

AIと働くことで生まれる 新しい思考の習慣

形になったものを眺め、その意味と次の可能性を考える

1名・1ケースの振り返りから

AIで仕事が形になる。
そこから、どう考えを進めるか。

出来上がった案を眺め、意味や使い道を
考える。1名の振り返りを手がかりに、
仕事で試す思考の習慣を提案します。



この資料を読んだら

最近AIと形にしたものを一つ開き、気になった部分から、
誰の仕事にどう役立つか、次に何ができるかを考えます。

顧客との対話は続き、その後の進め方が変わった

対象者は、現在も顧客との対話をホワイトボードに書きながら進めています。

AIとの協働でほぼなくなったのは、その後に手で書き直し、資料化して見直す工程です。

継続している対話

顧客とホワイトボードに書きながら対話する。
この工程は、AIと仕事を進める現在も続いている。

従来の対話後の工程

- ① 印刷物を眺め、手で書き直す
- ② PowerPointやWordへ展開する
- ③ 可視化したものを3回以上見直す

この工程が、AIとの協働で
ほぼなくなったと振り返っています。

対話後にAIと進める仕事

- ① 漠然としたイメージをAIに伝える
- ② 具体的な案でイメージが明確になる
- ③ 作業が進み、全体が形になる

この変化に価値を感じる一方、
熟考への不足感が残りました。

対話は続いている。そこから形になった案を、さらにどう考えるかが問いになりました。

顧客と同じものを見ながら、考えを確かめる

ホワイトボードでの対話が続く意味を、関連研究から考えます。

以下は研究に照らした解釈であり、この対象者の継続理由を測定した結果ではありません。

書いた内容を共に見て、対話で確かめ、必要なところを直す

- | | |
|--|--|
| <p>① 話の対象をそろえる</p> <p>Gergleほか (2013)</p> | <p>同じ言葉や図を指し示し、何について話しているか、どう受け取ったかを確かめる。</p> |
| <hr/> | |
| <p>② 描く途中の意味を伝える</p> <p>Tang (1991)</p> | <p>線を加える順序、指し示す動作、説明の言葉から、完成した図だけでは伝わらない意味を確かめる。</p> |
| <hr/> | |
| <p>③ 話の状態を残して見返す</p> <p>Dillenbourg・Traum (2006)</p> | <p>すでに出た話を残し、どこを考え直すかを示す。書かれた内容の意味は、対話で確認する。</p> |

この働きは、共有画面や紙でも成立し得ます。AIとの協働を進める中でも、顧客と目的・背景・関係を共に確かめる機会として捉えられます。

共同で見えるものと、対話の関係

共有する表現と対話の働きを、異なる課題で調べた研究です。
いずれも、顧客との商談やAIとの比較を直接検証した研究ではありません。

描く過程にも情報がある

3〜4名の共同作業を録画分析。描く途中の発話や身振りが、完成した図だけには含まれない情報を伝えていました。

Tang, J. C. (1991). Findings from observational studies of collaborative work. *International Journal of Man-Machine Studies*, 34(2), 143–160. DOI／原典

共有視覚情報が、理解の確認を支える

大学生ペアのパズル課題を3実験で検討。視覚情報の即時性・視点・範囲を変え、共有視覚が相互理解の確認と作業状況の把握を支えることを示しました。

Gergle, D., Kraut, R. E., & Fussell, S. R. (2013). Using Visual Information for Grounding and Awareness in Collaborative Tasks. *Human-Computer Interaction*, 28(1), 1–39. DOI／原典

板に残すことと、意味を確かめること

20組が共有デジタル白板とチャットで推理課題に取り組み、18組の対話を分析。板は主に共有記憶となり、対話が板の情報の意味を確かめていました。

Dillenbourg, P., & Traum, D. (2006). Sharing Solutions: Persistence and Grounding in Multimodal Collaborative Problem Solving. *Journal of the Learning Sciences*, 15(1), 121–151. DOI／原典

新しく生まれた思考の機会を、どう習慣にするか

対象者は、AIの案でイメージが明確になる価値を確かめる中で、不足感を捉え直しました。以下は、AIとの対話に記された本人の発言の要約です。

① 最初の不足感

作業に徹しているようで、立ち止まって考えることが大きく減ったと感じていた。

② AIと働く価値も確かめる

AIの案を見ると、イメージは明確になる。従来の対話後の工程に戻るのは、非効率で非効果的だと捉えていた。

③ 捉え直して生まれた仮説

形になったものを眺め、意味や可能性を考える機会が生まれた。その場面で考え始める習慣が、まだ身についていないのではないか。

このケースから 提案すること

AIと作ったものがまとまったとき、全体を眺める。もとの目的や、自分が経験した場面と結びつけ、意味や次の使い道を考える。

この習慣の定着や効果は、これから確かめていく段階です。

次の2ページでは、出来上がった案から考えが広がる様子を、具体例で示します。

一枚の進行案から、別の役割が見えてくる

ここから2ページは、説明用の架空例です。担当者が、情報共有に使う新しい社内ツールの使い方を伝える説明会の進行案を、AIと一緒に作りました。

AIと作った説明会の進行案

- 1 使い方を説明する
- 2 自分の仕事の場面で試す
- 3 仕事で困る場면을共有する

出来上がった案を眺め、
3つ目の時間に目を留める。

そこから浮かんだ考え

「ここで出た話から、
現場の仕事も
見直せるのでは？」

説明会の役割を、
もう一つ考えました。

説明会が、現場の仕事を知る機会にもなる

進行案が形になったことで、説明会の別の役割を考えるきっかけが生まれました。

案を眺めて、意味と次の可能性を考える

前ページの架空例の続きです。案を眺めて浮かんだ考えを、もとの目的と結びつけます。

① もともとの目的と背景

ツールを使えるようにして、連絡や情報共有を進めやすくする。そのために説明会を開く。

② 形になった案から見えた可能性

「仕事で困る場면을共有する」時間は、参加者が日頃どこで仕事を進めにくく感じているかを知る機会にもなる。出てきた話から、仕事の進め方を見直せるかもしれない。

③ 次に確かめたいこと

説明会で出た具体的な場면을、業務の担当者と見返す。使い方の説明を補えば解決するのか、情報の渡し方や担当者間の連絡を変える必要があるのかを、一緒に考える。

案を眺めることから、説明会の使い道と、次に確かめることが広がりました。

AIと作った案がまとまったら、全体を眺める

AIとの作成が一区切りついた場面を、考え始めるきっかけにしてみます。案の全体を見ながら、誰にどんな意味があるか、この先に何ができるかを考える時間を置きます。

① 案の全体を眺める

AIと作った企画書や図を開き、気になる部分に目を留める。

② 自分の経験と結びつける

似た仕事を経験したとき、どんな場面があったか。もとの目的や背景に照らし、その部分が誰の仕事にどう関わるかを考える。

③ 浮かんだ考えを残す

新しく見えた意味や使い道を、短く残す。相手に聞く、小さく試す、いったん保留するなど、次の扱いを決める。

考えを進める問いの例

何のための仕事だったか。

相手の仕事はどう変わるか。

別の場面でも使えそうか。

次に何を確かめたいか。

全部に答える必要はありません。

気になる問いから考えます。

この進め方は実践の提案です。習慣の定着や仕事への効果は、今後確かめます。

最近AIと形にしたものを、一つ眺め直す

企画書、説明会の案、提案資料などを一つ開いてください。考えが動いた欄から、短い言葉で書き残せます。まだ言葉にならないことは、AIに話して整理する方法でも構いません。

対象の仕事・成果物： _____ 日付： _____

記入例（架空）：社内説明会の進行案

あなたの仕事では

1 どこに目が留まったか

参加者が、仕事で困る場면을共有する時間。

2 どんな意味や使い道が見えたか

説明会を、現場の困りごとを知り、仕事を見直す機会にもできそう。

3 次に確かめること・試すこと

出てきた場면을、業務の担当者で見返す。
使い方の説明と、仕事の進め方から考える。

次に同じ仕事をするとき、残した問いを開き、考えや行動がどう変わったかを見返します。

提案を考える手がかりとなる研究

今回のケースや提案と接点のある研究を紹介します。これらは、AIとの協働や、この進め方全体の効果を検証した研究ではありません。

見える形は、
関係に気づく手がかりになる

SuwaとTverskyは、建築家2名と学生7名の設計過程を、作業後の本人の説明から調べました。参加者はスケッチから、形や位置に加え、人の動きなどの関係も読み取っていました。

案を眺めて、人の仕事との関係を考える際の手がかりです。AIとの仕事への当てはまりは、今後確かめます。

Suwa, M., & Tversky, B. (1996). What Architects See in Their Sketches: Implications for Design Tools. CHI '96 Conference Companion, 191–192.

<https://doi.org/10.1145/257089.257255>

原文：ACM掲載の研究本文

同じ場面で、
始める動作を繰り返す

Lallyらは、96名が食事・飲水・身体活動の一つを、同じ状況で12週間繰り返す過程を調べました。本人の報告から、意識的な努力をあまり必要とせず行動できる程度が高まる様子を捉えています。

同じ区切りで考え始める動作を試す際の手がかりです。熟考の深さや、仕事の成果を測った研究ではありません。

Lally, P., et al. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009.

<https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

この報告の成り立ちと、読み取れる範囲

本資料は、1名の仕事の振り返りと、AIとの対話で捉え方が変わった過程を整理したシングルケース報告です。これから確かめる仮説と、仕事で試す方法を提示しています。

対象と資料

対象は、伝えたい内容や構成をAIと形にする仕事に取り組んだ1名・1ケースです。対象者は報告者本人（甲畑智康）です。資料は、AIとの対話に記された本人の発言・振り返りです。

整理の方法

主題に関わる発言を、従来の進め方、感じた変化、不足感の捉え直しの順に整理しました。2・5ページは発言の要約、3ページは研究に照らした解釈、4・10ページは研究の紹介です。構成・文章化にAIを用いています。

読み取れる範囲

作業時間、思考の深さ、習慣の定着は未測定で、効果を調べる実験も行っていない。振り返りやAIの応答、仕事の進行段階の影響も考えられ、原因や効果の特定、他の人への適用は今後の課題です。

6・7ページと9ページの記入例は説明用の架空例で、実際の事例数には含みません。