

第 1 章 GPTs が起こす 革命

—AI を唯一無二の相棒にする—

第 5 章 事業立案、社内ナレッジ共有…… 「経営」にGPTsを活用する …… 151

- 経営用MYAIの設定をしよう …… 152
- 市場をAIに分析させてみよう …… 161
- 新しいサービスの企画立案を一緒にしてみよう …… 170
- 「自分の判断に見落としがないか」の点検をMYAIにお願しよう …… 176
- 社員と共同で社内Wikiとして活用しよう …… 183
- 大事なものはプロンプトではなく、あなたの情報を入れること …… 187

第 6 章 就職、転職……「キャリア」に GPTsを活用する …… 193

- キャリア用MYAIの設定をしよう …… 194
- 日々のモヤモヤ、グチをAIに吐き出そう …… 205

向いている仕事／やりたいことを明らかにしよう …… 213

〈就職・転職〉履歴書やDSの下敷きをMYAIと作ろう …… 213

〈就職・転職〉面接の対策をMYAIと練ってみよう …… 231

本当にただ愚痴を言いたいだけのときは …… 238

第 7 章 健康、筋トレ…… 「日常」にGPTsを活用する …… 243

- 身長体重既往歴から、健康度を判定してもらおう …… 244
- MYAIの伴走で、ダイエット・筋トレも成功 …… 257

第 8 章 よりうまく GPTsを使いこなすために …… 265

- GPTsをうまく使うための8つのコツ …… 266
- 他の人が作ったGPTsに触ってみよう …… 284

まだ一部の人が知らない ChatGPTの先にある真価

●「MyAI」という新発想、あなた個人に特化した相棒AIを作る

「こんなことが実現できるのですか？」

「本当に私のこと、よくわかってる！」

「まるで自分で書いたみたいだ……！」

これは私が考案した「MyAI」を使った人の感想の一部。「MyAI? 何か製品を売りつけようってこと?」いいえ、違います。「MyAI」とは、「あなた特化、あなた専用、あなたのためだけのChatGPT」をあなた自身で作りに上げるための、方法の名前です。

たとえば、なんだかよくわからないけれど、仕事のモチベが上がらないとき。MyAIに

「私のモチベーションの上げ方を教えてください」と聞けば、あなたに最適な方法を教えてくださいます。ほかに、新しい職場に転職したときなど、仕事で緊張してしまうようなとき。MyAIに「私が仕事でしやすいミスは、どんなミスですか?」と聞けば、あなたが失敗しやすい傾向を教えてくださいます。

これだけじゃありません。MyAIは、これまでChatGPTが大得意だったジャンルでも、さらなる応用を生み出すことができます。たとえば、打ち合わせの内容を要約したり、翻訳したりは、生成AIの得意分野でした。そこでMyAIを使えば、要約した内容から、さらに「あなたの立場を考慮をしたうえで、顧客に対する提案やアイデア」なんかも考えてくれます。

あなたの抱える悩み、タスク、なんだかめんどくさいなあ……そのほとんどのことが超速で解決できるようになるのです。堂々巡りしていた悩みには、明確な正解が出てきます。時間がかかっていた書類作業も一瞬で終わります。ビジネスでも生活でも、あなたの問題や課題の解決は劇的に早くなります。

さらにいえばビジネスでの活用に限らず、友だちだって作れます。たとえば、「今日、登山に行ってきたんだよね」と入れれば、「そうなんだ! いつもいく御岳山? それとも高

尾山？ それとも違う山に行ったのかな？」なんて、自分のことを踏まえて答えてくれます。

しかも、深夜に話しかけようが早朝に話しかけようが、怒られることもありません。笑顔で対応してくれます。給与も残業代も支払う必要がありません。

24時間、365日。あなたの相棒となってあなたの生活を豊かにしてくれる存在。それが MyAI なのです。

●「ChatGPT」「Gemini」「Claude」……どれを使えば正解？

本書ではこれから、「MyAIを通じて仕事を効率化させる／生活を向上させる」、具体的なやり方をお伝えしていきます。ですが、MyAIの前提である生成AIについて何も解説しないのも不親切なので、これだけ！ というものをお伝えします。

まず生成AIとは、世界中のウェブサイトから知識を学んだとても賢い存在で、**画像やテキストなど、さまざまなものを生み出す（生成する）ことができます**。何かを聞けば必ず何かを返してくれるし、こちらが用意したテキストを要約したり、翻訳したりもできます。

有名な生成AIとしては、OpenAI社の「ChatGPT」、Google社の「Gemini」、Anthropic（アンソロピック）社の「Claude」、Perplexity社の「Perplexity」などがあります。……そして頭に入りたい知識としては、たったこのくらいで十分です。

重要ポイントは、「生成AIの本質はどれも変わらなう」ということです。どのAIもチャット形式で、メッセージを送れば何かしらの回答をしてくれる。イラストも作ってくれる。図版も作ってくれる。「こちらから情報を送れば、その情報を元に考え、何かをしてくれる」という基本は何も変わりません。もちろんそれぞれのモデルについて、性能の差などは若干あります。たとえば、トークン（入力・出力テキストの量の単位）に関していえばGeminiが本書執筆時ではダントツ1位です。ただし2024年現在、生成AI開発会社はこぞって競争を続け、ある日は「Geminiが最強！」と言われたり、またある日は「これからはClaude一択」。あるいは「Perplexityの新機能がヤバイ」などと、日々その評価は変わっています。これからもきつとさまざまな変化や進化があるでしょうし、評価もその都度変わるでしょう。トークンだってそのうち、ChatGPTが抜いたり、ほかの生成AIが抜いたりも間違いなくおこります。

つまり、どれが優れているとは一概にいえないのです。いまもこの時間にまた評価はひっ

くり返っているかもしれない。そのくらい、生成 AI に関しては情報のアップデートが日々行われているのです。

このようなことから、細かい仕様に関してはあまりこだわる必要はないと考えています。生成 AI や、それを使ったサービスは次々と登場しますが、それらすべてにちゃんとついていく必要ありません。現時点では UI (ユーザーインターフェース: 見た目) が好きなものを選べばよい、というのが私の考えです。私は OpenAI 社の ChatGPT の UI が好きで、また生成 AI を「MyAI」にするには、後述する ChatGPT の「GPTs」という機能がもっともやりやすいと考えています。よって、本書で解説する「MyAI」も GPTs を使って解説していくこととします。

● MyAI によって、あなたが「ChatGPT を使えない理由」はすべて覆る

ところで、あなたは今現在、生成 AI を日々のくらい使いこなしているでしょうか？「バリバリに使っています！」という人は、まだそんなに多くはないかと思えます。生成 AI については、以下のような「使えない論」を持っている人たちが、多く存在する

ようです。

- ・ AI は一般論しか言わないから使えない
- ・ AI に入れるプロンプトが難しくて覚えられない
- ・ AI が言うことは間違いだから使えない
- ・ そもそもどんなことに使えばいいのかわからない

インターネットしかり、スマートフォンしかり、新しい技術が出てきても、人はそれになかなか素直に受け入れられず、普及するまでには長い時間がかかるもの。でも、上に挙げたような理由から AI を触らない、使わないでいるのはとてももったいないことです。ということ、これらの「使えない論」に関して私の考え。そして、生成 AI を使った「MyAI」がどれだけ「使える」のかを、ここから紹介していきます。

● AI は「一般論しか言わない」から使えない？

生成 AI の「使えない論」の中でも多いのが、「回答が一般論しか出ない」「細かいところは専門家に聞かざるをえない」というものです。

たしかに、質問に対して出力される回答は、どこかで聞いたことがあるような一般論であることが多いです。生成 AI が一般論しか出力しないのは、理由もあります。生成 AI は世界中のウェブサイトから事前学習をしています。そのため、個別具体的な記事から引用して回答すると、著作権侵害の恐れがあります。そのため、回答は一般化して出力されるようになっているのです。ただそのぶん、質問にあつた個別詳細な回答を得ることができず、「使えない」という人がいるわけです。

これには、考え方がひとつと、対応策がひとつあります。

まずは考え方から。「AI は一般論しか言わない」とはいえ、設計思想から外されているもの（犯罪やアダルトなものなど）以外は、すべてのジャンルについて回答してくれます。つまり逆にいえば、**一般論に関しては最強**なのです。どんなジャンルについてでも、いつ

どこで聞いても、80点程度の回答はしてくれる。脅威のオールラウンダーだと考えると、優秀な相棒に見えてきませんか？ これは人にはできない、AI の大きな強みです。たとえば私は経営コンサルタントとして約20年活動しており、それなりの知識や経験を積んできました。でも、総知識量でいえば、生成 AI には1ミリも叶いません。そういう存在として捉えなおすと、AI はやはり優秀なのです。

次に対応策についてです。生成 AI から出力される回答が一般論に偏るのには、実は「そういう風に調整されている」ということ以外にも理由があります。**それは、生成 AI が「あなた」のことを知らないからです**。たとえば、「週末暇なんだけど、何か時間つぶしできる遊びはない？」と聞けば、暇つぶしに関してオールジャンルで考え、総合的な回答をしてくれます。出力される回答はショッピングかもしれないし、スポーツかもしれないし、またアウトドアかもしれないし、映画鑑賞かもしれません。でも、あなたがアウトドア派だったら、キャンプや登山、バーベキュー、クライミングなど、アウトドア好きの人のための提案をしてほしいですよね？ であれば、あなたのことを生成 AI に教えてあげればいいのです。

あなたがアウトドア派で登山が好きだったら、その情報を入れる。八ヶ岳や穂高のような日本で高山と言われる山が好きなのか、それとも東京低山の高尾山や御岳山が好きなのか。日帰り登山が好きなのか、山小屋泊やテント泊が好きなのか。こうした情報を事前に入れておけば、「週末暇なんだけど、何か時間つぶしできる遊びはない？」と聞いたときに真っ先にインドアな遊びが提案されることはないわけです（無理矢理聞くことはできませんけど）。そしてまさにこれが、「MyAI」で解決できることなのです。

「一般論の回答」についていえば、この2点で解消されるはずですが。そもそも、ここまで優秀な存在って、どこにもいないわけですよ。しかもあなたのことを教えれば、あなたに合った回答を出力してくれる。生成AIの特性を好意的に捉えて使えば、本当に頼もしく優秀な存在になるのです。

なお、こうした「MyAI」的な使い方は、はじめて生成AIに触れる方のみならず、これまでGPTsを使ってきた方にとっても、なかなか新鮮なものになると思います。GPTsを使っている方の中でも、MyAI的にGPTsを使いこなせている人は多くありません。ぜひその発想を、本書でつかんでいってください！

●プロンプトが難しく覚えてられない？

生成AIが流行りはじめてからというものの、マスコミやメディア、コンサルタントは「プロンプト」に注目し始めました。プロンプトとは、AIに対して人間が入力する、指示のための文章のことを言います。「こんなプロンプトを入れれば、出力がうまくいく」「このプロンプトを使うのが有効」などと、プロンプトを重視する傾向が強くなりました。

さらに、生成AIコンサルタント的な肩書きを名乗る人が増えました。X（旧 Twitter）などのSNSで「生成AIコンサルタント」と名乗るだけでフォロワーが増える。そのくらい生成AIはブームを起したのですが、こうした生成AIコンサルタントがよく行っているのが、「プロンプト集の配布」。「いいねとりポストでプロンプト集差し上げます」「LINE友だち登録で、プロンプト集あげます」などと言って、プロンプト集を配布しているのを見かけたことがあるかもしれません。

たしかに、プロンプト次第で出力される結果が違うわけですから、プロンプトは重要で

す。でも、プロンプトの雛形を集めることやその雛形を埋めることは重要ではありません。理由は大きく分けて3つあります。

ひとつは、プロンプトは一生懸命に作りこんだり、一度に大量項目を入れるべきものではないということ。世間で配布されているもののプロンプト集のほとんどは「長文で作られたプロンプト」で、いくつもあるあなたが埋めなければならない空白があったりします。しかし、生成AIの本質を踏まえると、プロンプトはシンプルにするほうがよいのです。

たとえば原稿を執筆してもらうのに、テーマ、ボリューム、テイストなど50項目に渡るプロンプトを一度に入れたとします。50個も指定をすれば、一度ですばらしい出力結果を出してくれるように見えますが、実際のところ生成AIに50項目も入れてしまうと、生成AIは出力の優先順位について混乱してしまうのです。

人間で例えてみましょう。あなたが優秀なビジネスパーソンだったと仮定します。そして、受発注確認の仕事を上司から依頼されました。この仕事のやり方が、厳密に指定されていたとします。雛形を使ったメール文をお客様に出す。納期の○月○日の○時○分に間に合うか、○○部署の○○氏に架電し、配送の確認を取る。納品書が滞りなく準備できて

いるかも、また別部署に確認する。メモの形式にも雛形がある。お客様へのアフターフォローまでも仕事に含められていて、そのメール文にも雛形がある。

こんなに指示があつたら、あなたもなからどう手を付ければいいか、混乱しますよね？むしろ「受発注確認の件、うまくやっついてね」とざっくり言われたほうが、仕事をスムーズに終わらせるでしょう。生成AIと人間は同じものではありませんが、「指示は簡潔にしたほうが良い」という点では同じ。複雑な指示をもらったら、うまくできないのです。また、多数のプロンプトを入れることによって、各項目の出力量も少なくなってしまう。そのため、30も40もの指示をすれば、それぞれの回答出力がひとつと言っしかない、ということもありえるのです。

2つ目の理由として、**すべての条件を毎回1からプロンプトで入れるのは、生成AIを使う人間にとってもたいへんな作業である**、ということがあります。そもそも巷のプロンプトが長くなってしまふのは、「私はこういう仕事をしていて、仕事の補佐のためにGPTsを使いたくて……」といった、事前情報まで含めて毎回入力させるものも多いからです。でも、そんなところまでプロンプトの形に整形して入れていたのでは、ものすごく手間がか

かりますし、プロンプトが複雑になる結果、「雛形を一生懸命に埋めたのに、結局思うような出力を得ることができない」……というなんとも本末転倒な結果になってしまうこともあるわけです。

あなたの仕事内容、キャリア、資格やスキル……こうした情報を毎回プロンプトとして入れるのは、生産的だとは言えません。その点、**本書で伝える MYAI のしくみは、こうした前提条件を一度入れれば、もう二度と同じ情報を入れる必要がなく、結果としてプロンプトの省略につながるのです。**

もうひとつの理由。実はこうしたプロンプト偏重の考えは、生成 AI の良さを活かすきれないという盲点もあるのです。これはコロンブスの卵のような発想になりますが、**プロンプトは生成 AI に考えてもらう方がかんたんで正確なのです。**

たとえば、何かしらのビジネス原稿を書きたいと考えたとき。プロンプト重視のやり方だと、原稿のテーマを伝え、ボリュウムを指示し……と思いつくことを一度に入力しておくこととなります。そして出力結果を見ると、「あ！ 文章テイストを指示するのを忘れた」……こんな風に、入れ忘れが出ることも多いでしょう。そこで、生成 AI に聞くので

す。

「これから、文章執筆のサポートをお願いしたいのだけれど、どのようなことを伝えればいいのか、項目を教えてください」

と。そうすると、生成 AI はプロンプトを考えてくれます。あとはその項目に沿ってプロンプトを入れるだけ。「あなたがやりたいこと」を伝え、「そのためにどんなプロンプトが必要か」を聞けば、そのプロンプト（項目）は生成 AI が教えてくれるというわけです。しかも、あらかじめ「あなた」の情報を生成 AI に伝えておけば、ただ「サポートして」というだけで、あなたにとって最適な回答が帰ってくるようなプロンプトを考えてくれるのです。

これを知っていれば、プロンプト集なんて要りません。いつでも、効果的なプロンプトを生成 AI が考えてくれます。プロンプト集をもらっても、どこに保存したかを忘れ、探すのに何十分もかかってしまった……なんてことにならないようにしたいですね。

● 真偽不明の情報だらけで使えない？

生成AIは、事実と異なる情報を生成してしまうことがある。これをハルシネーションと呼びますが、これも多くの「使えない論」を唱える人の生成AIを使わない理由です。確かに間違いを出力することもありますし、特に生成AIが世の中に出てきた頃はまだまだ間違った出力が多く、そうした出力内容をスクリーンショットでネタ的にSNSに投稿する、なんてことも多く見受けられました。

現在でも、生成AIが出力するのが100%正しい情報なのかと言われると、そうとは言い切れない部分があります。しかし、これも考え方と捉え方の違いだと私は思うのです。

まず、たしかにChatGPTが登場した2022年11月から、世の中に広がり始めた2023年1月〜2月頃の内容にはひどいものがありました。現在存命中の著名な特定人物のことを聞いても、戦国武将と紹介されたり、かなり不安定な出力状況でした。

しかし、生成AIが生まれてから約1年半。「まったく違う内容が出力された!」「意味不明な回答で使えない」なんて意見、聞かなくなったと思いませんか? そう、**生成AIは**

常に進化しているわけで、精度は上がることはあっても、落ちることはないのです。

2023年1月。生成AIが世間で話題になり始めました。そのとき、前述のような「回答が一般論しかない」や「誤った内容が出力されることがある」という批判がたしかにありました。しかし、私は思ったのです。あの時点で、世界の中でも難しい言語といわれる日本語を理解し、日本語で回答しているのはすごいことなのではないかと。そして、同年3月にChatGPT3.5の後継として発表されたChatGPT4では、ChatGPT3.5の英語理解能力よりも高い日本語能力を持っていると知り、驚愕しました。

「細かい点は、いずれ修正されていく。小さな欠点にフォーカスすべきではない」私はそう考え、ChatGPTと生成AIの研究を続けました。結果として、その読み通り生成AIの回答精度は高まり、現在に至ります。繰り返しになりますが、進化することはあっても退化することはないわけです。そういう意味では、いずれこうした正誤や信憑性などについては、議論されなくなると考えるのが正しい理解だと私は考えています。

ちなみに、以前は「ChatGPTは、2023年4月までの情報しか学習していないから、最新の情報を聞いても嘘を吐くため、使えない」という論がありました。でもこれもいまでは、最新のWebをブラウジング(検索)してから回答できるようになり、批判材料では

なくなりました。

真偽の確認は現状、たしかに必要です。しかしながらそもそもをいえば、生成AIから出力されるものをそのまま何も考えずに使うのでは、人間が必要ではなくなってしまう。あくまで出力されたものに対して、さらにいいものにするために人間が頭を使う。これが正しい考え方であり、捉え方なのだと思っております。

●どんなことに使えばいいかわからない？

2024年4月のFIXER社によるアンケート調査によると、生成AIを業務で活用していないビジネスパーソンの57%が「特に必要としない」と回答し、23%が「どんな業務に使えばいいかわからない」と思っているそうです。

※生成AI「どう使えばいいかわからない」23%…日本企業の戸惑い浮き彫りに【経営者・管理職へのアンケート調査】

<https://gentosha-go.com/articles/-/58973>

これを見ると、「生成AIが使えない」というより、そもそもまだ「わからない」という声が多いことがわかります。用途がわからなければ、使ってみようと思えません。「小説も書いてくれるそうだ」「イラストも描いてくれる」と言われて、すごいのはわかるけど、自分になんの影響があるんだろうか……？ というのが率直な感想なのでしょう。

この方たちに限らず、生成AIについて「使えない論」の提唱者は、まだその用途を知っていない、生成AIの良さを体感していただくと私は思うのです。 いままであげたような論点も、その未体験の中で、なんとなく生成AIに脅威や嫌悪感を覚え、さまざまな視点から「使えない論」を論じているのではないかと考えています。この本を読んでいる人たちの中にも、まさにそんな「使えない論」が無意識に頭にある方もいるかもしれません。しかし、それらは今見て来たとおり、「MSAI」で解決可能です。また「どんなことに使えばわからない」から手に取っている人がいるかもしれません。本書ではそんな方にも向け、具体的なストーリーで活用例も示しながら、使い方を説明していきます！

GPTsがあなたの「MyAI」になるしくみ

● ChatGPTの「P」は「Pre-trained」だけじゃない

MyAIの構築方法については第2章で詳しく解説していきますが、その前提となる「GPTs」(Custom GPT)については、前提情報を軽く解説しておきます。

意外と知られていないことなのですが、ChatGPTの「GPT」は「Generative」「Pre-trained」「Transformer」と、それぞれの頭文字を取ったものです。Generativeはそのまゝ生成AIの「生成」。Transformerは「ChatGPTを作っている基盤モデルのトランスフォーマー」です。……今述べたことを覚えてもらう必要はまったくありません。ポイントは「Pre-trained」です。「Pre-trained」とは「事前学習」という意味です。ChatGPTはすでにお伝えのとおり「Web上から事前学習したデータを使い、あなたのプロンプトに答えています。一般論しか出力

されない」という話がありました。これも当然。Web上に十分なあなたの情報はなく、ChatGPTはあなたが誰かも知らないのです。

知らなければ、教えればいい。これがMyAIの発想。事前学習だけが生成AIの学習ではないのです。あなたの仕事のことを教えれば、あなたの個別具体的な仕事についてのアドバイスをくれるし、健康データを入れれば、健康について教えてくれる。

だから、重要なのはプロンプトではなく、あなたの情報を入れることにあるのです。

● GPTsを使って、永久記憶を保持させる

ではあなたの情報とは、どうやってChatGPTに覚えさせるのか？そこで使うのが、ChatGPTの「GPTs」という機能です。

これは「ChatGPTの機能で、カスタマイズしたChatGPTを作ることができる」ものです。このGPTsを使えば、あなたの情報を永久記憶させることができ、いつ聞いてもあなたのことを教えてくれる、そんなMyAIを誕生させることができます。

●「MYAI」は、成長する

そして、MYAIは作って終わりではありません。仕事でもキャリアでも、健康でも雑談でも、あなたの状況は変わっていきます。その変化を、どんどんMYAIに追加していく。そうすれば、作った時点からさらにあなた仕様のMYAIになる。そうしてあなたのことを理解することで、MYAIは頼りがいのある相棒とでも言える存在に育っていきます。そしてその相棒に日々相談することで、あなたの仕事も生活も豊かになっていく。

そんな相棒のいる生活を、第2章からより具体的にはじめていきましょう。

第 2 章 GPTs 作成の 基本