

# AIへの質問テンプレ集

【 】の部分を実際の状況に置き換えて使ってください。答えが長い、難しい、ずれていると感じたら、言い直しテンプレを続けて使います。

## 暮らしで使う

- ・今夜の夕飯を考えたいです。冷蔵庫にあるものは【食材】です。10分で作れる候補を3つ出してください。
- ・週末の予定を立てたいです。条件は【時間・予算・体力】です。無理のない過ごし方を提案してください。
- ・部屋を片付けたいです。今いちばん散らかっている場所は【場所】です。最初の15分でやることだけ教えてください。
- ・家計を見直したいです。今月気になっている支出は【項目】です。責めずに、現実的な改善案を出してください。

## 仕事の周辺で使う

- ・この文章を、相手に失礼なく、少しやわらかい表現に直してください。文章は【ここに貼る】です。
- ・会議で話した内容を整理したいです。メモは【ここに貼る】です。決まったこと、未決のこと、次にやることに分けてください。
- ・お詫びメールの下書きを作ってください。状況は【状況】、相手は【相手】、こちらの希望は【希望】です。
- ・この専門用語を、中学生にもわかるように説明してください。用語は【用語】です。例え話も1つ入れてください。

## キャリアを考える

- ・今の仕事で、AIに任せられそうな作業と一緒に棚卸してください。仕事内容は【仕事内容】です。
- ・私の強みを整理したいです。これまでよく頼まれたことは【内容】です。強みの仮説を5つ出してください。
- ・今後1年で身につけるとよさそうなことを考えたいです。今の仕事は【仕事】、不安は【不安】です。
- ・AI時代に残りやすい自分の価値を言葉にしたいです。経験は【経験】、得意なことは【得意】です。

## AIの答えを直す

- ・長すぎるので、3行で言い直してください。
- ・初心者にもわかる言葉に置き換えてください。
- ・私の状況は【状況】です。それでも当てはまるか確認してください。
- ・もう少し現実的で、今日できる行動に落とししてください。

## 安全に使う

- ・この内容に、個人情報や会社の機密が含まれていないか確認してください。文章は【ここに貼る】です。
- ・AIに相談してよい話と、相談しないほうがよい話を分けたいです。内容は【内容】です。
- ・この回答をそのまま信じてよいか不安です。確認すべき点と、追加で調べるべきことを教えてください。
- ・専門家に相談したほうがよい部分があるか、判断材料を出してください。