

AIの案を見て、 仕事で使える形へ 近づける

出力の違和感を、次の判断と修正へ。

企画書・提案書・説明資料をつくる担当者と、
仕事を任せる上司へ。

完成像がまだ曖昧でも、出てきた案を見て、
確かめながら具体化していく。

AIが出した案



目的と案を見比べる

一件の仕事から試す実践ガイド | 図解・会話例・記入シート

2026年10月8日 | 手順全体の効果を検証した研究報告ではありません。

一つの仕事で、一往復から試す

最初の案を見たあと、どこに気づき、何を返すか。
今回の資料は、その過程を具体的な仕事でたどります。

「したいこと、実現したいことをAIに相談する。
出てきたものを見て、自分のイメージに近づくように投げかける。」
甲畑智康の経験（発言要旨）

読む

P.3-9

1枚企画書の初稿と修正版を見比べる。
確かめる対象と、修正を返す言葉をつかむ。

試す

P.10-11

記入済み例を見て、自分の仕事を一件選ぶ。
白紙シートで、気づきと確認を残す。

根拠を確かめる

P.12-14

研究の結果と、この資料の実践提案を読み分ける。
一次資料へのリンクから原論文を確かめる。

「10倍、20倍」は甲畑本人の実感です。一般的な速度倍率として実証された数字ではありません。

出てきた案と、実現したい状態を見比べる

具体物を見て気づいたことを、次の修正へ返す。
必要に応じて、目的や評価基準も言葉にして更新します。



形が整った後は、人・記録・一次資料で事実と条件を確かめ、実際に使う場面へつなげる。

図は研究を踏まえた実践提案です。この循環全体の効果や順序の優位性を実証したものではありません。

最初の案を見る

架空例 | 顧客対応の引き継ぎ様式を、2週間試す企画書

AIへの最初の相談

部門長に提出する1枚企画書をつくってください。

現行様式には「次回連絡の担当・期限」の欄がありません。

問い合わせ1種類を対象に、2週間試す案です。
担当部門の承認を得てから始めます。

説明用に構成した初稿

引き継ぎ様式の改善による顧客対応の充実

目的：情報共有を円滑にし、顧客対応の質を高める。

取り組み：引き継ぐ情報を統一する。

期待する効果：対応漏れの低減、迅速化、顧客満足の上昇。

良さは書いてある。でも、部門長は「変える範囲・負担・確かめ方」を読み取れるだろうか。

業務・条件・会話・AI案は、説明のための架空例です。実際のAI出力や実測成果ではありません。

案を見て、三つの条件が具体的になる

架空例 | 部門長が、試す範囲・負担・確かめ方を判断できる資料にしたい。

確かめる観点

初稿の言葉

必要な条件

相手が判断すること

「改善による充実」

問い合わせ1種類・2週間の試行を、
→ この範囲で始めてよいか判断してもらう。

確認済みの事実

「対応漏れの低減」

担当・期限の欄がないことは確認済み。
→ 効果と追加負担は、まだ確かめていない。

実際に使う条件

「引き継ぐ情報を
統一」

既存様式に加える2欄をどう使い、誰が記入し、
→ 誰が何を確認するかを具体的に書く。

違和感がある箇所を指し示し、相手の判断に何が足りないかを言葉にする。

この三つの観点を手がかりに、今回の相手と仕事で確かめる条件を選びます。

気づきを、次の修正指示へ

架空例 | 良いところを残し、今回変える内容を具体的に伝える。

方向 目的の方向は合っています。部門長が、試す範囲・負担・確かめ方を判断できるように直してください。

内容 既存様式に「次回連絡の担当」「次回連絡の期限」の2欄を追記します。対象は問い合わせ1種類、期間は2週間です。

役割 引き継ぐ担当者が記入し、試行担当者が未記入・次担当者への受け渡し・追加の手間を確認します。

未確認 効果や負担は未測定です。成果数値を補わず、対象の種類・担当者・日付は承認前に決める項目として残してください。

残す

引き継ぎを
見直す目的

変える

試す内容と
確かめ方の具体性

補わない

未確認の効果と
まだ決めていない条件

実務で使う言葉や順序は、今回の相手と仕事に合わせて調整します。

修正後は、試す内容と確かめ方が見える

架空の1枚企画書 | この範囲で試行を開始してよいか、部門長に判断してもらう。

担当・期限の2欄を加え、2週間試す

1 確認できている現状

現行様式に、次回連絡の担当・期限を記入する欄がない。

2 試す内容

既存様式に2欄を追記。
引継ぎ担当者が記入し、次担当者へ渡す。

3 対象・期間・担当

問い合わせ1種類／2週間。
種類・担当者・開始終了日は承認前に決める。

4 試行で確かめること

試行担当者が、未記入の有無、受け渡し、
記入・確認に加わる手間を確かめる。

5 試行後の判断

担当部門で確認結果を共有し、
継続・様式の修正・試行終了を判断する。

6 始める条件

担当部門の承認後に開始。
追加負担と効果は、試行で確認する。

例の条件はすべて架空です。実際の仕事では、組織の役割・権限・運用に合わせて確かめます。

案を直す途中でも、人や記録へ確かめる

迷っている内容によって、次に確かめる先を選びます。

求める形がまだ曖昧

部門長は、何を決めるために読むのか。

AIへ：目的に合う構成を2案出し、読み手が判断できることの違いを示してください。

本人・依頼者へ：どの判断が必要かを合わせる。選んだ理由を次の修正に返す。

必要な事実が分からない

実際の様式や引継ぎ方は、どうなっているか。

AIへ：確認済みの事実と、補った内容を分け、不足情報を確認する質問にしてください。

記録・担当者へ：現行様式、運用、承認者を確認。分かった事実で案を更新する。

AIの説明は確認の手がかりにする。使う前は、元資料・関係者・承認条件と照合する。

実務情報の入力、勤務先で認められたAIと利用ルールに合わせます。

上司は、出力を見る手がかりと支援を渡す

架空例 | 本人がどこに気づいたかを聞き、現物と仕事の条件を一緒に確かめる。

上司 部門長に、何を判断してもらう資料かな。

本人 この範囲で、2週間試してよいかです。

上司 初稿のどの箇所から、試す内容と確かめ方が分かるかな。

本人 2欄を加えることと、未記入・受け渡し・追加負担を書く必要があります。



修正後の案を一緒に確かめる

上司が用意する支援：現行様式、実際の引継ぎ方、確認先、任せる範囲、必要な承認。

見つけた違いを言葉にし、修正版と現実の仕事と一緒に照合する。

経験が少ない場合は、実際に使った資料や、受け手の反応も一緒に見ます。

記入例：一つの仕事で、一往復を残す

架空例 | 最初の案と修正後の案を、手元に置いて記入する。

つくるもの・受け手	部門長が試行の開始を判断する、1枚企画書。
最初に伝えたこと	現行様式に担当・期限欄がない。 問い合わせ1種類を対象に、2週間試す。
案を見て気づいた違い	メリットは並ぶが、変える範囲・負担・確かめ方が見えない。
次にAIへ返したこと	2欄の追記、対象・期間、確認する3項目を書く。 未確認の効果を補わない。
人・記録で確かめること	現行様式、運用、種類・担当者・日付、承認者。
修正後に確かめたこと	範囲と確認項目は具体化。負担・効果は未確認。 種類・担当者・日付は承認前に決める。

欄を埋めること自体を目的にせず、今回の判断に必要な点を短く残します。

記入シート：自分の仕事で、一往復試す

仕事名：

記入日：

1 つくるもの・受け手

誰が、何を判断するために使うか。

2 最初に伝えること

目的・確認済みの事実・使う条件。

3 案を見て気づいた違い

気になった箇所と、足りないこと。

4 次にAIへ返すこと

残すところ・変えるところ・未確認のこと。

5 人・記録で確かめること

何を、誰に、どの資料で確かめるか。

6 修正後に確かめたこと

差が埋まったか。目的や基準は具体化したか。

最初の案と修正版も残します。使った後は受け手の反応を聞き、次の一件へつなげます。

研究で確認できること ①

仕事の速さ・人の役割・評価基準は、それぞれ異なる方法で調べられています。

[1] 文章をつくる時間が短くなる

方法	結果	限界
Noy・Zhang（2023） 専門職453人・無作為比較	文章課題の平均所要時間40%減、 出力品質18%向上。	限定された文章課題。反復対話の効果や、仕事全体の10～20倍の速度は測定していない。

[2] 確認・統合・方向づけへ努力が移る

方法	結果	限界
Leeら（2025） 319人 936仕事例の自己報告調査	情報確認・AI出力の統合・進行と品質の管理へ、考える努力の向け先が移ると報告。	能力の変化や時間短縮を実験で測定したものではない。

[3] 出力を見て、評価基準も具体化する

方法	結果	限界
Kimら（2024） EvalLM 面接8人／比較12人	面接で、想定外の問題に気づき、評価基準を加え、具体化する様子が報告された。	専用のプロンプト評価支援ツールを扱う小規模研究。

結果は研究の対象・課題・AIの条件に沿って読む。このガイド全体の実証とは分ける。

研究で確認できること ②

対話の実験と、変化を説明する理論を分けて読む。

[4] 案の共同改善を促す教示で、創造性が改善

方法	結果	限界
Luanら（2025） 3研究 研究3：166人の無作為比較	フィードバックと案の改善を促した群で、次の発想課題の創造性が改善。	完成速度は測定していない。詳細な因果の仕組みも未確定。

[5] 目的・評価・進め方の調整として捉える

方法	結果	限界
Tankelevitchら（2024） 既存研究を統合した理論論文	目的を言語化し、出力を評価し、仕事の進め方を調整する枠組み。	状態変化を考える説明。新たな因果実験ではない。

[6] AIの効果は、課題によって異なる

方法	結果	限界
Dell'Acquaら（2026査読版） BCG758人・無作為比較	能力範囲内では速さ・品質が改善。範囲外の経営判断課題では正答率が低下。	特定のAI・課題による比較。自分の仕事で同じ効果になるとは限らない。

当社の解釈：具体物を見て差を確かめ、修正を返す過程で、目的や評価基準も具体化し得る。

出典と、この資料の使い方

参考文献の番号はP.12-13と対応。リンクから一次資料を確かめられます。

[1] Noy, S. & Zhang, W. (2023)

Experimental evidence on the productivity effects of generative artificial intelligence.

Science, 381, 187–192.

<https://doi.org/10.1126/science.adh2586>

[2] Lee, H.-P., et al. (2025)

The Impact of Generative AI on Critical Thinking: Self-Reported Reductions in Cognitive Effort and Confidence Effects From a Survey of Knowledge Workers.

CHI 2025.

<https://doi.org/10.1145/3706598.3713778>

[3] Kim, T. S., et al. (2024)

EvalLM: Interactive Evaluation of Large Language Model Prompts on User-Defined Criteria.

CHI 2024.

<https://doi.org/10.1145/3613904.3642216>

[4] Luan, Y. L., Kim, Y. J. & Zhou, J. (2025)

Augmented Learning for Joint Creativity in Human-GenAI Co-Creation.

Information Systems Research.

<https://doi.org/10.1287/isre.2024.0984>

[5] Tankelevitch, L., et al. (2024)

The Metacognitive Demands and Opportunities of Generative AI. CHI 2024.

<https://doi.org/10.1145/3613904.3642902>

[6] Dell’Acqua, F., et al. (2026)

Navigating the Jagged Technological Frontier: Field Experimental Evidence of the Effects of Artificial Intelligence on Knowledge Worker Productivity and Quality.

Organization Science.

<https://doi.org/10.1287/orsc.2025.21838>

研究に基づく実践提案です。実践例の人物・業務・会話・記入例は架空、人物イラストはAI生成です。

出発点となった投稿

<https://requestgroup.jp/archives/21881>

自社の仕事で活かす相談

<https://requestgroup.jp/request>