

私たちは、AI と何をつくっていくのか。

自分の目的と経験から始める「人間と AI の協働原則」を公開

速く終わりたい。やり直しを減らしたい。新しいことに取り組みたい。目的と背景を言葉にし、AI との対話と実際の結果から、仕事の進め方を見直す。

リクエスト株式会社 | 組織行動科学®

980 社・33.8 万人の働く人のデータを基盤に、組織行動科学®の研究・教育開発を行うリクエスト株式会社は、自分の目的と、実際の仕事で得た経験・事実を出発点に、AI と仕事を進めるための「人間と AI の協働原則」を公開します。

本原則では、仕事を早く終わること、やり直しを減らすこと、自分の経験を生かすこと、新しい仕事に取り組むことなど、一人ひとりが異なる目的を持つことを前提にしています。

中心に置くのは、**何を実現したいのか、なぜそう考えるのか、何を確かめているのかを、AI との対話と実際の仕事の両方で検討することです。**

AI に案をつくらせるだけでなく、自分の目的や考えの前提も問い直す。そのうえで、必要な確認を行って仕事を進め、実際に起きたことから次の仕事を見直す。この進め方を、五つの原則と、日常の一仕事で使える確認メモにまとめました。

本稿は、代表者の AI との協働経験と、当社の既公表の提案、関連する公開研究・技術資料を踏まえた実務提案です。

AI を使って、あなたは何を実現したいでしょうか

必要な仕事を、早く終わりたい。

何度も同じ理由でやり直したくない。

自分の考えを、伝わる言葉や資料にしたい。

経験を生かして、新しいことに取り組みたい。

AI を使う目的を、一つにそろえる必要はありません。大きな使命や将来構想がなくても、目の前の一仕事から考えられます。

仕事を選ぶ際の価値観を扱った研究でも、社会貢献だけでなく、自己成長、専門性、私生活との両立、生活の安定、収入などが、別々の要素として整理されています。労働政策研究・研修機構が開発した仕事価値観検査も、これらを区別して測定しています。[1]

当社は、すべての人に同じ仕事観を求めるのではなく、それぞれの目的から AI との仕事を考えることを提案します。

「早く終わりたい」のであれば、何を満たせば完了なのか。

「やり直しを減らしたい」のであれば、これまで何が理由で修正を求められたのか。

「新しいことに取り組みたい」のであれば、どのような出来事や可能性に着目しているのか。

自分が望むことを、実際の仕事で起きていることと結びつける。そこから、AI と何を考えるかを決めます。

「何をしたいか」と「なぜそう考えるか」を、行き来する

AI との仕事では、「この文章を整えて」「案を考えて」といった作業の依頼に加えて、その仕事で何を実現したいかを検討の対象にします。

たとえば、「資料を早くつくりたい」という目的があっても、時間がかかる理由が、文章を書くことなのか、必要な情報がそろわないことなのか、提出後の修正なのかによって、見直すところは変わります。

そこで本原則では、目的と背景を次のように扱います。

目的は、今回、何を実現し、何を守りたいか。

背景は、なぜその目的や進め方を考えるのか。その根拠となる事実と、条件や原因についての見立てです。

ここでいう「前提」は、その仕事成り立つと見込んでいる条件です。「因果関係の見立て」は、何が何に影響していると考えているかを指します。

ただし、事実から目的が自動的に決まるわけではありません。時間がかかっていると分かっても、どこまで短縮したいか、何の品質を守りたいかには、判断が必要です。

また、原因について筋の通った説明ができて、その説明が確かめられたとは限りません。

目的と背景を持つとは、最初から正解を持つことではありません。何を目指し、何を根拠に考えているかを、確かめ直せるようにすることです。

目的がまだ曖昧であれば、一つの出来事や違和感から始めても構いません。AI との対話を通じて、目的の候補や確認すべきことを整理する進め方も含みます。

人間と AI の五つの協働原則

1. 自分の目的と、仕事で満たす条件を分ける

「早く終えたい」という自分の目的と、「数値を正確に示す」「期限までに渡す」「機密を守る」という仕事の条件は、分けて考えます。

自分の目的を尊重することは、必要な品質や責任を省いてよいという意味ではありません。一方、引き受けた役割を果たすために、全員が同じ使命感を持つ必要ありません。

まず、今回何を実現したいか、何を満たす必要があるか、どこまでを自分が担うかを置きます。

条件が分からないときや、条件同士が両立しないときは、推測で埋めず、依頼者や関係者と相談します。たとえば、期限と必要な確認を両立できないのであれば、作業範囲、支援、期限のどこを見直すかを検討します。

自分の目的を、仕事の条件に合わせて諦めるだけでも、仕事の条件を無視することでもありません。両方を明らかにして、進め方を考えます。

2. 経験したことと、そこから考えたことを分ける

相手から聞いたこと。現場で見たこと。試した結果、うまくいかなかったこと。予想と違う反応が返ってきたこと。

こうした経験を、次の仕事を考える材料にします。

ただし、「経験したこと」と「その経験をどう説明するか」は同じではありません。

たとえば、相手から「もう少し安くできませんか」というメールを受け取ったとします。確認できたのは、その文面のメールを受け取ったことです。

「相手は価格を最優先している」は、そこからの解釈です。予算に制約があるのか、価格以外にも懸念があるのか、費用に見合う価値が伝わっていないのかは、まだ分かりません。

同じように、「説明を変えた後に質問が減った」という出来事だけで、「説明を変えたから理解が進んだ」と原因まで確定することもできません。

AI に伝える際には、**確認できたこと、自分の見立て、まだ分からないことを分けます。**

経験は、年数だけで扱いません。一通のメール、一度の修正、一つの仕事の記録から始められます。自分の経験だけでは足りない部分は、他の人の経験、記録、研究、実際の相手との対話によって補います。

3. AI には、案だけでなく、自分の考えも検討してもらう

目的と背景を AI に伝えるのは、同意してもらうためだけではありません。

「この見立て以外に、どのような説明があるか」

「この案が役立たないのは、どのような場合か」

「判断を変えるほど重要なのに、まだ確認していないことは何か」

こうした問いを使い、案をつくることに加えて、自分の考えの前提も検討します。

その結果、方法だけでなく、目的の置き方を見直すこともあります。「資料をもっと詳しくする」より先に、「その資料で何を判断するのか」を確かめる必要がある、と気づく場合などです。

ただし、AI が示す別の説明や反対意見も、確かめる前は候補です。AI に問い直してもらったという理由だけで、検討が十分になったとは扱いません。

また、新しい案に必ず変更する必要はありません。比べて確かめた結果、いまの目的や進め方を維持する判断もあります。

人間が目的を完成させ、AI に方法だけを任せるものではありません。目的と背景を持ち寄り、それ自体も問い直せる関係をつくります。

4. 実際の根拠に照らし、何を任せるかを決める

AIには、入力された資料や、検索・業務システムとの連携を通じて取得した情報を使い、回答する仕組みがあります。

AIを通じて、仕事相手や業務に関する情報を調べられる場合もあります。[2]

一方、相手役のAIが示した反応は、相手本人から得た反応ではありません。AIが「この案は有効です」と説明しても、その仕事で有効だと確認したことにはなりません。

重要な説明については、元の資料や記録に戻り、その内容が本当にあるか、今回の相手や時点にも当てはまるかを確認めます。米国NISTの生成AI向けリスク管理資料も、出力に含まれる出典・引用の検証や、参照するデータの根拠の確認を推奨しています。[3]

そのうえで、何をAIに任せ、何を人や組織が確認・判断するかを決めます。重要な不明点が残る場合は、そのまま進めず、相談、追加確認、試行などの進め方を選びます。

AIに確認事項を挙げてもらうことと、その事項を実際に確かめることも、別です。

なお、本原則でいう「パートナー」は、AIを人間と同じ責任主体として扱う言葉ではありません。人や組織が判断と影響への責任を引き受けながら、AIを、考えを整理し、比べ、形にし、問い直す過程に組み込むことを指します。

5. 実際に起きたことから、次の仕事を見直す

成果物が完成したことと、自分が目指したことを実現できたことは、分けて確かめます。

早く終えたかったのであれば、作成だけでなく、確認や修正に使った時間も含めてどうだったか。やり直しを減らしたかったのであれば、どの修正が減り、何が残ったか。新しいことを試したのであれば、何が分かり、次に何を確かめる必要があるか。

自分の負担が減った一方で、別の人に手直しを移していないかも、仕事の範囲に応じて確認します。

期待と違う結果であれば、AIへの指示だけでなく、目的、背景の見立て、選んだ方法、実行した条件のどこを見直すかを考えます。

うまくいった場合も、一度の結果だけで、方法全体の効果や原因を断定しません。仕事の難しさや、周囲の支援など、ほかに変わった条件がなかったかも検討します。

その経過を、次の依頼、判断、手順へ戻します。

AIとの対話を終えたところで、学ぶことまで終わらせない。実際の結果を、次の仕事の材料にします。

「やり直しを減らし、早く終わりたい」から始める例

会議資料を作るたびに修正を求められ、予定より時間がかかっている場面を考えます。以下は、原則の使い方を説明するための例です。

本人が望んでいるのは、必要な品質を満たしながら、資料作成の負担を減らすことです。

そこで、過去の依頼文、提出した資料、修正を求められた内容を並べます。記録を見ると、「文章が読みにくい」という指摘より、「比較する条件がそろっていない」「数字の対象期間が分からない」という指摘が繰り返されていたとします。

この場合、文章を書く速さだけでなく、**作り始める前に、何を確かめておくか**が検討対象になります。

AI には、修正内容を整理し、記録にあることと推測を分け、次に確認する事項を挙げてもらいます。ただし、AI が推測した会議の目的や判断基準を、そのまま確定した条件にはしません。

依頼者に、何を比べ、何を決める資料なのかを確かめる。その回答を踏まえて AI と構成案をつくり、必要であれば、完成前に一部を見せて確認する。

そして、作成・確認・修正に使った時間と、実際に求められた修正内容を振り返ります。時間が減らなければ、確認方法や資料の範囲も含めて見直します。

ここで、「早く終わりたい」という本人の目的を捨てる必要はありません。

その目的を実現するために、何を先に確かめ、どこで AI を使うかを考え直しています。

新しい仕事やサービスを考える場合にも、同じように始められます。現場で見つけた困りごとや、まだ十分に使われていない可能性を、AI との対話で案にする。その案を実際の人や状況に照らし、続ける、変える、止めることを判断します。

目指すのは、案の数を増やすこと自体ではなく、自分を取り組みたいことを、確かめながら進められる形にすることです。

次の一仕事で使う、六つの確認メモ

新しい帳票を増やすことを目的にせず、既存の依頼文や業務メモに、必要な項目を加えて使います。

確認すること	書き留める内容
自分の目的	今回、何を実現したいか。何を減らし、何を守りたいか。
仕事の条件と範囲	必要な品質、期限、制約は何か。どこまでを担い、誰へ渡すか。
確認した事実	いつ、どの資料・記録・相手・現場で、何を確かめたか。
自分の見立てと未確認のこと	どの条件が成り立つと考えているか。何が原因だと考え、何はまだ分からないか。
AI に頼むことと、次の確認	何を整理・比較・作成してもらうか。誰が何を確かめ、判断するか。
結果と、次に変えること	実際に何が起きたか。時間、品質、負担などはどうだったか。何を続け、何を見直すか。

すべての項目を、毎回詳しく書く必要はありません。間違えた場合の影響、不明なことの多さ、後からやり直せる程度に応じて、確認の深さを変えます。

条件が定まり、必要な確認が仕組みとして確保されている仕事まで、一から検討し直すものではありません。AI を使わない方法や、より簡単な方法を選ぶことも含みます。

また、AI へ渡す情報は、所属組織のルールと利用環境を確かめ、機密情報や個人情報を扱う権限の範囲内で選びます。

確認を求めるなら、確認できる条件も整える

本原則は、担当者一人に、すべての調査や結果確認を追加するためのものではありません。

仕事を依頼する側も、目的、必要な条件、参照できる情報、相談先、自分で判断してよい範囲を共有します。確認に必要な時間や支援も、仕事の一部として考えます。

結果を確かめる人と、成果物をつくる人が別でも構いません。ただし、何が起きたかが、次の仕事を担う人に戻るようにします。

AI が出した内容に誤りがあったとき、利用者だけを責めて終えるのではなく、採用した仕組み、役割分担、情報、確認方法も検討の対象にします。

求めることだけを増やさず、必要な確認と判断ができる仕事にする。これを、個人の使い方と併せて提案します。

これまでの提案を、一人ひとりの目的から使えるものへ

当社はこれまで、AIに渡す目的と背景を、経験から得た事実、前提、因果関係の見立てから言葉にすることを提案してきました。[4]

また、アート思考に関する発信では、考えをまだ確定していない図や文章などにし、その形や他者・現場から返ってくる反応を通じて、見方や問いを捉え直す実践を扱っています。[5]

今回の協働原則は、それらを、異なる目的を持つ人が日々の仕事で検討できるように組み合わせたものです。

専門用語を覚えることを、参加の条件にはしません。

自分が実現したいことを置く。経験と事実を整理する。AIとの対話で、自分の前提も考え直す。必要な確認を行って進め、実際の結果から次の仕事を見直す。

手法を使うために仕事を増やすのではなく、自分の仕事を進めるために、必要な検討と確認を組み込む。そのための提案です。

代表取締役 甲畑智康 コメント

私がAIと仕事をするなかで大切にしているのは、実際の経験から得た事実を手がかりに、目的と背景を持つことです。そして、それをAIに渡すだけでなく、自分の見立ても問い直すことです。

AIの説明が整っていても、現実と合っていなければ立ち止まる。自分の説明が十分でなければ、記録や相手との対話に戻る。その往復を通じて、AIを、文章をつくる道具としてだけでなく、仕事を共に考えるパートナーとして位置づけています。

私は、この協働を、より善い社会づくりにつなげたいと考えています。ただし、すべての人に同じ使命感を求めたいわけではありません。

仕事を早く終えたい人も、専門性を磨きたい人も、新しいことに取り組みたい人も、それぞれの目的から始められる。その目的を尊重しながら、仕事に必要な責任と、関係する人々への影響を確かめられるようにしたいと考えています。

本人にとって役立つことと、他の人にとっても意味のあることを、どこまで両立できるか。いつも両立するとは限らないからこそ、何が変わり、誰に負担が生じたかを確かめ、進め方を見直す必要があります。

「善くしたい」という意思だけで終わらず、実際に起きたことから学ぶ。そのような仕事を増やすことを通じて、社会につなげていきたいと思います。

AIを使って、あなたは何を実現したいでしょうか。

私たちは、AIと何をつくっていくのか。

本提案の根拠と、今後確かめること

本稿は、文章作成、要約、対話などに用いる生成 AI と、検索・業務システムとの連携を組み合わせたサービスを主な対象にしています。特定の製品の利用方法や、あらゆる AI システムに共通する手順を定めたものではありません。

五つの原則と確認メモは、当社の実務提案です。 作業時間の短縮、品質向上、能力の向上、社会への良い影響を、この原則によって実証したものではありません。

関連研究からも、人間と AI を組み合わせるだけで、常に成果が高まるとは言えません。Vaccaro らが 2024 年に公表した研究は、2020 年 1 月から 2023 年 6 月までに公表された 74 論文・106 実験を統合しています。その結果、協働は平均すると人間だけの場合を上回る一方、人間だけ・AI だけのうち成績が良かった側には及ばず、課題などによって結果が異なりました。これは、対象研究で測定された成績についての結果であり、現在のすべての AI サービスや、本原則の効果を評価したものではありません。[6]

本原則を試す際にも、「AI を使ったか」「成果物が完成したか」だけで評価せず、本人の目的に照らして何が変わったかを確かめます。可能な範囲で従来の方法と比べ、確認や修正に使った時間、必要な品質、他の人の負担も含めて検討します。

一度の前後比較だけで、変化の原因を決めつけません。仕事の内容、担当者の経験、周囲の支援、使用した AI や情報など、結果に関わる条件も残します。

参照した研究は、仕事価値観の違いや、AI との協働・根拠確認を考える材料です。本原則の効果を直接証明するものではなく、参照機関が本原則を承認したことも意味しません。

本文の場面例は、原則の使い方を説明するための例示です。資料確認日：2026 年 9 月 14 日。

リクエスト株式会社について

リクエスト株式会社は、「より善くを目的に」を掲げ、組織行動科学®を基盤に、組織で働く成人の研究と教育開発を行っています。[7]

会社名：リクエスト株式会社

代表者：代表取締役 甲畑 智康

所在地：東京都新宿区新宿 3 丁目 4 番 8 号 京王フレンテ新宿 3 丁目

本件に関するお問い合わせ：request@requestgroup.jp [7]

参照資料

本文中の [1] ～ [7] に対応しています。資料確認日：2026 年 9 月 14 日。

[1] **労働政策研究・研修機構（2024 年 11 月 22 日）**

『Web 提供型の仕事価値観検査の開発』資料シリーズ No.287。

参照箇所：研究の目的、主な事実発見、図表 1。仕事価値観の各要素の区別。

[IILPT | 研究概要・原文](#)

[2] **Microsoft**

Retrieval-augmented generation (RAG) in Azure AI Search. Microsoft Learn.

参照箇所：冒頭の RAG の説明。外部の情報を取得し、回答の根拠として用いる仕組み。

[Microsoft Learn | 技術資料](#)

[3] **National Institute of Standards and Technology（2024 年 7 月）**

Artificial Intelligence Risk Management Framework: Generative Artificial Intelligence Profile. NIST AI 600-1.

参照箇所：本文 p.31、MS-2.5-003・MS-2.5-005。出典・引用の検証、参照データの根拠確認。

[DOI : 10.6028/NIST.AI.600-1](#)

[4] **リクエスト株式会社（2026 年 6 月 29 日）**

「AI の成果差は、『目的』と『その背景』をどこまで言語化できるかで生まれる」PR TIMES、No.201。

参照範囲：目的と背景を言語化するという、当社の既公表の提案。

[PR TIMES | リリース本文](#)

[5] **リクエスト株式会社（2026 年 9 月 13 日）**

「アートを、社会の中で誰もが使える実践へー『アート思考』を、芸術の歴史と実践から問い直す」PR TIMES、No.246。

参照範囲：形と応答から、見方や問いを捉え直すという、当社の既公表の提案。

[PR TIMES | リリース本文](#)

[6] **Vaccaro, M., Almaatouq, A., & Malone, T.（2024）**

When combinations of humans and AI are useful: A systematic review and meta-analysis. Nature Human Behaviour, 8, 2293–2303.

参照箇所：Results、Methods。74 論文・106 実験の統合結果と、対象研究の公表期間。

[DOI : 10.1038/s41562-024-02024-1](#)

[7] **リクエスト株式会社**

「組織概要」。

参照範囲：会社名、代表者、所在地、事業内容、問い合わせ先。

[公式サイト | 組織概要](#)