

# AIとできる仕事が増えたとき 次に何を試すか

以前は着手できなかった仕事を、  
今なら一つ、試せるだろうか。

複数のAIチームと働いた1事例を入口に、  
進められる仕事の範囲と、  
相手に届けたい価値を考えます。



## この資料の使い方

経験と仕組みを知る  
2～3ページ

次に試すことを選ぶ  
4～5ページ

相手と試し、振り返る  
6～7ページ

# 仕事の捉え方が変わり始めた

リクエスト株式会社の実践者1名が、2026年10月26日の振り返りで語った経験。

## 実践者の言葉

「今まで人間が時間をかけていたことに時間が掛からなくなり、そこで空虚感が出てきた。そこからもう一歩進んだ感じです」

- 1 時間がかからなくなった  
従来の作業との違いを実感した。
- 2 空虚感を経験した  
本人は、その先へ進んだ感覚も語った。
- 3 分担と並行に驚いた  
複数のAIチームが考え動く現実に着目した。

---

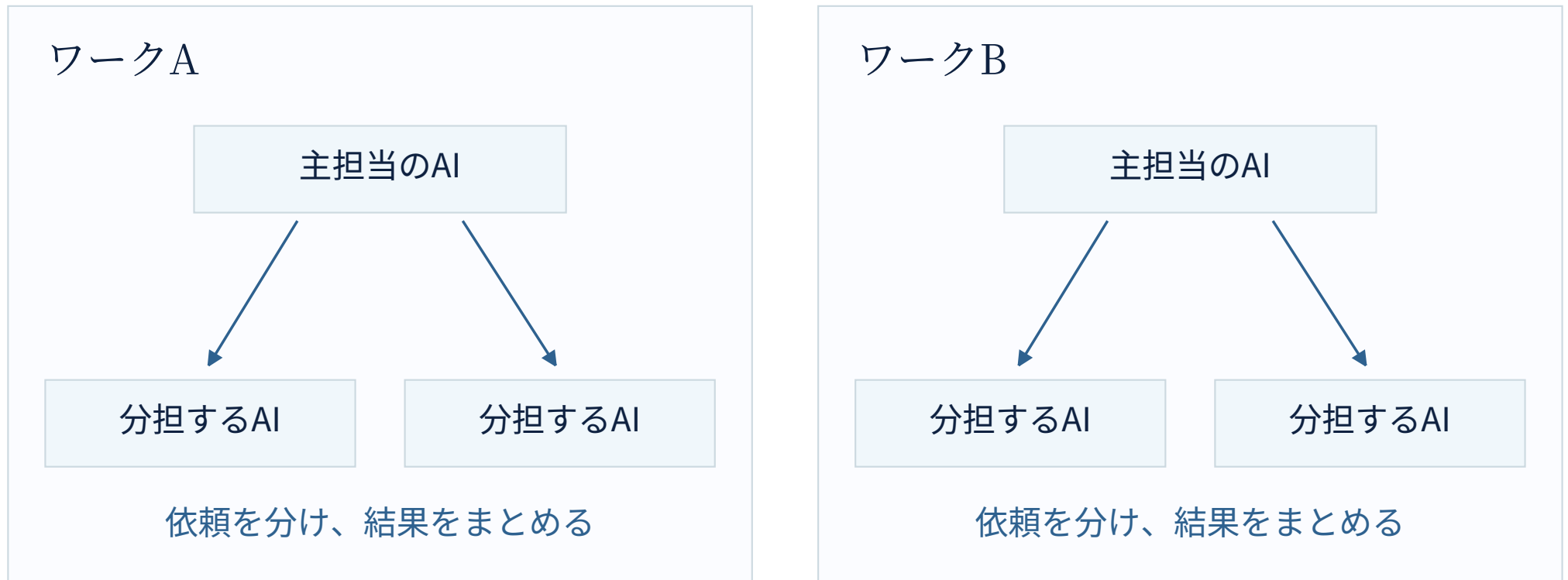
## ここから生まれた仮説

仕事を進められる範囲の変化が、仕事の捉え方を変えるきっかけになるのか。

本人の語った経験を記録したものです。変化の理由や続き方は、今後確かめます。[1]

# 一つの仕事の分担と、複数の仕事の並行

「ワーク」は一つの仕事を進める対話の場。「AIチーム」は、その中で分担する複数のAI。



## 別の目的を持つワークを並行して進める

人とAIが、それぞれの目的・条件・結果を確かめながら進めます。

分担の模式図。実際の担当数や分け方は、利用環境と仕事に応じて変わります。[2][3]

# 同じ相手に、新たに何を届けられるか

例：初めて借りる人へ、貸し会議室の案内を渡す仕事。

## 改善

いま届けている価値を良くする

広さ・料金・設備を比べやすくする。  
利用条件が分かる案内に整える。

使う人と案内を見ながら、  
選ぶときに足りない情報を確かめる。

説明や案内を良くする

## 価値の探索

新たに届けられる価値を探る

この場所で何ができるかを、  
まだ描けていないのかもしれない。

机や椅子の配置を変えて短く試し、  
自分に合う使い方を見つけられるか  
相手と確かめる。

届ける内容そのものも考え直す

どちらが必要かは、相手が何をしようとしているか、実際にどう使うかから確かめる。

## まず、気になる相手を一つ思い浮かべる

近いものを選んでください。長い説明を書き始める必要はありません。

- ☐ A 十分に関われなかった相手  
以前から気になっていたが、時間や準備が足りなかった。

---

- ☐ B 予想外の使い方をしていた相手  
自分たちの想定と違う場面で、役立てていた。

---

- ☐ C 興味を示したが利用しなかった相手  
その後どうしたか、まだ確かめていない。

---

- ☐ D まだ接点を持てていない相手  
役立てる可能性がありそうで、知ってみたい。

選んだ相手に、今なら何ができそうですか。

話を聞く / 使う様子を見る / 案を見せる / 小さく試してもらう

## 案を見せると、必要なことが見えてくる

例の続き：AIと作った配置案から、相手が試したい使い方を選ぶ。



例：選んで試せる使い方

相談会

作品展示

体験教室

- 1 AIと小さくつくる  
目的に合わせた机や椅子の配置案を、AIと一緒に用意する。
- 2 実際に選び、試してもらう  
相手が選んだ案を現場で試す。  
どこで動きにくいかも確かめる。
- 3 反応から考え直す  
配置や案内を直す。  
用途の提案そのものも見直す。

候補が選ばれないときも、理由を確かめる材料になります。

## 仕事の量とともに、選んだ仕事と役立ち方を見る

一件の試行について、記録や相手の反応を見ながら確かめます。

| 確かめること   | 残す記録          | 振り返る問い                  |
|----------|---------------|-------------------------|
| 新たに選んだ仕事 | 試した仕事と、その理由   | 以前の自分なら<br>見送っていたか。     |
| 分担と関わり方  | AIの分担、人の確認と修正 | 誰がどこで関わると<br>進めやすかったか。  |
| 全体の負担    | 依頼・確認・手直しの時間  | 準備から確認までを<br>含めてどうだったか。 |
| 相手と自分の変化 | 利用状況、反応、自分の言葉 | 相手の何に役立ち、<br>自分はどう感じたか。 |

次はどうしますか。

続ける / 内容を変える / 別の相手と試す / 今回は見送る

# 一つの経験から、次に確かめる問いへ

## この資料について

2ページは当社の実践者1名の振り返り、  
3ページは公式資料に基づく仕組みの説明です。  
4～7ページは、その経験を手がかりに、  
読者が自分の仕事で試すための提案です。

## 関連研究との接点

Leeらの文章課題の実験では、AIとの関わり方によって、仕事の手応えに違いが見られました。  
複数のAIチームと働く経験や、今回の変化の経過については、さらに観察が必要です。[4]

[1] 当社の実践者1名とChatGPTの対話記録 2026年10月26日。

[2] OpenAI Subagents

[3] OpenAI Long-running work

[4] Lee et al. (2026). Scientific Reports, 16, 13583. DOI: 10.1038/s41598-026-42312-6

リクエスト株式会社 <https://requestgroup.jp/> お問い合わせ：request@requestgroup.jp

2026年10月26日作成。本文の整理と人物イラストの制作に生成AIを使用。