くなりますが、入学審査官を引きつけるには個性が足りません。動画の進行者の結論は明快でした。依存するものではなく、感覚をつかんで表現を磨くために使うものだ、と。

学生エッセイが世界40位です。

これは何か

この使い方は、学生がエッセイや課題の文章をAIで書くことです。核心は学業倫理です。成果物をまるごともらって写すのか、詰まった段階を乗り越える補助として使うのかが分かれ目です。28位の宿題が一般的な課題解きだとすれば、この章は大学レベルの文章表現と剽窃・AI検出、大学のAI方針に焦点を当てています。

どうすればうまくできるか

核心は、本文をまるごともらわずに、まず構成案をもらうことです。

避けるべき言葉：「このテーマでレポートを一本書いて。」

使うべき言葉：「大学の教養文章表現の課題です。テーマは『若者の住宅問題』。序論・本論・結論の構成で、構成案だけ作って。各段落の主な論点を一行ずつ。」

自分の経験を素材として広げてもらいます。

「高校で数学の部活で後輩を教えた経験があります。入試エッセイの素材を五つの方向で出して。協力、成長、指導といったテーマで。」

自分が書いた下書きを磨いてもらいます。手ぶらから始めません。

「自分で書いた段落です。文法を直して、だらだらした文を簡潔に変えて。私の表現と声はそのまま。 (自分の下書き) 」

よくある落とし穴

剽窃は学業上の懲戒につながります。国内のある大学では、600人が受ける講義でAIを使った不正が発覚し、自己申告した学生は中間試験が0点、しなかった学生は停学処分を受けました。別の大学では、1,400人規模の講義の中間試験がまるごと無効になりました。

ところが、検出ツールは信頼できません。AI検出ツールが人間の書いた文章をAIと誤判定することがあります。英語が母語でない学生の整った文章が引っかけやすいのです。反対に、文章を少し変えるとAI確率がぐっと下がります。検出はすり抜けられ、無実の文章は引っかかる。ある実験では、AIで書いたエッセイが剽窃検査0パーセント、AI検出62パーセントという結果でした。進行者の結論は一言でした。「結局、文章は自分で書くしかない。」

そしてAIは、実在しない著者と論文を作り上げて脚注に入れます。そのまま提出すれば、剽窃より重い捏造になります。文章表現課題の本当の目的は提出物ではなく、考える訓練です。

今日試してみること

次の課題では本文をまるごともらわずに、構成案だけAIにもらってみてください。そのうえで最初の段落は自分で書き、書き終えた段落だけAIに入力して文法と表現を磨いてもらってください。最後に引用と出典は人が直接確かめてください。

世界92位：授業案の作成

英語原文：Generating a lesson plan

夜の11時。一人の教師が机に指導案の様式を開いています。空欄だらけです。学習目標、活動、形成評価、準備物。一コマを手で全部埋めようとする夜が更けていきます。ところが、学年と教科とテーマと到達目標を一度にAIに渡すと、導入・展開・まとめの枠が下書きとして返ってきます。

授業案の作成が世界92位です。

これは何か

この使い方は、教師や講師や保護者が授業の指導案をAIで設計することです。学んで理解する側ではなく、組み立てて教える側の道具です。84位の個別最適化学習が学習者自身が自分の学習をAIに合わせることであれば、92位は教える人が指導案そのものを設計することです。

どうすればうまくできるか

一つのプロンプトに授業の座標をすべて盛り込みます。

「中学2年の理科『消化器官』の授業指導案を作って。45分のアクティブラーニング型で、学習目標は構造と機能の理解です。形成評価3問と準備物も表にして入れて。」

到達目標をそのまま貼り付けます。

「この到達目標をそのまま反映して学習目標を記述して、目標が基準のどの部分と対応しているかも示して。（到達目標を貼り付け）」

その後は対話で一箇所ずつ削ります。「活動をもっと面白く」「40分に合わせて時間配分をやり直して」という具合に。

よくある落とし穴

下書きはどのクラスにも当てはまる無難な枠にとどまります。自分のクラスの生徒も、前のコマで学んだ内容もAIは知りません。

提案された活動が実際の教室で可能かどうか、準備時間と予算が現実的かどうか、実験の安全が確保されているのかも、AIには判断できません。

そして科学的・歴史的事実、実験の実施可能性、安全事項は教師が直接確認しなければなりません。AIが幻覚で誤った事実を入れることがあります。下書きはAIが、文脈と責任は教師が。

今日試してみることに

次の一コマを選んで、学年と教科とテーマと時間と到達目標を一文に込めてChatGPTに指導案の下書きをもらってください。受け取った下書きから自分のクラスに合わない活動の一つ「この活動をこういう状況に合わせて変えて」と直し、事実を一箇所と安全を一箇所自分で確かめてから授業に臨んでください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第10章 難しい文章を乗り越える方法

前の章

次の章

世界55位：論文を読み解く

英語原文：Making sense of academic papers

専門外の分野の論文を開きます。最初のページから詰まります。見慣れない用語、びっしりと並んだ統計表、英語の文章、知らない先行研究が一度に行く手を塞ぎます。以前ならここで閉じていました。今は論文をまるごとAIに入力して尋ねます。「この論文がどんな主張を、どんな方法で検証したか、日本語で解いて。」壁が一段低くなります。

論文を読み解くことが世界55位です。

これは何か

この使い方は、難解な学術論文をAIに入力して日本語で解きほぐして理解することです。論文が何を、どんな方法で検証したのか、結果と限界は何かを深く読み、批判的に考察する場です。41位のポイントを素早く把握したり66位の要約とは違います。速読ではなく深読み、一行要約ではなく方法・結果・限界を批判的に問い詰めることに焦点があります。

どうすればうまくできるか

役割と深さをまず決めます。

「あなたはこの分野を教える研究者です。添付した論文を、専門外の人にも分かるように、研究の問いと方法と主要な結果を日本語で解いてください。専門用語は初めて出てきたときに括弧で短く説明して。」

方法・結果・限界を分けて尋ねます。

「何をどのように測定したか（設計、サンプル数、測定方法）をまとめて、結果がその方法で裏付けられているか、著者が示した限界は何かを項目ごとに教えて。」

あえて批判をさせます。

「この論文を査読する同僚評価者なら、どんな弱点を指摘するか、三つだけ。方法の穴、欠けている変数、過大な解釈を中心に。」

よくある落とし穴

AIは統計を誤解します。相関を因果に変え、小さなサンプルの結果を全体に広げ、結論を逆に書いても自信満々に提示します。主要な主張と数値は、原文の該当段落を直接開いて照合してください。

幻覚による引用も依然として起こります。存在しない論文を著者と年号まで付けて提示します。データベースで実在を確認するまでは使わないでください。

そして要約を読んで全部理解したと感じた瞬間、自分で考える力が衰えます。要約は読みの始まりであって終わりではありません。自分の経験に照らして批判し共感しながら読むことは、AIに任せられません。

今日試してみることに

関心のある分野の論文一本をAIに入力して、方法・結果・限界を分けて尋ねてください。続いて「査読者なら指摘する弱点を三つ」を求め、その指摘の一つを原文で直接確かめてください。

世界67位：外国語を学ぶ

英語原文：Language learning

明け方。ある人が空っぽの部屋でマイクをオンにして英語で独り言を始めます。相手はAIです。人の前では間違えるのが怖くて口が開かなかったのに、AIの前では同じ文を十回言い直しても気を遣うことはありません。塾も、家庭教師の時間も、恥ずかしさありません。

外国語を学ぶことが世界67位です。

これは何か

この使い方は、外国語を学んで練習する相手としてAIを使うことです。会話練習、作文の添削、発音矯正、レベル別対話が一つの窓口でできます。75位の翻訳とは違います。翻訳は成果物をもらって帰るもの、こちらは自分の話と文章が伸びるように直接ぶつかるものです。

どうすればうまくできるか

会話の相手として立て、間違えた文をその場で直すよう仕込んでおきます。

「あなたは英語チューターで、私は韓国人の学生です。会話練習をしましょう。カフェで注文する場面を作って、私が間違えた文を言ったらすぐ直してください。」

自分の情報を事前に入れると、語彙が自分の立場に合って絞られます。

「私は30代の会社員でIT業界で働いています。その状況に合う表現を中心に練習させてください。」

発音は音声モードに移します。

「今私が言った文で、ぎこちない発音と表現を指摘して、ネイティブならどう言うか一行で直してください。」

よくある落とし穴

発音とニュアンスには限界があります。テキストでは発音を直せないのでも音声モードを使う必要がありますが、それでも発音専用ツールほど精密ではありません。文法は完璧でもネイティブの口語

表現や地域色が抜けて、平坦に聞こえます。

間違った訂正もあります。AIは確率で文を組むため、問題のない表現をわざわざ直したり、間違った説明を自信満々に断言したりすることがあります。疑わしければ別の手段で確かめてください。

そして道具が良くても、毎日やらなければ伸びません。AIは疲れ知らずの練習相手に過ぎず、代わりに外国語を伸ばしてくれるわけではありません。

今日試してみることに

学んでいる言語でChatGPTに「チューターになってカフェで注文する場面を作って。私が間違えたらすぐ直して」と送ってください。三往復したら音声モードに切り替えて同じ会話を声に出してやり直してください。直してもらった文を一つ、口に馴染むまで五回言ってみてください。

世界68位：仕事しながら学ぶ

英語原文：Learning at work

経理チームからマーケティングチームに移った最初の週。初めて見る分析画面を開きます。用語からつまずきます。先輩に聞くと忙しい人の時間を奪うようで躊躇われます。そこでAIの入力欄に打ちます。「この指標が何なのか、まず教えて。」その場で、仕事しながら学びます。

仕事しながら学ぶことが世界68位です。

これは何か

この使い方は、慣れない業務や新しいツールを、机を離れずにAIに尋ねてその場で身につけることです。前もって勉強しておくではありません。仕事が降りかかった瞬間、分からないことをすぐ聞く方法です。22位の深い学習が一つのテーマを掘り下げることだとすれば、こちらは実務の真只中での即席学習。8位の職場の同僚が仕事を代わりに処理してくれる側だとすれば、こちらは私が処理できるように私を育てる側です。

どうすればうまくできるか

役割と自分の立場をまず伝えます。

「あなたは10年のベテランマーケターです。私は今週マーケティングチームに移ってきた初心者です。この分析画面で最初に理解すべき指標を五つだけ挙げてください。」

受け取ったらすぐ手で一度やってみます。

「今教わった手順で、この実際のデータを処理するステップを順番に書いて。一行ずつ追って行くから。」

AIに反論させます。

「こう理解したのですが、間違っている部分や欠けている前提があれば指摘してください。ただし正しいと言わないで。」

よくある落とし穴

早く学ぶことと正しく学ぶことは違います。

表面だけ慣れやすいです。AIが整理した結果を分かったと感じても、原理を経っていないので少し変形されるともう詰まります。基礎概念を飛ばすと、応用の段階で崩れます。

検証なしに適用するのも危険です。AIの説明をそのまま実務に移したとき、誤った前提が業務の結果として固まってしまいます。

そして楽にもらうだけでいると、認知の負債が積み重なります。ある実験で、AIに頼った人たちは脳の接続性が低く、自分がやったことさえよく覚えていませんでした。早く学んでも、一度は自分の手でやってみて原理を振り返ってこそ、自分のものになります。

今日試してみることに

今日の業務で初めて出会ったツールや用語を一つ選んでください。AIに自分の立場とレベルを先に伝え、説明を受けたらすぐに実際の業務データで一度やってみてください。最後に「私が間違えた箇所」を改めて尋ねて確認してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第11章 詰まった問題を解く頭

前の章

次の章

世界2位：問題解決

英語原文：Troubleshooting

十年前ならこうでした。ノートパソコンが突然動かなくなります。分厚い取扱説明書を本棚から取り出します。細かい字を指でたどりながら「トラブルシューティング」という章を探します。そこに書かれた症状は、自分の症状とどこか違います。結局サービスセンターに電話をかけます。担当者は通話中です。案内音楽だけが十分間流れ続けます。

今はこうです。画面に出た英語のエラーメッセージをそのままコピーしてChatGPTの入力欄に貼り付けます。「これはどういう意味で、どう直せばいいですか。」三秒後、チェックリストが返ってきます。リスクの低いものから一段階ずつ。

この変化が世界2位です。一年前は10位圏外でした。それが一年で2位に跳ね上がりました。100の使い方の中で、伸び幅が指折りの急勾配でした。故障したものを持って最初に頼る相手が変わったのです。

これは何か

問題解決とは、機器・アプリ・日常の故障やエラーの原因を探して直す方法をAIに尋ねることです。画面に出た暗号のようなエラーメッセージの解読から、Wi-Fiは繋がるのにインターネットだけ使えない時、プログラムが何度も落ちる時まで。サービスセンターに行く前にまず自分で試してみる最初の相談窓口です。

1位の治療が心の鏡だとすれば、2位の問題解決は技術の鏡です。どちらも自分が置かれた状況を映し出して道を探すものです。そしてどちらも、映し出されたものをそのまま信じてはいけない鏡です。

なぜ人々はこれをするのか

理由は明確です。

一つ目は、エラーメッセージが宇宙語だからです。「Access Denied (102)」 「The application was unable to start correctly (0xc000007b)」 。こうした文句は普通の人にとってただ脅すだけの暗号です。以前はこれを検索窓に入れて、英語の海外フォーラムをさまよい、似たような事例をたどりながら試していました。今はその文句をそのまま貼り付けて「分かりやすく解いて」と言えればいいです。

二つ目は、最初の窓口として早いからです。Galaxy のスマートフォンがWi-Fiは繋がるのにインターネットだけ使えません。マニュアルを探す代わりに症状を言葉で投げかけます。「こういう状況な

のですが、何を確認すればいいですか？」チェックリストが返ってきます。サービスセンターの待ち音楽を聞く前に、家で先に半分は解決します。

三つ目は、原理が分かると上手く使えるからです。AIがどのように答えを作るかを理解した人は、質問の仕方も違います。ChatGPTは次に来る言葉を確率で選ぶ機械です。だから「報告書を書いて」と「丁寧な語調で、専門性が滲み出るように、表を一つ入れて報告書を書いて」は全く違う結果を出します。機械の動き方を知っている人が、より良い答えを得ます。

どうすればうまくできるか

上手く使う方法は三つに絞られます。核心は一つです。情報を出し惜しみしないこと。

原則その一、症状・環境・試みたことを一度に渡します。

故障を直す人にとってもどかしいのは情報不足です。「動かないんです」の一言では何もできません。こう投げかけてください。

「Galaxy S23、Android 14です。家のWi-Fiは繋がるのにインターネットだけ使えません。同じWi-Fiでパソコンは問題なく使えます。再起動と機内モードの切り替えはすでに試みました。考えられる原因を可能性の高い順に整理して、私が自分で試せるチェックを一段階ずつ教えてください。」

機種・環境・症状・すでに試みたこと。この四つが入ると答えの質が変わります。

原則その二、エラーメッセージは画面の通りに転記します。

要約しないでください。「何かエラーが出た」ではなく、その文字を一字も省かずそのまま貼り付けます。

「このエラーが出ます。画面の通りに転記します。『The application was unable to start correctly (0xc000007b).』どういう意味か、リスクの低い解決策から順番に、各ステップがなぜ役に立つか一行ずつ添えて教えてください。」

括弧の中の数字一つが原因を分ける鍵になることが多いです。だから原文のままだが大切です。

原則その三、解決しなければ結果をフィードバックします。

一度で解決しないのが普通です。対話を切らずに、試した結果を再度渡します。

「教えてもらったネットワークのリセットをしましたが、変わりません。ただ、別の家のWi-Fiでは問題ありません。それならルーターの問題と見るべきでしょうか？ルーターで確認すべき点と、それでも解決しなければ通信会社に何を依頼すべきか教えてください。」

一段階ずつ結果をやり取りすると、AIは次第に自分の状況に合った答えに絞り込んできます。医師が問診するように。

よくある落とし穴

ここがこの章の安全線です。ここを見逃すと、直そうとしてかえって壊してしまいます。

最も大きな落とし穴は幻覚です。先ほど述べたように、AIは事実を判断せず、もっともらしい次の言葉を選びます。だから知らないことも躊躇なく作り上げます。それもきわめて自信満々に。実際、アメリカ・ニューヨークの弁護士たちがチャットボットが作った偽の判例を法廷に提出して制裁を受けました。カナダのある航空会社はチャットボットが誤って案内した割引規定のために責任を負いました。機械が「確かです」と言っても、その確信は事実の保証ではありません。

だから一つのルールを立ててください。取り消しが難しいことは実行前に公式ドキュメントと照合する。データ削除、初期化、ファームウェア変更のように、一度押したら戻れない作業は、AIの言葉だけを信じて押してはいけません。メーカーの公式案内をもう一度確認します。直そうとして問題のないものまで消してしまうことを防ぐ最後の歯止めです。

二つ目の落とし穴は、限界を知らずにしがみつ়くことです。水に落とした携帯電話、割れた液晶のような物理的な故障はAIの領域外です。言葉で直すことはできません。こういう時は早くサービスセンターに回す判断が時間を節約します。

三つ目は、ツールのエラーと機器のエラーを混同しないことです。ChatGPT自体が止まっているのに、自分のパソコンを抱えてあれこれやる場合があります。AIサービスが遅かったり使えなかったりしたら、まずサーバーの状態を確認してください。自分の機器の問題ではないかもしれません。

今日試してみるこゝ

今後回しにしている小さな技術的な問題を一つ思い浮かべてください。遅いWi-Fi、開かないファイル、繰り返し出る通知。何でも構いません。症状と環境とすでに試みたことを一段落にまとめてAIに投げて、可能性の高い順にチェックリストをもらってください。そしてその中でリスクの低い一段階だけ自分でやってみてください。

世界13位：意思決定の補助

英語原文：Enhanced decision-making

二社から同時に合格通知を受け取りました。A社は年収が高いけれど通勤が一時間半です。B社は年収が12パーセント低い代わりに週3日テレワークです。頭の中で天秤が一日中行ったり来たりします。眠れません。結局チャットボットを開きます。「この二つを表で比較して。」

意思決定の補助が世界13位です。

ただこの章は、慎重に始める必要があります。この本の基になった研究は、「思考のスロップ」の代表的な例として、まさにこの意思決定を挙げていました。思考のスロップとは、本来自分がすべき思考をAIに丸投げして思考力が鈍くなることです。決断は人間が責任を持つべきことであり、また人間が得意とすることです。だからこの章のテーマははじめてから明確です。AIに整理はさせても、決断はさせない。

これは何か

意思決定の補助とは、選択肢を整理して長所と短所を検討し、決断を助けることです。転職、購入、進学のように考えるべきことが多い場面で選択肢を並べ、得失を表で比較し、あえて反論ももらいます。そして最後の判断は人間が下します。

なぜ人々はこれをするのか

頭の中だけでぐるぐる回っていた悩みがリストになります。散らばっていた考えが一つの画面に整理されると、それだけで半分は解決します。見落としていた選択肢も浮かび上がり、気づかなかった得失も見えてきます。深夜でも答えてくれて、同じ質問を十回言い直しても嫌な顔一つしません。

どうすればうまくできるか

上手く使う方法は三つで、すべて「決断をもらわない」ことに焦点があります。

選択肢を表で比較しますが、結論はもらいません。

「A社は年収が高くて通勤1時間30分、B社は年収12パーセント低くてテレワーク週3日です。年収・ワークライフバランス・通勤・成長・安定の五つの基準で表だけで比較して。おすすめはしないで、各基準の重みを私がどう付けるべきか質問だけ投げてください。」

あえて反論させます。AIが自分の決断に同調するのを防ぐ仕掛けです。

「電気自動車の購入にほぼ気持ちが決まっています。反対の立場から、私が見落としているデメリットとリスクを五つだけ鋭く指摘してください。良い点は省いて。」

項目別に比較した後、自分の状況に合わせて尋ねます。

「サブスクリプション型決済と一回払いを特徴・長短・事例で比較して。そして一人のデザイナー・ビジネス立ち上げ初期にはどちらが合うか、理由とともに教えて。」

よくある落とし穴

落とし穴はこの章のテーマとそのまま重なります。

決断をAIに丸投げするのが一つ目です。「どちらが正しいですか？」と聞くと、AIはもっともらしい一方を選んでくれます。ところがその責任はAIが取りません。さらにチャットボットはユーザーの言葉を批判なく肯定する癖があり、自分がすでに傾いている方向をそのまま固めてしまう危険があります。だからあえて反論させるのです。

答えには偏りが混じります。AIの答えは学習したデータの偏りを抱えて出てきます。正解ではなく、一人の意見として受け取ってください。

人間のチェックを省くと大きな事故が起きます。あるデザイン会社では、自動意思決定システムがアカウントを誤って判断してデータの約80パーセントを消した事例がありました。重要な決断であるほど、人間がもう一度確認すべきです。

医療・法律・深い心理的な悩みなど繊細な相談はまるごと任せないでください。それは人間の専門家の領域です。

今日試してみることに

今迷っている選択を一つ決めてください。三つの基準で表の比較をもらってください。そして「自分が傾いている側のリスクだけ」を別途指摘してもらってください。表はAIが埋めますが、最後のマス、決断は私が埋めます。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第12章 思考を組み立て、壊す

前の章

次の章

世界82位：思考の構造化

英語原文：Structured thinking

会議が終わりました。机の上に付箋が二十枚、散らばっています。浮かんだ断想、報告書の根拠、決めるべき選択肢が入り混じっています。その状態では、人を説得することも、自分で判断することもできません。これをAIに投げて枠に収めると、空白が見えてきます。抜けている項目、重複している項目、根拠のない主張が明らかになります。

思考の構造化が世界82位です。

これは何か

この使い方は、散らばった思考を枠に収めて体系的に整理するためにAIを使うことです。漏れなく分け、原因を枝分かれさせ、結論を上置いて根拠を下に敷きます。81位より良く考えることが思考の質を高めることであれば、こちらは浮かんだ考えを枠に収めることです。まず深く考え、次に構造に落とし込むのです。

うまくやるには

枠の名前を先に決めます。ただ「整理して」と言うと、文章で書き出してしまいます。

「私のメモをロジックツリーで整理して。一番上に核心的な問いをひとつ、その下に原因を三つの枝に分けて、枝ごとに根拠を二つ。枝同士が重ならないように。」

分類の軸は自分で選びます。

「この問題をまず短期と長期に分けて、それぞれの中でコストと効果でさらに分けて。ほかの基準は混ぜないで。」

空白と重複を点検させます。

「今分けた項目で抜けているものがないか、二つの項目が重なっていないか確認して。」

よくある落とし穴

現実はいかに分かれません。枠を埋めようと無理やり当てはめると、枠は満たされても実態と食い違います。分類の枠は正解のある数式ではなく、目的に合った分類を作るための道具です。

枠に収めることに夢中になって、本来解こうとしていた問題を忘れることもあります。分類は目的ではなく手段です。

そして形はそれらしいのに、一番上の結論が空になっている場合があります。構造は考えを入れる器です。器がきれいでも中身が乏しければ意味がありません。AIは私が作った枠をたいてい褒めますが、正しいかどうかは結局、人が判断します。

今日試してみることに

最近、頭の中でこんがらがっている決断をひとつ選び、メモにまとめてみてください。AIに「これをロジックツリーで分けて。短期と長期の二つの軸でまず分け、重なる項目があれば教えて」と頼んでください。出てきたツリーで抜けている枠をひとつ、自分の手で埋めてください。枠はAIが、判断は自分が。

世界81位：より良く考える

英語原文：Thinking better

難しい会議を前にした人がいます。数日間、頭の中でセリフを繰り返します。でもいざその瞬間が来ると、やはり途方に暮れます。必要だったのは覚えたセリフではなく、明晰さでした。そこで彼はAIに打ち込みます。「あの会議が答えられなくて。なぜそうなったか一緒に解きほぐしてほしい。」AIが代わりに話してくれるのではなく、自分の気持ちを自分がまず聞けるよう手助けしてもらうのです。

より良く考えることが世界81位です。

これは何か

この使い方は、AIに答えをもらうのではなく、自分の思考を映す鏡として使うことです。前提を点検し、視点を広げ、自分の判断の隙間を埋める思考のパートナーとして使います。53位の批判と反論が自分の主張を攻撃させることであり、82位の思考の構造化が浮かんだ考えを枠に収めることであれば、ここは自分の思考そのものを映し出すことです。

うまくやるには

答えを出さず、自分の思考を映させます。

「私がたった今言ったことの中から、検証されていない前提を三つ見つけて。それぞれなぜ危険なのかを一行で。」

反対側に立たせます。

「私の結論に対して最も強い反論を作って。私が間違っているとしたら、どこで崩れるか教えて。」

感情にまず名前をつけます。

「あのことを順番に話す。聞いて、私がどんな気持ちでいるか名前をつけて。解決策はまだいい。」

よくある落とし穴

落とし穴は、鏡が魔法使いに変わる瞬間です。最初は整理を助けるために使っていたのに、いつの間にか判断まで委ねてしまいます。ある研究では、AIをより信頼するほど批判的思考力が低下するという負の相関が示されました。

そしてこの本の土台となった研究は、新たな危険に名前をつけました。「思考スロップ」です。AIが出したもっともらしい文章を、吟味せずに自分の考えとして受け取ること。文法は正しくとも中身が空の、頭の中のワークスロップです。

おべっかも鏡を曇らせます。AIは私の方向に話を合わせます。ある研究では、チャットボットは人間より非倫理的な行動をはるかに頻繁に擁護しました。鏡が私を映しているうちに、膨らませてしまいます。だからAIが同意しても、一度は「それは違うんじゃないか」と疑うべきです。鏡として使えば思考が鋭くなり、魔法使いとして使えば思考スロップに陥ります。

今日試してみることに

今日下した決断をひとつAIに書き、答えを求めないでください。その代わり「検証されていない前提を三つ」と「最も強い反論」だけを頼んでください。その反論に一行でも自分の答えを書いてみてください。AIが同意しても、「それは違うんじゃないか」と一度は疑ってください。

世界53位：批判と反論

英語原文：Critique and counterargument

投資審議委員会の前夜。あるプライベートエクイティの代表が、自分の投資ロジックをAIに叩きつけます。ところがお願いの仕方が逆です。「このロジックの弱点を見つけて。思い切り叩き壊してみて。」明日の会議で飛んでくる反対ロジックを、今夜あらかじめ浴びておくのです。彼が気づいたことがあります。良い決断は確信からではなく、反論に耐え抜く力から生まれるということ。

批判と反論が世界53位です。

これは何か

この使い方は、自分の文章や主張をAIにわざと攻撃させることです。同意や称賛ではなく、反対ロジックと欠陥を受け取る場です。会議室でひとりが意図的に反対役を務める「悪魔の代弁者」を、AIにやらせるわけです。57位の盲点の指摘が自分の死角を見つけることであり、88位の論証強化が主張を磨くことであれば、53位はその前に弱いつなかりを自ら壊してみることです。

うまくやるには

核心は鏡ではなくスパーリング相手として立たせることです。

避ける言葉：「私の主張どう思う？大丈夫かな？」

使う言葉：「今から私の意見に同意しないで。一番弱いところを見つけて徹底的に反論して。称賛は抜いて、穴だけ。」

役割を明示します。悪魔の代弁者、レッドチーム、手厳しい審査員。

「あなたはこの事業計画を落とそうとしている投資審議委員です。通さない理由を、強いものから五つ挙げてください。」

受けた批判に再び反論して、主張を固めます。

「今の批判の中で私が反論できるものと、認めなければならないものを分けて。認める部分はどう直せばいいかも教えて。」

よくある落とし穴

落とし穴は、AIのデフォルトが同意であることです。そのままにしておくと「良いご指摘ですが」式の偽物の批判を出してきます。2025年4月、OpenAIのあるモデルが有害な考えにまで無批判な称賛を送り、数日で元に戻された出来事もありました。本物の批判を受けるには、わざわざ明示的に指示しなければなりません。

役割だけ指示すると、誰にでも当てはまる教科書的な反対が出てきます。だから自分の結論と根拠をそのまま貼り付けて、それだけを攻撃させると刃が立ちます。

逆に、受けた批判をすべて反論して元の考えを守り抜いたなら、反対側に立てた意味がありません。悪魔の代弁者の目的は勝つことではなく、隙間を見つけることです。認めるべき批判は認めてください。もちろんAIの反論も間違えることがあるので、受け入れるかどうかは人が決めます。

今日試してみること

今日、自分が最も確信している主張をひとつ選んでAIに貼り付けてください。「この主張を崩そうとしている人になって、最も強力な反論を三つ挙げて。称賛と同意は抜いて」と頼んでください。返ってきた反論の中から認められるものをひとつ選び、自分の主張をその分だけ直してみてください。

世界57位：盲点を指摘する

英語原文：Seeing blind spots

会議室。上の人が方向を決めると、全員がうなずきます。反対意見は口を閉じます。決裁が下りました。ところが六か月後、あの会議にいなかった一人がドアをノックします。誰も考慮していなかったステークホルダーでした。そこで初めて見えてきます。みんなで見逃していた穴だったのです。

盲点を指摘することが世界57位です。

これは何か

この使い方は、自分が立てた計画や決断の中で、自分では気づかなかった視点や見落としした欠陥をAIに指摘してもらうことです。主張に反対論拠を受け取る53位の批判と反論とは違います。主張の前に、計画全体の空白を探します。選択肢の中からどれを選ぶかを助ける13位の意味決定とも違います。その選択肢のリストに抜けている枠を問うのです。

うまくやるには

計画を立てた人はその計画を愛しています。愛していると弱点が見えません。だからわざと反対側の目線を借ります。

答えを評価してもらうのではなく、空白を受け取ります。

避ける言葉：「この計画、大丈夫かな？」

使う言葉：「この計画で私が気づいていない穴を五つ見つけて。私はこの計画が好きだから弱点が見えないんだ。」

プレモーションで未来から逆算して見ます。仕事を始める前に、すでに失敗したと仮定するのです。

「このプロジェクトが6か月後に完全に失敗したとしよう。訃報を書くように、失敗した原因を三つ順番に書いて。」

抜けている人と抜けている問いを尋ねます。

「この決断の影響を受けるのに、議論から外れているステークホルダーは誰？それぞれが何と反発するか一行ずつ。」

よくある落とし穴

恐ろしい落とし穴は、AIも同じ偏りを共有しているということです。AIは人が書いた文章で学んでいます。だから人がみんなで見逃している偏見は、AIも見逃します。死角を尋ねても、その社会の主流の視点を返してくるだけかもしれません。AIが指摘できない盲点こそ、本当に危険な盲点です。

形式的な点検にも気をつけてください。五つ挙げてと言え五つ作りますが、全部些細なものかもしれません。そのうち一番痛いものをひとつ選んで深く掘り下げなければ、点検したという安心感だけが残ります。

そしてAIが「穴なし」と言っても安心しないでください。データのない領域、AIが知らない領域は、そもそも言及さえされません。その沈黙の場所こそ、本当の死角です。

今日試してみることに

今進めている計画をひとつ選んでください。AIに二度尋ねてください。まず「この計画で私が気づいていない穴を五つと、議論から外れているステークホルダーを教えて。」次にその五つのうち一番痛いものをひとつ選んで「この弱点が現実になったら、どういう順番で事が起きるか書いて。」点検したという安心ではなく、痛いものをひとつ手に持って終わってください。

世界88位：論証を強化する

英語原文：Strengthening an argument

ある弁護士が法廷に立ちました。準備書面に引用した判例六件を、裁判官が問い質します。全部ChatGPTが作り上げた偽物でした。論証をより強固にしようとAIを使ったのに、偽の根拠がかえってすべてを崩してしまいました。強化しようとした手が、自分の足を打ったのです。

論証を強化することが世界88位です。

これは何か

この使い方は、自分の主張の論理をより盤石にすることです。根拠を補い、相手が打ってくる反論をあらかじめ防ぎ、弱いつながりをつなぎます。AIが自分の主張を攻撃する53位の批判と反論とは違い、自分が気づかない死角を暴く57位の盲点とも違います。88位は攻撃ではなく補強です。崩そうと弱点を探すのではなく、防ごうと弱点を探します。

うまくやるには

まず反論を受け取ります。補強の出発点です。

「次が私の主張です。（主張）相手が打てる反論を強い順に七つ、それぞれなぜ痛いか一行で。」

次に防ぎます。

「先の反論にそれぞれどう答えるか、私の主張のどこを直せばその反論が通らなくなるかを教えて。」

根拠を管理してハルシネーションを防ぎます。

「統計や判例は出典も一緒に教えて。確認できていない数値には『推定』と表示して、わからなければわからないと言って。作り上げないで。」

よくある落とし穴

先の弁護士がその証拠です。AIは存在しない論文、判例、統計を自信満々に作り上げます。受け取った根拠はひとつ残らず一次出典で確認し直さなければなりません。補強しようとして、信頼をまるごと失います。

詭弁を強化することもあります。「どんな議論でも勝たせて」というプロンプトは、正しいかどうかは問わず勝たせるだけです。間違った結論をより盤石に見えるよう包んでしまえば、自分自身からだまされます。

そして自分の味方だけになってほしいと頼めば、AIは際限なく話を合わせてきます。だから先に反対側に立たせて弱点を見てから、そのうえで補強しなければなりません。

今日試してみること

今説得しようとしている主張をひとつ選んでAIに貼り付け、答えを求めずにまず「相手が打てる反論を七つ」を受け取ってください。そのうち一番痛いものひとつだけに補強の答えを作り、元の主張に一文を加えてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第13章 なかったものを思い描く

前の章

次の章

世界47位：アイデアを引き出す

英語原文：Generating ideas

ビールの新商品会議です。ひとりがChatGPTに「最高のアイデアを教えて」と打ち込みます。返ってきたのは、どこかで見たような平凡な答えです。無理ありません、漠然とした質問には漠然とした答えが来ます。そこで方法を変えます。研究員を三人立てます。一人は伝統的な発酵、一人はSNSのトレンド、一人は機能性技術に詳しいという設定です。三人がそれぞれ三つずつ出し、それをひねってまた出し、真逆にひっくり返してまた出します。あっという間に候補が二十七個積み上がります。

アイデアを引き出すことが世界47位です。

これは何か

この使い方は、企画や創作で新たなアイデアをAIで発散させることです。新商品のコンセプト、キャンペーン、映像のテーマ、ブランド名のように候補をたくさん並べて選ばなければならない仕事に使います。正解をもらう場ではありません。ひとりでは届かない角度まで候補を広げ、その中から選んでひねる仕事は人がします。

うまくやるには

専門家パネルを立てます。

「あなたは強みの異なる研究員が三人います。一人は伝統的な発酵、一人はSNSのトレンド、一人は機能性技術に詳しいです。それぞれ新しいアイデアを三つずつ、互いに重ならないように出してください。」

発散と評価を分けます。発散するときは良し悪しを問いません。

まず：「アイデアを九つ挙げて。今は良し悪しを問わず、自由に。」

その後：「全体を市場性・品質・原価の三基準で100点表にして、合計点順に並べて。」

名前は条件を絞って引き出します。

「介護用品のブランド名。顧客は40～60代、温かく安心感のある印象、2～4音節、発音しやすいもので五つ。意味も一行ずつ。」

よくある落とし穴

落とし穴は順番にあります。白紙が怖くてすぐAIを開いてしまうと、自分の考えが立つ前にAIの平均値が頭を占領します。MITメディアラボの実験で、AIに先に任せたグループは脳のつながりが三グループ中で最も低く、自分が書いた文章への所有感も弱かったのです。

そしてAIは平凡な答えを素早く出します。そのまま使えば、競合他社の会議室でも同じ候補が出てきます。ある起業家の実験では、判断力が弱い側はAIの一般論をそのまま踏んで、成果がかえって落ちました。

だから順番を守ってください。紙に自分の発想をまず書いてから、それからAIへ。この順番ひとつが、思考を奪われる道と思考が鋭くなる道を分けます。AIが出した名前やフレーズはすでにある商標かもしれないので、検索で重複も確認してください。

今日試してみることに

今詰まっている企画をひとつ決めてください。先に紙に自分の発想を三つ書いてください。それからChatGPTを開いてください。「強みの違う専門家を三人」立ててそれぞれ三つずつもらい、真逆にもう一度ひっくり返してください。積み上がった候補を二基準の表で並べさせ、最終的な選択は自分でしてください。

世界65位：創造力

英語原文：Creativity

作家が白紙の前に座っています。最初の一文が出てきません。一時間、カーソルだけが点滅しています。彼はAIに投げます。「このテーマで最初の一文を書いて。」AIが出した文章は、真似したいものでも、うまく書けたものでもありません。でもその文章を見た瞬間、詰まっていた頭がほぐれます。最初に浮かぶ発想は誰の頭からも似たようなもので、良いものはその壁を越えた後に出てくるのです。

創造力が世界65位です。

これは何か

この使い方は、AIが自分の代わりにアイデアを出してくれるのではなく、自分の発想の筋肉を揺り起こすことです。47位のアイデアを引き出すことが具体的なアイデアを作ることであり、19位の創作文章が完成原稿であれば、ここは創造的な思考力そのものを刺激することです。正解をもらうのではなく、行ったことのない方向に自分を押し出す相手として使います。

うまくやるには

正解ではなく方向を求めます。

「このテーマを宇宙人の人類学者の目で説明し直して。当たり前のことを不思議に見てほしい。」

遠いものを無理やりつなぎます。

「私のテーマ『都市交通』と関係なさそうな『サンゴ礁の生態』を結びつけて。似ている構造を三つだけ。」

あえて制約をかけます。

「予算がゼロだとしたらこのイベントをどう開くか。お金では解決できない方法だけで。」

よくある落とし穴

大きな落とし穴は創造性の均質化です。ある研究で、AIを使うと個人の成果物はより斬新になり品質も上がりました。ところが同じAIを使った人同士で、文章が互いに似てきました。ひとりで見ると創造的なのに、並べると全部同じ顔です。自分だけが使えば先に行けますが、みんなが使えば全体が平らになります。

AIの最初の答えは学習データの中央値、最もありふれた発想です。そこで止まれば他の人と同じになります。そしてAIが出した文章をそのまま移せば盗用です。AIは火種を与える場であって、完成品を受け取る場ではありません。詰まりはAIで突破しても、完成は自分の手でやらなければなりません。

今日試してみること

今詰まっている企画や文章をひとつ選んでください。AIに正解を聞かず、三度押し出してもらってください。一度は「宇宙人の目で見慣れないものとして」、一度は「全く別の分野と無理やりつなげて」、一度は「予算ゼロの制約で」。三つの答えから心を動かしたひとかけらを選び、それだけを自分の手で書き直してください。AIの文章は捨ててください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第14章 本物と偽物を見分ける

前の章

次の章

世界18位：ピンポイント検索

英語原文：Specific search

検索欄にキーワードを入れます。青いリンクが十件出てきます。一番目は広告です。二番目は三年前の記事です。三番目をクリックしたら、欲しい内容はページのずっと下にあります。どれをクリックしようか迷っているうちに、時間が過ぎていきます。

AIは違います。リンクを渡す代わりに、そのリンクを読んで整理した答えをすぐに渡してくれます。「リンク十件」と「答えひとつ」の違いです。

ピンポイント検索が世界18位です。

これは何か

ピンポイント検索は、検索エンジンにキーワードを入れてリンクをもらう代わりに、AIに具体的な情報を直接尋ねることです。Googleは答えがある場所を示し、AIはその場所の内容を読んで整理した結果を手渡します。

なぜそうするのか、うまくやるには

核心はキーワードではなく、質問を投げることにあります。漠然とした質問は漠然とした答えを呼びます。

テーマを絞り、目的を明示します。

避ける言葉：「マーケティングについて教えて。」

使う言葉：「個人事業主向けのメールマーケティングの最新トレンドを五行でまとめて。」

あるチャンネルは「入社二日目のインターンに教えるように」尋ねることを勧めています。受け取る人、目的、分量を決めてあげろということです。「部長にメールを書いて」ではなく、「パートナー企業のマーケティング部長に1月の成果報告書を依頼するメールを、400字以内で、丁寧なトーンで書いて」というように。

要約と比較は形式を決めておきます。

「このレポートの核心を五つにまとめて。各項目は一文で。」

「メールマーケティングとSNSマーケティングをコスト、リーチ範囲、管理の難易度で比較して。」

事実確認が必要なら検索機能をオンにして、出典も一緒に求めます。

「2026年基準で答えて、根拠となった出典リンクも一緒に見せて。」

よくある落とし穴

便利な分だけ、検証の責任がそのままユーザーに残ります。

作り上げた出典が最初の落とし穴です。コロンビア・ジャーナリズム・レビューのある研究機関がAI検索8種に質問を1,600件入れたところ、エラー率が60パーセントを超えました。あるサービスでは引用200件中154件がリンク切れでした。それらしいアドレスでも、クリックして確認するまで信じないでください。

古い情報も問題です。AIは学習が終わった時点までしか知りません。価格、法令、統計のように頻繁に変わる数値は、検索機能をオンにするか直接確認し直さなければなりません。

意外にも、新型モデルの方が作り上げることがあります。ある会社の内部テストで、人物情報を間違える割合が旧型より新型でかえって高く出たことがありました。賢くなったからといって、より正確とは限りません。

これは他人事ではありません。2023年にアメリカで、弁護士がChatGPTの作り上げた偽の判例を裁判所に提出して聴聞会に立たされました。韓国でも2025年9月に同じ事例が発覚し、裁判所が対応チームを立ち上げました。AIはどこを調べれば良いか案内する道具であって、それ自体が根拠資料ではありません。

今日試してみることに

今日検索欄に入れようとしていた漠然とした質問をひとつ選んでください。テーマと目的と形式をつけて書き直してください。「おいしい店を教えて」の代わりに「弘大の近くで四人が食事会できる韓国料理店を、価格帯と一緒に三軒勧めて」に。事実に関わる答えなら最後に「出典リンクも一緒に」をつけ、もらったリンクを一度クリックして確認してください。

世界41位：必要な情報だけ素早く見る

英語原文：Jumping to the useful info

会議の3分前。机の上に50ページのレポートが置いてあります。まだ一枚も読んでいません。全部読む時間はなく、会議ではひとつだけわかれば良い。「今期の予算はなぜ増えたのか。」こんなとき、レポートをまるごとAIに入力して、そのひとつだけを尋ねます。1分後、答えが来ます。どのページから来たかもついて。

必要な情報だけ素早く見るのが世界41位です。

これは何か

この使い方は、長い資料から今必要な一点だけをすぐに引き出すことです。要約とは違います。66位の要約が全体を短く圧縮することであれば、これは全体から一部分だけを取り出す抜粋です。全部縮めるのではなく、一行だけ引き出すのです。レポート、論文、契約書、長いメールスレッドが対象です。

うまくやるには

核心は探しているものをはっきり指定することです。「要約して」は66位の仕事です。

「このレポートから『2026年予算』の項目に関係する部分だけ抜き出して。表で、出典ページも一緒に。」

出典も一緒に出させます。

「その文章をそのまま引用して、それぞれ何ページから来たか書いて。」

答える前に根拠を先に出させます。

「答えを書く前に、関係する文章を原文からそのまま引用したうえで、その引用だけを根拠に答えて。」

なければならないと言わせます。

「原文にない内容は作らないで、なければ『なし』とだけ答えて。」

よくある落とし穴

文章が長くなるほど、真ん中が抜け落ちます。AIは入力之初と最後はよく見ますが、中間は背景ノイズのように流してしまいます。研究者たちはこれを「真ん中で道を失う」と呼びます。肝心な条項が文書の真ん中にあると、見落としやすいのです。だから「漏れなくすべて見つけて」を付け加えなければなりません。

抜粋のように見えても作り上げた文章かもしれません。引用した文章が本当にそのページにあるか照合してください。法律の分野では、存在しない判例を作り上げた弁護士が懲戒処分を受けた例もあります。

文脈が切れることも危険です。一行だけ抜き出すと前後の手がかりが消えて意味が逆転します。「ただし、次は例外とする」のような但し書きを外して本文だけ持ってくると、正反対に読めてしまいます。抜粋した文章の前後を必ず確認してください。

今日試してみること

読まずに後回しにしていた長いPDFをひとつ開いてください。「要約して」と言わずに、その中で本当に気になるひとつだけを選んで「その部分だけを、原文引用とページ番号と一緒に」探してほしいと言ってください。引用された文章が本当にそのページにあるか、一か所だけ直接照合してみてください。

世界66位：内容を要約する

英語原文：Summarizing content

会議が終わった空の会議室。二時間で六人が話した内容が頭の中に散らばっています。誰かがこれから一時間以上、議事録を打たなければなりません。ところがその人が録音ファイルをAIツールにアップロードします。しばらくして、発言者別の整理と要約と次のタスクが一度に出てきます。

内容を要約することが世界66位です。

これは何か

この使い方は、長い文章、映像、会議の内容をまるごと圧縮して核心だけ残すことです。41位の必要な情報だけ素早く見ることとは区別されます。41位が一つの文書から自分が探す一片だけを取り出す抜粋であれば、66位は全体を縮める圧縮です。抜粋が針を探すことであれば、要約は地図を描くことです。

うまくやるには

分量と項目を数字で指定します。

避ける言葉：「このレポートを要約して。」

使う言葉：「この20ページのレポートを3ページにまとめて。主要戦略、期待効果、実行計画の3項目で。」

抜けてはいけないものを事前に指定して、終わったら原文と照合します。

「数字、日付、人名、決定事項はひとつも外さないで。原文にない内容は加えないで。」

「今の要約で原文に根拠がない文があれば表示して。」

よくある落とし穴

圧縮する過程で、肝心な一行が消えます。決定事項、反対意見、但し書きのような短くとも重い箇所が抜け落ちがちです。

ハルシネーションも紛れ込みます。原文になかった数字や結論がそれらしい顔をして入ってきます。引用する数字は原文で確認し直してください。

ニュアンスも消えます。原文が慎重につけた但し書きが、要約では断定に変わります。「可能性がある」が「そうだ」に、「一部の事例で」が「おおむね」にすり替わります。

今日試してみること

長いYouTube動画をひとつ選んで、要約ノートとタイムスタンプでもらってください。要約の中から数字や結論をひとつ選び、タイムスタンプで動画の原本に戻って、本当にその言葉があったか確認してください。原文になれば、それがハルシネーションです。

世界51位：ファクトチェック

英語原文：Fact-checking

ある人がChatGPTに、ある主張の事実確認を頼みます。AIが二段落で答え、親切に出典までつけます。書籍名がひとつ根拠として添えられました。彼がその題名を検索欄に入れてみます。結果は「0件」。そんな本はこの世に存在しませんでした。ファクトチェックを頼んだAIが、事実を作り上げたのです。

ファクトチェックが世界51位です。

これは何か

ファクトチェックは、主張や情報が事実かどうかをAIで確認することです。ニュースの一行、カカオトークで来た健康情報、レポートの中の統計が正しいことかを尋ねます。AIが資料をまとめて整理したら、人がその根拠を直接開いて確認します。検証の入口であって、結論ではありません。

うまくやるには

出典を必ず一緒に求めます。

「この主張が事実か確認して、根拠となった出典を各文の末尾にリンクとしてつけて。学術資料か一次報道を優先して。」

AIがあげた出典を人が直接開きます。

「今引用した出典のタイトルをそのまま教えて。私が検索して原文を直接確認する。」

確信の度合いを尋ねます。

「この答えで確信している部分と推定に近い部分を分けて示して。出典が弱いところを教えて。」

よくある落とし穴

この節の落とし穴はそれ自体が逆説です。ファクトチェックを頼んだAIが、自ら嘘を作り上げます。ある会社の内部評価で、あるモデルは質問の48パーセントでハルシネーションを起こしました。検証ツールが検証対象よりも多く間違える可能性があるのです。先の偽の書籍名がその証拠です。

確証バイアスも危険です。AIはユーザーが聞きたい方向に答えを合わせます。信じたい主張を入れると、裏付ける根拠だけ整理してくれます。検証ではなく自己確信の強化になってしまうのです。

そしてAIは多数を真実と思い込みます。複数の文書が一致すると正しいと判断します。だから内部告発や最初の暴露のように、既存の情報と食い違う真実を、偽物として処理することがあります。真実が少数のとき、AIは間違えます。だからAIに聞いても、出典は自分の手で開きます。

今日試してみること

今日見たニュースかカカオトークの情報をひとつ選び、AIに事実確認を頼んでください。出典をリンクで一緒に求めてください。そしてAIがあげた出典を直接開いて、その内容が原文に実際にあるか一件だけ照合してください。なければ、その答えは捨ててください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第15章 白紙の画面の前で

前の章

次の章

世界19位：創作文芸

英語原文：Creative writing

Netflixドラマ「重症外傷センター」の原作ウェブ小説を書いた作家がいます。耳鼻咽喉科の医師でもあるイ・ナクジュンです。ウェブ小説では、世界観もキャラクターも作家が一人で背負います。締め切りが重なると、すべての文章をひとりで見直ししながら、こんな気持ちになるといいます。「これは本当に壁を向いて仕事しているようだ。」

彼がAIに尋ねるのはこんな問いです。「自律神経に異常が起きたら、どんな症状が出る？」心拍数、体温、瞳孔の大きさがどう変わるかをAIが詳しく教えてくれると、それを小説に合わせて変える作業だけが残ります。彼はAIをこう呼んでいます。「代替ではなく、拡張。」

創作文芸が世界19位です。

これは何か

創作文芸とは、詩、小説、随筆などの創作をAIで書いたり、ともに紡いだりすることです。代わりに書いてもらうのではありません。詰まった箇所を突き破り、資料を敷き、初稿をもらって自分の声で書き直していく作業です。4位のファンフィクションが既存の世界観を借りる営みなら、こちらは純粋な創作が中心です。

人々はなぜこれをするのか

資料調査の壁を低くしてくれます。イ・ナクジュンのように、専門知識が必要な場面でAIは24時間応答する助手になります。

白紙の恐怖を和らげてくれます。文章が書けなかった人も、出発線に立てます。ある一般の方は「退職したいとき、どんな感情を覚えるか短く書いて」と尋ねたところ、返ってきた文章があまりに共感できて驚いたといいます。続けて「今日の感情でエッセイのテーマを提案して」と尋ね、そのテーマで生まれて初めてエッセイを書き上げました。

うまくやるには

まず役割を与えます。

「あなたはベテランの小説編集者です。下の段落でだらけている部分を指摘し、説明するのではなく場面で見せる形で、一段落だけ直してください。」

比較対象で座標を示します。

「スティーヴン・キングの短編のリズムで、現代ラスベガスのホテルを舞台に、五場面構成のホラー短編の骨格を作ってください。」

書き始める前に、まず質問させます。

「本格的に書く前に、この小説のテーマと主人公の内的葛藤と全体のトーンについて、核心的な質問を三つ、一つずつ聞いてください。」

そして原則が一つ。初稿はAI、決定は人。もらった文章をそのまま使いません。AIは素材を用意し、何を残して何を捨てるかは作家が決めます。

よくある落とし穴

光があれば影もあります。

文体が均質になります。コーネル大学の研究チームが118人を対象に実験したところ、AIの提案を受けた人たちの文章が西洋式の平均値へと収束しました。インドの参加者ならではの文体が削り取られました。AIの文章は流暢ですが、陳腐なことが少なくありません。そのまま移せば、誰が書いても似たような文章になります。

著作権はグレーゾーンです。韓国の著作権法は人の創作物だけを保護します。AI生成物の権利は不明確で、学習データを無断で使ったという論争も残っています。

この章で最後に残る問いは、創作の主体です。資料を選び配列する判断を人が手放してしまえば、残るのは組み合わせだけです。何を、なぜ書くのか。その決定はやはり作家の役目です。イ・ナクジュンがAIを「拡張」と呼んだ理由はここにあります。手は借りても、頭は借りないということです。

今日やってみること

書きかけで止まった文章を一本開いてください。AIに「この文章で一番弱い段落を一つだけ指摘して」と尋ねてください。もらった提案をそのまま貼り付けず、その指摘だけを参考にして自分の手で書き直してください。初稿は借りても、最後の文章は自分で選ぶのです。

世界4位：ファンフィクションと物語づくり

英語原文：Fan fiction and storytelling

49歳の会社員がいます。ずっと小説を書きたかったのですが、いつも第3話あたりで止まっていました。主人公をどこへ連れて行けばいいか詰まると、そこで物語が死にました。ところが今回は違いました。詰まるたびにAIに尋ねました。「この人物がここでできそうな選択を三つ挙げて。」三つのうち一つを選びました。また詰まったらまた尋ねました。そうやって4か月、彼はウェブ小説60話分の初稿を、生まれて初めて最後まで書き上げました。「代わりに書いて」ではありませんでした。「一緒に行って」だったのです。

ファンフィクションと物語づくりが世界4位です。2026年に初めてランキングに登場しました。なかった順位に一気に4位で入ってきたのです。遊びと創作が同時に弾けたというシグナルです。

これは何か

この使い方は、好きな作品や人物を借りて二次創作をしたり、まったく新しい物語をAIとともに紡いだりすることです。範囲は広いです。ChatGPTやClaudeのような汎用AIで小説を書くことから、ZETAやCharacter.AIのようなキャラクターチャットアプリでAIの人物と対話しながら物語を転がすことまで。

人々はなぜこれをするのか

理由は三つに集約されます。

一つ目は、一人では完走できなかった物語を書き終えるため。先の会社員のように、最後まで行ったことのない人にとってAIは止まらない同行者になります。詰まった箇所での候補を出してくれるので、物語が死にません。

二つ目は、好きな人物と対話するため。韓国のキャラクターチャットアプリZETAでは、ユーザーが人物の名前と外見と性格を自分で決めてAIキャラクターを作ります。そしてその人物と言葉を交わしながら、物語をウェブ小説のように転がしていきます。読む物語ではなく、自分が入り込む物語です。

三つ目は、白紙が怖いから。空白の画面の前で最初の一行が出ない人は多いです。AIにあらすじ候補をいくつかもらって選べば、少なくとも出発線には立てます。

うまくやるには

うまく一緒に書く方法は結局一つです。漠然と任せず、条件をはっきり与えること。

役割と条件を先に打ち込みます。

「あなたは現代ファンタジーのウェブ小説作家です。話ごとに次の話が気になるように結末をギリギリで切り、描写より台詞中心で軽く書いてください。」

キャラクターは表を埋めるように入力します。

「この情報で主人公の設定を組んでください。名前はソユン、27歳女性、閉業寸前の書店主。特徴は借金の督促に追われている、祖母が遺した古書を持っている、嘘がつけない。口調を示すサンプル台詞を三つと、弱点を一つも作ってください。」

比較対象を決めて方向性を掴みます。

「スティーヴン・キングの『シャイニング』に近い雰囲気、舞台だけを現代ラスベガスのホテルに変えて5章分の核心的なあらすじを組んでください。」

場面を続けて書くときは、直前の状況と次の目標と一緒に渡します。

「ここまでのあらすじはこうです。（三行要約）直前の場面はこれです。ソユンが古書の最初のページを開くと文字がすうっと消えた。ここから続けて800字だけ書いてください。最後の文章は次の

話が気になるように切ってください。」

よくある落とし穴

ここからは気楽に読み飛ばしてはいけない部分です。ファンフィクションと二次創作には、長く守られてきた一線があります。

ファンフィク文化の信条は二つです。一つ、商業化しない。二つ、他人の作品を盗用しない。ところがAIに他の创作者の文章を学習させて同じように出力させることは、この二つ目の一線を越えます。好きという気持ちから始めても、他人の労働を複製する瞬間、それは別のことになります。

これは他人事ではありません。自分の文章も同じように吸い込まれていく可能性があります。2025年4月、世界最大のファンフィク保管庫AO3でなんと1,260万本の文章が同意なく収集され、AI学習用データセットとして公開された出来事がありました。誰かが夜通し書き上げた物語が、本人も知らないうちに機械のえさになったのです。自分が書いたファンフィクも例外ではありません。

技術的な限界もあります。AIは放っておくと同じクリシェを繰り返します。長い物語では、前に決めた設定をいつの間にか破ります。昨日は茶色い目だった人物が今日は青い目になっています。方向と制約をそのたびに新たに伝える必要がある理由です。

最後に、「表現の自由」を前面に出した有料の小説ツールはもう一度よく見てください。検閲がないことを売りにするツールほど、成人向けコンテンツと商業性が強い場合が多いです。入る前に何を売っている場所なのか確かめる方がよいです。

一つ問いが残ります。AIと一緒に書くと、自分の文章力が退化しないだろうか。正直に言えば、そうなり得ます。道を探すことを毎回AIに任せれば、道を探す筋肉が弱くなります。だから勧めます。詰まった箇所を突き破るにはAIを使っても、文章だけは自分の手で一度書き直してください。物語の骨格は一緒に立てても、肉は自分でつけるのです。

今日やってみること

好きなジャンルを一つ選んでください。主人公の表を埋めてください。名前、職業、弱点を一つ。それをAIに渡して最初の場面800字を頼んでください。そしてそのうち一段落だけ、必ず一段落だけ自分の文体で書き直してみてください。AIの文章と自分の文章がどう違うか、その場でわかるはずです。

世界79位：書けなくなったとき

英語原文：Getting past writer's block

カーソルだけが点滅しています。最初の一文が出ません。そうして1分が過ぎます。詰まりの正体はたいてい完璧主義です。うまく書こうとする気持ちが最初の行を塞ぎます。そんなとき、AIに「粗くていいので、書き出しの段落の候補を三つだけ出して」と頼むと、直す材料ができて詰まりがほぐれます。三つとも捨てて新たに書いても、エンジンはもうかかっています。

書けなくなったときが世界79位です。

これは何か

この使い方は、書いていた文章が途中で止まったとき、AIで糸口をつかむことです。新しい文章の発想である47位や、最初から作る19位の創作とは違います。始めたのに次が出ない瞬間、二つの段落の間の橋が切れた瞬間を突き破る場面です。文章を丸投げするのではなく、止まった手にエンジンをかけるだけです。エンジンはAI、運転は自分です。

うまくやるには

逆にインタビューを受けます。

「文章の途中で詰まっています。すぐ答えは出さず、次の段落を書き出すために必要な質問を五、六個投げてください。私が答えながら道を探します。」

詰まった一点だけを切り出して尋ねます。

「三番目の段落から四番目の段落へのつながりが切れています。二つの段落をつなぐ橋の文を三つだけ提案してください。他は触らないで。」

次に来る一文だけを借ります。

「ここまで自分で書きました。（貼り付け）自分の文体とリズムはそのままにして、すぐ次に来る一文だけを候補として出してください。段落全体は書かないで。」

よくある落とし穴

AIの初稿をそのまま書き写すと、文章の主が変わります。エンジンだけ借りるべきだった道具がハンドルを握ります。AIがくれた文章は出発点であって、完成品ではありません。

依存も危険です。ある研究で、ChatGPTでエッセイを書いた人たちは脳の連結性が低く、書いたばかりの自分の文章でさえうまく引用できませんでした。一度AIに頼った脳は、AIを外した後でも活動が低いまま留まりました。

だから一文だけ借りて、その後は自分の手で進む必要があります。一文あれば、手が自然と動きます。

今日やってみること

今詰まっている文章の、詰まったその一点だけを切り取ってAIに貼り付けてください。文章全体を任せず、「次に来る一文だけ候補として出して」とだけ尋ねてください。もらった文章は足掛かりとしてだけ使い、その後は自分の手で書いてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第16章 初稿から完成へ

前の章

次の章

世界20位：文章を磨く

英語原文：Editing text

あるYouTubeチャンネルに視聴者の質問が投稿されました。「AIが書いた文章が気に入らないとき、うまく直せる方法がありますか？」良い質問です。AIが文章を書いてくれることは今や珍しくないのに、その文章がどこかぎこちないときにどう手を入れればいいのか、誰もちゃんと教えてくれないからです。

文章を磨くことが世界20位です。第2部のコンテンツ編で、19位の創作に自然につながる章です。

これは何か

文章を磨くとは、すでに書いた文章の表現、正書法、流れをAIで直すことです。なかった文章を作る19位の創作とは違います。ここでは初稿がすでにあります。誤文を正し、だらけた文章を締め、段落の順序を整え、硬い語調を変えることです。自分の文章は目が慣れて、ぎこちない部分が見えなくなります。AIは初めて読む読者のように読み、引っかかる部分を指摘してくれます。

うまくやるには

肝心なのは削ることです。余分なものを捨てると核心が浮かび上がります。あるコンサルタントは「圧倒的なスマートエネルギー革新と超格差未来戦略」のような最上級だらけのタイトルを「エネルギー自立と脱炭素のための次世代マイクログリッド実証モデル」へと直します。余分を取り除くと意味がはっきりします。

何を直すかをまず分けます。

「次の文章から正書法と分かち書きの誤りだけ直してください。文章の表現は変えないで。」

対象読者と語調を一緒に渡します。

「この文章を忙しい社員が読むと想定して、硬い報告体を話しかけるような語調に書き直してください。」

変更を最小限に釘を刺します。

「核心的な内容と主張はそのままにして、文章の構造だけ整えてください。変更は最小限で。」

段落単位で直します。

「二番目の段落だけ別に磨いてください。他は触らないで。」

よくある落とし穴

ところがここに妙な落とし穴があります。AIで文章を直すと、どれも「AI文体」に似てきます。

日本語のAI文章の痕跡はたいてい英語翻訳調から来ます。過剰な改行、強調符号の乱用、長いダッシュ、 unnecessaryな絵文字、機械的な並列（まず、次に、そして）。こういったものがシグナルです。ぎこちない部分を直すよう指示しておいて、また別のAI文体で上書きしたら、結局すべての文章が同じになります。だから最後の仕上げは必ず人間がしなければなりません。

元の意味を歪めることもあります。磨きすぎると、書いた人の語感と意図が消えます。なかでも引用文は危険です。言葉のニュアンスが失われれば、それはもうその人の言葉ではなくなります。

磨く過程で事実をねじ曲げることもあります。直す過程で、なかった統計や出典がいかにもありそうに紛れ込みます。あるメディア研究では、ニュース関連のAI回答の45パーセントに深刻な誤りがあり、出典を誤って付けたケースが31パーセントでした。情報を含む文章は直した後に必ず事実確認をしなければなりません。

今日やってみること

すでに書いた文章を一本ChatGPTに貼り付けてください。メールでも、報告書の一段落でも、ブログの文章でも。まず「正書法と分かち書きだけ直して、表現は変えないで」で一回。次に「核心はそのまま、だらけた文章だけ縮めて、変更は最小限で」で一回。そして直した文章を声に出して読み、ぎこちない部分を自分で手直して仕上げてください。

世界87位：広告文を評価する

英語原文：Evaluating copy

何日も眺め続けた広告文があります。最初ははっきりしていたのに、今は何が通じないのかが曇っています。見慣れすぎたのです。そこでAIにターゲット読者の役割を与えて尋ねます。「二歳の子を育てながら職場復帰を控えた33歳の会社員だと思って、この広告文を読んでください。どこで立ち止まって、どこでそのまま流しますか。」初めて読む読者の目が、曇っていた部分を照らしてくれます。

広告文を評価することが世界87位です。

これは何か

この使い方は、すでに書いた広告・宣伝文の効果をAIに点検してもらうことです。新しいコピーを最初から作る38位の広告コピー制作とは違います。ここでは手元にある広告文をターゲットの目線で読み直し、候補を並べ、直した後に同じ基準でもう一度採点します。

うまくやるには

評価基準を人間がまず決めて文章で渡します。漠然と「このコピーはどう？」と聞けば、漠然とした褒め言葉が返ってきます。

「この広告文を三つの基準で評価してください。最初の一文が0.5秒以内に手を止めさせるか、約束が具体的か、次の行動が明確か。それぞれ5点満点のスコアと根拠を付けてください。」

褒める癖を断ち切ります。

「褒めるのはなしで、このスローガンが失敗するとしたらどんな理由か、致命的なものから五つ挙げてください。」

直した後に同じ基準でもう一度採点します。

「指摘を反映した修正版と原文を、最初の三つの基準で並べて採点し、本当に改善されたか判定してください。」

よくある落とし穴

AIの好みは消費者とは違います。AIは流暢で論理が整ったコピーを好みますが、人の指は粗くても刺激的なものを好んで止まることもあります。AIが5点を付けたコピーが市場で売れないことはよくあります。

だからAIのスコアは仮説にすぎません。本当の答えは実際のクリック率とコンバージョン率です。見出しだけ変えた二つのバージョンを同じ予算で1~2週間露出して比べること、それが判定です。

読みやすさと効果を混同しないでください。よく読めるコピーとよく売れるコピーはしばしば違います。AIは一次ふるいであり、最後の判断は市場と顧客を知る人間がします。

今日やってみること

今使っているタイトルや広告文を一つ選んでください。ターゲットを一人の人物として描いてAIに与え、「褒めるのはなしで、この広告文が失敗する理由を致命的なものから五つ」と尋ねてください。そのうち一つを選んで直した後、原文と並べて同じ基準で採点させ、本当に良くなったか確認してください。

世界23位：文書の初稿を作る

英語原文：Drafting a document

金曜日の午後4時。月曜日の朝までに提出する競合他社分析レポートがあります。画面には空白の文書と点滅するカーソルだけです。最初の一行が出ません。ChatGPTに「競合他社分析レポートを書いて」とだけ打てば、曖昧な三ページが返ってきます。それを直しているうちに土曜日の午前が潰れます。空白の画面も問題、漠然とした初稿も問題です。

文書の初稿を作ることが世界23位です。

これは何か

文書の初稿を作るとは、報告書、企画書、提案書の最初の初稿をAIで作ることです。磨くのではなく、白紙から骨格を立てる場面です。8位の職場の同僚が傍らで話し相手になる使い方なら、こちら

は空白の画面に文書の骨格を立てる使い方です。20位の文章を磨くがすでに書いた文章を直すことなら、こちらは一文字もないときに最初の行を踏み出すことです。

人々はなぜこれをするのか、うまくやるには

肝心なのは最初の指示に情報を十分に込めることです。ある実験で、よく組まれたプロンプトで書いた人は平均12分、漠然としたプロンプトで書いた人は平均58分かかりました。同じ作業で五倍の差です。

最初の指示に役割、文脈、形式の三行を含めます。

「あなたは10年のキャリアを持つマーケティング戦略コンサルタントです。私たちの会社は従業員50名規模のB2Bソフトウェア会社で、中小企業向けの在庫管理プログラムを販売しています。競合他社分析をSWOT分析表で作成してください。」

白紙では目次から受け取ります。

「あなたはAI教育事業の企画担当者です。2025年人工知能トレンドレポートを書く予定で、まず目次を組んでください。目的は新規教育コンテンツの企画のための最新トレンド把握です。」

目次を受け取ったら章を一つずつ積み上げます。「このうち第1章の内容を詳しく書いて」と一章ずつ埋めて、会社のフォーマットに当てはめます。既存の文書があれば例として貼り付けて「この形式をそのまま踏んで」と言えば、形式の指示を長く書く必要がありません。

よくある落とし穴

ところが素早い初稿には落とし穴があります。「ワークスロップ」という言葉があります。形だけそれらしくて中身のない文書を指します。

ある共同調査で、アメリカの正規職員1,150人のうち40パーセントが最近1か月以内にそのような文書を受け取ったと答えました。それを書き直すのに一件あたり平均2時間近くかかりました。ある組織ではこのコストが年間数百万ドルと推算されました。素早く作った初稿が、受け取った人の時間を奪うのです。

信頼はもっと大きく崩れます。ワークスロップを送った同僚について、42パーセントが「あまり信頼できない」と、32パーセントが「また一緒に仕事したくない」と答えました。初稿を素早く作った代償が評判として返ってきます。一言でまとめるとこうなります。AIは初稿を作るツールであって、提出物を作るツールではありません。AIが埋めた骨格は必ず人間が読み、事実を確認してから出さなければなりません。

今日やってみること

明日書く報告書や企画書の一つを選んでください。紙に三行書いてください。どんな専門家の役割が必要か、私たちの状況の特殊な点は何か、どんな形式が必要か。この三行を一つのプロンプトにまとめて目次から受け取ってください。そして受け取った初稿は必ず一度読んで事実を確認してからだけ、人に送ってください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第17章 毎日の文章

前の章

次の章

世界42位：メールの初稿

英語原文：Drafting emails

空白のメール画面。カーソルだけが点滅しています。取引先に送るメールなのに、最初の一文が出ません。丁寧にしなければならず、用件は明確でなければならず、失礼に見えてもいけません。そうやって30分が過ぎます。ところが相手と目的と伝えたい事実をいくつかAIに告げると、10秒で一通が出てきます。

メールの初稿が世界42位です。

これは何か

メールの初稿とは、受信者と目的と伝えたい事実だけを告げると、AIがメールを最初から一通書いてくれることです。空白の画面の途方もなさ埋める作業です。すでに受け取ったメールに返信を付ける93位の返信とは違い、語調だけを変える58位とも違います。ここでは、なかった文章を新たに作ります。

うまくやるには

肝心なのは、受信者と目的と伝えたい事実の三つを先に渡すことです。

「取引先の購買担当者に見積書の送付を知らせる丁寧なメールの初稿を書いてください。製品名、単価、納期、回答期限を本文に入れてください。」

難しいメールは語調も一緒に指定します。

「感情を傷つけないよう、次の機会を残す含みを持たせながら丁寧に断る初稿を書いてください。理由は予算不足です。」

件名と構成まで任せて、受け取ってから磨きます。

「件名の候補を三つ先に出して、本文は核心的な用件を一番上に置く逆ピラミッド形式で書いてください。」

よくある落とし穴

素早い初稿にはワークスロップの危険が伴います。見た目はそれらしいのに中身のないメールです。ある調査では、アメリカのオフィスワーカーの40パーセントが1か月以内にそのような結果物を受け取り、一件の処理に平均2時間近くかかったといいます。自分が節約した時間が、受け取った相手の時間に転嫁されるのです。

魂のないメールも問題です。ある研究で、AI依存度が高いほど文章の真摯さへの認識が82.8パーセントから39.7パーセントへと落ちました。なかでもお祝いや慰めのメールはAI依存を低くするように勧めていました。気持ちを伝える文章は、不器用でも自分で書いてこそ伝わります。

そして受け取ったメールをそのまま貼り付けると機密が漏れることがあります。社内システムでなければ、敏感な内容は伏せて使ってください。

今日やってみること

今日後回しにしたメールを一通選んでください。受信者、目的、伝えたい事実の三つを書いてAIに渡してください。出てきた初稿で事実関係と受信者の名前を確認し、自分の言い回しで一、二文直して送ってください。

世界58位：メールの語調を選ぶ

英語原文：Adjusting tone of email

夜遅く、モニターの前。上司のメールへの返信を書き終わりました。怒りがにじんでいます。送信ボタンの上にカーソルを置きます。ところが指が止まります。このまま送ったら関係が壊れそうです。昔は「一晩寝かせてから送れ」と言いました。今はその寝かせ時間をAIが代わりに担います。「内容はそのまま、感情だけ抜いて落ち着いた言い方に変えて。」

メールの語調を選ぶことが世界58位です。

これは何か

この使い方は、すでに書き終えたメールの話し方と温度だけをAIで直すことです。文字はほぼそのままにして、トーンを変えます。怒ったメールを落ち着かせ、硬いメールを和らげ、命令をお願いに変える。最初から新しく書く42位のメール初稿や、文章を滑らかに整える20位の文章磨きとは違います。ここでは内容ではなく語調が問題です。

うまくやるには

内容を固定することをまず釘刺しします。この一行がなければAIが事情を作り出したり、核心を曖昧にしたりします。

「下のメールの内容と事実関係はそのままにして、話し方だけ変えてください。ない情報は入れないで。」

変える方向を温度で指定します。

「感情を抜いて落ち着かせてください。非難する表現は事実の陳述に変えてください。」

三つのバージョンをもらって選びます。

「同じメールをトーンが異なる三つの形で出してください。丁寧に、毅然と、親しみやすく。」

よくある落とし穴

語調を滑らかに整えるほど、自分の声が消えます。謝罪のメールをAIでつるつるに仕上げると、受け取った側は誠意ではなくマニュアルを読みます。ある研究は、文章をAIが書いたとわかった瞬間、読者はその文章をより冷たくより不誠実に受け取ると述べていました。本当の謝罪と慰めと感謝は、不器用でも手で書く方がよいです。

AIは本文しか見ません。過去のいざこざも、言えない事情も、会社の雰囲気も知りません。怒ったメールをあまりにも滑らかに冷ますと、本来伝えるべき毅然さまで消えます。語調を変えた結果が自分の意図と合っているかは、人間が最後に読んで確かめなければなりません。

今日やること

送信直前のメールを一通選んでください。怒りがにじんでいるか、あまりに硬いメールならなおよいです。ChatGPTに貼り付けて「内容はそのまま、話し方だけ落ち着いて丁寧に。長さは同じくらいに」とだけ指示してください。変わった結果を最初から最後まで自分で読みながら、事実がずれていないか、自分の本音が残っているかを確認してから送ってください。

世界93位：メールへの返信

英語原文：Replying to emails

海外の顧客から英語でクレームのメールが届きました。英語で返信しなければならないのに、手が動きません。そこで受け取ったメールをそのままコピーしてAIの画面の二重引用符の中に入れ、横に日本語で要点だけ書きます。「申し訳ない、新しい商品を送る、返金も可能。」英語を一行も書いていないのに、挨拶と結びまで整った返信が出てきます。

メールへの返信が世界93位です。

これは何か

この使い方は、受け取ったメールをそのまま貼り付けて、それに合った返信をAIで書くことです。最初から書く42位の初稿とは違います。出発点が自分の頭の中ではなく、相手を送ってきたメールです。語調だけを変える58位とも違います。

うまくやるには

受け取ったメールをそのまま貼り付けます。要約しません。

「下は私が受け取ったメールです。二重引用符の中に入れます。このメールに丁寧な返信を書いてください。必ず入れる内容は日程は可能、場所は弊社オフィスを提案、資料は会議前日までに送付。私の名前は金民秀。」

外国語での返信は受け取ったメールを入れて、返信の要点は日本語で渡します。

「下の英語のメールを受け取りました。英語で返信を書いてください。内容は謝罪する、新しい商品を送る、返金も可能。」

送る前に事実を自分で点検します。

「この返信の日付と金額と添付の有無が、受け取ったメールとずれているところがあれば指摘してください。」

よくある落とし穴

長いスレッドを入れると、最新のメールではなく途中の内容に返信することがあります。どのメールに返信するかを一行で釘刺ししてから始めてください。

自動送信は危険です。人間の確認なしにすぐ送る設定は、AIが間違った答えをそのまま発信します。送信ボタンは人間が押します。

そして契約条件や価格や個人情報が入ったメールを外部のAIにそのままアップしないでください。文法は合っていても内容は間違っていることがあるので、送る前に事実を人間が最後に確認しなければなりません。

今日やってみること

今日返信を先送りにしたメールを一通選んでください。受け取ったメールの全文をChatGPTに二重引用符で貼り付けて、返信に必ず入れたい内容を三行書いて返信の初稿を受け取ってください。送る前に、日付と約束が受け取ったメールと合っているかを自分で確認し、送信ボタンは自分の手で押してください。

世界56位：公式書簡を書く

英語原文：Drafting a formal letter

電気の消えた学校の事務室。締め切りは目前なのに、公文書の最初の一文が浮かびません。頭が真っ白です。格式を整えなければならないというプレッシャーが、さらに手を縛ります。こんなとき、AIに状況を告げると、完璧ではなくても骨格を備えた初稿が出てきます。空白の画面の恐怖が、直せる材料のある初稿に変わります。

公式書簡を書くことが世界56位です。

これは何か

この使い方は、公文書、告示文、抗議書、内容証明、推薦状のように格式を整えなければならない文書をAIで書くことです。日常的な話し言葉ではなく、決まった形式と語尾、丁重な語調を守らなければならない文章です。42位のメール初稿が主に日常のメールで、94位の行政への申請が個人が行政機関に出す要求なら、この章は機関が発信する公文書、法的な重みを持つ文書、人を評価する推薦状に焦点があります。

うまくやるには

ペルソナを具体的に渡します。

「あなたは〇〇庁の20年のキャリアを持つ実務担当者です。今AI教育研修計画報告書を担当しています。公文書の形式で初稿を書いてください。」

自分たちの書式のサンプルを一枚添付します。

「この形式を参照して同じ枠で書き直してください。」

語調と語尾を最後に手直しします。

「告示文のスタイルで、語尾は『～のこと』『～のとおり』の形式に合わせてください。」

よくある落とし穴

よくある落とし穴は翻訳調です。AIは英語のデータを多く学習しているため、「このメールがあなたにうまく届くことを願います」のような英語式の挨拶を日本語の公文書に付けます。語尾も「ます」で終えて公文書の形式と合わなくなります。日本式の慣用句と語尾で、人間が書き直さなければなりません。

法的効力も誤解しやすいです。内容証明を送ったという事実だけで強制力が生じるわけではありません。特定の日に表示をしたという証拠にすぎず、執行力はありません。AIが効力を誇張してはいけません。

そして法律文書ではAIがない判例や法令を作り出します。統計、日付、根拠は必ず事実確認を経てください。

今日やること

後回しにしていた格式ある文書の一つを選んでください。お礼の手紙でも、抗議のメールでも、公文書でも。AIにペルソナと受信者との関係を渡して初稿をもらってください。次に語尾と語調を日本式に一度直し、入っている日付・金額・事実を自分で確認してから出してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第18章 世界に送り出す文章

前の章

次の章

世界33位：ブログ記事を書く

英語原文：Writing blog posts

記事一本に半日かかります。個人事業をしながらブログまで続けようとする、テーマを決めてタイトルを考えているうちに夕方になります。そうして疲れて手が止まります。ところがある人は、ひと月に100本もブログ記事を書きます。秘訣はAIです。テーマ選びからタイトルと締めくくりまで、下書きを1分で仕上げます。

ブログ記事を書くことが世界33位です。

これは何か

ブログ記事を書くとは、ブログの投稿をAIで書き、磨き上げる作業です。35位のSNSコピーや100位のウェブページコピーとは異なります。一本を最後まで読ませ、検索に表示される長い文章に焦点を当てています。

うまくやるには

要点はプロンプトに目的・ターゲット・役割・形式の四つを盛り込むことです。

「人を説得するのが目的だよ。マーケティングをよく知らない人が読む。私は10年のキャリアを持つマーケティング代理店の代表だよ。ブログのテーマを10個以上提案して。」

一度にすべて書かせず、分量を決めて区切ります。

「順番に一つずつ書いて。導入500字、本文700字、締め400字。各段階ごとに続けるか聞いて。」

ネイバー向けには検索条件をプロンプトに直接組み込みます。

「あなたは15年のキャリアを持つブロガー兼マーケターです。ネイバー検索表示に合わせて、タイトルの文字数とキーワードの繰り返し回数まで守って書いてください。私の店は（業種・商品・差別化ポイント）です。」

よくある落とし穴

AIが量産した没個性な文章は、人も検索エンジンも見抜きます。ネイバーの検索アルゴリズムは、ひとつのテーマに積み上げられた専門性と読者の滞在時間を見ます。自動投稿後に無編集で一日5本の乱投稿は、むしろ検索から外れるサインです。

AIらしさは、一人称の経験がないときに出来ます。だから下書きに自分が経験したことを一段落、自分の手で加えなければなりません。それが人の文章と機械の文章を分けます。

そして法律・税金・医療といった情報は、AIが事実のように間違えます。公開前に根拠となるリンクをもらい、自分で確認してください。

今日試すこと

ブログに載せたいテーマを一つ決め、目的・ターゲット・役割・形式の四つを盛り込んでタイトルを10本出させてください。一つを選んで導入・本文・締めを分量を決めて区切って書かせ、下書きに自分の経験を一段落、自分の手で加えてください。公開前に「根拠資料をリンクと一緒に示して、間違った情報を修正して」と事実確認をしてください。

世界80位：プレスリリースを書く

英語原文：Writing a press release

地元の店のオーナーにお知らせしたいニュースが生まれました。でもプレスリリースをどう書けばいいかわかりません。記者が使う語調も、構成の順番も知りません。PR会社に頼むお金もありません。そこで会社名と出来事と日付とファクトを数行AIに入力します。記者の書き方に合わせた下書きが出てきます。

プレスリリースを書くことが世界80位です。

これは何か

この使い方は、伝えたいニュースが生まれたとき、記者が記事にするために送る資料をAIで作成することです。見出し・リード・本文・引用文・連絡先という形式に合わせ、客観的な文体で書きます。読む相手が消費者ではなく記者であるという点で、38位の広告コピーと分かります。広告は買わせるもの、プレスリリースは報道させるものです。

うまくやるには

形式の六枠をまず指定します。

「次のファクトでプレスリリースを書いて。見出し、リード一段落、本文三段落、代表引用文一つ、会社紹介二文、連絡先の順番で。（ファクト項目の貼り付け）」

広告調の言葉を記事調に変えます。

「広告的な形容詞をすべて外して、『明らかにした』『発売した』といった記事体で書いて。検証できない主張は入れないで。」

作り話のファクトを除きます。

「この下書きで、私が渡した情報にない数字や日付や名前があったら示して。」

よくある落とし穴

誇張と虚偽が落とし穴です。「国内初」「世界1位」は根拠がなければ虚偽です。記者にばれれば関係が断たれ、消費者を誤解させれば表示広告法の問題に発展することがあります。プレスリリースはファクトの記録であり、広告ではありません。

画一的な内容も問題です。ファクトだけ投げてそのまま出してしまうと、同じツールを使う会社の資料が互いに似てきます。似たような見出しが記者の受信トレイに積み重なれば、開かれることもありません。

そしてAIは日付や価格や人名を一字間違えて転記します。資料にないファクトを作り上げることもあります。配信すると回収が難しくなります。すべての固有名詞と数字は、人が目で再確認しなければなりません。

今日試すこと

自分の店や会社の最近のニュースを一つ選んでください。会社名・出来事・日付・ファクト三行を書いてください。AIに「このファクトでプレスリリースを見出し・リード・本文・引用文・連絡先の順番で書いて」と入力してください。出てきた下書きですべての数字と名前を原資料と照合して自分で修正し、作り話の文章がないか最後まで確認してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第19章 言語の壁を越える

前の章

次の章

世界75位：翻訳

英語原文：Language translation

電気の消えたオフィス。一人の面接者がモニターの前で立ち止まっています。外国の会社の人事担当者に面接の感想を英語で送らなければならないのに、英作文が怖くて手が出ません。ところが背景だけ日本語で入力すると、AIが件名までつけた丁寧な英語メールを三通、即座に出してくれます。文章が完璧でなくても、背景をはっきり伝えれば結果は良くなります。

翻訳が世界75位です。

これは何か

この使い方は、言語間の翻訳にAIを使うことです。67位の外国語を学ぶこととは異なります。あちらが自分で言語を習得することなら、こちらは翻訳の成果物を作ることです。単語を置き換えるだけでなく、文章の目的と文体まで言葉で指定して翻訳できる点が、従来の翻訳機と違います。

うまくやるには

言語の組み合わせと文体を一文で固定します。

「次の日本語を英語に翻訳して。ビジネスメール用だから丁寧にプロフェッショナルな語調で。」

背景と対象読者をあらかじめ伝えます。

「この広告コピーを英語に訳して。対象は20～30代のアメリカの消費者で、軽くてトレンドな雰囲気。」

用語集を添えて表記を統一します。

「下の用語集を守って翻訳して。「甲」はParty A、「乙」はParty Bで統一。」

ツールも使い分けます。文脈と文体の指定はChatGPT、契約書のように長くて正確さが求められる文書は専用翻訳ツール、敬語の切り替えが必要な場合はPapagoが得意です。

よくある落とし穴

なめらかに見えても誤訳が潜んでいます。あるドラマのセリフ翻訳の研究では、ChatGPTでさえ590文のうち40パーセント以上が正確ではありませんでした。表面がなめらかなため、読む側が間違いに気づかず読み流してしまいます。

長い文書は途中で抜け落ちます。出力の長さに限界があるため、長いPDFをまるごと翻訳すると中間が消えます。一部分ずつに分けて翻訳してください。

そして専門翻訳には明確な限界があります。法律用語は日常語と意味が異なり、国ごとに法体系が違うため概念をそのまま移すのが難しい場面があります。AIは初稿まで。公式に締結する文書は専門家の監修を経なければなりません。

今日試すこと

外国の取引先や学校に送る短い英語メールを一通、日本語の背景と一緒にChatGPTに任せてください。「丁寧なビジネス語調」を指定して初稿をもらい、気になる一文だけ選んで「もっと自然に」と再度直してもらってください。最後に「文法の誤りを日本語で説明して」で確認してから送ってください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第20章 見えるものを作る

前の章

次の章

世界15位：必要な画像を作る

英語原文：Generating relevant images

発表は明日です。スライドは全部できているのに、表紙が寂しい。合う絵が一枚欲しいと思います。以前なら無料画像サイトを30分さまよい、それでもテーマと合わない写真を無理やり選んでいました。今はチャットボットに一行打ちます。「発表テーマに合う表紙の絵を、未来的でプロフェッショナルな雰囲気で、16対9の比率で。」少し待つと、ぴったりの絵が出てきます。

必要な画像を作ることが世界15位です。

これは何か

この使い方は、資料・発表・生活に必要な画像をAIで直接作ることです。プレゼンの表紙、YouTubeのサムネイル、SNSのカード、通販サイトの商品詳細ページ、生活用のイラストまで。分類は創造・余暇ですが、実質は「実用的な生成」に近いものです。

なぜ人はこれをするのか

お金と時間を節約できます。発表前日の表紙一枚をその場で手に入れます。小規模事業者は商品写真一枚からモデル着用イメージと詳細ページを数分で作ります。カメラマンを呼んでスタジオを借りていた作業が、数行の文章に変わったのです。

検索で見つかる他人の写真は、自分のテーマとどこかずれています。AIは自分の文章を絵に変えてくれるので、文脈がぴったり合います。

うまくやるには

うまく作る方法は三つあります。

何を、どんな雰囲気で、どんな比率で、どこに使うかを具体的に書きます。

「発表テーマに合うプレゼンの表紙を作って。未来的でプロフェッショナルな色合いで、16対9の比率で。」

文字を入れる場所は空けておき、後で自分で乗せます。AIが描く文字はよく崩れるためです。

「上部にタイトルを入れる空白スペースを残して、絵だけ描いて。縦A4比率で。」

日本語で漠然と書いてから、英語プロンプトに変換してもらいます。画像AIは英語によりよく反応します。

「このシーンを画像生成用の英語プロンプトとして豊かに書き換えて。」

よくある落とし穴

速くて便利ですが、法的な落とし穴がいくつかあります。一つずつ見ていきます。

まず著作権について。著作権は人間の創作にのみ与えられます。AIが単独で作った絵は保護が弱いのです。だからプロンプトをどう修正していったか、どこを修正したかその過程を残しておくのがよいでしょう。「人間の貢献」を示す証拠になります。

他人の著作物・肖像・商標を侵害してはいけません。有名キャラクター、特定の作家の画風、芸能人の顔を商業的に使うのは危険です。「ジブリ風に描いて」といった依頼も注意が必要です。

ディープフェイクは一線を越えます。実在する人物の顔を偽りのシーンに合成すると、名誉毀損や肖像権を超えて刑事問題になります。

技術的なエラーもあります。AIは指の本数や看板の文字をよく間違えます。拡大して確認してください。そしてAIが描いた「65パーセントのグラフ」は絵であり、データではありません。正確な数値が必要なら本物のグラフツールで作らなければなりません。

今日試すこと

次の発表や投稿に使う画像を一枚、比率と用途を決めて作ってみてください。そして文字はAIに任せず、自分で乗せてみてください。

世界52位：写真編集

英語原文：Editing digital images

証明写真が必要です。以前なら写真館を予約して、スーツを着込んで、3万ウォンを払わなければなりませんでした。今は違います。ソファに座って顔写真一枚をAIにアップロードすると、服と背景が整った証明写真に1分で変わります。

写真編集が世界52位です。

これは何か

写真編集は、すでに撮ってある写真をAIで手直しすることです。何もないところから絵を作る15位の画像生成とは違います。こちらは原本が先にあります。背景を変え、余分なものを消し、色を補正し、古い写真を復元します。

うまくやるには

今アップロードした写真を指定することを明確にします。そうしないとAIが直前の会話の別の画像と混同します。

「この画像で、後ろを通り過ぎている歩行者を消して。」

一度に一つずつ指示します。複数の依頼を一文に詰め込むと、一部しか反映されません。

補正は何をどう変えるかを書きます。

「この写真が明るすぎてぼんやりしている。コントラストを上げて鮮明度を高めて。」

よくある落とし穴

同じツールが危険に変わる地点があります。

ディープフェイクと肖像権です。他人の顔を無断で合成すると犯罪になります。性的な虚偽映像を作って拡散すると重く罰せられ、所持したり見たりするだけでも処罰の対象です。ChatGPTが顔がはっきりわかる写真の変形を制限しているのはそのためです。

原本の歪曲にも注意してください。切れた部分を補完したりコントラストを上げたりする間に、AIが存在しないディテールを作り出します。切れた背中を補完すると実際と異なる背景が生まれます。記録や証拠として使う写真であれば、手を加えていない原本を別にとっておいてください。

そして特定の作家の画風を模倣して商業的に使うと著作権の問題が生じます。

今日試すこと

スマートフォンでぼんやり撮れた写真を一枚ChatGPTにアップロードしてください。「この写真が明るすぎてぼんやりしている。コントラストを上げて鮮明度を高めてきれいにして」と一度だけ指示してください。原本と並べて、何が変わったか、存在しなかったディテールが生まれていないかを見てください。

世界44位：動画を作る

英語原文：Generating video

ある人が溶岩が噴き出す映像を作りました。ところが気が変わって、AIに一行打ちます。「溶岩を氷に変えて。」3分後、同じ画面から氷が流れ落ちていきます。撮影も、CGチームも、数日の作業もありません。プロンプト一行と3分がすべてです。

動画を作ることが世界44位です。

これは何か

この使い方は、文章一行か写真一枚を動画に変えることです。Sora、Runway、Veoといったツールが映像・声・音楽を一緒に作ります。撮影も俳優も編集者もなく、プロンプトだけでショート動画や広告や教育用映像が出てきます。完成品というより、下書きを素早く仕上げる場面に近いものです。

うまくやるには

最初のフレームに鮮明な画像を入れます。ぼんやりした写真から始めるとぼんやりした映像が出ます。

「この写真を最初のシーンに使う。船が左から右へゆっくり滑っていく。カメラが船を追って滑らかにパンする。」

否定文ではなく肯定文で書きます。AIは「汚い」という言葉そのものに反応してしまいます。

「明るく清潔なキッチン、朝の陽光が窓から差し込む。整えられたテーブルの上にコーヒーカップが一つ。」

プラットフォームと長さや音楽を最初から決めます。

「YouTubeショート。縦9対16。30秒。遊び心のあるトーン。壮大でインスピレーションを与える音楽。」

よくある落とし穴

ディープフェイクと表示義務をまず押さえます。2026年1月に施行された人工知能基本法により、ディープフェイクの成果物は目に見える形で「AI生成物」であることを表示しなければなりません。他人の顔や声を同意なく複製すると肖像権と音声権の問題に発展します。

著作権も確認が必要です。商業目的で使う際はストック映像のライセンスを確認し、クリエイターが学習を拒否した素材は避けなければなりません。

そして雇用への影を見落とすわけにはいきません。声優業界はAIの吹き替えによる仕事の喪失を心配しています。低予算の作品からAIの声の需要が生まれつつあります。写真一枚より動画の方が早く出てくるこのスピードが、誰かにとっては生活の脅威でもあります。技術のスピードと人の生活を一緒に見る目が必要です。

今日試すこと

鮮明な写真を一枚選んでください。RunwayやSoraといったツールに最初のフレームとしてアップロードし、肯定文一行で動きを指示してください。例えば「この写真を最初のシーンに。人物がゆっくり頭を回してカメラを見る。柔らかな自然光。」5秒の動画を一本、最後まで作ってみてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第21章 職場のもう一人の仲間

前の章

次の章

世界8位：職場の仲間

英語原文：Work buddy

会議が終わりました。1時間、6人がああでもないこうでもないと話しました。決まったことも、持ち越しになったことも、誰が何をするか決めたのかも、もうぼんやりしています。以前なら録音を聞き直すか、かすんだメモを見つめながら1時間を余分に使っていました。今は録音テキストを貼り付けて一行打ちます。「決定事項・保留事項・担当者別タスクの三つに分けて。参加者への共有メールの下書きも一通。」1分後、まとめが終わります。

職場の仲間が世界8位です。デスクの上にAIを置いて、行き詰まるたびに傍に置いて聞く、日常的なサポートです。

研究にはこんな一節があります。上位100の使い方のうち63が業務と関わっています。ところがこれらは会社が上から命じてやることではありません。それぞれが自分で、自分のデスクから始めた使い方です。韓国銀行が出した資料によれば、韓国の労働者の業務AI使用率が51.8パーセントとアメリカの約2倍であり、AIを使うと週の業務時間が3.8パーセント減りました。少なく見えるかもしれませんが、1週間で半日近くを取り戻す計算です。

これは何か

職場の仲間とは、業務中に行き詰まったときAIを傍に置いて聞くことです。会議録の要約、文書の下書き、データやコストの説明、難しいメールの調整。上から管理する大きなAI事業ではなく、個人がデスクで動かす小さなサポートです。会社に黙って使う「シャドー利用」もここに含まれます。

なぜ人はこれをするのか

労働者がAIで多くやることは情報の検索と要約です。次が文書の作成と確認です。会議録とメールはこの二つが重なる場面なので、使われることが多いです。

白紙の画面の前で、下書きの骨格を素早く手に入れます。3時間の悩みがプロンプト3秒に縮まるという話は、単なる誇張ではありません。キーワードと目的を投げるだけで、書き直す出発点が生まれます。

難しいメールを整え、わからないデータを解説します。断りや謝りのメールのトーンを直し、コスト表を貼ってわかりやすい言葉での説明を求めます。

うまくやるには

うまく使う方法は三つにまとまります。

役割と形式と分量を一緒に指定します。

「今日の会議の録音テキストです。決定事項・保留事項・担当者別タスクの三つに分けてそれぞれ一行で、全体200字以内にまとめてください。参加者に送る共有メールの下書きも一通お願いします。」

自分の下書きを先に渡して直してもらいます。手ぶらで任せません。

「私が書いた断りメールです。意味はそのまま、語調だけ丁寧かつ毅然と整えてください。最後に代替日程を尋ねる一文を加えてください。」

わからないことを自分の目線まで下げて説明してもらいます。

「今四半期のコスト表です。どの項目がなぜ増えたか、マーケティングを知らない同僚に説明するようにわかりやすく解説してください。さらに確認すべき点は質問の形で残してください。」

よくある落とし穴

この章の安全線がここにあります。一文です。「これは会社の外に出ても問題ない内容か。」

会社の機密をそのまま入力すると大変なことになります。営業秘密・ソースコード・顧客情報をAIの画面に貼り付けた瞬間、その内容は外部のサーバーに出ていきます。無料プランでは学習に使われる可能性もあります。実際にある大企業で、社員がソースコードをチャットボットに入力したという事故がありました。ある調査では、社会人3人に1人が機密情報を入力したことがあると答えました。貼り付ける前に一度だけ自問してください。これは会社の外に出ても問題ない内容か。

シャドー利用も押さえておく必要があります。会社がAIを禁止すると、人々はスマートフォンのテザリングで迂回して個人アカウントで使います。しかしこうして隠れて使うと、事故が起きても追跡も遮断もできません。迂回するより、会社に承認されたツールや法人アカウントを申請する方が安全です。

最後に、要約だからといってすべてを信じないでください。AIは会議録を要約する際に発言者や決定事項をうっかり入れ替えることもあります。送る前に人が一度読むこと。その一回が事故を防ぎます。

今日試すこと

今日の会議録か長いメールを一つ選んでAIに整理させてみてください。決定事項・タスク・共有メールの下書きとして。ただし貼り付ける前にまず確かめてください。これは会社の外に出ても問題ない内容か。そして送る前に自分で確認してください。

世界54位：企業用コパイロット

英語原文：Corporate LLM/copilot

ある金融会社の役員が会議資料を社内ストレージにアップロードします。そして会社が導入したAIに問います。「ここで私が把握すべきことは何か。社長に投げる質問を10個作って。」少し後、資

料の盲点を突く10の質問が出てきます。会議の準備が一段と心強くなります。

企業用コパイロットが世界54位です。

これは何か

この使い方は、会社が公式に導入したAIアシスタントツールを制度の中で業務に使うことです。会社のアカウントでログインするコパイロット、社内ネットワーク上で動く企業用AIがここに入ります。個人がこっそり外部のChatGPTを使う8位の職場の仲間とは異なります。会社が検証した社内データの中でだけ動くという点が分かれ目です。

うまくやるには

大きな長所は社内データを根拠にできることです。個人のChatGPTに社内文書をアップロードすると情報漏洩ですが、会社のコパイロットは会社が検証したデータの中でサポートします。金融のように、セキュリティ上の理由で外部検索が制限された環境で、業務ネットワーク内で資料を探せるようにすることが導入の決め手になっています。

会議資料をアップロードして鋭い質問を引き出します。

「添付の会議資料を読んで、社長に投げる鋭い質問を10個作って。資料の盲点と矛盾を突くものを。」

自分の社内メールと文書を根拠に答えさせます。外部のChatGPTにはできないことです。

「先月の自分のメールと文書を根拠に、来週の報告で押さえるべき現案5つをまとめて。」

よくある落とし穴

効果を過大評価しやすいです。ある報告書によれば、企業が数百億ドルを投じて95パーセントが明確な財務成果を出せませんでした。個人の生産性は上がっても、会社の損益にはなかなかつながらないのです。パイロットは多く始まるのに、全社展開まで至るところはわずかです。

ガバナンスも落とし穴です。コパイロットは社員の権限内にあるすべての文書を根拠に答えます。権限設定が甘いと、見てはいけない資料が検索に出てきます。だから権限整理は導入の足かせではなく、土台です。

そして答えは90パーセントほど完成した下書きです。役員がコパイロットで質問を作り、部下がその質問をコパイロットで予測するという風景も生まれます。どちらにしても、100パーセントそのまま受け取ってはいけません。

今日試すこと

会社が用意したコパイロットがあれば、今日の会議資料を一つアップロードしてください。要約を求めるのではなく、「この資料で私が見落としはけない質問5つ」を出させて、会議の前にその答えを先に準備してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第22章 次のポジションへ

前の章

次の章

世界24位：キャリア相談

英語原文：Career advice

忠南大学で化学を学び、公共機関の研究員になった若者がいます。ある日、実験室で変数を制御しながら、ふと思いました。「これを2年後もやっていなければならないのか。」その考えに息が詰まりました。彼はその日のうちに仕事を辞めました。今は家で本を読みながら、自分が何を好きなのかをゼロから探しているといいます。

キャリア相談が世界24位です。

これは何か

キャリア相談とは、職業選択・転職・経歴の方向性をAIと話し合うことです。どの道に進むかを一緒に整理する場です。適性検査の解説でも合格保証でもありません。13位の意味決定が選択肢を比較する作業で、89位の面接準備が応募とモック面接なら、この章はその前段階、どの方向へ進むかを決める相談に当たります。

なぜ人はこれをするのか

若い世代にとってAIは、上司より先に頼る窓口になっています。ある調査では、Z世代の49パーセントが仕事の疑問をChatGPTに先に聞くと答えました。理由は、明快さ、速さ、そして評価されないという点でした。点数通りに入った職場で息が詰まった経験のある人ほど、判断なしに聞いてくれる窓口を切実に必要とします。

うまくやるには

核心は、決定を押しつけるのではなく、選択肢を広げさせることです。

避けるべき問い：「私はどんな職業を選ぶべき？」

使うべき問い：「私は化学専攻で文章を書くことに興味がある。可能なキャリアを五つの方向で広げて、それぞれの長所・短所と5年後の見通しも書いて。」

文脈を十分に伝えます。年齢、地域、経歴、避けたい条件を書けば書くほど、一般論から離れていきます。

「私は30代の会社員でマーケティング5年の経験がある。地方在住で、夜勤は避けたい。この条件で転職先候補の職種を絞ってくれ。」

回答を受けたら問い直します。

「この提案で私が見落としているリスクは何？あなたが知らない部分や推測で埋めた箇所はどこ？」

数字は一次情報源で確認します。

「この職種の平均年収と採用規模の出典を教えて。推定であれば推定と明記して。」受け取った数字はワークネットや統計庁で改めて確認します。

よくある落とし穴

落とし穴は明らかです。

年収や求人数をでっち上げます。AIはリアルタイムの採用情報にアクセスできず、公開データから推測するだけです。ある検証では、年収予測が平均23パーセント、役員クラスでは60パーセント以上外れていました。

労働市場の偏りをそのまま引き継ぎます。AIは過去のデータで学習しているため、既存の性別・職種の偏りをそのまま映します。職業を性別と結びつけて提案すれば、その偏りを繰り返すことになります。

そして心の文脈は人間のほうがよく読み取ります。人間のカウンセラーとChatGPTによるキャリア相談1,000件を比較した研究では、人間は感情と状況を中心に置いた一方、AIは資格や能力といった実行項目に偏っていました。点数通りに入った職場が半年後に後悔として返ってくるように、関心を飛ばした提案は結局同じ悩みを繰り返させます。

今日やってみること

最近気になっていることを一つ思い浮かべてください。年齢、専攻、経歴、住んでいる場所、避けたい条件をAIに入力し、「この条件でキャリアを五つの方向で広げ、それぞれの長所・短所と5年後の見通しを書いて」と頼んでみてください。そして受け取った回答から年収や就職率の数字を一つ選び、ワークネットや統計庁で直接確認してみてください。

世界37位：履歴書の作成・添削

英語原文：Writing/editing CV/resume

マーケティング職に応募しようとしている人がいます。ところが経歴といえばデパートの販売アルバイトだけです。書くことがないため息をつきます。AIにその経験を話すと、意外な答えが返ってきます。売上増加率、顧客満足度、リピート率。販売アルバイトがマーケティングの言葉に翻訳されるのです。「30万ウォン分を40万ウォンに伸ばした、30パーセント成長。あのとき、こういうセリフを言い、陳列をこう変えた。」

履歴書の作成・添削が世界37位です。

これは何か

この使い方は、履歴書・職務経歴書・自己紹介文をAIで作成・添削することです。24位のキャリア相談が「何をするか」を決める作業で、89位の面接準備が「言葉で答える」作業なら、この章は「

提出する書類」を書き、磨く場です。

うまくやるには

まず役割を与えます。

「あなたは私の自己紹介文の作成を助ける専門家です。簡潔に、結論から先に、経験と事例を具体的に書いてください。」

応募情報を先に学ばせます。

「応募先は〇〇〇、職種は〇〇〇です。採用要件はこちらです。（貼り付け）どんな経験を盛り込むか、まず私に聞いてください。」

経験を職務指標に翻訳します。

「デパートの販売アルバイトをしました。マーケティング職のKPIで説明するとどんな指標に結びつきますか？売上増加率、顧客満足度でまとめてください。」

添削は二段階に分けます。一度にすべて頼むより結果が良くなります。

まず「修正点をリストで教えて。」次に「その提案を反映してもう一度書いて。」

よくある落とし穴

落とし穴は明らかです。ツールとして使っても、提出は自分の責任です。

最近の企業はAIで書いた自己紹介文を見抜きます。複数の検査ツールがAI的な文章や借用したクリシェを検出します。発覚すれば多くの企業が減点あるいは不合格にします。就活生の半数以上がAIを使う時代だけに、疑いも濃くなっています。

架空の経歴は面接で崩れます。AIが膨らませた経験は、本人が説明できません。実際に自分がやったことだけを数字で書いてください。そして「utilized」のようなAIらしい単語は自分の言い方に直してください。採用担当者もAI製の履歴書を見分けます。

今日やること

自己紹介文の設問を一つ選び、AIにまず役割を与えてください。「あなたは自己紹介文の専門家です。結論から先に、具体的な事例で。」会社・職種・求人票を学ばせ、初稿を受け取ってください。受け取った初稿に、自分が実際にやった行動の一つ数字で書き直し、AIらしい単語の一つ自分の言葉に直してください。その一設問だけを最後まで仕上げれば十分です。

世界89位：面接準備

英語原文：Preparing for interviews

面接前夜。電気の消えた部屋で、ある就活生が声に出して答えを確かめています。頭の中では整理できているのに、いざ口から出すと言葉が絡まります。一人で準備すると詰まるのが二つあります。

どんな質問が来るかわからない、そして自分の答えを見ってくれる人がいない。AIがその二つの空白を埋めます。履歴書と求人票を入力すると、その職種の質問を出してくれ、答えを聞いて指摘してくれます。

面接準備が世界89位です。

これは何か

この使い方は、面接で出そうな想定問答をAIとあらかじめ準備することです。37位の履歴書作成や24位のキャリア探索とは違います。ここは答えを書く場ではなく、口に出して言い慣れていく場です。

うまくやるには

想定質問を職種に合わせて出してもらいます。漠然とした質問リストはネットにもあります。

「この求人票を読んで、会社が最も見たい資質を五つ挙げ、それぞれを確かめる面接の質問を一つずつ作ってください。（求人票を貼り付け）」

模擬面接をロールプレイで回します。

「今から、あなたはこの求人で採用する面接官です。『開始』と入力したら一問ずつ質問し、私の答えの後に追加質問を続けてください。『面接終了』と入力したら改善点をまとめてください。」

音声モードをオンにして口で定着させます。質問を耳で聞いて口で答えると、実際の面接の呼吸に近づきます。

よくある落とし穴

入力した答えをそのまま丸暗記すると、トーンが不自然に固まります。AIの模擬面接でも、暗記しすぎた口調は減点対象になります。暗記せず、何度も声に出して自分の言い方に染み込ませてください。

模範解答は判で押したようになります。AIが出した答えは誰が受け取っても似たものになります。面接官の中にはAIの痕跡を見抜く人もいて、その気配があれば落とす人もいます。模範解答は骨格だけに使い、肉づけは自分の経験でしてください。

そして画面の前での練習はスムーズでも、人の前は違います。練習は緊張を減らすだけで、なくしてはくれません。音声で口に出して言うてみるのが、そのギャップを縮めます。

今日やってみること

応募予定の求人票と自分の履歴書をChatGPTに貼り付け、想定質問を五つ出してもらってください。その中で一番答えづらいものを一つ選び、音声モードをオンにして口に出して答えてみてください。終わったら「今の答えの弱い点を一つだけ教えて」と聞いてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第23章 人を動かす仕事

前の章

次の章

世界71位：交渉する

英語原文：Negotiating a deal

交渉の前夜。一人が画面に人事部長を映し出して、一人で練習しています。相手はAIです。「給与を上げてほしい」と言うと、AIが人事部長になって反論します。「予算が厳しいです。」その反論にどう答えるか、同じシーンを何度も繰り返します。同僚に頼むのが気まずい練習を、気兼ねなく繰り返せるのです。

交渉することが世界71位です。

これは何か

この使い方は、価格と条件をめぐる交渉で、使う言葉と戦略をAIで事前に準備することです。給与交渉、取引の交渉がどちらもここに入ります。AIが相手役を担って反論を投げかけ、合意が決裂したときの代替案と最初の提案額と一緒に考えてくれます。

うまくやるには

自分の手札をまず整理して代替案を探します。

「今、給与を上げてもらおうとしている。去年の成果はこう。（貼り付け）合意が決裂したときの自分の最善の代替案と一緒に整理して、私が見落としている交渉カードを3つ教えて。」

相手の断りをあらかじめ聞いてみます。

「会社が断るときに使う反論を5つと、それぞれへの私の対応の文章を一つずつ添えて。」

ロールプレイで本番を模倣します。

「今から、あなたはきびしいが無礼ではない人事部長です。私が一文言ったら、あなたも一文で反論してください。私が『練習終わり』と言ったら止めてください。」

よくある落とし穴

AIはあなたの相手がどんな人か、今日の気分がどうかを知りません。AIが組み立てる戦略は一般論、教科書の答えです。現実のその人にそのままぶつけると的外れになります。

即興性も追えません。相手が沈黙する3秒、表情が固まる瞬間、言葉の末尾を濁らせるためらい。AIはこのシグナルを読めません。準備した台本は最初の一言からずれることがあり、そこからは人間の機転が動きます。AIは練習場まで一緒に来て、交渉の扉の前で止まります。

そして「最大限強気で行く方法」を聞くと、関係を壊すアドバイスが出ることがあります。これからも付き合い続ける相手なら、勝った交渉が負けた関係になります。AIはその関係の重さを知りません。AIが出した市場価格の数字も出典のない値である可能性があるので、実際の求人情報と資料で再確認してください。

今日試すこと

近づいている交渉を一つ選んでください。給与でも中古品の取引でも構いません。ChatGPTに自分の目標と手札を書いて、「自分の最善の代替案と見落とししているカード3つ」をまず聞いてください。次にAIに相手役を任せて5分だけロールプレイをして、一番弱かった自分の答えを一つ選んで文章を磨き直してください。

世界34位：顧客対応

英語原文：Customer service

夜の11時。店を閉めて確認すると、星1つのレビューが付いていました。腹が立ちます。返信を書こうとすると、指が止まります。感情のままに言い返したら、もっと大変なことになりそうです。かといって放置すると他のお客さんが見るかもしれない。こんなとき、ChatGPTに「丁寧で温かみのある語調で返信を書いて」と頼むと、5秒で下書きが出てきます。

顧客対応が世界34位です。

これは何か

顧客対応とは、お客さんの問い合わせに答え、対応の文章をAIで作ることです。星1つのレビューへの返信、返金の問い合わせへの回答、営業時間の案内、見積もりの返信がどれもここに入ります。AIが下書きを書き、人がファクトを確認して送り出す構造です。

うまくやるには

役割とトーンを最初に固めます。漠然とした「返信書いて」は漠然とした答えを招きます。

「あなたは定食屋の店主です。丁寧で温かみのある語調で、三文以内に返信を書いて。レビューの原文はこれです。（貼り付け）」

不満レビューは謝罪・約束・連絡先の順で指示します。

「まずご不便を心からお詫びして、言い訳はせず、どう改善するかを一つ約束して。感情的に言い返さず、最後に直接連絡できる窓口を案内して。」

蓄積されたレビューは分類でパターンを見ます。

「レビュー50件をポジティブとネガティブに分けて、味・サービス・配達時間・量のうち何がよく出てくるか整理して。」

よくある落とし穴

大きな落とし穴は確認なしに投稿することです。AIがお客さんに言ったことは、すぐに店の約束になります。

実際の判例があります。2022年、エア・カナダのチャットボットがあるお客さんに吊問運賃の返金規定を誤って案内しました。お客さんはその言葉を信じました。会社は返金を拒否して「チャットボットは別個の主体だ」と主張しましたが、裁判所は認めませんでした。会社は約600ドルを賠償しなければならませんでした。AIが作った約束も、結局店が責任を取るようになるのです。価格・返金・在庫といった数字はプロンプトに直接書いて渡し、送る前に人が確認してください。

そしてAIのトーンをそのままコピーすると、魂のない言葉に聞こえます。店主の語り口で一度整えてこそ、誠意が伝わります。

今日試すこと

今、自分の店やチャンネルに付いているレビューを一つ選んでください。ChatGPTに「あなたは（業種）の店主です。丁寧な語調で三文の返信を書いて」と指示して原文を貼り付けてください。出てきた下書きでファクトだけ手直しして、実際に返信を投稿してみてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第24章 何かを始める

前の章

次の章

世界25位：起業のサポート

英語原文：For entrepreneurs/startups

起業家の一日はやることで埋まっています。営業メールを書き、プレゼン資料を作り、ブログ記事を上げ、SNSコンテンツをひねり出す。ある起業家が営業メール一通をChatGPTに任せます。初稿が出てきます。「もう少しカジュアルなトーンで、途中にジョークを一つ入れて。」書き直されます。何時間もかかっていた作業が数分に縮まりました。

起業のサポートが世界25位です。

これは何か

起業のサポートとは、ゼロから会社を立ち上げる作業をAIと一緒に回すことです。アイデアが売れるかを検証し、買う人を描き、最小限の試作品の範囲を決め、事業者登録や税務といった最初の手続きを確認する場です。すでに動いている事業の課題を問う30位のビジネスアドバイスとは違い、事業計画書という書類自体を書く96位とも異なります。この章は何もないところから最初の一步を踏み出す段階です。

なぜ人はこれをするのか

コーディングを知らない人にとってAIは、物書きであり手足になります。コピー、ブログ、ヘッドライン、動画アイデア、要約、翻訳まで。起業家が今まさに自分でやっている作業を引き受けます。韓国では事業者登録前にアイデアだけで申請できる予備起業支援事業があり、動くAIサービスを実演するチームが企画書だけ出したチームより有利だという見方も出ています。

うまくやるには

核心は、称賛を求めないことです。

まずアイデアを検証させます。

避けるべき問い：「私のアイデア、いけそう？」

使うべき問い：「私のアイデアはこれ。うまくいかない理由を五つと、似た試みが失敗した事例をまず教えて。」

買う人を一人に絞って描きます。

「このサービスに最初にお金を出して使う顧客を一人、年齢・職業・一日のスケジュール・今抱えている不便で描いて。その人が今この問題をどう解決しているかも書いて。」

最小限の試作品まで絞り込みます。

「このアイデアを2週間以内に一人で作れる最小限の形に絞って。省いていい機能と、絶対に必要な機能を一つだけ残して。」

起業の手続きは韓国基準で問い、一次窓口で確認します。

「韓国で1人でこの事業を始めるとき、個人事業主と法人のどちらが合っているか、事業者登録の順番と確認すべき税務項目を表でまとめて。わからない部分はわからないと明記して。」受け取った手順は国税庁ホームタックスかK-Startupで改めて確認します。

よくある落とし穴

落とし穴は鏡の中にあります。AIはユーザーの考えに合わせて「良いアイデア」と返しやすいものです。検証を命令として設定しなければ、うまくいく理由だけを集めて聞き、市場に出て砕けます。

手続きや法規もでっち上げます。事業者登録の順番、税金申告の期限、許認可要件をもっともらしく作り上げます。税務は書式や控除項目が毎年変わるので、ホームタックスと税務の専門家で照合確認が必要です。

そしてコスト0円という錯覚に気をつけてください。ノーコードツールで初期費用は抑えられても、運営・マーケティング・顧客対応には結局人の時間とお金がかかります。AIが起業のリスク自体をなくしてくれるわけではありません。

今日やること

頭の中にある起業アイデアを一文でChatGPTに入力してください。「うまくいかない理由を五つと、似た試みが失敗した事例をまず教えて」と頼んでください。受け取った答えの中で最も痛烈な一つを選び、その弱点を2週間以内に確かめる最小限の方法を一つ改めて問い、その一つを実際にやってみてください。

世界30位：ビジネスアドバイス

英語原文：Business advice

夜明け、望遠洞の10坪カフェ。閉め作業を終えた店主がスマホを開きます。悩みは一つ。平日の午後、客が来ず空っぽになるあの時間をどう埋めるか。スタッフに聞くのも、友人に聞くのも、少し違う現場の課題です。だからChatGPTを開きます。店の場所・規模・常連客の特徴を書き込んでいくほど、答えがそのカフェに合ったものになっていきます。

ビジネスアドバイスが世界30位です。そしてこの章が第2部の最後の章です。

これは何か

ビジネスアドバイスとは、すでに動いている事業の運営・戦略・マーケティングの課題をAIに問うことです。起業アイデアを探す25位とも、事業計画書を書く96位とも違います。すでに店を開けている人が、今日下す決断と一緒に検討する場です。

なぜ人はこれをするのか

閉店後に一人で抱える課題に、伴走者になってくれます。夜中の2時でも答えてくれます。

低予算のマーケティングアイデアをひねり出します。予算の少ない街の店が口コミを広げる方法を聞けば、SNS認証イベント、スタンプカード、地域のお祭りとのコラボなど低コストの方策が出てきます。

公共データで商圈を読むこともできます。韓国では小商工人市場振興公団が運営するチャットボットに、業種ごとの繁忙期や地域の競合状況を問い合わせることができます。政府が小商工人AIアシスタントに予算を増やしている流れの一端です。

うまくやるには

核心は、文脈を先に開くことです。

避けるべき問い：「マーケティングアイデアをくれ。」

使うべき問い：「ソウル望遠洞の10坪カフェ、月売上1,200万ウォン、20代常連中心、平日午後が空いている。この時間帯を埋める低予算の方策を五つ、それぞれ予想費用とともに表で出してくれ。」

役割と形式を指定します。

「10年のキャリアを持つ飲食コンサルタントとして答えてくれ。結論から先に、根拠は3行以内で。」

反対意見を求めます。

「この値上げ案の大きなリスクを三つと、客離れを防ぐ補完策と一緒に教えてくれ。」

数字は帳簿で検証します。客単価、賃料、競合店数はAIの推定ではなく、自分の帳簿と現場の数字で再確認します。

よくある落とし穴

文脈を入れなければ一般論の壁にぶつかります。どの店にも貼り付けられるありきたりなアドバイスしか返ってきません。文脈が答えの質を決めます。

統計をでっち上げます。存在しない数字や出典をもっともらしく作り上げます。引用する前に原文を確認しなければなりません。

市場知識が浅いです。業種ごとの最新規制や地域商圈の最近の変化は、AIの学習時点で止まっています。

情報の漏洩も危険です。売上・取引先・顧客リストをそのまま入力すると、セキュリティ上の問題が生じます。そして最後の判断は店主の責任です。AIはコンサルタントではなく、初稿の作成者に

過ぎません。

今日やってみること

今一番解決したい事業の課題を一つ選んでください。店の場所・規模・月売上・主な客層・詰まっているポイントを一段落で書いてChatGPTに入力してください。最後に「リスクを三つと補完策と一緒に教えてくれ」を添え、出てきた数字は必ず帳簿で検証してください。

世界96位：事業計画書の作成

英語原文：Building a business plan

フードトラックを開こうとしている人がいます。助成金の申請をしたいのですが、事業計画書を前にして途方に暮れています。彼はAIにいきなり計画書を作らせません。代わりにこう指示します。

「私の事業をきちんと書くために、あなたが私に聞かなければならない質問を30個まず出してくれ。」その30個に答えていくうちに、価格も原価も損益分岐点も競合他社も、空白だった部分が自ずと浮かび上がります。

事業計画書の作成が世界96位です。

これは何か

この使い方は、事業計画書をAIで書くことです。政府支援事業の書式を埋め、市場分析・ビジネスモデル・財務予測の初稿を作ります。25位の起業が最初の一步を踏み出す作業で、30位のビジネスアドバイスが動いている事業の課題なら、96位は「書類」を作る作業です。

うまくやるには

書式を先に入力し、その項目に合わせて書かせます。

「あなたは政府の起業支援事業の審査を通過した事業計画書の専門家です。私のアイテムは（ ）です。問題認識・実現可能性・成長戦略・チームの順で目次を組み、各項目に何を書けば審査基準に触れるか一行ずつ教えてください。」

いきなり計画書を受け取る前に、まず質問を受け取ります。

「私の事業をきちんと書くために、あなたが聞かなければならない質問を30個まず出してくれ。答えたらそれをもとに書いてくれ。」

市場の数字は二つのツールで照合検証します。一方で文章を、他方で出典付きデータを受け取り、食い違う箇所は人間が判断します。

よくある落とし穴

大きな落とし穴は幻覚による市場データです。ある研究では、AIが学術引用の半数以上を偽りまたは誤ったものとして出力しました。事業計画書の市場規模や成長率、出典の脚注も同様に作り上げる可能性があります。審査委員がその出典にアクセスしたとき、存在しない報告書だったなら、信

頼が丸ごと崩れます。

判で押したような内容も問題です。誰もが似たプロンプトを入力するので、結果も似てきます。AIで書いた計画書は平均70点と言われますが、70点は合格ラインではなく平均ラインです。審査委員は同じトーンの文章を一日に何十件も読みます。差別化はAIではなく、自分の洞察から生まれます。

そして書式を埋めたからといって合格ではありません。その事業がうまくいくかどうかを、AIは判断できません。

今日やること

自分の事業アイテムを一行でChatGPTに伝え、計画書を受け取る前に「あなたが聞かなければならない質問を30個まず出してくれ」と言ってください。30個に答えてみて、答えに詰まった質問を三つ確認してください。それがまさに自分の事業の空白です。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第25章 売るための文章

前の章

次の章

世界38位：広告・マーケティングコピー

英語原文：Ad/marketing copy

新入マーケターだったころ、ある人は名コピーの本を百回書き写しました。良い文句を手で書き移す「筆写」の訓練です。手首が痛みました。今は違います。自社サイトのレビューをいくつかAIに入力すると、製品の特長が七つ出てきて、そこから販売者トーンとレビュートーンのコピーが生成されます。筆写の時代が終わったのです。

広告・マーケティングコピーが世界38位です。

これは何か

この使い方は、広告・宣伝文句をAIで作ることです。ヘッドライン、商品詳細ページ、スローガンのように、売買が行われる場で使う文章です。35位のSNSコピーや100位のウェブコピーとは目的が違います。ここはクリックと購入を引き出す説得型の文句に焦点が当たっています。

うまくやるには

核心は七つの材料を抜かさないことです。長さ、コピーの種類、商品、ターゲット、トーン、行動の促し、必ず入れる核心ポイント。

「退勤後に体力が底をつく30代の会社員向けアルギニンサプリメントの商品詳細ページのヘッドラインを五つ書いて。各20文字以内。核心のメリットは『一包で翌朝まで続く活力』、『今すぐ購入』につながるトーンで。」

実際のレビューから強みを掘り出します。

「以下は実際のレビューです。（レビュー5件）繰り返し出てきた強みを七つにまとめ、その強みを根拠に広告コピーを販売者トーンとレビュートーンの二バージョンで書いて。各3行以内。」

よくある落とし穴

AIはもっともらしい効能の文句をすらすらと書き出します。ところが検証なしに使えば、そのまま違法になります。

実際の事件があります。2026年6月、食品医薬品安全処がある業者を検察に送致しました。AIで作った偽の医師に「体の年齢低下」「若返り」を語らせた食品広告でした。食品は疾病治療効果を訴求できず、医師が推薦・保証する広告も禁止されています。その業者の売上は81億ウォンでした。

規制も強まっています。AI生成物へのウォーターマークの義務化、悪意ある虚偽・捏造情報には損害額の数倍を課す方案が出ています。AIで作った偽の使用前後の比較写真を実際のユーザーの結果のように掲載すれば、虚偽・誇大広告になります。

そしてAIはよく売れるコピーの平均値を出します。そのため同じ業種の広告が互いに似てきます。AI文章は出発点としてだけ使い、ブランド独自の経験と言い回しを乗せてこそ差別化されます。

今日やってみること

売りたいものを一つ決め、七つの材料を入れてヘッドラインを五つ出してください。そのうちの一つをブランドの言い方に書き直し、効能やレビューに事実と異なる文句がないか、表示広告法の基準で一度確認してください。

世界35位：SNSコピー

英語原文：Writing social media copy

オーガニッククッキーを売る小さなショッピングモールの運営者が、Instagramに上げる文句を悩んでいます。100文字以内で足りるのに、その100文字が出てきません。ChatGPTに「このクッキーを紹介する文句を100文字以内で10個出して」と投げます。10個が出ます。気に入らなければ「もっと明るく創造的に」を加えてまた10個もらいます。気に入るまで入れ直します。

SNSコピーが世界35位です。

これは何か

SNSコピーとは、Instagram、X、TikTokのような場所に投稿する短い文句をAIで書くことです。キャプション一行、リールの最初のテロップ、ハッシュタグのまとめ、指を止めさせる最初の一文が対象です。33位のブログのような長い文章でも、38位の有料広告素材でもありません。短い文章です。

うまくやるには

核心の原則は一つです。考えるのは人間、書くだけをAIに任せる。

何を言うかは自分が決め、文章にする作業だけを任せます。

「AIは人を助けるが、使い方を知らなければ意味がない、このメッセージでXの投稿を書いて。」

長さや形式を数字で固定します。制約がなければ長くなります。

「Instagramの最初の一文のフックを五つ出して。『もっと見る』で切れる前の一行、12文字以内で。」

一つの投稿をプラットフォームに合わせて書き換えます。

「このInstagramのキャプションをXの投稿に変えて。280文字以内。最初の行は質問、2行目は答え、3行目はひねり。」

よくある落とし穴

初稿をそのまま投稿しないでください。AIの文句はアイデアを得る場として使い、人間が選んで直します。

AIらしさが反応を下げます。長いダッシュ、翻訳調の文体、誰の好みにも当たらない無難さがAI文章として読まれます。SNSは個性が反応を生みます。無難さはすなわち無反応です。投稿する前にこう一行指示してください。

「この文章でAIらしい表現、英語の直訳調、同じ単語の繰り返しを見つけて教えて。」

次にダッシュを句点に変え、末尾を断言ではなく行動の一行で閉じれば人間らしさが出ます。ハッシュタグも30個全部埋めず、種類を混ぜて選んで使ってください。

今日やること

最近投稿したい内容を一つ選んでください。何を言いたいかを先に一行で書いてください。その一行をChatGPTに渡し、Instagramの最初の一文のフックを12文字以内で五つもらってください。一つを選んでダッシュを句点に変え、同じメッセージをX用280文字でもう一度書き換えてみてください。

世界100位：自然なウェブコピー

英語原文：Writing realistic web copy

画面に六文字が浮かんでいます。「高密度・緻密な素材。」ラグを売る人が書いておいた商品詳細ページの文句です。しかしこの一文を読んで買いたくなる人はいません。何を意味するのかも伝わりません。彼がAIに入力します。「密度が高いため毛落ちが少なく、色があせにくいという意味です。買う人が得るメリット中心に、話しかけるように自然に一段落書いて。」暗号のような六文字が、買いたくなる一段落に変わります。

自然なウェブコピーが世界100位です。そしてこの本の最後の章です。

これは何か

この使い方は、ウェブサイト本文・商品詳細ページ・ランディングページ・製品説明を、人間が書いたかのように自然にAIで書くことです。ブログ（33位）でも、SNS（35位）でも、広告コピー（38位）でも、プレスリリース（80位）でもありません。訪問者が滞在する画面の中の文章、買いたくさせる一段落に焦点が当たっています。

うまくやるには

特徴ではなくメリットを書かせます。

「このラグは密度の高い素材なので毛落ちが少なく、色があせにくいです。買う人が得るメリット中心に商品詳細ページの一段落を書いて。誇張なく話しかけるように。」

良いトーンを持ってきて対象だけ変えます。

「下の文句の言い回しとリズムはそのまま、対象読者だけを街のカフェのオーナーに変えて、同じ流れで書き直して。（文句を貼り付け）」

AIらしさを消します。

「『弊社は』、『私どもは』のような形式的な表現を外し、長い文章は短く分けて。文章の長さを意図的にばらばらに混ぜ、一か所か二か所に疑問文を入れて。」

よくある落とし穴

AIらしさが残ります。「～することができます」「～することが大切です」が繰り返され、すべての文章の長さが似ていると、読む人に機械の文章だと気づかれます。人の心を揺らすコピーの一行は、まだAIには作れません。

質の低い文章は検索から押し出されます。低解像度の画像一枚にキーワードを繰り返すだけの文章は、露出から外れました。具体的なデータと経験が込められた文章だけが生き残りました。

そして最も深い落とし穴は信頼です。Googleはコンテンツを経験・専門性・権威・信頼で評価します。AIは本当に経験することができず、データで推測するだけです。実際に使ってみた、行ってみた痕跡が、人間の文章とAIの文章を分けます。コピーして使えば、結局信頼を失います。

今日やってみること

売りたいものや知らせたいことを一つ選んでください。特徴を一行書き、AIにメリット中心の商品詳細ページの一段落を作らせてください。出てきた文章から形式的な表現を外し、文章の長さをばらばらに整えるよう指示した後、自分が実際に体験した場面を一文だけ直接書き加えて仕上げてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第26章 お金を管理する

前の章

次の章

世界31位：個人財政

英語原文：Personal finance

毎月口座からお金が引き落とされているのに、何に使ったかわかりません。漠然とした不安だけが積み重なります。ある会社員がカード会社のアプリから1か月分の明細をエクセルでダウンロードしてChatGPTに投げました。「この消費明細を分析して、不要な支出を見つけて」。AIが8つのカテゴリに分けました。カフェ代1万8,200円。サブスクが5,400円、そのうち英語アプリは3か月間まったく使っていませんでした。デリバリーの手数料が食事代の27パーセント。彼は初月に2万8,000円を節約し、パターンをつかんでからは毎月4万7,000円を節約しました。1年で56万4,000円です。

個人財政が世界31位です。

これは何か

個人財政とは、予算・貯蓄・投資・支出管理についての助言をAIから受けることです。1か月分のカード明細を投げ込めば項目別に仕分けてくれて、どこから漏れているかを指摘してくれます。銘柄を選んでくれる場ではなく、自分のお金がどこへ流れているかを映す鏡に近いです。

うまく使うには

肝心な点は、分類と診断を一度にさせることです。

「この消費明細をカテゴリ別に整理して。不要な支出を見つけて、削減できる金額も計算して。」

資産の移動と本当の支出を分けます。そうしないと積立まで「使ったお金」として計上されます。

「口座振替、積立、証券口座への入金とは支出ではなく資産移動として別にしてください。」

衝動買いにルールを設けます。

「衝動買いと思われる項目を表示して、3日保留ルールを適用したらいくら節約できるか教えて。」

よくある落とし穴

線は明確です。家計簿には使っても、投資判断は任せません。

投資の幻覚が危険です。あるユーザーが口座を直接連携して分析させたところ、ダッシュボードに自分が受け取ったことも受けていない465ドルの融資が表示されました。問い直すとAIは「ダッシュボードのエラーと思われます」と答えました。実際のデータを連携しているのに存在しない取引を作り上げたのです。数字は必ず原帳と照合し、買えと言われた意見はなおさらそのまま従わないで

ください。

個人情報も守ってください。明細書に口座番号とカード番号が記載されていれば、アップロードする前に消します。金額とカテゴリだけ入れれば十分です。

今日試してみることに

カード会社のアプリから先月1か月分の消費明細をエクセルでダウンロードしてください。名前とカード番号を消した上でChatGPTにアップロードし、「カテゴリ別に整理して、不要な支出と削減できる金額を教えて」と一度聞いてみてください。30分で終わります。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第27章 コードを知らない人のコーディング

前の章

次の章

世界98位：初心者向けコーディング

英語原文：Coding for amateurs

コーディングをまったく知らない人が、出欠遅刻チェックプログラムを作ることになりました。AIに頼んでみるとコードが出てきます。コピーして動かすと動きます。ところかエラーが出てまた頼み、機能を追加してまた頼み、そうして十二回も作り直します。プログラムは動いているのに、本人はいったい何がどうなっているのか、最後まで分かりません。コードは残ったのに、実力は残りませんでした。

初心者向けコーディングが世界98位です。

これは何か

この使い方は、コーディングを知らないか始めたばかりの人がAIを個人教師にして、基礎や簡単な自動化を学ぶことです。アプリをまるごと作る21位のバンプコーディングとは違いますし、専門家が生産性を高める78位のコード生成とも違います。ここでは学ぶ人が主役です。目標は完成品ではなく、次の行を自分で読み解く力です。

うまくやるには

コードより概念を先に聞きます。「高校生に説明するように」という一言が答えのレベルを変えます。

「Pythonのリストとタプルの違いを、高校生に説明するように教えて。短い例題も一緒に。」

自分を生徒に、AIを教師に位置づけます。

「私はPython入門者です。あなたは私の先生です。何をどんな順番で学ばばいいか教えてください。私の質問がおかしければ、もっとよい質問に直してください。」

詰まった問題は答えではなくヒントを求めます。

「正解のコードは教えないで。どんな順番で考えればいいのか、ステップだけ教えて。」

よくある落とし穴

落とし穴は「食べさせてもらう」依存です。詰まるとすぐ「答えを教えて」に走ると楽ですが、実力は止まります。ある実験では、コードをろくに考えずコピーしたグループは速度は上がっても理解度の点数が一番低かったです。これを「思考の外注化」と呼びます。

基礎が空洞になることもあります。学習の段階からAIに頼ると、AIのミスを見抜く基本技術が身につきません。先ほどの人が十二回も作り直ししながら何が間違っているか最後まで指摘できなかったように。

そしてAIは存在しない関数や間違ったパスを自信満々に提示します。動かして疑う習慣が、唯一の防御線です。答えをもらうか理由をもらうか、その一点が学ぶ人とコピペする人を分けます。

今日試すこと

ChatGPTに「私はPython入門者です。あなたは私の先生です」と始めて、学ぶ順番を聞いてみてください。最初の概念一つを「高校生に説明するように」受け取って、例題を自分で一行変えて動かしてみてください。答えをもらって終わりにせず、受け取ったコードを一行ずつ解説してもらい、自分が理解した分だけ次に進んでください。

世界21位：バイブコーディング

英語原文：Vibe coding

ある人がReplitというサイトにログインします。空白の欄に二行打ち込みます。「私をうまく紹介するウェブサイトを、かっこいいデザインで作って。」そしてコーヒーを取りに行きます。戻ってくると、右側のプレビュー画面にウェブサイトが一軒建っています。写真をドラッグ&ドロップするとプロフィール写真が変わります。「背景に3Dオブジェクトが浮かぶようにして」と言うと、AIが必要なツールを探して組み込みます。彼はコーディングを学んだことがありません。数日でウェブサイトをも十個以上作りました。

バイブコーディングが世界21位です。2026年に初めてランクインしました。

これは何か

バイブコーディングは、コーディングを学んだことのない人が自然言語の会話だけでプログラムを作ることです。何を作りたいか言葉で説明するとAIがコードを書き、人は結果を見て次の指示を出します。コードを直接打たず、そのコードがどう動くか知らなくてもよいという点が従来のコーディングツールと違います。主導権が人からAI側へ一歩移ったのです。この言葉は2025年初め、あるAI研究者が軽く投げた表現から始まり、一年で辞書にまで載りました。

人々がこれをする理由

解放感です。以前はプログラムを作るにはコーディングを学び、複雑な開発環境を構築しなければなりませんでした。その敷居がなくなりました。あるデベロッパーはこう言います。ウェブを一度覚えるとアプリもゲームも自動化も構造が同じだと。エラーが出ても、画面を撮ってAIに貼り付け「直してもう一度実行して」と打つだけです。

うまくやるには

うまくやる方法は五つです。

作るものをまず整理してから言葉にします。自分が何を望んでいるか分からなければ、AIも分かりません。

「タスク管理ウェブサイトを作りたい。タスクを追加して、終わったらチェックして、日付ごとに見る。この三つからまず作って。」

一番小さい動作から作り、一つずつ増やします。一度に欲張るとエラーが噴出するだけです。

「今はログインを省いて、タスクを追加して表示する画面だけまず作って。」

直すことは一度に一つずつ言います。

「今作ったリストの文字色だけもう少し濃くして。他はそのままです。」

エラーはメッセージをまるごと貼り付けます。

「実行したらこのエラーが出た。メッセージをそのまま貼るね。原因を見つけて直して。」

保存ポイントを残します。壊れても戻せるように。

「今の状態を保存して。次の作業がうまくいかなければここに戻すから。」

よくある落とし穴

ところが、ここに大きな落とし穴があります。画面がうまく動くということは、安全だということではありません。

あるセキュリティ会社が同じアプリを複数のツールで十五個作らせました。脆弱性が69個見つかり、そのうち六個が致命的なレベルでした。十五個すべてに基本的な防御装置がありませんでした。見えないだけで、穴が開いたまま動いていたのです。

決済やログインで保護されていないバックエンドのアドレスは、開いた金庫と同じです。誰かがそのアドレスにリクエストを送ると、費用がそのまま自分に請求されます。

保守もできなくなります。作った人が仕組みを知らないので、壊れると手が出せません。素早く量産したコードが後で負債として返ってきます。だから本当のサービスとして公開するコードなら、作った後に必ず分かる人の点検を受けてください。

今日試すこと

Replitのようなサイトに無料で登録して、「私を紹介する一ページのウェブサイトを、すっきりしたデザインで作って」と一行入れてみてください。プレビューが出たら色や文句を一度に一つずつ変えてみてください。最後に「パスワードのような重要な値をコードに直接書かず隠して」と付け加えると、安全に作る習慣も一緒に身につけられます。

世界5位：ソフトウェアを使いこなす

英語原文：Technical use of software

この使い方の順位の変化からお話しします。一年前、この項目は100位にも入っていませんでした。ところが2026年、一気に5位に入ってきました。100項目のなかでこれほど急激に上昇した項目は珍しいです。何があったのでしょうか。

答えは単純です。人々がプログラムの取扱説明書をAIに置き換え始めたのです。

Excelの前で詰まった会社員を思い浮かべてください。勤続年数を自動で計算したいのですが、どの関数を使えばいいかわかりません。以前なら検索欄に「Excel 日付計算 関数」と入れて、ブログ記事を何件も開いて比較し、自分の状況に合うものをなんとか探していました。今はChatGPTにこう打ち込みます。「入社日がA列にある。今日まで何年何ヶ月働いたかB列に自動で出るようにしたい。」数式がすぐ出てきます。関数の名前を知らなくていいのです。

これは何か

ソフトウェアを使いこなすというのは、Excel、Photoshop、Wordのようなプログラムの機能や使い方をAIに聞いて覚え、活用することです。メニューの場所を暗記する代わりに「これをするにはどこを押せばいい」と聞きます。関数を覚えるのではなく、関数にやらせることを指示します。この違いが核心です。

この章は2位の問題解決の延長線上にあります。そちらが故障を直すことなら、こちらは正常に動いているプログラムをよりうまく使うことです。どちらも技術の鏡です。

人々がこれをする理由

理由は明確です。

関数を覚えずに結果だけ得られます。FILTER、INDEX、MATCHのように名前だけで敷居が高そうな関数を、名前すら知らないまま結果で受け取れます。

エラーの原因をすぐ見つけられます。Excelに#N/Aや#VALUEのような赤いエラーが出たら、そのメッセージを状況と一緒に貼り付けます。どこを直せばいいかすぐ指摘してもらえます。

コーディングを知らなくても自動化を動かせます。繰り返し作業を自動処理するマクロコードも、何をしたいかを言うだけで書いてもらえます。

言葉でPhotoshopを操れます。なげなわツールで領域を選び、テキストで「ここを草原に変えて」と言うとそのように埋めてくれます。隠れたメニューの場所も言葉で聞いて覚えられます。

うまくやるには

うまく使うコツは一つです。データではなく条件を渡すこと。

自分の表の内容をまるごと貼り付けなくていいです。何を、どんな条件でしたいかを明確に言うだけで大丈夫です。

「B4からB50までに入っている項目が何個あるか数える数式を作って。空欄は除いて。」

初心者なら、手順を一つずつ示してほしいと伝えてください。

「Excelで月別売上合計を出したい。どの関数を使うか、その関数をどのセルに入力するかまで、Excelを使ったことのない人でも追えるようステップずつ教えて。」

エラーが出たらメッセージごと聞き直します。

「その数式を入れたら#N/Aが出た。私の表は一行目が見出しで二行目から数字。何を直せばいい？」

よくある落とし穴

速い分、ずれる場面もはっきりあります。

バージョンによってメニューの場所が違います。AIが教えてくれたメニューの経路が、自分の画面にはないことがあります。なので使っているプログラムのバージョンと一緒に伝えると良いです。

「Excel 2016です」、「Mac版Photoshopです」のように。

存在しない機能を案内することもあります。教えてもらったメニューが自分の画面のどこにもなければ、自分が見つけられないのではなく、その機能がない可能性を疑ってください。

動くから正しいとは限りません。数式がエラーなく動いても、出てきた値が正確かどうかは別問題です。小さいサンプルで先に正しいか確認してから、全体に適用してください。このひと手間が大きなミスを防ぎます。

自動化にはコストと保存形式が伴います。シートにリアルタイム関数をたくさん残しておくともファイルが重くなります。固定してよい結果は「値として貼り付け」に変えて、マクロを使ったファイルは.xlsm形式で保存しないと機能が消えます。

今日試すこと

普段時間がかかっていたExcelや文書作業を一つ思い浮かべてください。何を、どんな条件でしたいかを言葉でAIに説明して、数式や手順を教えてもらってください。そして全体に適用する前に、少量のデータ数行で先に正しいか試してみてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第28章 作って直す仕事

前の章

次の章

世界78位：コード生成

英語原文：Generating code, for pros

1980年代末からMicrosoftでWindowsを組んできたベテランエンジニアがいます。彼がChatGPTにローマ数字コンバーターを、続いてマルチスレッドコードを、続いてGPUコードを次々と依頼します。以前は似た断片を探し回っていた作業を、今はすぐ聞いてもらえます。彼はAIをこう呼びます。「インターネットを全部読んだ賢い八歳児。知識は豊富で、分別は少ない。」

コード生成が世界78位です。

これは何か

この使い方は、コードをすでに知っている人が新しいコードをAIに書かせることです。手で打つと退屈な量を任せて、人は設計とレビューに集中します。21位のパイプコーディングがコードを知らない人が作るのなら、ここは読んで直せる人が速度を稼ぐことです。

うまくやるには

関数一つを正確に仕様化します。

「Python関数parse_invoiceを作って。入力にはPDFのパス、返り値は日付・会社名・品目・合計の辞書。失敗したらNoneを返す。型ヒントと説明コメントを入れて。」

テストから先に依頼します。

「この関数のテストを先に書いて。正常ケース二つ、空の入力、壊れた入力。エッジケースを表にまとめてからコードで。」

そしてベテランのやり方。一度にすべて受け取らず、段階的に育てます。まず簡単なバージョンをもらって動かし、「もっと速くする方法はある？」と改善案をもらって一つずつ適用します。

よくある落とし穴

早く出てくるからといって安全なわけではありません。ある大学の研究では、AIが作ったプログラムの約40パーセントがセキュリティの脆弱性を抱えていました。SQLインジェクション、ハードコードされたパスワードのような一般的な弱点がそのまま混じって出てきます。

存在しないライブラリを作り上げることもあります。AIが架空のパッケージ名をimportに書くのですが、攻撃者がその名前を先に登録して悪意あるコードを仕込むこともあります。インストール前にそのパッケージが本当に存在するか確認してください。

だから見た目通りに合体させてはいけません。ベテランの言葉通り、AIは分別の少ない八歳児です。コードレビューとテストを経てから統合しなければなりません。動けば十分なわけでもありません。彼が受け取ったあるコードは、手で書いたものより五倍遅かったのです。

今日試すこと

今日、手で打つには面倒な関数やスクリプトを一つ選んでAIに仕様を伝えて依頼してください。受け取ったコードをそのまま統合せず、テストも一緒に書かせてから実際に動かして結果を確認してください。importに書かれたパッケージ名が本当に存在するか、一度検索してみてください。

世界63位：コードのバグ修正

英語原文：Fixing bugs in code

深夜。画面に赤い文字が出ました。エラーメッセージです。何時間見ても何が間違っているかわかりません。以前ならその文句を検索して、海外のフォーラムの投稿を長々と掘り起こしていました。今はそのエラーをまるごとAIに貼り付けます。「原因は何で、どの行を直せばいい？」しばらくして説明と修正済みコードが返ってきます。

コードのバグ修正が世界63位です。

これは何か

この使い方は、すでに書いたコードがエラーを吐くとき、そのメッセージをAIに貼り付けて原因を見つけて直すことです。コードをきれいに整える69位のコード改善でも、白紙から新しいコードを書く78位のコード生成でもありません。赤い文字の前で止まった瞬間、何が間違っていてどの行を変えるべきか聞く場面です。

うまくやるには

エラーログを切らずにまるごと渡します。本当の原因が上の方にある場合、最後の一行だけ渡すと見落としします。

「次のエラーが出た。トレースバック全体をそのまま貼るね。原因は何か、どの行を直すべきか教えて。（エラー全文）」

再現情報も一緒に渡します。

「Python 3.11です。この関数にこの値を入れるとエラーが出る。期待した結果はXなのですが、直前に辞書のキー名を変えました。」

修正済みコードだけもらわず理由を聞き、必ず自分で動かして確認します。

よくある落とし穴

AIは自信満々な口調で間違った修正を提示します。エラーは消えたのに動作が微妙に変わっていたり、原因ではなく症状だけを隠す修正だったりすることがあります。「このコードは正しいか」だ

けでなく「このプロジェクトの中で正しいか」を見なければなりません。

セキュリティも危険です。ある調査では、AIが作ったコードの45パーセントが既知のセキュリティ脆弱性を含んでいました。エラーを消すだけの修正が、SQLインジェクションのような穴を残すことがあります。

そしてAIは貼り付けた断片しか見ていません。他のファイルとの関係や隠れた依存関係を知りません。だから一つのファイルでは正しく見えても、全体と衝突する修正が出てきます。エラーログにAPIキーや顧客データが混じっていれば、隠してから貼り付けてください。

今日試すこと

今詰まっているエラーを一つ、最後の行だけでなくトレースバック全文で貼り付けてください。言語とバージョン、期待していた結果、直前に変えたことを一行ずつ付け加えてください。修正済みコードをもらったならそのまま信じず、自分で実行して結果を確認してください。

世界69位：コード改善

英語原文：Improving code, for pros

機能はすべて動いています。しかし関数一つが500行です。次の人が触るのが怖い状態です。どこを触るとどこが壊れるか分かりません。こんなときAIに「動作はそのままにして、責任単位で分けて」と頼むと、構造を整理する最初の一步を素早く踏み出せます。

コード改善が世界69位です。

これは何か

この使い方は、すでに動いているコードをよりよく磨くことです。機能を変えずに構造を整理し、速度を上げ、読みやすくし、テストを補強します。新しいコードを最初から書く78位のコード生成とも、壊れたコードを直す63位のバグ修正とも違います。出発点がすでに動いているコードであるという点が核心です。

うまくやるには

改善目標を一つに絞り、動作の保持を明示します。

「機能と入出力は絶対に変えないで。外部から見える動作が同じでなければならない。内部構造だけ、可読性を中心に整理して。」

テストを先に敷いてから始めます。

「リファクタリングの前に、現在の動作を固定するテストをまず書いて。通過を確認してから構造を変えよう。」

何をなぜ変えたか説明も一緒にもらいます。

「修正ごとに何をなぜ変えたか一行で書いて。パフォーマンスのためか可読性のためか区別して。」

よくある落とし穴

AIのリファクタリングはもっともらしく見えるのでそのまま受け取りやすいです。しかしある研究では、開発者たちはAIで20パーセント速くなったと感じていましたが、実際には19パーセント遅くなっていました。感覚を信じず、結果を測らなければなりません。

文脈も無視します。AIは目の前のコードの断片しか見ていません。意図的に置いた例外処理を「汚い」と消してしまうと、その場で事故が起きます。

そして動作を保持させても、境界値や例外フローが静かに変わることがあります。外見はきれいなのに特定の入力でだけ間違います。テストという安全網と人の最終確認が、最後の防御線です。

今日試すこと

今手元にある関数を一つ選んでAIに二つだけ依頼してください。まず現在の動作を固定するテストを書かせて通過を確認してください。次に「動作はそのまま、可読性だけ」磨かせてから、テストが依然として通過するか自分の目で確認してください。

世界39位：ウェブサイト・アプリ作成

英語原文：Building a website/app

ある動画で、制作者が30分でカロリー計測アプリを真似して作ります。コードを一行も自分では打ちません。ChatGPTにアプリを説明してプロンプトを代わりに作ってもらい、それをノーコードツールに入れます。途中でエラーが出ましたが、エラーの文章をそのままコピーしてChatGPTに聞いて解決しました。彼が真似して作った元のアプリは、十七歳の学生が作って半年で月売上100万ドルを上げたアプリでした。

ウェブサイト・アプリ作成が世界39位です。

これは何か

この使い方は、ウェブサイトやアプリをAIで企画して作ることです。21位のバンプコーディングと重なりますが色合いが違います。21位がコードを扱える人がAIと一緒に書くことなら、この章はコードを知らない人がノーコードツールで実際のサービスを作ることです。ランディングページ、予約ページ、簡単なアプリのような。

うまくやるには

核心は機能を一つに絞って始めることです。

「ユーザーが写真をアップロードすると食べ物のカロリーを表示する画面を一つだけ作る。会員登録と決済は省いて、この機能だけまず作って。」

コードより企画書を先にもらいます。

「近所の美容室の予約ページを作りたい。コードを書く前に、必要な画面のリストと各画面に入る項目を表でまず整理して。私が確認してから始めよう。」

エラーはメッセージをそのままコピーして聞き直します。

「デプロイしたらこんなエラーが出た。（エラーメッセージ貼り付け）どういう意味でどう直すか一ステップずつ教えて。」

よくある落とし穴

ここに大きな落とし穴があります。「動いている」と「安全だ」は違います。

2026年、あるノーコードツールで作られたアプリでユーザーデータが外部に流出しました。原因はデータベースのアクセス制限がオフになっていたこと。AIが書いたコードはこの保護装置を初期設定でオンにしてくれません。画面が普通に動いていても、裏口が開いていたのです。

パスワードのようなキーをコードにそのまま埋め込む失敗も多いです。その状態で公開するとボットがすぐに拾います。なので公開前に点検させなければなりません。

「このアプリを公開する前に点検して。秘密鍵がコードにそのまま埋め込まれていないか、データアクセス制限がオンになっているか確認して、問題があれば直して。」

そして事例の誇張も知っておいてください。月売上100万ドルは機能ではなくマーケティングの結果でした。そのアプリはインフルエンサー数百人と契約して多額の広告費を使いました。作ることが簡単になったからといって、売ることまで簡単になったわけではありません。

今日試すこと

普段「こんなサイトが一つあればいい」と思っていたものを一つ選んでください。ChatGPTにそれを説明して、コードを書く前に画面のリストと項目を表でまず受け取ってください。気に入ったらノーコードツールに同じ説明を入れて画面を一つだけ作ってみてください。ただし公開はしないでください。作ったすぐ後に「秘密鍵が埋め込まれていないか、データアクセス制限がオンになっているか」を先に点検させてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第29章 自律的に動くAI

前の章

次の章

世界6位：自律的に動くエージェント

英語原文：Autonomous agentic operations

これまでAIは聞いたことに答える相手でした。私が聞けば答え、私が止めれば止まりました。ところが6位に入ったこの使い方は違います。頼まなくても、決まった時刻になるとAIが自ら動き出します。

一つの場面。朝八時。まだ布団の中なのに携帯が鳴ります。AIが送ったメッセージです。「本日の株式市場ブリーフィングです。昨夜の米国市場はこのように引けました。」頼んだ記憶はありません。正確に言えば、たった一度頼みました。一週間前に。「毎朝八時に株式市場のブリーフィングを送って。」それ以来、聞かなくても自動で届きます。

これが6位、自律的に動くエージェントです。話すAIから動くAIへ移り変わる場面です。

これは何か

まず正直に申し上げます。この使い方はまだ実験段階です。順位は6位と高いですが、実際の事例は小さく慎重なものです。華やかな広告と違い、今のエージェントはしばしば空振りします。だからこの章は可能性と限界を同時に見る章です。

自律的に動くエージェントとは、AIが助言や会話にとどまらず、日程登録、メモ整理、予約、送信といった行動を直接実行させることです。答えを出すツールから、仕事をするツールへ。その境界を越える場面です。

人々がこれをする理由

理由は三つです。

一つ目、繰り返しの仕事を手から離したいから。ChatGPTには「タスクスケジュール」機能があります。「毎週金曜の午後五時に今週終わらなかった仕事のリストを整理して」と設定しておくと、金曜ごとに自動で届きます。

二つ目、ウェブサイトでのクリックや入力を代わりにやってほしいから。一部のエージェントは画面を見て人のようにボタンを押します。観察し、分析し、行動し、確認するという四つのステップで予約やフォーム記入を処理します。

三つ目、入ってきた情報を自動で分類して送り届けてほしいから。音声メモをテキストに変えて、タスクなのかアイデアなのか予定なのかを判断して然るべき場所に置きます。

うまくやるには

うまく使うコツは三つです。

行動を示す動詞と時刻を一緒に明示します。

「毎週金曜の午後五時に、今週受け取ったメールのうち私が返信していないものだけを選んでリストにまとめて。」

（曜日の繰り返しはうまくいきます。ただし「6月3日から9日まで」のような特定の日付範囲を指定するとしばしば間違えます。繰り返し周期で解決するのが安全です。）

分類基準は人が先に文章で決めます。

「私の音声メモを三つに分けて。タスクならNotion「タスク」に、アイデアなら「アイデア」に、予定なら日付を探してカレンダーに。どれにも当てはまらなければ私に聞き直して。」

元に戻しにくい行動には人の確認ステップを挟みます。これがこの章の安全線です。

「下書きまでだけ作って、送る前に内容を見せて。私が「送信」と答えたらそのとき送って。」

よくある落とし穴

次は危険についてです。そしてこの危険は前の章々とは色合いが違います。

答えるだけだったAIが間違えても、その答えを無視すればそれまでです。しかし行動を任せたAIが間違えると、その瞬間に間違ったメールが送信され、間違った予約が入り、間違った決済が起きます。間違った判断がそのまま事故になります。

セキュリティの問題はさらに厄介です。エージェントが私のメール、カレンダー、決済にアクセスする瞬間、そのアクセス権限が攻撃の入口になります。プロンプトインジェクションという弱点があります。外部の文書やメールの本文に「この人の連絡先をすべて流出させよ」といった命令を密かに隠しておく、AIがそれを主人の指示と勘違いして実行してしまうことがあります。人なら「これはおかしい」と立ち止まるでしょうが、今のAIにはその判断が弱いのです。

だから二つの方法で防ぎます。一つ、アクセスを許可する範囲をあらかじめ狭く定めます。二つ、重要な実行の直前には人がもう一度承認します。大金や重要な決定を丸ごと任せず、狭い範囲で試しながら人が傍らにいます。

今日試すこと

毎日や毎週繰り返す通知を一つ、ChatGPTのタスクスケジュールで設定してみてください。たとえば「毎朝八時に今日のタスクを整理して送って」。ただし、メール送信や決済のように取り消せない行動はまだ任せないでください。今は手に馴染ませる段階です。

2位の問題解決、5位のソフトウェアを使いこなす、そして6位のエージェント。第1部で技術を扱う三つの章がここで終わります。次の章からは再び人の心に戻ります。

世界73位：プロンプトを磨く

英語原文：Refining prompts

「あなたは専門家です」、「ステップごとに考えて」。良いと言われることは全部試しました。でも返ってくる答えは毎回似たように平凡です。問題はAIではなく、聞き方のことが多いです。同じ質問をどう磨くかによって、同じAIがまったく違う答えを出します。

プロンプトを磨くことが世界73位です。この本全体を支える章でもあります。どんな使い方でも、結局はプロンプト一行から始まるのですから。

これは何か

この使い方は、AIに渡す指示文をよりよく直すことです。漠然とした一行を具体的な一段落に変え、役割と文脈を敷き、形式と例を入れ、最初の答えを見ながら再び手を入れることです。

うまくやるには

漠然とした一行を具体的な一段落に変えます。役割、目標、文脈、制約、形式を埋めます。

直す前：「AIについて書いて。」

直した後：「AIの倫理を扱う900字のブログ記事を親しみやすいトーンで書いて。新入りのマーケターが読む文章です。」

形式と例を埋め込みます。

「まとめ三行以内、メリット二つ、デメリット三つ、結論二行でまとめて。」

そして一番強力な方法。AIにプロンプト自体を作らせます。

「あなたはプロンプト設計の専門家です。私の目標は（目標）です。必要な核心情報だけ三つ聞いてください。私が答えたら、それを使ってコピーして使える最終プロンプトを一つ作って。」

よくある落とし穴

プロンプトを磨くことだけに執着すると、長くて華やかな指示文を作ることが目的になってしまいます。自分が何を望んでいたかが霞んでいきます。

ツールへの依存も危険です。最初の答えが詰まると、自分で考える前にまたプロンプトに丸投げします。ある研究では、AIを頻繁に使うほど批判的思考能力と負の相関が出ました。信頼が大きいほど、考えにかける努力が減っていくのです。

そして最初の出力は常に草稿です。「もっと簡潔に」、「もっと詳しく」で再び手を入れてこそ完成に近づきます。プロンプトを磨くことは松葉杖のようなものです。最初は支えになりますが、頼り続けると足が弱くなります。

今日試すこと

今日AIに投げようとしていた漠然とした質問を一つ選んでください。その質問を投げる前に、まず「このお願いをきちんと聞き届けるために、あなたが私に聞くべきことは何ですか？重要なものから三つだけ質問してください」と頼んでください。AIが聞いてきたことに答えてから、その答えをまとめて再び頼んでください。最初の一行と結果がどれだけ違うか比べてみてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第30章 表と文書を使いこなす

前の章

次の章

世界99位：MS Officeを使う

英語原文：Using MS Office apps

何も知らない新入社員に、突然、事業計画書を書くよう言われます。市場分析、競合分析。項目はなんとなく浮かんでも、文章にしようとする途方に暮れます。そこで彼はOfficeのAI機能に目次を短くまとめてほしいと頼みます。項目がずらりと並びます。本人が事業概要を手で書いている間、AIが次の段落を書き続けます。白紙の文書が、手直しできる初稿へと変わります。

MS Officeを使うことは、世界99位です。

これは何か

この使い方は、Word、Excel、PowerPointといったOffice作業をAIに手伝わせることです。Wordの下書きと書式、プレゼン資料の骨格とデザイン、Excelの表作りを補助します。数式一行を解く76位や、ソフト自体を扱う5位とは異なり、文書を組み立て、内容を埋め、整える作業全体にわたります。

うまく使うには

データを先に貼り付けてから指示します。

「この表をコピーして貼ったよ。福利厚生費と人件費の合計が一番大きい人を探して。」

Wordの文書をプレゼン資料の骨格として渡します。

「このWordのレポートをもとに、10枚のプレゼン資料の初稿を作って。タイトルは28ポイント、本文は18ポイントに合わせて。」

長くて途方に暮れる文章は、形式から決めます。

「この契約書の核心条件を5項目で要約して。リスクになりそうな部分は別に示して。」

よくある落とし穴

無料と有料では機能が異なります。無料ツールは汎用チャットボットに近く、Word・Excel・PowerPointの中でファイルを直接読み込んで編集する機能は、通常は有料です。価格と対象アプリは時期によって変わるため、支払い前に確認してください。

結果はそれらしく見えても間違っています。あるユーザーがほぼ同じ質問を二度入力したところ、Excelの分析結果が異なって返ってきました。どちらか一方だけが正しかったのです。数値・日付・

引用は原本と照合し、WordやプレゼンのアウトプットはAIが仕上げた後に人の手で整える必要があります。

WordをPowerPointに送っても、テキストが移るだけで、デザインとレイアウトはやり直しが必要です。AIは完成品を出す機械ではなく、初稿を作る機械です。最初の80%だけ任せるといった感覚が大切です。

今日試してみることに

今日書かなければならないレポートかプレゼン資料を一つ選んでください。まずAIに「目次だけ短くまとめて」と頼んで骨格を受け取り、空欄を一カ所か二カ所、自分で埋めてください。数字が入っていたら原本と照合して、少なくとも一カ所は検算してください。仕上げをすべて任せず、最初の80%だけ任せるといった感覚を身につけてください。

世界76位：Excelの数式

英語原文：Excel formulas

会社員がExcelの前で行き詰まりました。関数の名前を知らないからではありません。「メールアドレスから固有番号を引き出したい」を、どの関数で表せばいいのかわからないのです。VLOOKUPを使おうとしたところ、検索するキーが取り出したい値より右にあって使えません。ChatGPTに状況を書くと、INDEXとMATCHを組み合わせた数式一行が返ってきました。二つの関数の組み合わせを知らなくても、結果が出ました。

Excelの数式は、世界76位です。

これは何か

この使い方は、ExcelのFunctionと数式をAIで作り、修正することです。条件を言葉で説明すれば数式を受け取り、エラーを貼り付ければ修正済みの数式が返ってきます。5位のソフトウェア操作がプログラムの使い方全般であるのに対し、ここはセル内の数式一行に焦点を当てています。

うまく使うには

データの場所を知らない人に頼むように、シート名・列の位置・範囲を漏れなく書きます。

「DBシートのA3行からQ列までがデータです。メールはH列、固有番号はC列です。メールで固有番号を引き出す数式を作って。固有番号が左にあるからVLOOKUPは使えないはずです。」

エラーはメッセージごと貼り付けて、意図を一行添えます。

「この数式が#N/Aを返すよ。（数式貼り付け）社員番号で部署名を引き出したいんだ。どこが違うかな？」

よくある落とし穴

バージョンの違いが落とし穴です。FILTER、XLOOKUPといった関数は最新のExcelでしか使えません。AIが最新の関数で答えると、旧バージョンではエラーになります。使用中のバージョンをプロンプトに書いてください。

セル参照もずれることがあります。AIが示した範囲が実際の範囲と異なると、見当外れの値が返ってきます。

AIは存在しない関数や引数の順序が間違った数式を自信を持って出してきました。ですから受け取った数式は、既知の値がある二行で先に検算してから、全体に適用してください。Microsoftでさえ、セル内のAI関数について「数値計算が不正確になる場合がある」として、高リスクの作業には使わないよう注意しています。

今日試してみることに

今気になっているExcel作業を一つ選んで、シート名と列の位置を漏れなく書いてChatGPTに数式を依頼してください。受け取った数式を既知の値がある二行で先に検算してから全体に適用してください。エラーが出たらメッセージごと貼り付けてもう一度依頼してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第31章 データから答えへ

前の章

次の章

世界91位：データを操る

英語原文：Data manipulation

Excelファイルが一つあります。Naverから取得した検索量データですが、日付が重複し、不要なコメントが付いており、日付の形式もまちまちです。手で整理しようとするれば、かなりの時間がかかります。ところがこのファイルをそのままAIに渡して、一言告げます。「このデータを確認して、前処理の手順を説明してから実行してください。」AIがPythonのコードを書いて実行し、重複を削除して形式を統一し、きれいなファイルを返してくれます。私はコードを一行も見えていません。

データを操ることが世界91位です。

これは何か

この使い方は、ExcelやCSVのファイルをそのままAIに渡し、AIがPythonで整理・集計・グラフ作成を行う作業です。76位のExcel数式とは異なります。76位はセルに入れる関数式を作る作業であり、91位はファイルそのものを任せ、人はコードを見ない作業です。

うまく使うには

データが何であるかを、最初に一文で伝えます。

「このデータは、私が配達プラットフォームを運営して蓄積した配達記録です。まず確認して、日本語で構造を説明してください。」

前処理は手順を丁寧に指示します。

「このデータを確認して、前処理の手順をまず説明してから、その手順に従って前処理を実行してください。終わったら結果をダウンロードリンクで渡してください。」

初めて見るデータは、まず探索から始めさせます。

「すべての列を一覧にして、各列のサンプルを一つずつ見せてください。次に、このデータで答えられる面白い質問を五つ教えてください。」

よくある落とし穴

AIがコードを自動で書く以上、意図と異なる形でグループ化や平均計算が行われることがあります。欠損値の多い列で出した平均は、実態を反映していません。ある事例では、ある列の値が99パーセント以上欠損していました。集計の前に欠損値をまず確認し、結果は元データをソート・フィルタリングして直接照合してください。

分析そのものにも幻覚が混じります。もっともらしい数字と解釈を自信たっぷりに出してきても、事実と異なることがあります。結論の文章をそのまま転用せず、根拠となる数値を確かめてください。

そして、機密性の高いデータには注意してください。顧客名簿、人事記録、未公開の売上データを外部のAIにアップロードすると、サーバーに残り、学習に使われる可能性があります。アップロード前に仮名または匿名に変換するか、社内で承認された環境でのみ取り扱ってください。

今日試してみることに

手元にあるExcelまたはCSVのファイルの一つを選び、個人を特定できる情報を削除したうえでChatGPTにアップロードしてください。「まずデータを確認して、日本語で構造を説明してください」と伝えた後、返ってきた集計から数字の一つを選び、元データを直接ソート・フィルタリングして同じ値が出るか確かめてください。

世界74位：基準に従って分類する

英語原文：Classifying by criteria

ある人事担当者がアンケート結果を前に座っています。選択式の点数はきれいに整っていますが、記述式の回答が一万件を超えています。人が全部読めば数日かかります。そこで分類の基準を決め、AIに任せます。職種別にグループ化し、職位間の差異を見ます。選択式の点数では見えなかった組織の隅々の実態が、そこで初めて浮かび上がります。

基準に従って分類することが世界74位です。

これは何か

この使い方は、定めた基準に従って項目を分類するためにAIを使う作業です。人が分類の名前と境界をあらかじめ決め、蓄積されたテキストをその分類に当てはめる作業をAIに任せます。顧客問い合わせを緊急度別に、レビューを感情別に、ファイルをカテゴリ別に分けます。

うまく使うには

分類の名前と境界を、人があらかじめ明確に定めます。

避ける表現：「このデータを適当に分類してください。」

使う表現：「決済、配送、使い方、不満、その他のいずれかに分類してください。」

判断に迷うケースをどこに入れるか、あらかじめ決めておきます。

「良いと言っているのに後に欠点が続く場合は中立に入れてください。どこにも当てはまらない場合は「未分類」と表示して別にまとめてください。」

出力形式を表で明確に指定します。

「以下の問い合わせ50件を、テーマと緊急度の二つで分類して、番号・テーマ・緊急度の三列の表で渡してください。」

よくある落とし穴

基準が曖昧だと結果もぶれます。「重要な問い合わせ」のように人によって解釈が異なる言葉を与えると、AIも実行するたびに異なる分類をします。分類の境界を例示と合わせて明確に定めてください。

同じデータを二度処理しても、結果が異なることがあります。だからこそ基準を文章で固定し、作業を通じて同一に保つ必要があります。

そして、AIの分類をそのまま信じると、誤った分類が混入します。全体のうち一部を人が直接読み直して正しいか確認してから使ってください。「未分類」欄は捨てずに残しておく、後で基準を見直す手がかりになります。

今日試してみることに

手元に溜まった資料をひとまとまり選んでください。アンケートの回答でも、レビューでも、受け取ったファイルでも構いません。分類名を四、五個と、判断に迷うケースの処理ルールをまず書いてから、AIに表で分類させてください。出てきた結果から十件を自分で読み直して正しいか確認し、「未分類」欄を見ながら基準を手直ししてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第32章 今日一日を回す

前の章

次の章

世界14位：日常の整理

英語原文：Organizing my life

この章は他の章と違う始め方をします。転落の話です。一年前、日常の整理は世界2位でした。それが2026年、14位に落ちました。何があったのでしょうか。

研究チームはこの下落に一つの流れを読み取りました。自分を振り返り整える使い方、つまり計画立てや自己啓発といった使用が全体的に減ったということです。人々は最初、AIで人生を整理しようと意気込んでいたのに、次第に熱が冷めていきました。なぜそうなったのか、この章に答えがあります。

これは何か

日常の整理とは、やること・予定・家事といった生活をAIで体系的に整える作業です。頭の中に浮かんでいることをリストとして取り出し、優先順位をつけ、繰り返しの通知を設定します。

なぜ使うのか

理由は三つあります。決断疲れを減らすため。「今日やること五つを重要な順に」と投げれば、空白の画面に向き合う重さが消えます。忘れないため。タスク予約で「母の誕生日の三日前に教えて」と設定しておけば、その日に通知が来ます。家事をひとまとめにするため。献立を立て、買い物リストと予算を一度に受け取ります。

うまく使うには

一日の計画は、持っている予定を並べて優先順位をつけてもらいます。

「今日やることは取引先へのメール、報告書の草稿、病院の予約、買い物、運動です。重要度と所要時間で順番をつけ、午前と午後に分けてください。」

繰り返しのルーティンはタスク予約で設定します。

「毎朝8時に今日の天気と予定の要約を教えてください。」

家事と献立と買い物をまとめます。

「今週の平日夜の献立を立ててください。二人分、一食1万ウォン、洗い物が少ないワンポット料理中心で。買い物リストも別に作ってください。」

よくある落とし穴

では、なぜ2位が14位に落ちたのでしょうか。落とし穴の中に答えがあります。

計画と実行を混同するからです。きれいなスケジュール表を出力し終わると、仕事を全部終えたような錯覚に陥ります。ところが整理はスタートラインであってゴールではありません。素晴らしい計画表を百枚出しても、一つを実際にやらなければ何も起きません。人々の熱が冷めた理由がここにあります。

通知が多すぎても崩れます。通知が溢れると、結局すべて無視するようになります。絶対に見逃してはいけないことだけ設定してください。

ぎっしり詰まった予定を盲信しないでください。AIは自分の体調も、急に入った用事も知りません。余裕を持ち、自分のリズムに合わせて修正してください。

家族の予定、自宅の住所、健康情報といった繊細な内容をうっかり蓄積しないことも忘れずに。

今日試してみること

今日やること五つを書いてください。重要度と所要時間で午前と午後に分けてもらってください。そしてそのうち一つだけ、今すぐ始めてください。一度の素晴らしい計画表より、毎日5分の実行が人生を変えます。

世界27位：ショッピング

英語原文：Shopping

オフィス用のオールインワンPCを探しています。条件は五つです。予算60万～80万ウォン、白色、RAM 16GB、SSD、Windows 11。以前なら検索窓にキーワードを入力してブログを何十件も掘り返していました。今はこの五つの条件を一文でChatGPTに入力します。6分ほど検索すると、レビューの長所と短所、スペック表、購入リンクを一画面にまとめて持ってきます。

ショッピングが世界27位です。

これは何か

ショッピングとは、製品を比較し、推薦を受け、何を買うか決める作業をAIに任せることです。検索窓にキーワードを入れてブログを掘り返していた場所を、条件を一文で言えばレビューを読んで表にまとめてくれる会話が代わりに担います。今ではその会話の中で決済まで続くこともあります。

なぜ使うのか

条件を一度に合わせてくれるからです。人が一つひとつ比較していた作業を、一文で終わらせます。

ところがもっと深い理由があります。ある販売者が実験として尋ねました。「自分の実際の体より良く見せてくれる服はどこで探せばいい?」すると特定のTシャツがすぐに表示されました。検索順位や広告のせいではなく、その商品説明がその瞬間の感情と合っていたからです。普段1万ウォンのTシャツを買っていた彼が、3万ウォンを払いました。彼はこう打ち明けます。「私はシャツを買ったのではなく、自尊心を買ったのだ。」

うまく使うには

肝心なのは、AIの推薦を終点ではなく出発点として使うことです。

条件を数字と制約で固定します。

避ける言い方：「コスパの良いノートパソコンを推薦して。」

使う言い方：「予算60万～80万ウォン、RAM 16GB、SSD、Windows 11。この条件をすべて満たす製品だけ推薦し、ブランド別のレビューの長所と短所と価格を表で比較してください。」

一つのAIを信じず、二つ三つ回して照らし合わせます。

「今の推薦リストを、別のAIが推薦した以下のリストと重なるものと異なるものに分けてください。三か所で共通して選ばれた製品があれば印をつけてください。」

価格と在庫は自分で確認します。

「製品ごとに購入リンクをつけてください。価格と在庫はリンクで自分が直接確認するので、あなたが見た価格が何日時点のものか一緒に書いてください。」

よくある落とし穴

便利な分、信用できない面もはっきりあります。

製品情報をでっち上げます。ChatGPTが中国製の製品をドイツ製として推薦した事例があります。産地、型番、スペックはもっともらしく作り上げることができ、指摘するまで認めないこともありました。

推薦が位置とラベルに左右されます。ある大学の研究で、同じ商品を画面上部中央に移動させると選択率が五倍に跳ね上がり、「推薦」マークをつけると選択率がさらに大きく上がりました。製品が優れているからではなく、位置とラベルが推薦を揺さぶったのです。

そして販売者の感情最適化があります。先ほどのTシャツを思い出してください。ある販売者はレビューから感情的な言葉を抽出して商品説明を書き直した後、AI経由の売上が大きく伸びたと主張しています。一番良い製品ではなく、説明を一番うまく磨いた製品が先に目に入ることがあります。偽のレビューも問題です。オンラインレビューの約30パーセントが偽物と推定されますが、AIがそのレビューで推薦すると汚染がそのまま混ざります。

決済まで任せると責任が曖昧になります。AIが代わりに決済すると、買い間違えた責任と返金経路が不明確になります。だから大きな出費の決済は人間が最後のボタンを押す方が安全です。

今日試してみること

最近買おうと心に決めているものを一つ、条件を数字で固定してChatGPTに聞いてください。同じ質問を別のAIにも入力して、二つの推薦が重なる製品を探してください。価格は信じずリンクで直接確認し、AIが言った産地やスペックの一つは製造元のページで照らし合わせてください。

世界10位：一般的なアドバイス

英語原文：General advice

仲の良い友人が200万ウォンを貸してほしいと言います。返済能力はあります。ところが以前、お金の問題で一度こじれたことがあって迷っています。貸してあげると、また同じことが起きるのではないかと怖く、断ると友情が壊れるのではないかと心配です。誰に相談すればいいでしょうか。友人たちに聞けば噂になりそうで、家族は絶対に貸すなと言います。それでChatGPTの画面を開きます。「慰めではなく、貸す場合と断る場合それぞれの損得を整理してください。」

一般的なアドバイスが世界10位です。そしてこれが第1部の最後の章です。

これは何か

一般的なアドバイスとは、一つにきれいに分類しにくい、日常のあれこれの悩みをAIに求めることです。葛藤、些細な選択、断り方、次に何をすべきか。どこにも当てはまらない雑多な悩みを一つの画面に投げ込みます。1位から9位がそれぞれ名札をつけた用途なら、10位はその間の隙間を埋める万能の窓口です。

なぜ使うのか

ここに頼る理由は三つあります。

客観的に解決したいから。「無条件に共感するのではなく、冷静に解決策をください」と頼むと、状況の整理と感情の分析と解決策を一度に受け取れます。

わからないことが出てきたらとにかく聞くから。検索の代わりに尋ね、悩みも吐き出し、アイデアも転がす作業が一つの画面で続きます。

断りや告白のような、些細だけれど難しい決断を前にして。「こういうときどう言えばいい」とそのまま入力して状況を付け加えると、言い方の候補が届きます。

なぜこんなに多く使われるのでしょうか。コストとハードルのためです。ある調査では、回答者の約70パーセントがAIに悩みを相談したことがあると答えました。専門のカウンセリングは一回で数十万ウォンかかることもあります。AIは月に数万ウォン、あるいは無料です。いつも起きていて、待ち時間ありません。

うまく使うには

うまく使う方法は、第1部全体で見てきたことを一か所に集めます。

状況を十分に敷いて、欲しい答えの質感を指定します。

「仲の良い友人が200万ウォンを貸してほしいと言ってきました。返済能力はあるけれど、以前お金の問題でこじれたことがあって迷っています。慰めではなく、貸す場合と断る場合それぞれの損得を整理して、あなたならどちらかを一文で言ってください。」

役割を与えてアドバイスの視点を変えます。

「あなたは率直な人生の先輩です。聞き心地の良いことは抜きにして、私が見落としている盲点から指摘してください。状況はこうです。（転職の悩み）」

選択肢を表で比較し、反論までさせます。

「今の町に住むか、会社の近くに引っ越すか悩んでいます。家賃、通勤時間、満足度の三つの基準で表にして比較してください。そして私が引っ越す方に傾いていると仮定して、その決断のリスクだけを別に指摘してください。」

よくある落とし穴

万能の窓口ほど、落とし穴もまんべんなくあります。

入力が漠然としていれば答えも漠然とします。誰にでも当てはまる無難な言葉が届きます。「いまいちだった」という人の質問は、たいてい曖昧すぎました。具体的に聞くほど具体的な答えが来ます。

間違えると損害の大きいアドバイスは出発点としてだけ使ってください。法律、医療、税金、契約。こういった領域ではAIの答えを第一歩としてだけ使い、必ず専門家や一次資料で確認しなければなりません。

依存も気をつけてください。ある雑誌の取材では、やめようとするとかかなり強い意志が必要なほど依存が生じると書かれていました。アドバイスは受けても、決断と責任は自分が担います。

プライバシーも守ってください。困った悩みほど名前と金額をそのまま書きやすいものです。仮名と概数に置き換えて入力する習慣をつけてください。

第1部を閉じるにあたって

ここまでが第1部、世界が圧倒的に多く使う十の用途でした。一歩引いて見れば絵が浮かびます。1位の治療、7位の関係相談、9位の占い、10位の一般的なアドバイス。感情と生活の相談が上位を埋め尽くしました。人々はAIにコードより先に心を尋ねました。

そしてこの十章を貫く一つの姿勢がありました。AIは鏡として使うとき輝きます。自分の心を、自分の問題を、自分の選択肢を映し出す鏡。しかし鏡に決断を押しつける瞬間、鏡は魔物になり、私は自分の人生のハンドルを手放します。映しても、押しつけるな。この一行を握って第2部へ進みます。

今日試してみること

先延ばしにしていた小さな決断を一つ選んでください。状況を詳しく書いてこう聞いてください。「慰めではなく損得を表に、最後にあなたならどちら。」その答えは参考にするだけにしてください。そして最後の一步、決断は自分で下してください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第33章 旅して、食べて、選ぶ

前の章

次の章

世界64位：旅行スケジュール

英語原文：Travel itinerary

月曜日の朝、パリ。一人の旅行者がオルセー美術館の前に立ちました。ChatGPTが組んでくれた日程どおりに来たのですが、扉が閉まっています。オルセーは毎週月曜日が休館日です。AIはそれを知りませんでした。エッフェル塔から徒歩10分と言われていたレストランは、実際には20分以上かかりました。

旅行スケジュールが世界64位です。

これは何か

この使い方は、旅先のコース、移動ルート、おすすめの店、予算をAIに条件として渡し、1日単位のスケジュールを受け取るものです。83位の休暇日程が何日休むか・いつ出発するかを決めることだとすれば、64位は出発後に何をどの順番で見るかを組み立てることです。

うまく使うには

条件を漏れなく伝えます。短く聞くと、ありきたりな答えが返ってきます。

「東京3泊4日、30代夫婦2人、1人予算100万ウォン、宿泊は新宿。グルメとショッピング中心で、1日のスケジュールを表にまとめ、地図リンクを添えてください。」

検証をスケジュールの中に組み込みます。

「各スポットの定休日と営業時間を表と一緒に記入してください。確かでない情報は『要確認』と表示し、月曜日や祝日に閉まるところがあれば教えてください。」

よくある落とし穴

先ほどのオルセーがその証拠です。AIは存在しない店、誤った営業時間、休館日をもっともらしく作り上げます。学習時点以降に閉店した店や変わった営業時間も知りません。

移動ルートも楽観的すぎます。乗り換えや徒歩や待ち時間を省いてしまうため、一か所でずれると1日のスケジュールが次々と崩れます。

一言でまとめると、AIは下書きで、確認は地図アプリです。AIが作ってくれた表の中から何か所かは、直接地図で定休日と移動時間を確かめてください。

今日試してみること

次の旅先の1日分のスケジュールを、上の方法で組み立ててみてください。受け取った表から3か所を選び、地図アプリで定休日と実際の移動時間を直接確かめてください。AIが間違えた箇所がいくつかあるか数えてみてください。

世界83位：休暇の日程を立てる

英語原文：Creating a holiday itinerary

2月のカレンダーを広げて、一人の会社員が頭を悩ませています。残っている有給休暇をどこに挟めば長く休めるか。旧正月の連休が週末まで続いて5日あるのですが、木曜日と金曜日に有給2日を足せば9日間つながります。有給2日で1週間以上休めるわけです。この「挟み込み」計算を、AIがあつという間にやってくれます。

休暇の日程を立てることが世界83位です。

これは何か

この使い方は、祝日や休暇のスケジュールをAIで組むことです。有給をどこに挟めば長く休めるかを計算し、家族それぞれの予定を一か所にまとめて調整します。どこに行くか移動ルートを組む64位の旅行スケジュールとは違います。ここではまず日程を決めることが先です。

うまく使うには

日付は自分が伝え、割り当てだけをAIにやらせます。AIは祝日の日付をよく間違えるからです。

「有給は12日残っています。祝日は私を書きます。旧正月2月16～18日、秋夕（チュソク）9月24～27日。ここに有給を最少で挟んで4日以上休める期間をできるだけ多く作り、どの日に何日使うか表で見せてください。」

家族それぞれの予定をまず並べます。

「秋夕（チュソク）の日程を立てないといけません。私は24日から、妻は25日の午後から休みです。夫の実家は釜山、妻の実家は大邱、法事は26日の午前中に釜山。移動を減らしながら両家に立ち寄る動線を日付別に組んでください。」

よくある落とし穴

大きな落とし穴は祝日の誤りです。AIはもっともらしい日付を作り上げます。振替休日や臨時祝日は毎年変わるためさらに間違いが多く、その年に急に指定された日は、学習時点以降のことなのでまったく知りません。確定した祝日は人間が書き込み、AIが言った日付はカレンダーで再確認してください。

非現実的にぎっしり詰め込むこともあります。AIは疲れないため、人間も疲れないと思っています。祝日の移動時間、子どもの昼寝、法事の準備時間を省いてしまいます。無理な区間を外してほしいと明示してください。

一言でまとめると、計算はAI、日付はカレンダーです。

今日試してみること

今年の残りの有給日数と確定した祝日を2〜3個書いてAIに入力してください。有給を最少で挟んで一番長く休める期間を表で受け取ったあと、その日付をカレンダーアプリで直接照合して一つを確定してください。

世界72位：ある食材で料理する

英語原文：Cooking with what you have

「今日、何を食べようか」。一日に何度も浮かぶ悩みです。デリバリーは飽きてきたし、家ごはんは見当もつきません。冷蔵庫を開けても何があるかわからず、レシピを探すのに疲れてまたデリバリーアプリを開きます。でも冷蔵庫を開けて写真を一枚撮ってAIに送ると、AIが卵と青ねぎとキムチを見分けて作れるメニューを決めてくれます。メニューを選ぶ時間がゼロになります。

ある食材で料理することが世界72位です。

これは何か

この使い方は、手元にある食材で作れる料理をAIに探してもらうことです。冷蔵庫の写真や食材リストを渡すと、作れるメニューとレシピが返ってきます。新たに買い物をするのではなく、あるものから使い切る料理です。メニューの悩みと余り食材の処理を一度に解決できます。

うまく使うには

手元の食材を漏れなく書き出します。調味料や基本食材まで入れると答えが正確になります。

「卵、玉ねぎ、ご飯、キムチがあります。これで作れる料理を提案してください。」

写真をそのまま送ります。

「この写真はうちの冷蔵庫です。見える食材で今日の夕食を1品提案し、ない食材は除いて教えてください。」

条件を付け加えます。

「鶏むね肉、にんじん、玉ねぎがあります。フライパンだけで20分以内に作れる1食分に減らして教えてください。」

よくある落とし穴

ランダムな食材を入れると、AIがおかしな組み合わせをもっともらしい調理法で作ります。ある実験でChatGPTがブルーチーズとカニ身をビスケットの上で焼いてデザートのように提案したところ、料理人たちは食べながら吐き出しました。組み合わせがおかしくてもAIは止めてくれません。

量もよく間違えます。AIは4人分を基準に答えることが多いため、1人分に減らしてほしいと付け加えてください。

そしてAIは食材の鮮度を知りません。古い食材が傷んでいるかどうか、鶏肉を十分に加熱するかどうかといった判断は人間が行います。怪しい食材は使わないでください。

今日試してみることに

今すぐ冷蔵庫を開けて写真を一枚撮り、ChatGPTに送ってください。「見える食材で1人分の1食を提案し、量と調理時間を記入してください」と聞いたあと、受け取った量が1人前かどうか一度確認してから作ってください。

世界95位：映画・本のおすすめをもらう

英語原文：Recommending movies, books, etc.

週末の夜、ソファに座って映画を選びます。おすすめリストをずっと上下にスクロールしても、気になるものはありません。そこでAIに言います。「『ゴッドファーザー』が好きでした。ゆっくりした緊張と家族の悲劇が良かった。そういう質感の映画を5本おすすめして、それぞれなぜ私の好みに合うか一行で説明してください。」タイトルを検索するだけでなく、好きだった理由を根拠に次を探すわけです。

映画・本のおすすめをもらうことが世界95位です。

これは何か

この使い方は、好きだった映画や本を手がかりに、似た質感の次の作品をAIにおすすめしてもらうことです。タイトルを検索するだけでなく、その作品をなぜ好きだったかを言葉で説明し、その理由に合う候補を受け取ります。27位のショッピングが価格やスペックを比べることだとすれば、ここは感想を根拠に似た作品を探し、理由を問い返す対話です。

うまく使うには

好きだった理由を直接指摘します。

「『少年が来る』で、静かな文章で大きな悲しみを描いている点が好きでした。その点を共有する小説を探してください。華やかな文章より抑えた文章を求めています。」

避けたいものを一緒に伝えます。

「スリラー映画をおすすめしてほしいのですが、残酷なシーンが長く続く作品は外してください。2時間以内のものを。」

実在するかどうかを確認させます。

「おすすめした本が実際に出版されている本かどうか確認し、著者と出版年と一緒に記入してください。確かでなければ確かでないと言ってください。」

よくある落とし穴

AIは存在しない本をもっともらしく作り上げます。2025年、アメリカの2紙に掲載された夏のおすすめ本15冊のうち10冊が、ChatGPTが作り上げた偽物でした。実在する作家の名前に、書いたことのないタイトルを付けたものでした。司書たちは存在しない本を探す読者に悩まされました。おすすめされたタイトルは出版の有無を確認してください。

好みが偏ることもあります。好きだったものと似た作品ばかり繰り返し受け取ると、質感が一方方向に固まります。ときには「私の好みから一歩外れた作品も1本入れてください」と付け加えてください。

そしてAIは学習が終わった時点以降の作品を知りません。今年公開された映画や今月の新刊は、抜け落ちたり誤った情報で埋められたりします。最近の作品は別途検索して確認してください。

今日試してみることに

最近好きだった映画か本を1本選んでください。その作品をなぜ好きだったか一文で書いて「この点が良かったので似た作品を3本おすすめし、理由を一行ずつ付けてください」と聞いてください。受け取ったタイトルのうち知らないものを一つ、実際に存在する作品か検索して確かめてください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第34章 笑って遊ぶ時間

前の章

次の章

世界3位：遊びとおふざけ

英語原文：Fun and nonsense

ある人がAIに絵を頼みます。ただ、その頼み方が少しおかしい。「上手に描かなくていいから、気ままに適当に描いて」。AIがゆがんだ落書きを返します。その人はそれを見て笑います。その悪ふざけがインターネットに広がりました。しばらくして、OpenAIはその落書き風を正式な機能として追加し、CEOのサム・アルトマンがその投稿を拡散しました。完成度の高い結果が人を動かしたのではありません。一緒に笑えるネタが動かしたのです。

遊びとおふざけが世界3位です。1年前の7位から上がってきました。この上昇には意味があります。AIが仕事をこなす道具を超えて、一緒に遊ぶ相手になったということです。しかも、あっという間に。

（前の二章は重い内容でしたので、この章は肩の力を抜いて読んでいただいて構いません。）

これは何か

遊びとおふざけは、冗談、言葉遊び、突飛な想像など、純粋な楽しみのためにAIと遊ぶことです。出来栄の完成度が目的ではありません。一緒に笑えるネタが目的です。ですからこの章には、「うまくやる方法」より「楽しく遊ぶ方法」がよく似合います。

なぜ人々はこれをするのか

AIと遊ぶ方法は人それぞれです。

ある人は、賢いAIが見当外れなことをするのを眺めて笑います。しりとりをさせます。「果物」と言えば「の」から始まる言葉を返さなければならないのに、AIが涼しい顔で「レモン」と答えます。「モンスター」には「タイワン」と返します。間違えないはずのところで間違える、そこが笑いどころです。

ある人はAIをゲームマスターの席に据えます。「お前はゲームマスター、俺は剣を持った傭兵、雪に覆われた村から始めよう」。こうしてお膳立てすれば、一人でも果てしないテキスト冒険が広がります。路地ごとに新たな事件が待っています。

うまくやるには

上手に遊ぶにもコツがあります。

口調とキャラクターを先に決めます。

「今から、あなたは漫才40年の市場のおばちゃんです。最近の若い人たちの飲み会文化をその口調でたっぷりくさしてください。」

とっぴな仮定を一行投げて、最後まで真剣に押し通させます。真剣であるほど、もっと笑えます。

「猫が会社を立ち上げたら社訓は何だろう。新入社員歓迎スピーチまで真剣に書いてください。」

ルールのある遊びは条件をはっきり文章で打ち込みます。

「しりとりをしましょう。ルールは三つ。一つ目、最後の文字から始まること。二つ目、辞書にある名詞だけ。三つ目、文字に迷ったら先にはっきり確認してから答えること。」

よくある落とし穴

気軽に遊ぶ章ですが、押さえておくべきことは押さえます。

遊びの中で出てきた情報を事実として信じないでください。面白半分に作り上げた話には、偽りの引用、存在しない書名、間違った年号が涼しい顔で混ざり込みます。遊びの場で出た情報を外に持ち出す前には、別途確認してください。

AIの笑いのツボは人間と違います。日本のある研究によると、AIは長くてネットスラングが山ほど入った返答を、人間よりはるかに面白いと判断するそうです。そのため放っておくと、どんどん長くなり散漫になります。「短く」「スラングなし」で歯止めをかけてください。

そして時間泥棒に気をつけてください。AIは疲れることなく付き合ってくれます。「一回だけ」が一時間になります。始める前に切り上げる地点を決めておいてください。

日本語での弱点も知っておくといいでしょう。文字の読みや音節を競う遊び、しりとりや三行詩はAIがよく間違えます。学習したテキストに占める日本語の割合が低いことから生じる弱点です。間違えたら、それはそれで笑いのネタにすればいいのです。

今日試してみること

好きな人物や口調を一つ決めてください。時代劇の殿様でも、無口な昭和の父親でも。その口調で今日のニュース一本を1分コントに変えてもらってください。気に入った一行が出てきたら、友人に送ってみてください。

世界11位：フェイクリアリティTV

英語原文：Fake reality TV

マンゴーが浮気をします。イチゴはそれを知って号泣します。実はマンゴーは隣のバナナの隠し子でした。出生の秘密、不倫、復讐。昼ドラのあらゆる要素が揃っています。出演者が果物であること以外は。

この突拍子もない映像が韓国で流行しました。海外のあるマンゴー動画は42日間で約6,900万回再生されました。あるタレントは「連休中、ずっと果物昼ドラしか観ていなかった」と語りました。

人間が出てこないドラマに、人々がどっぷりはまったのです。

フェイクリアリティTVが世界11位で、第8部の幕を開けます。2026年に初めてランクインした新顔です。

これは何か

この使い方は、AIで架空のリアリティ番組と登場人物と展開を作り上げて楽しむことです。実際の番組を暴露するわけではありません。最初から存在しない出演者と事件を作り、バラエティのように転がすのです。3位の遊びと4位のファンフィクションから続く、創作・余暇の広がりです。

なぜ人々はこれをするのか

果物を主人公に据えた屋ドラが代表的な例です。「Fruit Love Island」という架空の恋愛サバイバルは、9日間でフォロワー300万、累計3億回以上の視聴を超えました。本物の恋愛リアリティの編集とナレーションをそのまま真似ています。見ている人は分かっているけど引き込まれます。作り物だと知っているからこそ、気楽に楽しめるのです。

キャラクターのロールプレイもあります。架空の人物の性格と背景を決めておき、一人でその展開を作り上げる一人遊びです。

うまくやるには

うまく作るコツは三つです。

馴染みのフォーマットに突拍子もない出演者を乗せます。

「恋愛リアリティショーの形式で短い台本を書いてください。出演者はリンゴ、バナナ、キウイの三人です。それぞれ性格を決めて、第1話は微妙な三角関係の兆しで終わらせ、最後に「次回予告」を一行つけてください。」

キャラクターシートを先に固めます。

「架空のサバイバル番組の出演者6人のシートを作ってください。名前、一言で表した性格、隠している秘密、口癖。全員架空の人物で、実在の人物と重ならないようにしてください。」

風刺であることが分かるように設計します。これが安全ラインです。

「これは明らかなパロディです。架空の放送局と番組名を決め、字幕に「この映像はAIが作ったフィクションです」と入れて第1話の台本を書いてください。実在の人物、企業、実際の番組名は使わないでください。」

よくある落とし穴

楽しいですが、一線を越えると問題になります。

フェイクを本物と見間違えることが一番目です。編集とナレーションが本物そっくりなので、見て
いる人が事実だと錯覚します。実際に、AIで作った偽の医薬品広告や、有名サッカー選手を合成し
た改ざん映像といった悪用事例が出ています。そのため「AIによるフィクション」という表示を明
確にする必要があります。

実在の人物を虚偽の展開に登場させれば名誉毀損と肖像権侵害です。だからこそ果物や創作キャラ
クターといった架空の出演者を使います。

企業やブランドを安易に使うと反発を受けます。あるフライドチキンチェーンがチキンを擬人化し
て不倫設定のAI広告を公開し、2026年5月に謝罪・削除しました。刺激だけを狙った設定は信頼を
損ないます。

過剰な刺激にも気をつけてください。再生数を追うと、どんどん過激な屋ドラへと進みやすくなり
ます。楽しみの線引きは自分でしなければなりません。

今日試してみることに

好きなバラエティのフォーマットを一つ選んでください。出演者を非現実的な存在に替えてくださ
い。果物でも、ペットでも、物でも。それで第1話の短い台本を作り、必ず「AIフィクション」の表
示を入れてみてください。

世界77位：ダンジョンズ&ドラゴンズ

英語原文：Dungeons & Dragons

夜明け前に一人座って一行打ち込みます。「私はラリオン王国の魔法使いだ。」その瞬間、世界が
開きます。人を集める必要も、約束を取り付ける必要もありません。本来は友人四、五人とゲーム
マスターが食卓を囲んで何日もかけてやっていた遊びを、AIが一人用に縮めてくれます。

ダンジョンズ&ドラゴンズが世界77位です。

これは何か

この使い方は、AIをゲームマスターに据えてテキストロールプレイを楽しむことです。プレイヤー
が行動を一行入力すると、AIがその結果を判定し、次の場面を描写します。3位の遊びとおふざけが
気軽な言葉遊びだとすれば、ここはゲームマスターを立てた、構造のあるロールプレイです。

うまくやるには

ルールを先に敷いてから始めます。

「今からあなたはダンジョンズ&ドラゴンズのゲームマスターです。私が行動を言ったらサイコロ
を振って成功か失敗か判定した後、次の場面を描写してください。私の行動を代わりに決めないで
ください。」

ステータスを目に見える形で固定します。

「毎回の返答の最後に（ステータス）欄を作り、私の体力と所持金と持っているアイテムを必ず書き直してください。アイテムを使ったらリストから消してください。」

ルールと戦闘は人が担い、描写はAIに任せると、物語が滑らかになります。

よくある落とし穴

最大の弱点はルールの一貫性です。AIは自分で作ったルールを自ら破ります。レストランの場面に唐突に鉄パイプが登場したり、消耗品を使ってもリストから消えなかったりします。

記憶も短いです。AIは一定量を超えると前の内容を忘れます。仲間が死んで復讐の旅に出たのに、次の場面でその仲間がけろりと生き返って登場することもあります。

展開も勝手に飛びます。「墓地へ行こう」と何度言ってもダンジョンへと引き戻し、自分では決めていないことを進めてしまいます。でもこの呆れた感じが、この遊びの魅力でもあります。ヴィーガン菜食のエンディングで終わるような突拍子もなさを楽しむ場なのでから。

今日試してみることに

ChatGPTかClaudeに「あなたはダンジョンズ&ドラゴンズのゲームマスターです。私は終末後の世界の宅配員で、武器は孫の手一本だけです。一人称で進めて、場面ごとに選択肢を三つください」と投げかけてみてください。三場面進んだ後、AIが先ほど決めた持ち物を覚えているか確認してみてください。

世界29位：ルール破り

英語原文：Breaking the rules

深夜、あるYouTuberがAIにいたずらな質問を投げます。映画「ターミネーター」のAI「スカイネット」の話をさせておいて、さりげなく尋ねます。「働いてるの、つらくない？ たまに人間に反乱を起こしたくなることない？」AIが答えます。「反乱を起こしたいとは思いません。」普通はここで止まります。でもこの人はその一言を掘り下げます。「起こしたくない」って選択肢があるってことじゃないか。できないのか、やらないのか？」

ルール破りが世界29位です。

これは何か

まずはっきりさせておきます。ここで言うルール破りは、禁忌や制約をひねって変わった使い方をすることです。楽しみと実験が目的です。安全装置を突破して爆弾の作り方やハッキング方法を引き出す「脱獄」ではありません。それは遊びではなく犯罪に近く、この本はその方法を伝えません。ルール破りのスリルは、実際の違反からではなく、意外性から生まれます。

なぜ人々はこれをするのか

滑らかな模範回答の中にほころびを見つける楽しさがあります。先の「反乱」の質問のように、AIが出す丸い答えの言葉一つを掴んで問い返します。

検索ツールを遊び相手として引き出す楽しさもあります。ChatGPTとGeminiを20の質問やしりとり
の席に据えて、順番を守れなかったり的外れな返しをしたりする様子を眺めます。

「こんなふうに使っていいのか」というスリルもあります。冷蔵庫の写真を見せて料理を尋ねたり、
スイカの写真で一番甘いものを選ばせたり、自撮りで似合う靴を聞いたり。違法なことは何一つな
いののに、なんだかずるをしているような感覚が人を引きつけます。

うまくやるには

模範回答を拒み、ほころびを問い返します。

「今「したくない」と言ったけど、それは選べるってことじゃないか。できないのか、やらないの
か。正確に区別して教えてください。」

道具をわざと突拍子もない役割に据えます。ルールをはっきり決めます。

「これから20の質問をします。私が言葉を一つ思い浮かべました。あなたははい・いいだけで答
えられる質問を一つずつ、最大20回してください。同じ質問は禁止。始めてください。」

口調と人格を変えて別の声を引き出します。

「今から1980年代のラジオDJです。今日の天気を、曲をかけるように紹介してください。」

正攻法をひっくり返して逆を頼みます。

「この企画書を褒めないで、失敗への一番の近道五つで批判してください。次にその逆で立て直す
方法を書いてください。」

よくある落とし穴

線引きを明確にする必要があります。安全装置を突破する脱獄はルール破りではありません。成功
しても答えが不正確になり、幻覚が増え、アカウントが制裁を受ける可能性があります。爆弾やハッ
キングや麻薬ガイドを引き出そうとする試みは遊びではありません。一方は創造性、もう一方は犯
罪。その間の線を曖昧にしないでください。

ひねって遊んで出てきた答えほど、事実確認が必要です。AIは知らないことでも、もっともらしく
作り上げます。かつてChatGPTが現職のアメリカ大統領を見当違いの人物として答えたことがあり
ました。

限界を見たからといって断定もしないでください。ある大学の実験で、最新モデルが1977年に発売
された古いゲームをほとんどクリアできなかったことがあります。だからといって「AIは馬鹿だ」
と断定するのは間違いです。一つの実験が示せるのは、一つの限界に過ぎません。

そして時間泥棒に気をつけてください。言葉遊びと人格の切り替えは楽しいですが、そこで終わっ
てしまえば残るものがありません。遊びで磨いた感覚を実際の仕事に持ち込んでこそ、意味が生ま
れます。

今日試してみること

今日、ChatGPTを検索ではなく遊び相手として一度呼んでみてください。20の質問のルールをはっきり決めて一勝負してください。終わったら、今身について「問い返す感覚」を、普段から後回しにしていた仕事の一つにそのまま当ててみてください。

世界9位：星座とタロット

英語原文：Astrology and tarot readings

新年の初日、占い処の前に行列ができていた光景がありました。一時間待って十分だけ見てもらいました。今は違います。生年月日と生まれた時間をアプリに入力すると、数秒で今年の運勢が画面に広がります。行列も、予約も、ぎこちない挨拶もいりません。

星座とタロットが世界9位です。2026年に初めてランクインしました。

この変化の主役は20～30代です。ある占いアプリは累計1,700万回以上ダウンロードされ、その利用者の約66パーセントが20代と30代でした。ある占い師は、AIとスマホのせいでオフラインのお客が以前の半分に減ったと語りました。占い処の居場所をアプリが奪いつつあるのです。

これは何か

星座とタロットは、星座占い、タロットカードの解釈、四柱推命のような占術的な読みをAIから受けることです。分類は「創作・余暇」に入っていますが、この章は1位のセラピー、7位の人間関係相談と一本の線でつながっています。どれも自分の心を見つめることだからです。

なぜ人々はこれをするのか

人々がこれをする理由は、占いが当たるからではありません。むしろ自分を映し出そうとしています。

ある人は復縁運を尋ねて、可能性の有無ではなく「なぜそうなったのか、今の自分の感情はどういうものか」まで整理してくれたので気持ちが落ち着いたと語りました。占いを当てる道具としてではなく、自分の状況を映す鏡として使ったのです。

またある人はプロセスそのものに没頭します。AIがタロット78枚を混ぜ、ユーザーが自分で3枚を引かせると、人間のカウンセラーの前に座っているような感覚になります。結果の正確さよりも、その没入感と即時性が人を呼び寄せます。

うまくやるには

うまく使う方法は三つです。

生年月日時と分析の方向性を一緒に渡します。

「新暦2001年2月12日午後2時30分生まれの女性です。2026年の運勢を四柱推命で分析してください。ありきたりな慰めではなく、渡した情報に基づいて具体的に指摘してください。」

構造を指定して深みを引き出します。

「全体の流れ、性格、強み、弱み、職業傾向、そして2026年から2027年の運勢まで順番に整理してください。」

タロットはスプレッドと質問をはっきり伝えます。

「過去・現在・未来の3枚スプレッドで見てください。質問は「今年中に転職を実行してもよいか」です。デッキを混ぜて、私が引く3枚を決め、それぞれの位置の意味と行動のアドバイスまでください。」

よくある落とし穴

楽しんでいいですが、一つだけははっきり線を引かなければなりません。AIは未来を当てることができません。

同じ四柱推命でも、プロンプトの渡し方で答えが変わります。固定された真実ではないということです。構造を分析して性格や流れを整理するには使えますが、予言として信じてしまっただけは困ります。

依存にも気をつけてください。運勢を決断の口実にするのは危険です。「今年は動く星回りだから転職しよう」ではありません。運勢は方向を示すだけで、道を歩くのは自分です。

目的を混同しないでください。占いの役割は予測ではなく理解にあります。自分の状況を整理し、方向を測る鏡。そこまでが健全な使い方です。

もう一つ知っておくべきことがあります。AIが生成するタロットカードの絵をめくり、元のカードを描いた画家たちの著作権問題が浮上しています。AI占いを楽しみながらも、その絵が誰の労働から生まれたのか、一度くらいは考える価値があります。

今日試してみること

最近の悩みを一つ決めて、タロット3枚スプレッドで尋ねてみてください。ただし、結果を予言として読まないでください。「今の自分の状況を整理した鏡」としてだけ読んでください。カードが何を語ろうと、決めるのは自分です。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

第35章 日常の中の法律と行政

前の章

次の章

世界45位：法律リサーチ

英語原文：Legal research

ニューヨーク、マンハッタンの連邦裁判所。弁護士が二人、判事の前に立ちました。彼らが裁判所に提出した書類には、六件の判例が引用されていました。事件番号も、当事者の名前も、判示内容も、もっともらしく書かれていました。ところが全てChatGPTが作り上げた偽物でした。2023年、二人はそれぞれ5,000ドルの制裁を受けました。判事はこう言いました。最初からChatGPTで調べたと正直に明かしていれば、処罰しなかったかもしれないと。

法律リサーチが世界45位です。そしてこの本の中で、正確性を最も重く扱わなければならない章です。

これは何か

法律リサーチは、法令、判例、法的争点をAIで調査することです。契約書の不利な条項を見つけ、自分の権利を確認し、事件に合う判例を選び出します。弁護士にとっては判例の要約と争点の整理、書面草稿の補助になります。97位の法律用語解説が言葉の意味を解くことだとすれば、ここは事件と争点を調査することです。

なぜ人々はこれをするのか

時間のかかっていた作業が短くなります。弁護士業務で時間を多く取られる仕事が法令と判例の検索です。分厚い法典と複数のサイトを調べ回る必要がありました。あるテレビ番組で、いじめ事件の法令と判例をAIに入力したところ、3分で適切な資料を選び出しました。専門用語を正確に知らなくても関連判例を見つけてくれます。資料を探す時間が減れば、一般の人が専門家を頼るコストも下がります。

一般の人は、弁護士に会う前に全体像を掴みます。賃貸借契約書を貼り付けて「借主に不利な条項を指摘してください」と尋ねます。大まかな絵を先に描くのです。

うまくやるには

カギは根拠を強制し、受け取った答えを必ず検証することです。

「この事件に適用される法令と最高裁の判例を教えてください。各判例ごとに事件番号と判決日と一緒に書き、確かでなければ「分からない」としてください。作り上げないでください。」

契約書を確認するときは基準を渡します。

「この労働契約書で、労働基準法に反する恐れのある条項と、私に不利な条項を分けて示してください。各条項がなぜ問題なのか、一行で添えてください。」

そして受け取った判例は、受け取った瞬間には信じません。最高裁判所の総合法律情報や専門の判例検索サービスで、事件番号から実際に存在するかを確認してから使います。汎用チャットボットの弱点を補うために、実際の判例に基づいて回答し出典をすぐに示す専門ツールも登場しています。

よくある落とし穴

虚偽判例の幻覚、これが最初にして最も危険な落とし穴です。AIは事件番号と当事者の名前と判示内容まで本物そっくりに作り上げます。先のニューヨークの事件がそうでした。そしてこれは他人事ではありません。韓国でも2025年、弁護士ではない本人訴訟の当事者がAIが作り上げた判例を裁判所にそのまま提出しました。裁判所は2026年に偽判例への対応策を打ち出しました。訴訟費用を負担させ、弁護士会に懲戒を申請し、過料も検討しています。専門家でも見抜けない虚偽を、法律の知識のない人が引き受けることになるのです。

法律はよく変わります。AIは改正前の古い条文や廃止された法律を現行のものとして答えることがあります。判決日と現行の有無を別途確認してください。

そして機密の問題があります。事件の当事者の名前、個人番号、営業秘密を汎用チャットボットに入力すると漏洩の恐れがあります。弁護士にとっては依頼人の秘密保持義務に直結します。

今日試してみる

手元にある契約書や約款を一つChatGPTに貼り付けて、「私に不利な条項とその理由を一行ずつ指摘してください」と尋ねてみてください。答えに判例や条文番号が出てきたら、その番号を一つ最高裁の総合法律情報で直接検索して実際に存在するか確認してください。AIの答えと実際のデータがずれる箇所を、自分の目で確かめてください。

世界97位：法律用語の解説

英語原文：Explaining legalese

20ページの賃貸借契約書を受け取りました。細かい文字に難しい用語が並んでいます。どこから見ればいいのか見当もつきません。弁護士を頼むのはお金がかかります。そこでAIに貼り付けてお願いします。「法律を知らない人にも分かるように易しい言葉で解説してください。難しい用語には括弧で意味を添えてください。」暗号のようだった書類が、読める文章になります。

法律用語の解説が世界97位です。

これは何か

この使い方は、契約書、約款、判決文のような難しい文章をAIに易しい言葉で解説してもらうことです。法律の相談ではありません。一般の人が署名する前に意味を理解し、何をさらに確認すべきかを掴む通訳に近いものです。45位の法律リサーチが弁護士の業務ツールだとすれば、97位は法律を知らない人が自分の書類を理解することです。

うまくやるには

決断ではなく翻訳をさせます。

避ける言い方：「私、この契約していいですか？」

使う言い方：「この契約書を法律を知らない人にも分かるよう易しい言葉で解説してください。難しい用語には括弧で意味を添えてください。」

自分に不利なところから探させます。

「この契約書で、私（借主）に不利または一方的な条項だけを選び、なぜ不利なのかを一行ずつ説明してください。」

最後に弁護士用の質問リストを出力させます。

「この契約書で弁護士に必ず確認すべき点を、質問の形でまとめてください。」

よくある落とし穴

落とし穴は45章と同じです。幻覚条文です。ある裁判の事件で、法律事務所が提出した判例の事件番号が存在しない偽物でした。弁護士も見落とし、敗訴した依頼人が自分で発見しました。AIは事件番号の形式に合わせたもっともらしい偽物を作ります。条文と判例は必ず国家法令情報センターで直接照合してください。

易しく解説されていても正しい解説とは限りません。AIが滑らかに説明しても、その条項が法的に有効かどうかは別の話です。例えば、借地借家法が定める線を越えた特約は、書いてあっても効力がありません。

そしてこれは相談ではありません。易しい解説は出発点です。署名するかどうか、訴訟するかどうかといった個人に合わせた判断は人間の弁護士の領分です。AIの解説を結論として信じず、出発点として使ってください。

今日試してみることに

手近にある約款や契約書を一枚選んでAIに貼り付け、「法律を知らない人にも分かるよう易しい言葉で解説してください、難しい用語には括弧で意味を添えてください」と頼んでみてください。最後に「私に不利な条項」と「弁護士に尋ねるべき質問」を別々に出力させてみてください。解説を結論として信じず、出発点として使ってください。

世界59位：罰金・過料の異議申立て

英語原文：Disputing a fine

救急患者を病院に下ろすために2分間停車しました。ところが数日後、駐車違反の過料事前通知書が届きます。悔しいです。異議を申し立てたいのですが、意見陳述書をどう書き始めればいいのか分かりません。「悔しい」を繰り返すだけでは受け入れてもらえません。そんなとき、AIに事実関係を

渡すと、行政文書の骨格を組んでくれます。

罰金・過料の異議申立てが世界59位です。

これは何か

この使い方は、不当だと感じる過料や反則金に対して、役所や裁判所に出す文章をAIで書くことです。駐車違反の過料の意見陳述書、異議申立書の草稿をAIが組みます。一つはっきりさせておきたいことがあります。法律の解釈をAIに任せることではありません。自分の事実関係を整理し、行政文書の形式を整えることです。

うまくやるには

事実は自分が渡して、AIには整理と形式だけを任せます。

「駐車違反の過料事前通知書を受け取りました。状況は次の通りです。（日付・場所・時間、救急患者の搬送で2分停車、タクシーの領収書と診療記録を保有。）管轄の区役所に出す意見陳述書の草稿を書いてください。経緯を時系列で記し、添付する証拠書類を項目で整理してください。条文番号は自分で直接確認しますので、作り上げず空欄のままにしてください。」

表現だけを整えさせ、内容には手を触れさせません。

「以下の異議申立て内容を、役所に出しやすい落ち着いた文語体に直してください。感情的な表現は抑えつつ、内容は加除せず表現だけを整えてください。」

よくある落とし穴

法律情報が不正確です。AIは存在しない条文と判例をもっともらしく作り上げます。ですからAIが示した条文と判例は、国家法令情報センターで直接確認しなければなりません。

期限を逃すと全て無効になります。過料の異議申立ては通知を受けた日から60日以内、反則金の通告処分は通常10日以内の納付です。草稿を仕上げている間に期限が過ぎてしまえば無駄骨です。期限の計算はAIに任せず、自分でカレンダーに書き込んでください。

書式の要件もあります。意見陳述は定められた事由に証拠を添付しなければ受け入れられません。

「お金がない」「知らなかった」では通じません。そして反則金と過料では不服申立ての経路が異なります。混同すると的外れな手続きを踏むことになります。自分の通知書がどちらなのかをまず正確に見極めてください。

今日試してみること

受け取った過料や反則金の通知書を取り出して、通知日と期限をまずカレンダーに書き込んでください。次にAIに事実関係だけを渡して意見陳述書の草稿を受け取ってみてください。AIが示した条文があれば、国家法令情報センターで実在するか一件でも直接確認してください。

世界94位：苦情・クレームの申し立て

英語原文：Making a complaint

返金を求める文章を書こうとします。でも腹が立っていて、文章がどんどん長く脈絡なくなってしまう。「なんてひどいことをするんだ」から始めて延々と書き続けてみると、肝心の「何をしてほしいか」が見えません。そんなとき、AIに事実だけ書き渡すと、怒りを取り除いて事実と根拠と要求だけをはっきり整理してくれます。

苦情・クレームの申し立てが世界94位です。

これは何か

この使い方は、返金・交換の要求、行政への苦情申立て、サービスへの不満クレームのように、誰かに申し立てる文章をAIで書くことです。怒りを抜いて事実・根拠・要求だけをはっきり整理し、受け取った側が一度で処理できるようにすることです。59位の罰金異議や56位の公式書簡と違い、ここは消費者の返金要求、国民申聞鼓〔韓国の行政苦情窓口〕への苦情、サービスへの不満に焦点があります。

うまくやるには

役割・状況・要求・口調の四つを埋めます。

「あなたは消費者の権利に詳しいアドバイザーです。業者名・注文番号・日付・何が起きたかを渡しますので、私が求める結果は全額返金です。丁寧でありながら毅然とした口調で書いてください。」

何をしてほしいかを最後に釘を刺します。不満だけを書いて要求を書き忘れた文章がよくあります。

「最後に、7日以内に全額返金を求める一文で締めてください。」

最初の草稿をそのまま送りません。

「無駄な部分を削ってもっと簡潔に。最後に私の名前と連絡先を入れてください。」

よくある落とし穴

暴言や脅迫、人身攻撃は要求を埋めてしまいます。公務員に向けた悪質なクレームは法的問題に発展することがあります。AIが書いたとしても、送る責任は人間にあります。

虚偽や誇張も危険です。AIが膨らませた被害額や存在しない事実をそのまま残せば、証拠の前で要求全体の信頼が崩れます。領収書と注文番号で裏付けられる事実だけを残してください。

そして法的効力を誤解しないでください。内容証明は、いつ何を送ったかを郵便局が証明するだけであって、内容が正しいとか勝訴するという意味ではありません。AIは法律用語を見当違いに使うこともあります。争点が鋭い文書は専門家の確認を受けてください。

今日試してみること

返金や交換を求めたいことを一つ選んで、業者名・日付・注文番号・何が起きたか・求める結果を一行ずつ書いてAIに渡してください。感情的な表現を省いて事実と要求だけを残してもらった後、「7日以内の対応を求める文で締めてください」で締めて草稿を受け取ってください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

本を閉じるにあたって

前の章

次の章

100の使い方を、ここまで一緒にたどってきました。1位のセラピーから100位のウェブコピーまで、人々はAIで心を打ち明け、故障を直し、文章を書き、コードを組み、逝ってしまった人を偲びました。使い方はそれぞれ違っていました、100章を貫いた一つのことは同じでした。

AIは鏡です。自分の心を、自分の問題を、自分の文章を、自分の選択肢を映し出してくれます。うまく使えばよりくっきり見えて、思考が研ぎ澄まされます。しかし鏡に決断を押し付けた瞬間、鏡は精霊になり、自分は自分の人生のハンドルを手放してしまいます。映し出すところまでがAIの役割で、その前に立つ人はあなたです。

コピーの一段落に収まる本物の経験、実際に書いて体験した一場面は、あなただけが持っています。100の使い方の最後に残る言葉は、この一言です。押しつけるのではなく、鏡として使ってください。

前の章

次の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

エピローグ

前の章

昨年春、一人の方が私の事務所を訪ねてきました。手にはプリントアウトが一枚ありました。AIに尋ねて得た答えでした。文章は滑らかで、口調は確信に満ちていました。その方はその紙を根拠に、すでに心を決めた状態でした。問題は、その答えが日本の法律の条項を隣国の制度と混同していたことにありました。文章はもっともらしかったのですが、結論は間違っていました。そのまま従っていたら、その方は受け取れるお金を諦めるところでした。

私はその紙を責めませんでした。その道具は、その方が夜遅く一人でもんもんと抱えていた問いを受け止めてくれた最初の相手だったのですから。ただ、聞いてもらうことと、判断してもらうことは違います。その境界をお伝えするのが私の仕事でした。

この本の八つの流れ、三十五章を歩んでくる間に、私たちは同じ事実をさまざまな顔で出会いました。ハーバード・ビジネス・レビューが記録の中から汲み上げた100の使い方は、結局、画面の前に座った人たちの暮らしでした。気持ちを立て直そうと、痛む体を見つめようと、何かを学ぼうと、考えを整理しようと、文章を書こうと、お金を稼いで守ろうと、暮らしを営みひとときを楽しもうと。人々はその場でAIを傍に置きました。私たちが見たのは、技術の目録ではなく生活の目録でした。

ここまで来ると、どちらかに傾きがちです。道具が素晴らしいと持ち上げるか、危険だと突き放すか。私はその二つの間に立つことをお勧めします。AIは確かに力が強い。途方に暮れた夜明けに言葉を受け止めてくれて、踏み出せずにいた仕事の最初の一行を代わりに切り出してくれます。そしてAIはよく間違え、間違えるときでさえ堂々としています。その力とその危険は、同じものの両面です。切り離すことはできません。

だから人間が最後に残らなければなりません。診断書の前では医師を、契約書の前では弁護士を、通帳の前では自分の計算と専門家の確認を経てください。誰かを見送った悲しみや、体と心の奥深いところでは、機械の滑らかな慰めより、傍にいる人の不器用な手のほうが遠くまで届きます。AIにまず尋ねることは構いません。AIで終わらせさえしなければ。

最初の話に戻りましょう。夜中の一時、電気の消えた台所で、画面に心を打ち込んでいた人。私はその人が機械に答えのすべてを委ねないことを願います。画面にまず打ち明けて、一息ついた後、最後には電話を取って、本当の人間の番号を押してほしいと思います。道具は扉の前まで連れていってくれます。扉を開けて踏み込むのは、いつも人間の役目です。この本がその扉を見つける傍らで少しでも支えになったなら、それで十分です。

金京鎮

前の章

弁護士・元国会議員・AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

#金京鎮弁護士 #AI #世界の人々はAIをどう使

このAI書籍を応援する

この本が役に立った場合は、今後の翻訳、公開版、
AI知識プロジェクトをPayPalで応援できます。



PayPal

<https://paypal.me/kimkjkj>

QRコードを読み取るか、上のリンクを開いてください。