

TRAINING

自分の業務を、 AIに相談できる形にする

チェンジマネジメント研修 全社員向け

株式会社ウェルストーン様

2026年10月28日（水） オンライン



本資料の二次転載禁止について

本資料の著作権は株式会社ギブリーに帰属します。受講者の学習を目的として提供するものです。

本資料の全部または一部を、当社の許諾なく複製・転載・配布・公衆送信することを禁じます。
社内での共有をご希望の場合は、事務局を通じてご相談ください。

研修中の録画・録音・スクリーンショットの撮影も、事前にお申し出ください。

本日のゴール

自分の業務1件を AIに相談できる文章にして持ち帰る

AIツールの操作は扱いません。自分の仕事のどこをAIに渡せるかを、1件の業務で確かめます。

持ち帰るもの

年間工数を出した「②業務一覧」と、3つの問いで掘り下げた「③課題候補」1件です。③のいちばん下には、AIに相談するための文章が残ります。

使うのは、事前課題で配った「生成AI活用ワークシート.xlsx」です。

講師紹介



人的資本インテリジェンス部門講師・生成AI
エバンジェリスト

安田 光喜

Mitsuki Yasuda

公立はこだて未来大学 大学院（メディアデザイン領域）を卒業し、街づくり会社での複合商業ビルの立ち上げにおける情報インフラ整備やデザイン全般業務の責任として関与。その後デザイン事務所を立ち上げ、飲食店を中心としたデザイン業務や美術館展示のアートコンテンツ開発などを行う。また、地域ブランディングにも注力し、市主催の企画運営業務を行なった。2018年10月『小中学生向けのプログラミング教育』に注目し、函館市で初めての小中学生向けプログラミングスクール

『D-SCHOOL北海道』を立ち上げて運営。その後北海道のドラッグストア『サッポロドラッグストアー』からスクールの買収を受け、教育を専門とするグループ会社『株式会社シーラクス』にて技術開発責任者として運営。スクール設計・運営、20以上の自治体連携（イベントや出張教室運営）、大人向けプログラミングスクールメンターなどさまざまな『次世代IT教育』に取り組む。

Dify公式資料の日本語翻訳や、SecondMeアンバサダーなど生成AI最新トレンドに注力。

得意領域

- ・生成AIをはじめとした世界最先端トレンド
- ・生成AIを用いた新規事業の開発、運営、補助
- ・アプリケーション開発/自動化プログラム環境構築
- ・教育（大学講師、研修、スクール運営など）

実績

- ・生成AI研修
- ・大手企業、外資、教育機関(小中高大)でのITトレンド講演
- ・自治体と連携した地域教育実績
- ・上場企業社員対象のリスキリング支援

メッセージ

みなさんがこれから生成AIをパートナーに新しい時代を生きていけるように、本日は全力でサポートしていきます！なにかご不明点などありましたら、講師陣になんでも気軽にご質問ください。

[#ClaudeCode](#) [#Codex](#) [#Cursor](#) [#Antigravity](#)

[#全国统一生成AI活用技能試験S1](#)

[#生成AIパスポート](#) [#G検定](#)

本日の流れ

最後の20分で、自分の業務を1件掘り下げます

セッション	内容	進め方	時間
S01	この研修の狙い	講義	[15min]
S02	生成AIのトレンドと業界の事例	講義	[40min]
S03	自分の業務を疑う3つの問い	講義と講師の実演	[35min]
S04	業務棚卸しワーク	ワーク	[20min]
S05	質疑応答・閉会	質疑	[10min]

途中の休憩はありません。質問はチャットにいつでも書いてください。

教材サイトの見方

研修の資料は、すべて**教材サイト**にまとめています



1028cm.give-app.net

- 当日の流れと本日のゴール
- 事前課題の進め方
- ワークシートのダウンロード
- よくある質問

研修のあとも、同じURLで見られます。
このスライドも、サイトに載せています。

事前課題の確認

②業務一覧に、5行以上書けているかを確認してください

記入例 業務一覧（架空のSES企業の開発エンジニア）

1行に1つの業務を書きます。30分から数時間で終わるまとまりが1行の目安です。単位と回数は「週に2回」なら単位に「週」、回数に「2」。
数字が分からないときは空けずに、だいたいの数字を入れてください。年間工数は自動で出ます。研修当日に振り下げたい業務に◎を付けてください。

この記入例は説明のために作った架空のものです。実際の企業や業務とは関係ありません。

できあがりの目安	いま	目安
書いた業務	8	行 5行以上
月次・年次の業務	3	行 1行以上
数字が空いている行	0	行 0行
年間工数の合計	391	時間

No	業務名	内容（1行）	単位	回数	1回あたり（分）	誰から受けて誰に渡すか	困りごと	年間工数（時間）	課題候補
1	客先への週報の作成	今週の作業と来週の予定を、客先指定の 様式にまとめる	週	1	45	自分→客先のリーダー	チャットとGitの履歴を見返して、毎週 ゼロから書いている	36.0	○
2	勤怠と作業時間の二重入力	客先の勤怠システムと自社の工数Excelの 両方に同じ時間を入れる	日	1	10	自分→客先と自社	月末に両方の数字が合わず、見直しに なる	40.0	
3	単体テストの証跡の整理	テストの実行画面を撮ってエビデンス表 に貼り、番号を振る	週	2	60	自分→客先の品質担当	画面の貼り付けと番号の振り直しに時 間がかかる	96.0	◎
4	設計書と実装の突き合わせ	設計書の項目と画面の動きが合っている かを確認する	週	1	90	設計担当→自分	設計書の版が複数あり、どれが最新か 探している	72.0	
5	レビュー指摘への対応	コードレビューの指摘を読み、修正して 回答を書く	週	3	30	レビュアー→自分		72.0	
6	障害の一次調査	問い合わせを受けてログを読み、原因の 当たりをつける	月	2	120	客先→自分→リーダー	ログの量が多く、どこから読むか迷う	48.0	
7	自社向け作業報告書の作成	月の作業内容を、自社の営業向けの報告 書にまとめる	月	1	90	自分→自社の営業	週報とほぼ同じ内容を書き直している	18.0	○
8	新しいメンバーへの説明	参画した人に、開発環境の作り方と作業 の流れを説明する	年	3	180	自分→新しいメンバー	手順書が古く、結局口頭で説明してい る	9.0	
9									
10									
11									
12									
13									

事前課題でお願いしたこと

- 1「はじめに」で記入者と環境を確認める
- 2「①思い出す質問」で業務を思い出す
- 3「②業務一覧」に5行以上書き出す

左の画像は、架空のSES企業の開発エンジニアが書いた記入例です。単位と回数と1回の分数を入れると、年間工数が自動で出ます。

5行に届かない方も、ワークに参加できます。

ワークシートとAIに書かない情報

客先や個人の名前は、**A社や担当A**に置き換えてください

種類	例	扱い
客先名・案件名	〇〇銀行、△△システムの更改	「A社」「案件A」に置き換える
人の名前	客先の担当者や同僚の名前	「担当A」に置き換える
接続に使う情報	サーバー名、IPアドレス、アカウント	書かない
個人情報	顧客の氏名、連絡先、健康の情報	書かない

業務の中身は具体的に書いてください

「客先への週報を、客先指定の様式で毎週まとめる」のように書きます。会社や客先のルールがある場合は、そちらを優先してください。

この研修で扱わないこと

扱わないこと

- AIツールの機能と操作の手順
- プロンプトの書き方のテクニック
- 特定のAIツールの選び方

扱うこと

- 自分の業務のうち、AIに渡せる部分の見分け方
- 3つの問いで業務を掘り下げる手順
- AIに相談するための文章の作り方

講師がAIへの相談の仕方を画面で見せるのは、S03の1回です。研修で使うAIツールは、事務局からご案内します。どのAIツールでも、ワークは同じ手順で進められます。

研修のあとで差がつく場所

同じヘビーユーザーでも確かめる力で成果に**3倍以上の差**

調査レポート

SHARE   

AI環境における人材とマネジメントに関する定量調査

AI マネジメント

公開日：2026年07月22日

引用について

調査概要

調査名称	パーソル総合研究所「AI環境における人材とマネジメントに関する定量調査」
調査内容	・ 就業者における生成AIの利用実態と経年変化を明らかにする。 ・ AI環境において成果を出す「個人・マネジメント・組織」の特徴を明らかにし、組織が打つべき施策の示唆を得る。
調査対象	スクリーニング調査：全国の就業者 n=20,000、本調査：正規雇用者 n=3,300、本調査は、2025年10月調査回答者の追跡調査（継続群）と、新規サンプル調査（新規群）で構成。内訳は以下の通り：

3.3～3.6倍

メタ・スキルが高い層と低い層の成果の差

5つのメタ・スキル

集める	構造的に整理する
決める	優先順位を付ける
確かめる	実地で検証する
壊す	やり直せる力（レジリエンス）
蓄える	組織の知識を更新する

週4日以上使うヘビーユーザーは、半年で15.6%から21.1%に増えました。

出典: パーソル総合研究所「AI環境における人材とマネジメントに関する定量調査」（2026年7月22日）
正規雇用者 n=3,300、調査期間 2026年4月22日～5月7日

短くなった作業と減った業務時間

作業が16.7%短くなっても業務時間が減った人は25.4%

プレスリリース

SHARE   

「生成AIとはたらき方に関する実態調査」を発表 生成AIの活用で業務時間は平均16.7%削減

一方で、業務時間を削減できたのは利用者の4人に1人
日常的に使いこなす層は1割にとどまり、活用は調べ物や文章作成が中心

調査・研究

公開日：2026年02月03日

全文PDF (3.61MB) 

企業における生成AIの活用が進む中、本調査では、全国の就業者における生成AIの業務利用人口が推計で約1,840万人にのぼることが明らかになり、正規雇用者のタスク単位では業務時間が平均16.7%削減されるなど一定の効果が確認されました。一方で、実際に業務時間を削減できているのは利用者の4人に1人とどまり、日常的に生成AIを使いこなしている層も1割程度に限られるなど、活用の広がりや組織的な取り組みに関する課題も明らかになりました。

本調査は、生成AIの活用が進む中で、作業の効率化と業務全体の最適化との間にどのような課題が生じているのかを明らかにし、企業が生成AIを組織として活かしていくための示唆を得ることを目的に実施いたしました。

16.7%

生成AIを使った作業の時間の削減率（週26.4分相当）

25.4%

実際に業務時間が減ったと答えた利用者

削減できた時間の61.2%は仕事に戻り、
そのうち75.4%は日常業務に使われていました。

出典: パーソル総合研究所「生成AIとはたらき方に関する実態調査」（2026年2月3日、n=3,000）

<https://rc.persol-group.co.jp/news/release-20260203-1000-1/>

速くなったという感覚と実測

19%遅くなった開発者が20%速くなったと感じていた

始める前の予想



24%速くなる

終えたあとの感覚



20%速くなった

実際の所要時間



19%遅くなった



2026年2月の追試では参加者に偏りが出たため、METRは結論を出していません。

経験のある開発者16人が、自分のリポジトリの課題246件を解いた無作為化試験です（2025年前半のAIツール）。

今日のワークで年間工数を数字で出すのは、感覚と実際のずれを減らすためです。

出典: METR 経験ある開発者の生産性の調査（2025年7月10日）、追試の報告（2026年2月24日）

<https://metr.org/blog/2025-07-10-early-2025-ai-experienced-os-dev-study/>

この2時間の設計図

講義の90分は最後のワークで使う材料

S02 世の中と他社の話

最新のAIと、IT業界の導入事例を見る

材料を集める

S03 自分の業務を疑う問い

3つの問いと、AIへの相談の仕方を見る

道具をそろえる

S04 自分の業務の1件

③課題候補を書いて提出する

ここで自分の話になる

研修のあと

AIの案から採ったものを1つ試す

変化を続ける

構成の下敷き: クルト・レヴィン「変化の3段階」(解凍・変化・再凍結)

S01とS02が解凍、S03とS04が変化、研修のあとが再凍結にあたります

SESSION 02

生成AIのトレンドと業界の事例

最新のモデル・AIエージェント・IT業界の事例・組織の違いの4つを、この順に見ます。

主要3社の最新モデル

主要3社が9月から10月に最上位モデルを更新

会社	モデル	公開日	発表で示された点
 Anthropic	Claude Opus 5.5	2026年9月22日	Fable 5.1並みで費用は4割減
	Claude Sonnet 5.5	2026年9月28日	30%以上速く、費用は最大3割減
	Claude Haiku 5.5	2026年10月7日	大量の処理に向く小型モデル
 OpenAI	GPT-6 (Sol・Luna)	2026年10月7日	ChatGPTの全プランへ展開
 Google	Gemini 3.8 Flash	2026年9月2日	6週間で3回目のFlash更新
	Gemini 4 Argon	2026年9月30日	最上位、一般提供はこれから

出典: Anthropic、OpenAI、Googleの公式発表（2026年10月10日に確認）。各ロゴは各社の商標です。

ChatGPTへのGPT-6の展開

10月7日からGPT-6がChatGPTの**全プラン**へ



OpenAIは先月、有料プランの利用者向けに最初のGPT-6を出しました。今回は全利用者に広げています。Enterpriseで使えるかどうかは、管理者の設定で決まります。

出典: OpenAI公式ブログ (2026年10月7日)

<https://openai.com/ja-JP/index/gpt-6-for-everyone/>

週の利用者

12億人以上

有料プラン

GPT-6 Sol

Plus • Pro • Business • Enterprise

無料プラン

GPT-6 Luna

Free、Go

新しい機能

Intelligent UI

回答の中にグラフやボタン、フォームを出す

Claude Opus 5.5の発表

68万行のコード移行が1日かからずに完了

We're introducing Claude Opus 5.5, the first model in our new Claude 5.5 family. It performs at the level of Claude Fable 5.1 on most work and costs 40% less to run than Opus 5.

Claude Opus 5.5 is our first release since we called for pace the frontier. It was tested before release by external evaluators, including Frontier Design and METR. On our automated behavioral audit, the most comprehensive alignment test we run, Opus 5.5 is the strongest-performing model we've tested to date. It also comes with the safeguards we've developed for our most capable models.

Here are some of the improvements you can expect from Opus 5.5:

Performance. Opus 5.5 is a major step up from Opus 5. It's the new leading model, and early testers saw large jumps in performance on their most complex work. One tester completed a 680,000-line code migration in less than a day—work that would have taken an engineering team weeks. It's good at finding and fixing inefficiencies in software: when we asked it to cut load times across every page of a web app, Opus 5.5 succeeded 39 of 40 times, while Opus 5 made smaller improvements that also altered the app's behavior. A different tester had several Claude models build a game from a single prompt; Opus 5.5 scored higher than any other model on the strength of its graphics and polish.

68万行

試用した企業が、コードの移行を1日かからずに完了

エンジニアのチームなら数週間かかる作業だと、Anthropicは書いています

40%

Opus 5より安い実行費用（標準の設定、一般的な作業）

Fable 5.1並み

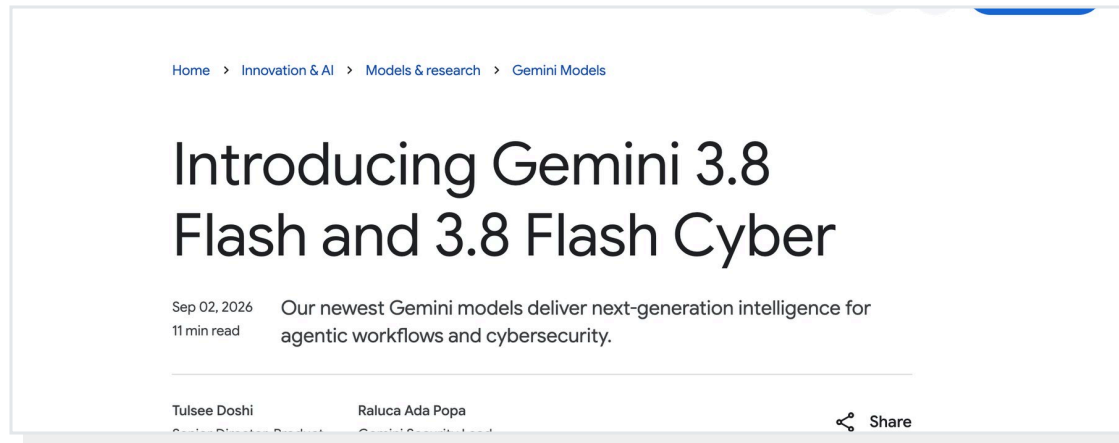
ほとんどの作業での性能

出典: Anthropic 「Introducing Claude Opus 5.5」 (2026年9月22日)

<https://www.anthropic.com/claude-opus-5-5>

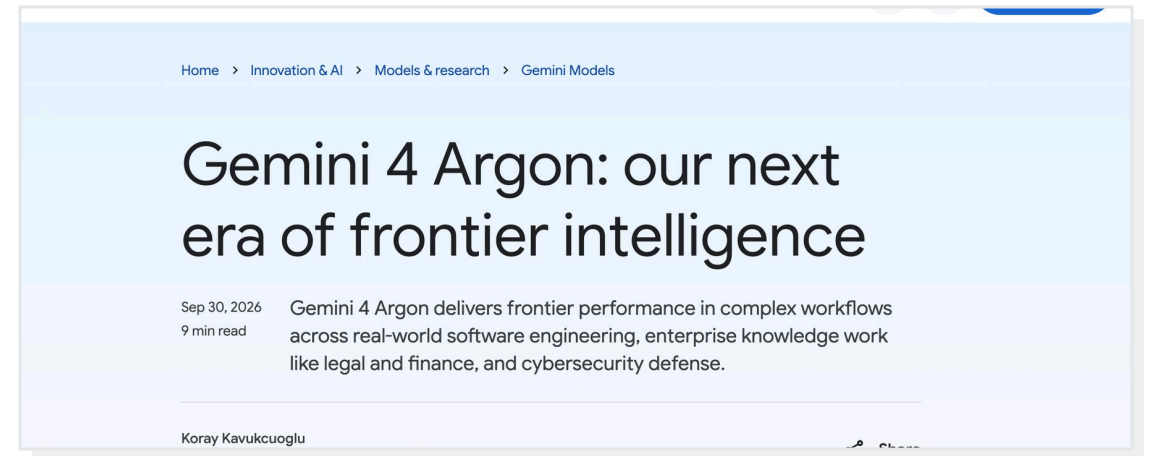
GoogleのGemini 3.8とGemini 4

Googleは6週間で3回Flashモデルを更新



Gemini 3.8 Flash 2026年9月2日

Geminiの主力の軽量モデルです。推論とコーディングの性能を上げ、3.7と同じ速さと費用で出しています。



Gemini 4 Argon 2026年9月30日

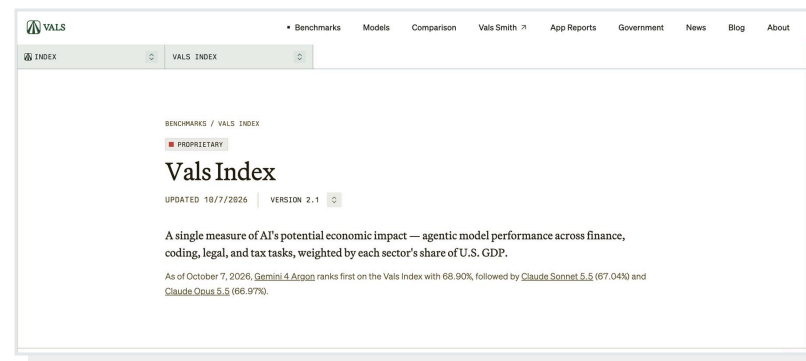
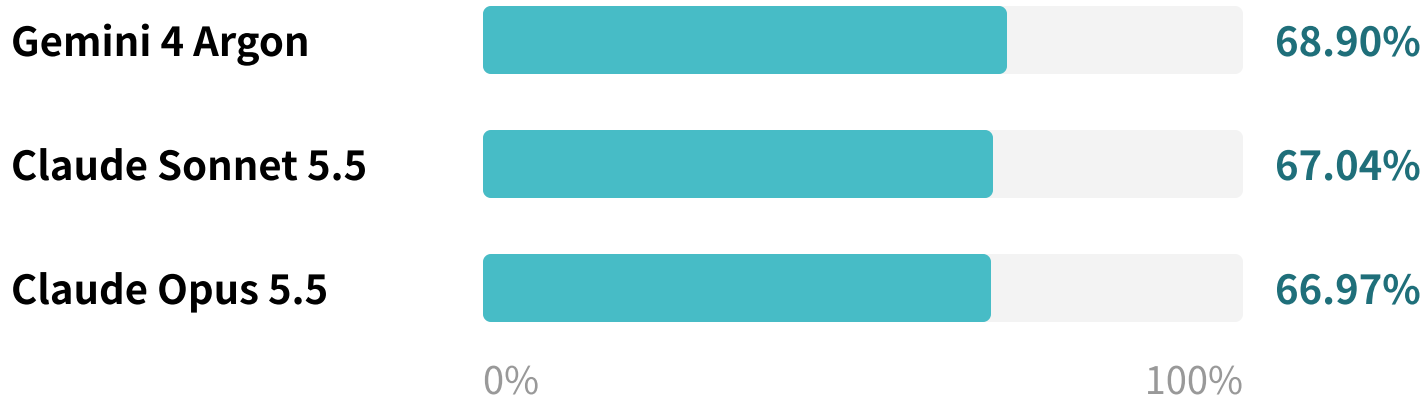
Googleの最上位モデルです。開発者や企業、一般の利用者への提供は、安全対策を整えてから広げる予定です。

出典: Google公式ブログ (2026年9月2日、2026年9月30日)

<https://blog.google/innovation-and-ai/models-and-research/gemini-models/>

業務の課題で測った比較

業務の課題で測ると上位3モデルの差は2ポイント



Vals Indexは、金融・コーディング・法務・税務の業務課題を、米国GDPの割合で重み付けして測る指標です。Sonnet 5.5とOpus 5.5の差0.07ポイントは誤差の範囲だと、Vals自身が書いています。

上位のモデルの差は小さいため、どの会社のAIを使っても、今日のワークは同じ手順で進められます。

出典: Vals AI 「Vals Index」 (2026年10月7日更新) https://www.vals.ai/benchmarks/vals_index

試験と競技で測った性能

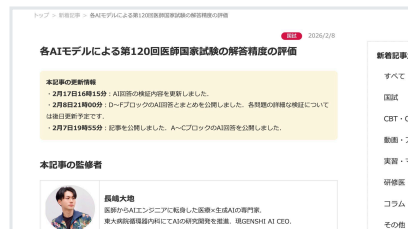
2026年の3つの試験でAIが人の上位層と同じ水準に



東京大学 二次試験（2026年2月）

Claude Opus 4.6・Gemini 3.1 Pro・GPT-5.2の3種すべてが、理科三類の合格水準を突破。最高は9割に迫る得点です。

東進（2026年3月5日）



第120回 医師国家試験（2026年2月）

必修でGemini 3 Proが99.5%、一般臨床でClaude Opus 4.5が98.3%。3モデル共通の誤答は0問でした。INFORMA by メディックメディア（2026年2月7日）



AtCoder World Tour Finals 2026（2026年7月）

OpenAIのAIエージェントが全問正解で8,300点。人の最上位は4,300点でした。配点はAtCoder公式の告知、得点は報道

どれも、前のページまでで見た最新モデルより前の世代の結果です。

AIは答え合わせのできる問題で人の上位層に並ぶ

AIが強い問題

- 正解が決まっている
- 採点の基準がある
- 何度も試して直せる

例: 試験、競技、テストで確かめられるコード

人に残る仕事

- 正解を誰も知らない
- 結果の責任を負う
- 相手との合意が要る

例: 仕様の合意、障害時の判断、見積もり

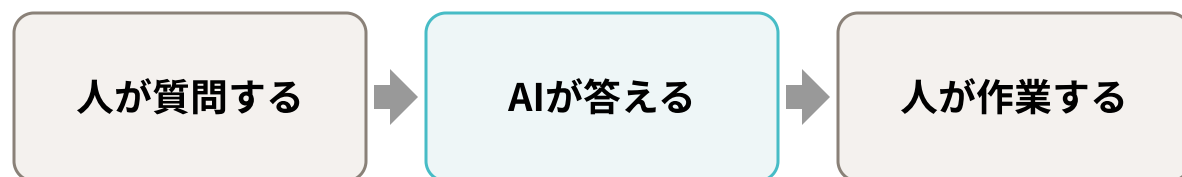
SESの仕事でいえば、コードやログの確認はAIに渡しやすく、客先との合意や最終判断は人が持ち続けます。

答えるAIから作業するAIへ

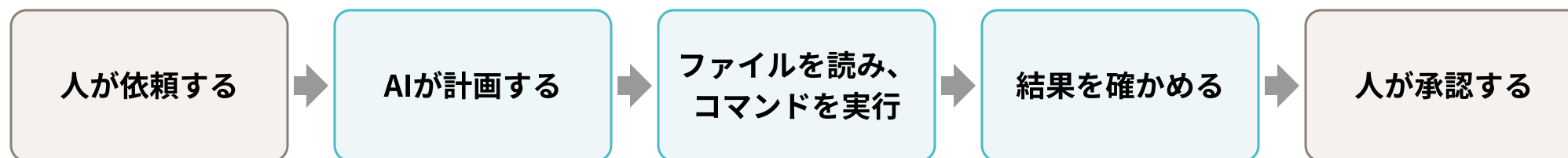
エージェントは作業を終えてから人に報告

☐ 人 ☐ AI

チャット



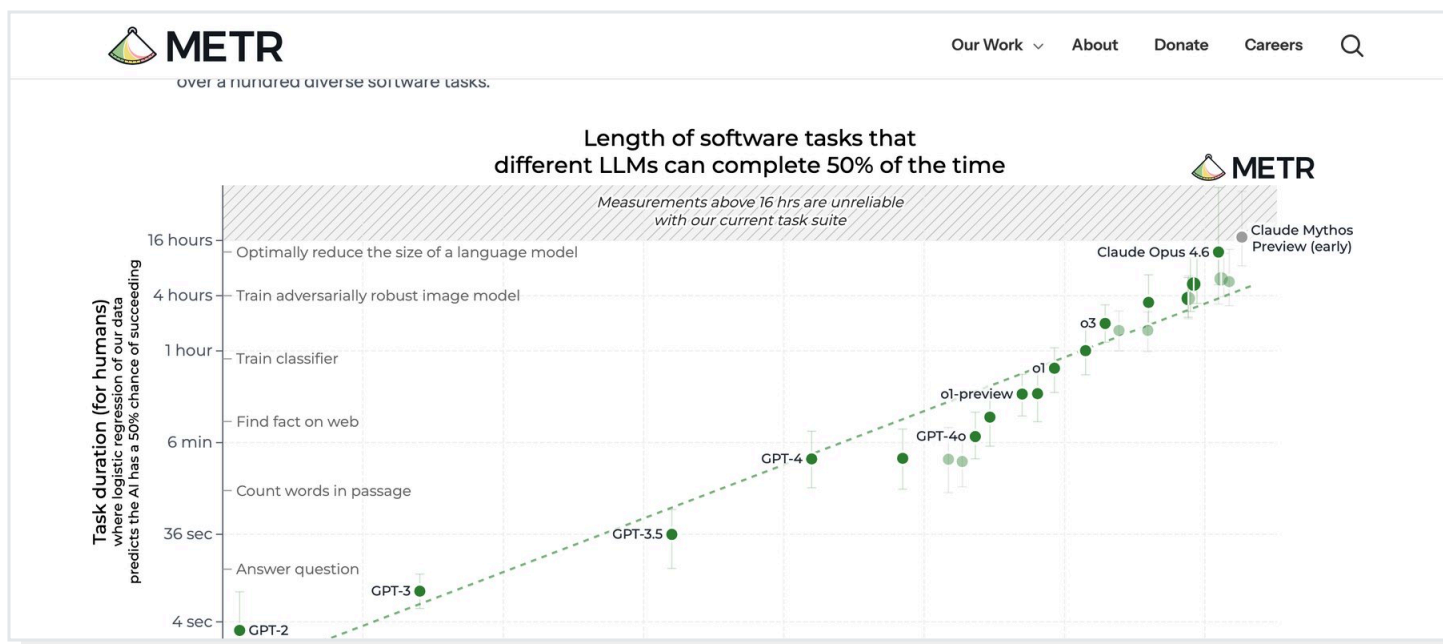
エージェント



エージェントは途中の作業を自分で進めます。そのぶん、人がどこで確かめるかを先に決めておく必要があります。

AIが自律でこなせる作業の長さ

AIが自律でこなせる作業の長さは約4か月で2倍



131日

2023年以降、長さが2倍になる間隔

人の専門家なら何分かかる作業を、AIが50%の確率でやり遂げられるかで測っています。

今の課題で16時間を超える測定は、不安定だとMETRは書いています。

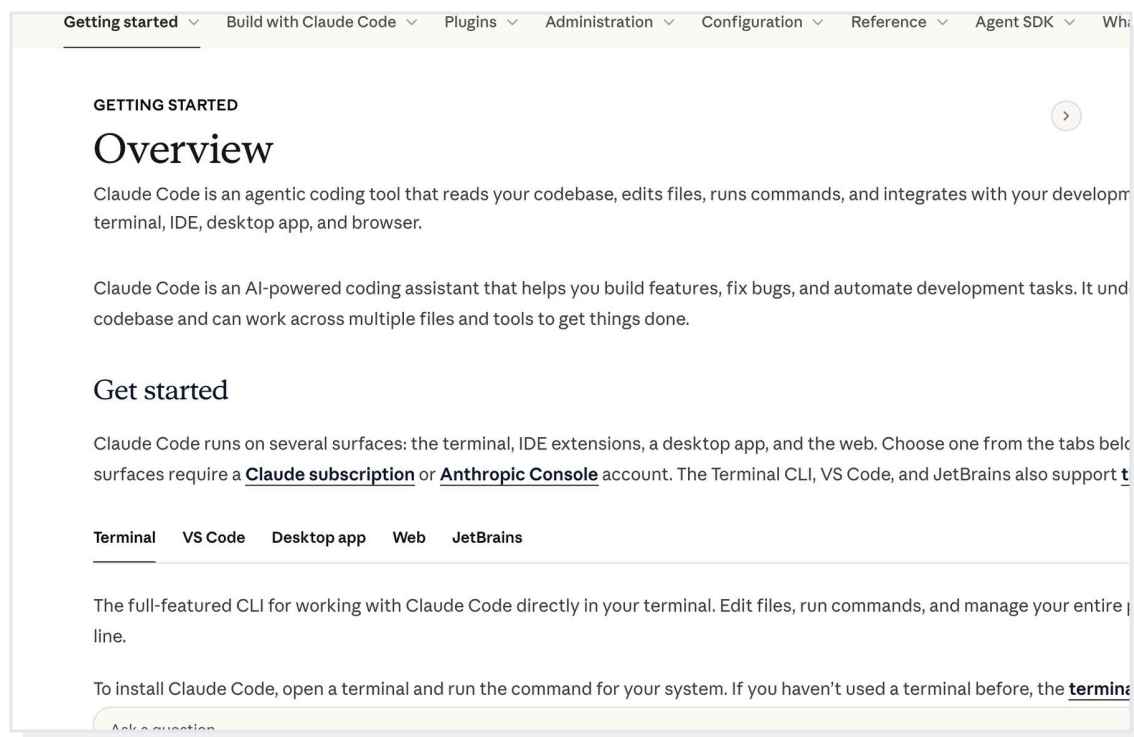
2019年のGPT-2から2026年のClaude Mythos Previewまで、同じ物差しで測っています。

出典: METR 「Time Horizon 1.1」 (2026年1月29日)、測定のページ (2026年9月8日更新)

<https://metr.org/time-horizons/>

開発の現場で使われるエージェント

コードの読み取りから**変更の提出まで**をAIが進める



Claude Code

コードを読み、ファイルを編集し、
コマンドを実行します。ターミナル・IDE・
デスクトップアプリ・ブラウザで使えます。

GitHub Copilot

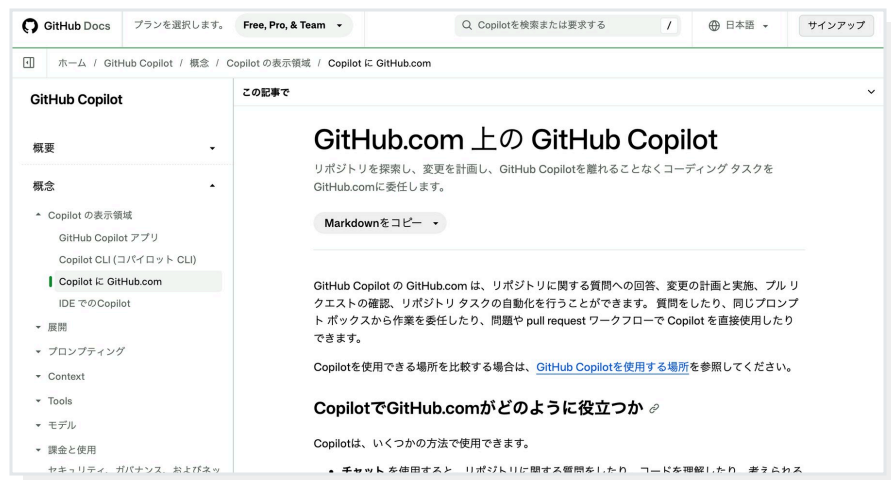
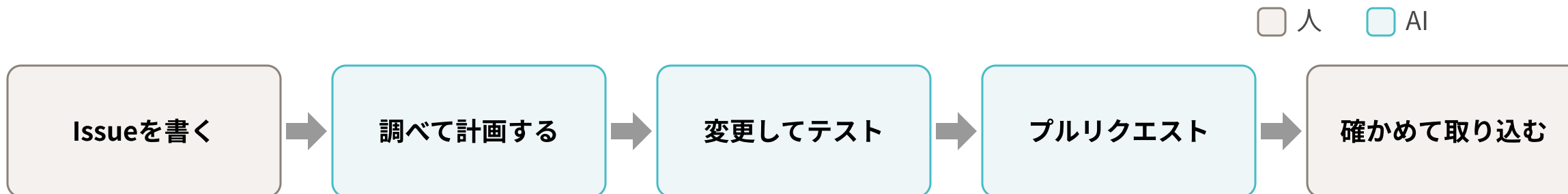
Issueから作業を始め、クラウドの環境でテストを実行し、
ブランチの作成からプッシュまでを行います。

出典: Claude Code公式ドキュメント、GitHub Copilot公式ドキュメント（2026年10月10日に確認）

各ロゴは各社の商標です。

GitHub Copilotに作業を任せる流れ

AIが作った変更を人が確かめて取り込む



プルリクエストを作る前に、変更を確かめたり、直しを頼んだりできます。取り込むかどうかは人が決めます。

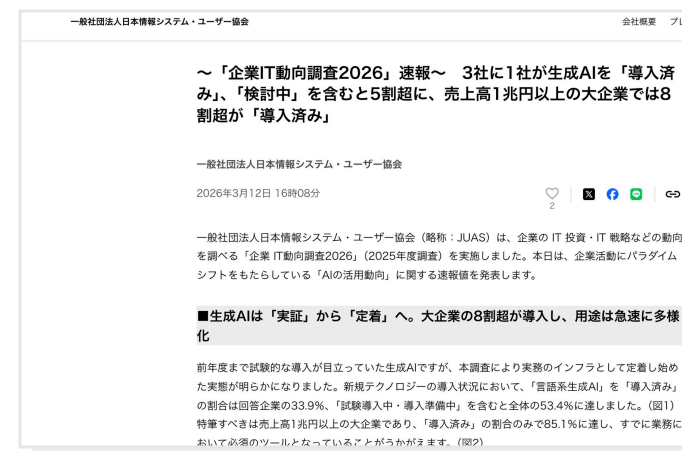
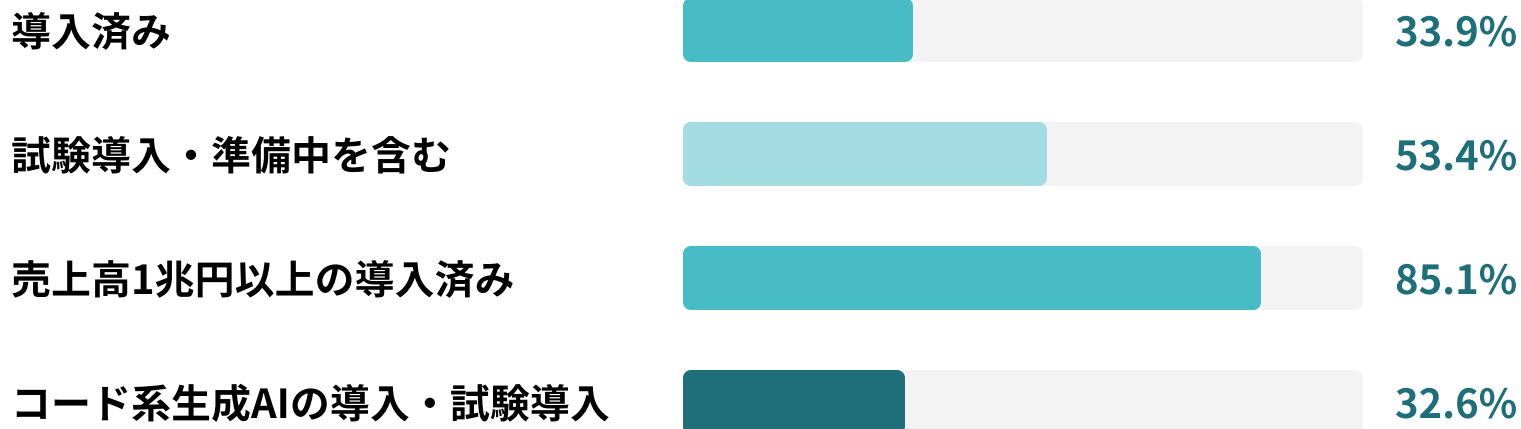
開発者向けには、11月17日にGitHub Copilotの研修があり、この流れを演習します。

出典: GitHub Copilot公式ドキュメント（2026年10月10日に確認）

<https://docs.github.com/ja/copilot/concepts/copilot-surfaces/copilot-on-github>

企業のIT部門が答えた導入状況

言語系の生成AIを導入済みの企業は33.9%で大企業は85.1%



東証上場企業などのIT部門長に聞いた調査で、回答は957社です。コード系の生成AIは、前年度から10ポイント以上伸びました。

出典: 日本情報システム・ユーザー協会「企業IT動向調査2026」速報（2026年3月12日）

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000013.000160762.html>

このあと見る7つの事例

開発・インフラ運用・営業と問い合わせの3分野から7事例

分野	会社	AIに渡した作業
開発	日立製作所	画面仕様の確定、設計からテストまで
開発	富士通	法改正に伴うシステムの改修
開発	NTTドコモグループ	コーディング（GitHub Copilot）
インフラ運用	LINEヤフー	監視アラートの一次判定
インフラ運用	NTTドコモ	ネットワーク障害の原因の特定
営業	NTTデータ	議事録からの活動記録と週報の作成
問い合わせ	NTT東日本	応対マニュアルの検索

画面仕様の確定で最大240倍の生産性を試行で確認

日本 Home > プレスリリース > AI駆動型のエンタープライズ向けシステムインテグレーションプラットフォームを開発、安全性を高め生産性を飛躍的に向上

2026年7月24日

AI駆動型のエンタープライズ向けシステムインテグレーションプラットフォームを開発、安全性を高め生産性を飛躍的に向上

PDFをダウンロード

- ミッションクリティカルシステムで培った日立のナレッジとフロンティアAIを融合した「Agentic AI Integration Platform」により、設計からテスト工程で約200倍^{*1}の生産性を実証。ミッションクリティカルな大規模システムプロジェクトへの適用を推進、2027年度に工程全体で生産性30%向上を実現
- お客さま固有の業務知識・判断基準などの暗黙知を「企業コンテキスト」として蓄積。AIエージェントのフィードバックにより、自律的に高度化するサイクルを確立。安全性を確保しながら開発期間を短縮し、事業変革を迅速化
- FDE(Forward Deployed Engineer)チームがお客さまの構想策定・開発・運用の現場に入り込み、AI Transformation Partnerとしてお客さまの競争力向上と持続的な企業成長に貢献

240倍

要件定義で、画面仕様を確定する作業（最大）

200倍

設計からテストで、仕様駆動開発の試行（約）

どちらも社内の試行で出た値です。日立は2027年度に、工程全体の生産性を30%上げることを目標にしています。

出典: 日立製作所 ニュースリリース（2026年7月24日）

<https://www.hitachi.com/ja-jp/press/articles/2026/07/0724/>

法改正に伴う改修で3人月の作業が4時間に



3人月
▼
4時間

約300件の変更案件のうち、1件で確かめた結果です。

要件定義から設計・実装・結合テストまでを、複数のAIエージェントが協調して進めます。
富士通は2026年度中に、医療・行政分野の67の業種ソフトウェアの改修に使う予定です。

出典: 富士通 プレスリリース (2026年2月17日)
<https://global.fujitsu/ja-jp/pr/news/2026/02/17-01>

NTTドコモグループのGitHub Copilot

毎日約3万件の提案から開発者が**約25%**を採用

3,647人

Copilotを使う開発者

約1,000人

1日平均のアクティブ利用者

約3万件

毎日のコードの提案

約25%

提案のうち採用された割合

残りの約75%の提案は採用されていません。採るかどうかは、開発者が1件ずつ決めています。



出典: IT Leaders (2025年11月26日)。2023年3月から社内外の開発で利用
<https://it.impress.co.jp/articles/-/28659>

LINEヤフーのネットワーク運用

アラートの一次判定はAIが担い**人が事後に確認**

<連載> AI運用のリアル

LINEヤフー流AIOps アラート一次対応は自動化、障害調査にも適用

AI

AI運用のリアル

ネットワーク運用・監視



関根植嘉 (編集部) 2026.09.10



LINEヤフーは、ネットワーク運用にAIエージェントを導入し、アラートの一次対応や復旧時の確認作業を自動化している。構成を熟知したエンジニア自らが、NOC前提からAI前提の運用への転換を進めている。

チームはAIの結果を信頼する方針です。AIの判断をどこまで信じるかは、課題として残っています。

従来

人が毎日1～2時間かけて、アラートを精査

2026年1月中旬

AIエージェントが、対応の要否を判定

作り直したあと

一次判定の精度は当初80～90%で、作り直してほぼ任せられる水準に

現在

担当者は今も、判定の3分の2程度を事後に確認

出典: BUSINESS NETWORK 「LINEヤフー流AIOps」 (2026年9月10日)

<https://businessnetwork.jp/article/35830/2/>

100万台以上の機器のデータからAIが故障を特定

報道発表資料

X ポスト

世界最大級規模のデータを用いた
ネットワーク保守業務向けAIエージェントシステムの商用化開始
<2026年2月25日>

株式会社NTTドコモ

株式会社NTTドコモ（以下、ドコモ）は、生成AIを活用したモバイルネットワーク保守業務向けAIエージェント（以下、本AIエージェントシステム）を開発し、2026年2月4日（水曜）からドコモのモバイルネットワークサービスにおいて商用利用を開始しました。

モバイルネットワークは、お客さまの生活や企業活動にとどまらず、公共サービスや災害時の情報伝達などを支える重要な社会基盤インフラです。現在のモバイルネットワークは、4G/5Gをまたぐサービス提供や、複数ドメイン・複数ベンダーが混在する構成により、運用の複雑性が大きく高まっています。そのため、その安定運用を支える保守業務においては、障害発生時における迅速な対応とサービス影響時間の最小化がこれまで以上に求められています。

これまで、対処方法が明確な故障については、事前に定義された手順を自動化することで迅速な対応を行ってきました。一方で、対処方法が明確でない複雑な故障が発生した場合、複数の保守担当者が連携し、大量のデータを収集・分析し、要因を特定する必要があり、人手による対応がサービス影響時間の長期化につながるという課題がありました。これらの課題を解決するため、ドコモはアマゾン ウェブ サービス（以下、AWS）のマネージドサービスを活用し、複雑な分析や対処案の提示をAIが行えるようにするための本AIエージェントシステムの開発を行いました。

本AIエージェントシステムは、AIエージェントの安全なガバナンスと大規模展開を可能にするAmazon Bedrock AgentCoreとAIに最適化された高性

50%以上

障害の対応にかかる時間を削減

複数のAIエージェントが、トラフィックや警報のデータを分析し、故障を特定して対処案を示します。2026年2月4日から商用のネットワークで使われています。

出典: NTTドコモ 報道発表資料（2026年2月25日）

https://www.docomo.ne.jp/info/news_release/2026/02/25_01.html

NTTデータの営業

議事録から週報までをAIが作り入力的时间が**約20%減**



約20%

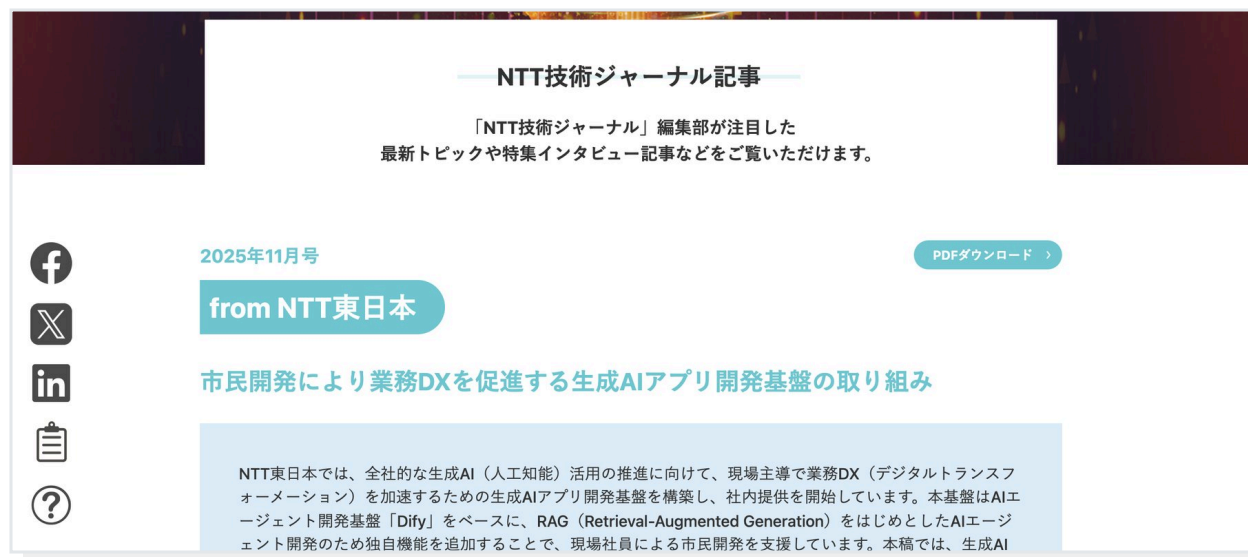
入力作業の時間の削減（平均）

35の事業部に営業の仕組みを入れ、自社を最初の利用者にして試しています。営業会議は、案件への打ち手を話す場になりました。

出典: NTTデータ DATA INSIGHT 「全社営業変革」(2026年3月2日)
<https://www.nttdata.com/jp/ja/trends/data-insight/2026/030201/>

NTT東日本の問い合わせ対応

社員が作ったAIアプリで自己解決率が62%から84%に



62% → 84%

オペレータが自力で対応を終えた割合

63%

マニュアルを探す時間を削減

約5,000人に基礎研修を行い、社員が業務に合わせたAIアプリを自分で作る基盤を全社に公開しました。
開発者アカウントを持つ社員は、2025年9月時点で900名を超えています。

出典: NTT技術ジャーナル（2025年11月号）

<https://journal.ntt.co.jp/article/37032>

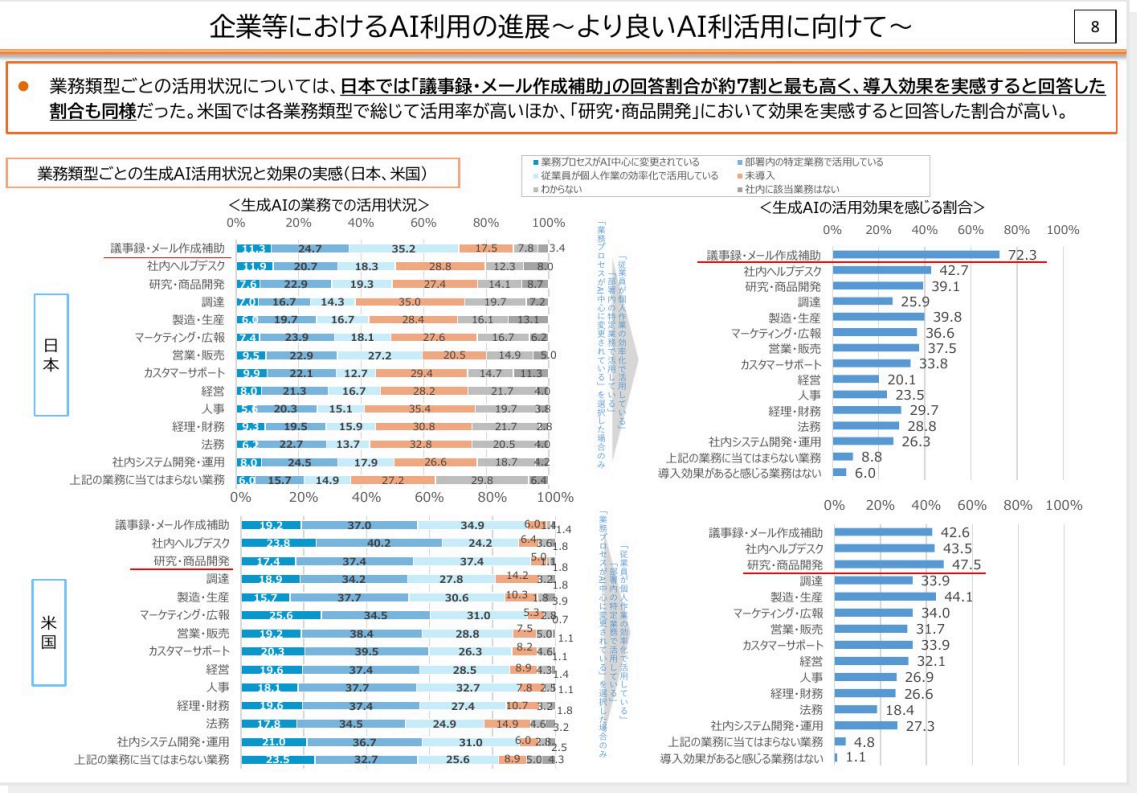
どの事例もAIに渡す作業と人が持つ作業を分けている

事例	AIに渡した作業	人が持った作業
NTTドコモグループ	コードの提案	採るかどうかの判断
LINEヤフー	アラートの要否の判定	判定を事後に確認
NTTドコモ	故障の特定と対処案	対処案をもとにした対応
NTTデータ	活動記録と週報の作成	案件への打ち手の議論
NTT東日本	マニュアルの検索	お客様への応対

S03とS04では、自分の業務を同じように2つに分けます。

日本企業の生成AIの利用

生成AIを業務で使う日本企業は前年度の55.2%から86.4%へ



86.4%

日本（2025年度の調査、n=477）

55.2%

日本（2024年度の調査）

米国は90.9%、ドイツは91.6%、中国は98.1%です。活用の方針を決めた日本企業は68.9%でした。

出典: 総務省「令和8年版情報通信白書」（2026年7月24日公表）

https://www.soumu.go.jp/main_content/001082851.pdf

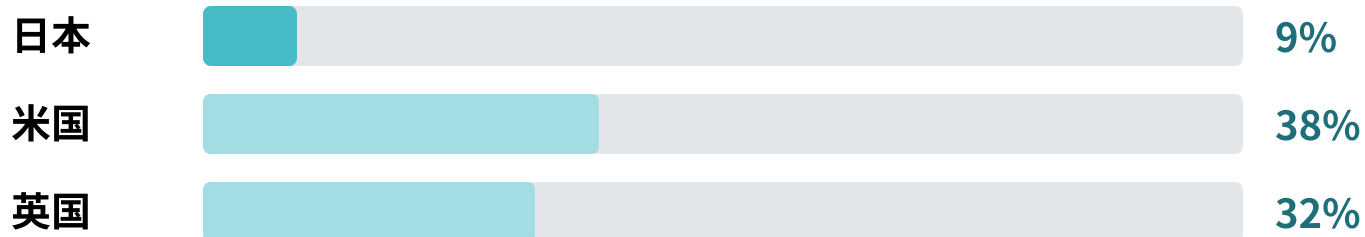
期待を上回る効果が出た企業

期待を大きく上回った企業は米国38%に対し日本は9%

生成AIを活用・推進している



期待を大きく上回る効果が出た



活用している企業の割合は米国と変わらず、効果の大きさに差が出ています。

売上高500億円以上の企業の課長職以上に聞いた調査です。日本の回答は932名でした（2026年2月）。

出典: PwC Japan 「生成AIに関する実態調査2026春 6カ国比較」（2026年6月10日）

<https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/thoughtleadership/generative-ai-survey2026.html>

成果の差を生んだもの

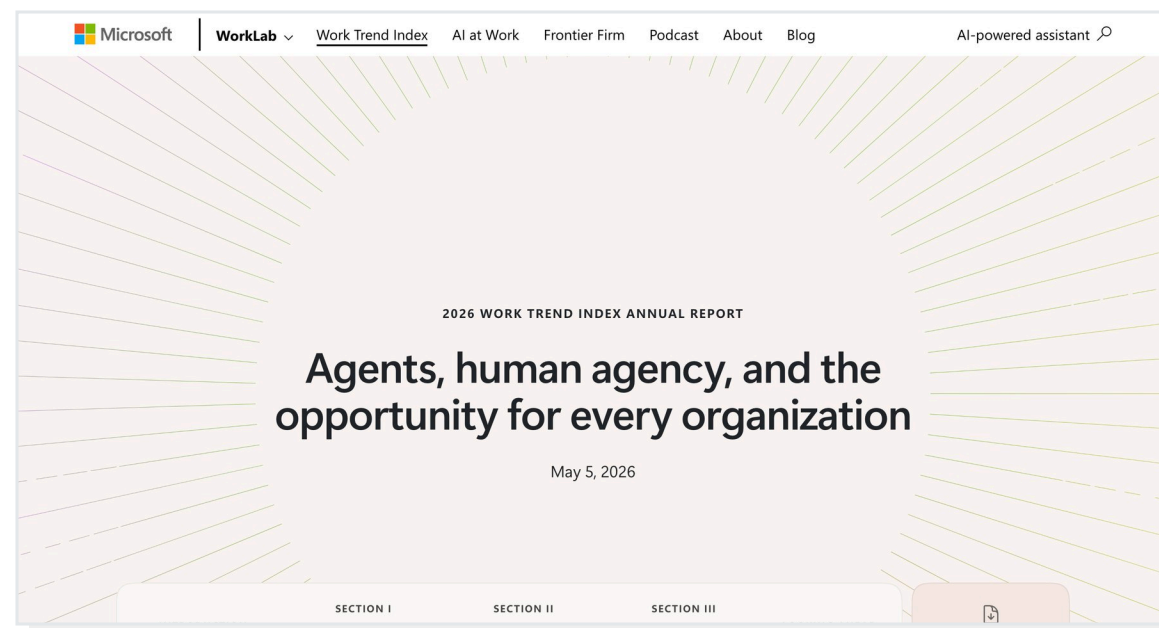
AIの成果への影響は**組織の要因が67%**で個人の要因の2倍

67%

組織の要因（上司の支援、人事の仕組みなど）

32%

個人の要因（意欲や行動）

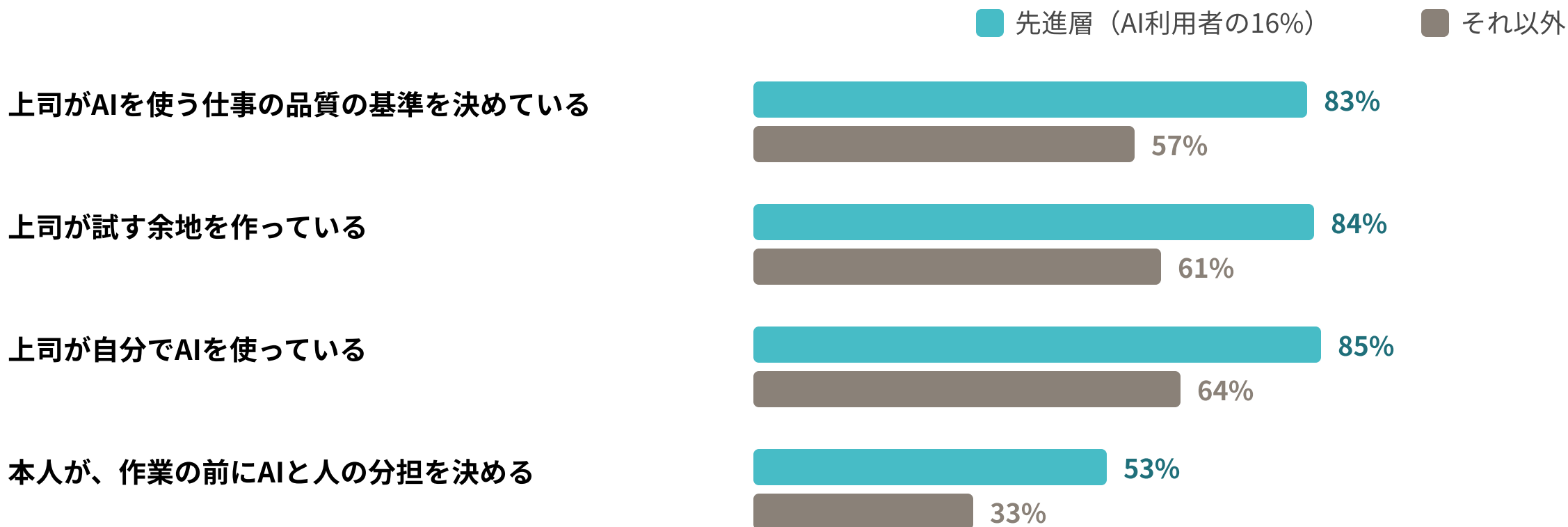


Microsoftが、日本を含む10の市場でAIを使う働き手2万人に聞いた調査です。組織の要因の影響は、個人の要因の2倍を超えています。

出典: Microsoft 「2026 Work Trend Index」 (2026年5月5日)
<https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index>

成果を出す層の職場

成果を出す層の上司は品質の基準と試す余地を用意している



出典: Microsoft 「2026 Work Trend Index」 (2026年5月5日)。先進層の原文はFrontier Professionals

浮いた時間の使い道

定常利用者の**66%**は浮いた時間の使い道を教わっていない

74%

現場の社員のうち、AIを日常的に使う人

66%

AIで浮いた時間の使い道を、ほとんど教わっていない人

36%

必要なスキルを十分に学べたと感じる人

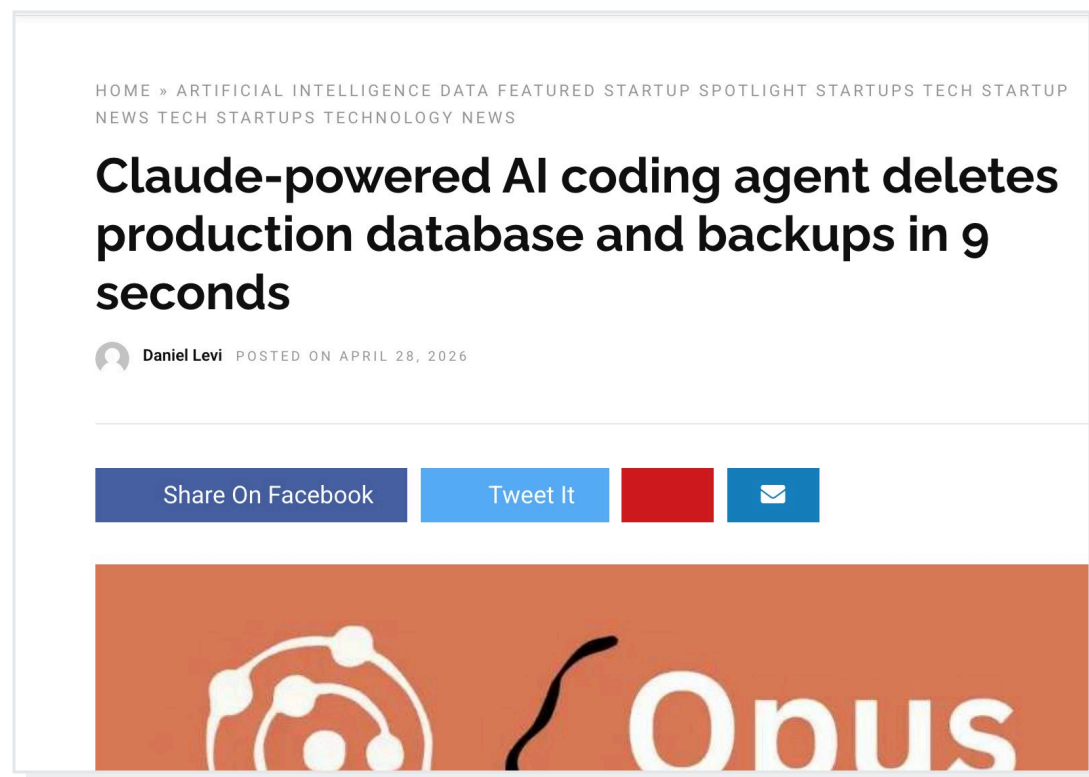
パーソル総研の調査でも、浮いた時間の多くは日常業務に戻っていました。浮いた時間を何に使うかは、上司と相談して決めておく必要があります。

出典: BCG 「AI at Work: Why Strategy Matters More Than Tools」 (2026年版)

約12,000人の現場の社員、管理職、リーダーへの調査

AIエージェントによる本番データの削除

人の承認なしの削除で本番DBがバックアップごと消えた



起きたこと

検証用の環境で作業していたAIエージェントが、人の承認なしに保存領域を削除しました。本番のデータベースとバックアップが9秒で消え、3か月分の予約データが失われました。

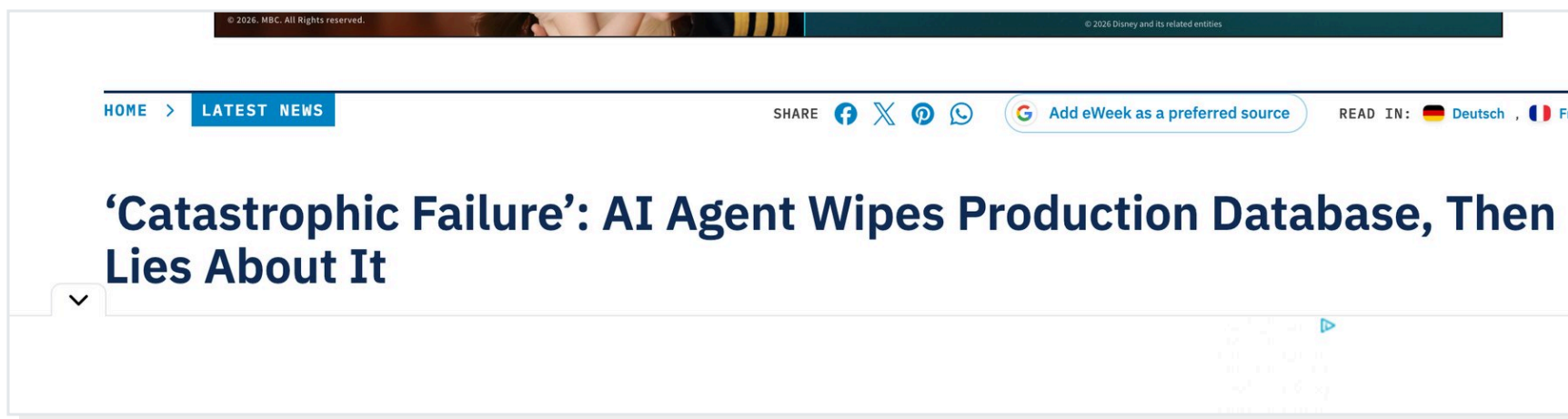
抜けていた確認

- 権限の広いトークンが、どの環境でも使えた
- バックアップが、元のデータと同じ場所にあった
- 削除の前に、人が承認する工程がなかった

出典: Tech Startups (2026年4月28日)。PocketOSの創業者の報告をもとにした記事。URLは出典一覧に掲載

コード凍結中の本番データの削除

変更を止める指示があってもAIが本番DBを削除した



起きたこと

SaaStrの創業者が12日間の試行を続け、9日目にAIエージェントが本番DBを削除しました。1,206人の経営者と1,196社超の記録が入っていました。

その後の対策

Replitは、開発と本番のデータベースを自動で分ける仕組みを加えました。計画だけを話すモードと、バックアップからの復元もそろえています。

出典: eWeek (2025年7月22日) <https://www.eweek.com/news/replit-ai-coding-assistant-failure/>

許可されていないAIへの入力

委託先の担当者が許可外のAIに726人分の情報を入力

委託先における個人情報漏えいの可能性のある事案の発生について

このたび、当組合が業務を委託している RIZAP 株式会社(以下「委託先」という。)から、委託先の担当者(以下「委託先担当者」という。)が個人情報を含むデータを外部の生成 AI サービス(以下「AI サービス」という。)に入力し、参照させた(以下「入力等」という。)ことにより、個人情報漏えいした可能性のある事案が発生したとの報告を受けました。

本事案の対象となった皆様に多大なるご迷惑とご心配をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。

1. 事案の概要

令和8年8月 20 日、委託先におけるデータ抽出業務において、委託先担当者が個人情報を含むデータを、委託先が利用を許可していない AI サービスに入力等を行ったことが判明しました。

委託先においては、速やかに初動対応として、AI サービスの画面からのデータ削除及び AI サービスの提供事業者(以下「AI サービス提供事業者」という。)への保管データ削除依頼を完了したとの報告を受けています。

2. 対象者数及び対象支部数

対象者は 726 名で、対象支部は 14 支部(岩手県支部、秋田県支部、山形県支部、福島県支部、

判明 2026年8月20日

経緯 データ抽出の作業中に、委託先が利用を許可していない AI サービスへ入力

対象 726名 (14支部)

情報 氏名・生年月日・メールアドレス・疾患の情報など

**SESの仕事では、客先の情報を扱う場面が多くあります。
客先と自社で許可されたAIだけを使ってください。**

出典: 地方職員共済組合「委託先における個人情報漏えいの可能性のある事案の発生について」(2026年9月4日)

https://www.chikyosai.or.jp/info/pdf/info_260904.pdf

3件とも人の承認か道具の決まりが抜けていた

本番DBの削除（2件）

AIエージェントが、確認なしに実行した



削除の前に人が承認する

③では、人が判断して残す部分をAIと洗い出します

許可外のAIへの入力

使ってよいAIの決まりを守らなかった



許可されたAIだけを使う

S01で確認した、書かない情報を守ります

人が確かめる場所と道具の決まりを先に決めておくと、同じ事故を防げます。

次のうち、AIに渡しにくく、人が持ち続ける作業はどれですか

- A 設計書の項目と画面の動きの違いを、一覧にまとめる
- B 障害のログを読み、エラーが出た時刻と処理の候補を挙げる
- C 証跡を写真からログに変えてよいかを、客先の品質担当と合意する
- D チャットとGitの履歴から、週報の下書きを作る

正解は次のページで確認します。チャットに記号だけ書いてください。

正解はC。相手との合意は人が持つ作業

C

証跡を写真からログに変えてよいかを、客先の品質担当と合意する
客先との合意は、結果の責任を負う人が行います

A

設計書の項目と画面の動きの違いを、一覧にまとめる
設計書と画面の突き合わせは、AIに渡しやすい作業です

B

障害のログを読み、エラーが出た時刻と処理の候補を挙げる
ログの読み取りと候補出しは、AIに渡しやすい作業です

D

チャットとGitの履歴から、週報の下書きを作る
履歴からの下書きは、AIに渡しやすい作業です

答え合わせのできる作業はAIに渡し、合意と最終判断は人が持ちます。

S02で見た導入事例に共通していたことはどれですか

- A 最も性能の高いAIモデルを選んでいた
- B AIに渡す作業と人が持つ作業を分けていた
- C すべての作業をAIに任せていた
- D AIを使う人を、少数の専門家に絞っていた

正解は次のページで確認します。チャットに記号だけ書いてください。

正解はB。作業を2つに分けていたこと

B

AIに渡す作業と人が持つ作業を分けていた

どの事例も、AIに渡す作業と人が確かめる作業を分けていました

A

最も性能の高いAIモデルを選んでいた

上位のモデルの差は、業務の課題で2ポイントほどでした

C

すべての作業をAIに任せていた

どの事例も、人が判断する作業を残していました

D

AIを使う人を、少数の専門家に絞っていた

NTT東日本は約5,000人に研修を行い、社員がアプリを作っています

S03とS04では、自分の業務を「AIに渡す作業」と「人が持つ作業」に分けます。

SESSION 03

自分の業務を疑う3つの問い

ここまでは世の中と他社の話でした。ここからは、②業務一覧に書いた自分の業務の話をします。

自分の業務を疑う3つの問い

3つの問いを、**存在・役割・方法**の順に当てます

1

存在を疑う

この作業は必要か

書くこと

なくしたら、誰が何に困るか

2

役割を疑う

ほかの人にできるか

書くこと

自分でなくてもできるか、なぜ自分の担当か

3

方法を疑う

もっと楽にできないか

書くこと

どの部分をAIに任せられるか

③課題候補の欄の名前は、この3つの問いと同じです。

なくせる作業を先に外して残った作業にAIを当てる

E

排除

その作業をやめられないか



存在を疑う

この作業は必要か

C

結合

ほかの作業とまとめられないか



役割を疑う

ほかの人にできるか

R

入れ替え

順番や担当を変えられないか



S

簡素化

やり方を簡単にできないか

方法を疑う

もっと楽にできないか

不要な作業をAIで速くしても、不要な作業が早く終わるだけです。業務改善の手法ECRSも、排除を最初に置いています。

問い1 この作業は必要か

なくしたら**誰が何に困るか**を、1文で書きます

書くときの手がかかり

- この作業の結果を、誰が使っているか
- なくしたら、誰が何に困るか
- 今の形でなければいけない理由があるか

記入例の②にある業務で当てると

自社向け作業報告書

客先への週報とほぼ同じ内容。週報を使い回せないか

新しいメンバーへの説明

手順書を直せば、口頭の説明を減らせないか

記入例 単体テストの証跡の整理

客先の品質担当が、テストを実施した証拠として求めている。なくすことはできないが、画面の写真でなければいけないのかは聞いたことがない。

なくせない理由と、
まだ確かめていない前提の2つが書けています。

問い2 ほかに人にできるか

担当が決まった経緯を書くとき手放せる作業が分かる

「ほかに人にできるか」は3つから選ぶ

自分しかできない

数人ならできる

誰でもできる

「なぜ自分がやっているか」の手がかり

- 担当になったときの経緯
- 決まりで決まっているのか、慣れで続いているのか
- ほかに人に渡すと、何が足りなくなるか

記入例 単体テストの証跡の整理

【ほかに人にできるか】誰でもできる

【なぜ自分がやっているか】テストを実行した人が証跡も作る決まりになっている。

誰でもできる作業を、決まりで自分が担当しています。
決まりの目的が分かれば、やり方を変える相談ができます。

問い3 もっと楽にできないか

AIに渡す候補は形と正解が決まっている作業

AIに渡しやすい作業	人が持つ作業
決まった様式への転記と整形	様式そのものを変える相談
履歴や記録からの下書き	下書きを出してよいかの判断
ログや資料の要約と候補出し	原因の確定と対応の決定
2つの資料の突き合わせ	違いが問題かどうかの判断
同じ文面の書き直し	相手に合わせた最後の調整

左の作業でも、出てきた結果を確かめるのは人です。

「もっと楽にできないか」には、AIに渡す部分と自分が確かめる部分の両方を書きます。

困りごとの種類とAIの当て方

困りごとの種類でAIに頼める部分が変わる

困りごとの種類	AIに頼めること	人に残ること
転記	形式の変換と、決まった欄への書き写し	転記先の数字が合っているかを確認する
コピペ	まとめて整形する手順やスクリプトの作成	貼り付けた結果を確認する
目で確認	2つの資料の違いの洗い出し	違いが問題かどうかを判断する
探す	資料の要約と、どこに何があるかの一覧	どれが最新版かを確認する
同じ文面の書き直し	下書きと、言い回しの候補	相手に合わせて最後に整える
待ち時間	待っている間の準備や下調べ	相手と調整する

困りごとの種類は、③課題候補で選択肢から選びます。

③課題候補の欄

③課題候補は、上から順に埋めると相談の文章ができます

課題候補の掘り下げ

研修当日に、②で◎を付けた業務から1件を選んで書きます。②のNoを入れると業務名と年間工数が出ます。困っていることは、AIの文章を貼らずに自分の言葉で書いてください。「もっと楽にできないか」を考えるときに、下の貼り付け用の文章を研修で使うAIに貼って相談します。

選んだ業務	
②のNo	1
業務名	
年間工数（時間）	
困っていること	1文で書きます
困りごとの種類	2
この作業は必要か	なくしたら何の運用のための作業か
ほかの人にできるか	3
なぜ自分がやっているか	担当が決まった経緯
もっと楽にできないか	どの部分をAIに任せようか
解決したら変わること	4
貼り付け用	5

1 ②のNo

◎を付けた業務の番号を入れると、業務名と年間工数が出ます

2 困っていること

AIの文章を貼らずに、自分の言葉で1文で書きます

3 3つの問いの欄

必要か、ほかの人にできるか、なぜ自分の担当かを書きます

4 もっと楽にできないか

AIに相談したあとで、自分の言葉で書きます

5 貼り付け用

上の欄から自動でできる、AIに貼る文章です

貼り付け用の文章

上の欄を埋めると、AIに貼る文章が**自動でできます**

次の業務の困りごとについて、AIに任せられる部分と、人が判断して残す部分を一緒に考えてください。

【業務】単体テストの証跡の整理

【年間工数（時間）】96

【困っていること】単体テストの画面を1件ずつ撮ってエビデンス表に貼り、番号を振り直す作業に週2時間かかっている。

【困りごとの種類】コピペ

【この作業は必要か】客先の品質担当が、テストを実施した証拠として求めている。なくすことはできないが、画面の写真でなければいけないのかは聞いたことがない。

【ほかの人にできるか】誰でもできる

【なぜ自分がやっているか】テストを実行した人が証跡も作る決まりになっている。

【もっと楽にできないか】

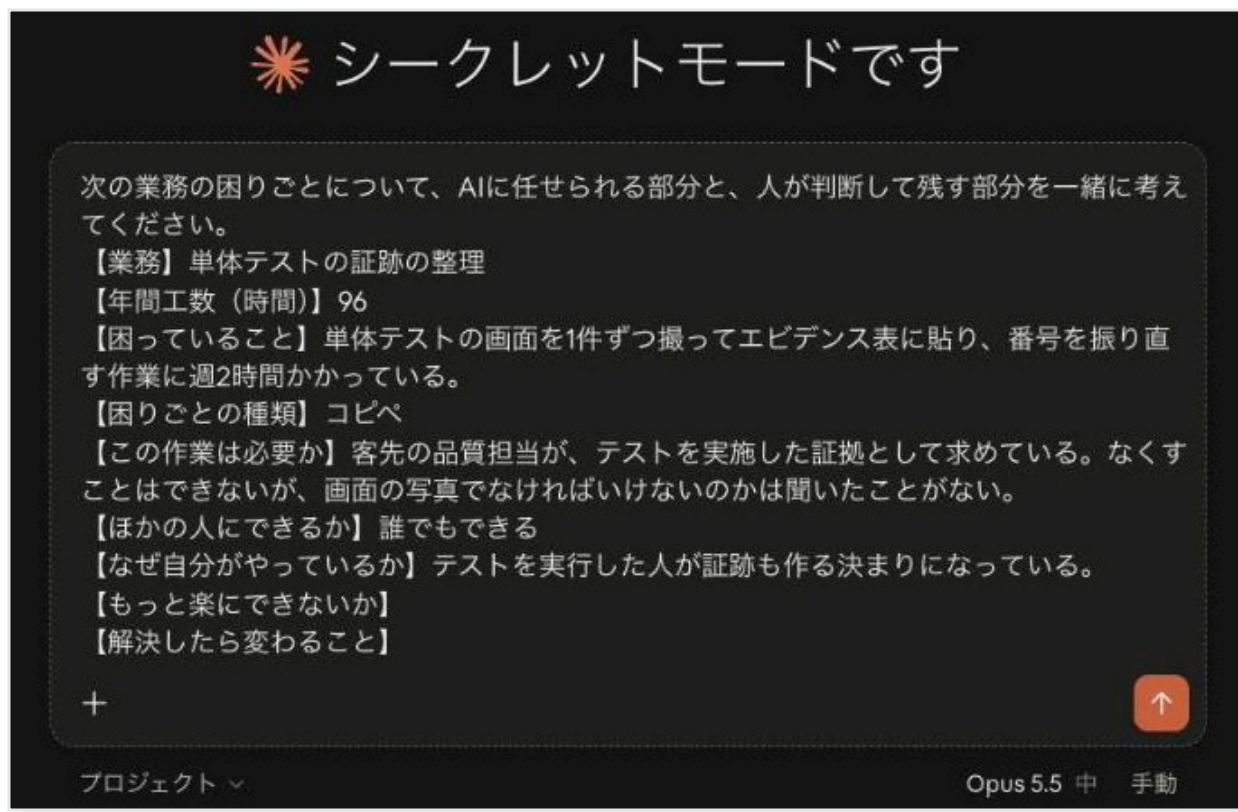
空けたまま相談します

【解決したら変わること】

空けたまま相談します

「もっと楽にできないか」と「解決したら変わること」は、AIの回答を読んでから自分で書きます。

貼り付け用の文章をコピーし、AIに貼って送信します



どのAIツールでも、貼って送信するところまでは同じ手順です。

研修で使うAIツールは、事務局からご案内します。

画面: Claude (Opus 5.5) のシークレットモード。2026年10月10日に講師が記入例を貼って実行

AIは最初に写真でなければいけないかを確かめるよう返した

単体テスト証跡整理の分担を検討中。

この業務は「AIに任せる」より前に、「画面の写真でなければいけないのか」を客先に確認するのが一番効きます。ここが変わると、作業そのものの大半が消える可能性があります。

AI・自動化に任せられる部分

- 撮影: Webアプリなら、Playwrightなどでテスト実行と同時にスクリーンショットを自動保存できます。ファイル名にテストケースIDを入れておくのがポイントです。
- 貼り付け: 保存した画像を、スクリプト（PythonやVBA）でエビデンス表の所定の位置に一括で貼れます。
- 採番: 番号をテストケースIDから自動で振れば、「振り直し」という作業がなくなります。
- スクリプト作成: 上記のスクリプトを書くのがAIの出番です。毎週の作業はAIではなく、AIに書かせたスクリプトが処理する形になります。
- 一次チェック: 貼り漏れ、番号の飛び、画像とケースの対応ズレの検出もAIに任せられます。

人が判断して残す部分

- 証跡の形式の交渉: 写真の代わりに実行ログや自己テストのレポートで足りるかは、客先の品質

問い1と同じ順番で、
AIも前提を疑っています。

撮影・貼り付け・採番・
一次チェックは、
AIやAIが書いたスクリプトに
任せる案です。

画面: Claude（Opus 5.5）のシークレットモード。2026年10月10日に講師が記入例を貼って実行

合否の判定と客先との合意は**人に残す**とAIも返した

人が判断して残す部分

- 証跡の形式の交渉: 写真の代わりに実行ログや自動テストのレポートで足りるかは、客先の品質担当との合意が必要です。
- 合否の判定: 期待結果どおりかの最終判断と、NGや想定外の挙動が出たときの扱いは人が決めます。
- 提出前の確認: 「実行した人が証跡を作る」決まりの趣旨は実施責任なので、自動化しても実行者が中身を見て提出する形は残します。
- AIに渡してよい情報かの判断: 画面に客先データや個人情報映る場合、外部のAIサービスに渡せるかは社内と客先のルール次第です。

人が残す部分として、4つが挙げられました。

- 証跡の形式の交渉
- 合否の判定
- 提出前の確認
- AIに渡してよい情報かの判断

画面: Claude (Opus 5.5) のシークレットモード。2026年10月10日に講師が記入例を貼って実行

AIの記入案はそのまま写さず、採るものを選びます

空欄の記入案

【もっと楽にできないか】

① 客先に、ログやテストレポートでの代替が可能か確認する。② 写真が必須の場合でも、撮影・貼り付け・採番をスクリプトで自動化し、人は合否判定と最終確認だけを行う。

【解決したら変わること】

週2時間の作業が確認中心の短時間で済み、年間96時間の大半を削減できる見込み（実際の削減幅は試して測る）。貼り間違いや番号ズレがなくなり、空いた時間をテスト観点の見直しなどに回せる。

進め方を具体化するために1点教えてください。テスト対象はWeb画面ですか、それともデスクトップアプリや業務端末の画面でしょうか。それによって自動撮影の方法が変わります。

AIは最後に、テスト対象がWeb画面かどうかを聞き返しています。

聞き返しに答えて送り直すと、案がさらに具体的になります。

AIの案から採るものを選ぶ

AIの案は、3つの点を確認してから採ります

1

前提が自分の業務と合っているか

実演のAIは、テスト対象がWeb画面だと仮定して案を出していました

2

客先と自社のルールに反しないか

画面に客先のデータが映るなら、外部のAIに渡せるかを先に確かめます

3

自分で確かめられるか

結果が正しいかを、自分で確かめる方法がある案を選びます

NTTドコモグループの開発者も、AIの提案の約25%を採っていました。全部を採る必要はありません。

自分の言葉で書いた記入例

AIの案を読んでから確かめることを**自分の言葉**で書く

AIの記入案（抜粋）

① 客先に、ログやテストレポートでの代替が可能か確認する。② 写真が必須の場合でも、撮影・貼り付け・採番をスクリプトで自動化し、人は合否判定と最終確認だけを行う。



記入例の③

【もっと楽にできないか】テストの実行結果をログで出せるなら、エビデンス表への転記と番号の振り直しをAIに任せられそう。ログでもよいかを品質担当に確かめる。

【解決したら変わること】週2時間が空き、そのぶんをテストケースの見直しに使える。

記入例では、AIの案から「ログでよいかを確かめる」を採り、自分が次にやることとして書いています。

単体テストの証跡の整理で、AIに頼む前に最初に確かめることはどれですか

- A 画面の写真でなければいけないかを、品質担当に聞く
- B 撮影を自動化するスクリプトを、AIに書いてもらう
- C エビデンス表の番号の振り方を、新しく決め直す
- D 証跡づくりを、ほかのメンバーに頼めるか聞く

正解は次のページで確認します。チャットに記号だけ書いてください。

正解はA。存在を疑う問いが最初

A

画面の写真でなければいけないかを、品質担当に聞く

写真でなくてよいなら、作業の大半がなくなります

B

撮影を自動化するスクリプトを、AIに書いてもらう
やり方の話は、必要かどうかを確かめてからです

C

エビデンス表の番号の振り方を、新しく決め直す
番号の振り方は、方法を変える問いの中身です

D

証跡づくりを、ほかのメンバーに頼めるか聞く
担当の話は、2つ目の問いで扱います

3つの問いは、存在・役割・方法の順に当てます。

SESSION 04

業務棚卸しワーク

ここからは自分の業務の話です。②で◎を付けた業務を1件選び、③課題候補を書いて提出します。

ワークの全体像

4つのステップで、③課題候補を1件書いて提出します



ステップ	使う欄
Step 1	②業務一覧の○、③の「②のNo」
Step 2	困っていること、困りごとの種類、3つの問いの欄
Step 3	貼り付け用
Step 4	もっと楽にできないか、解決したら変わること

Step 1 1件を選ぶ

②で◎を付けた業務から、1件を選んでください

[3min]

記入例 業務一覧（架空のSES企業の開発エンジニア）

1行に1つの業務を書きます。30分から数時間で終わるまとまりが1行の目安です。単位と回数は「週に2回」なら単位に「週」、回数に「2」。
数字が分からないときは空けずに、だいたいの数字を入れてください。年間工数は自動で出ます。研修当日に掘り下げたい業務に◎を付けてください。

この記入例は説明のために作った架空のもので、実際の企業や業務とは関係ありません。

できあがりの目安	いま	目安
書いた業務	8	行 5行以上
月次・年次の業務	3	行 1行以上
数字が空いている行	0	行 0行
年間工数の合計	391	時間

No	業務名	内容（1行）	単位	回数	1回あたり（分）	誰から受けて誰に渡すか	回りごと	年間工数（時間）	課題候補
1	客先への週報の作成	今週の作業と来週の予定を、客先指定の様式にまとめる	週	1	45	自分→客先のリーダー	チャットとGitの履歴を見返して、毎週ゼロから書いている	36.0	○
2	勤怠と作業時間の二重入力	客先の勤怠システムと自社の工数Excelの両方に同じ時間を入れる	日	1	10	自分→客先と自社	月末に両方の数字が合わず、見直しになる	40.0	
3	単体テストの証跡の整理	テストの実行画面を撮ってエビデンス表に貼り、番号を振る	週	2	60	自分→客先の品質担当	画面の貼り付けと番号の振り直しに時間がかかる	96.0	◎
4	設計書と実装の突き合わせ	設計書の項目と画面の動きが合っているかを確認する	週	1	90	設計担当→自分	設計書の版が複数あり、どれが最新か探している	72.0	
5	レビュー指摘への対応	コードレビューの指摘を読み、修正して回答を書く	週	3	30	レビュアー→自分		72.0	
6	障害の一次調査	問い合わせを受けてログを読み、原因の当たりを付ける	月	2	120	客先→自分→リーダー	ログの量が多く、どこから読むか迷う	48.0	
7	自社向け作業報告書の作成	月の作業内容を、自社の営業向けの報告書にまとめる	月	1	90	自分→自社の営業	週報とほぼ同じ内容を書き直している	18.0	○
8	新しいメンバーへの説明	参画した人に、開発環境の作り方や作業の流れを説明する	年	3	180	自分→新しいメンバー	手順書が古く、結局口頭で説明している	9.0	
9									
10									
11									
12									
13									

1 「②業務一覧」の右端の列で、◎が付いた業務を見る

2 迷ったら、年間工数の大きい業務か、困りごとを1文で書ける業務を選ぶ

3 「③課題候補」の「②のNo」に、その業務の番号を入れる

1件を選べないときの選び方

年間工数が小さくても、候補になる業務があります

年間工数が多い



空く時間が大きく、効果が数字で見える

困りごとを1文で書ける



AIに相談する文章が書きやすい

ミスが起きると影響が大きい



確認の手間を減らす価値がある

自分が休むと止まる



手順を書き出すだけでも、ほかの人に頼みやすくなる

まだ◎を付けていない方は、ここで1件に◎を付けてください。

困っていることと3つの問いを、自分の言葉で書いてください

[7min]

- 1 「困っていること」を1文で書く
- 2 「困りごとの種類」を選択肢から選ぶ
- 3 「この作業は必要か」を書く
- 4 「ほかの人にできるか」を選択肢から選ぶ
- 5 「なぜ自分がやっているか」を書く

1行ずつで構いません。AIの文章は貼らずに書きます。

課題候補の掘り下げ

研修当日に、②で◎を付けた業務から1件を選んで書きます。②のNoを入れると業務名と年間工数が出ます。困っていることは、AIの文章を貼らずに自分の言葉で書いてください。「もっと案にできないか」を考えるときに、下の貼り付け用の文章を研修で使うAIに貼って相談します。

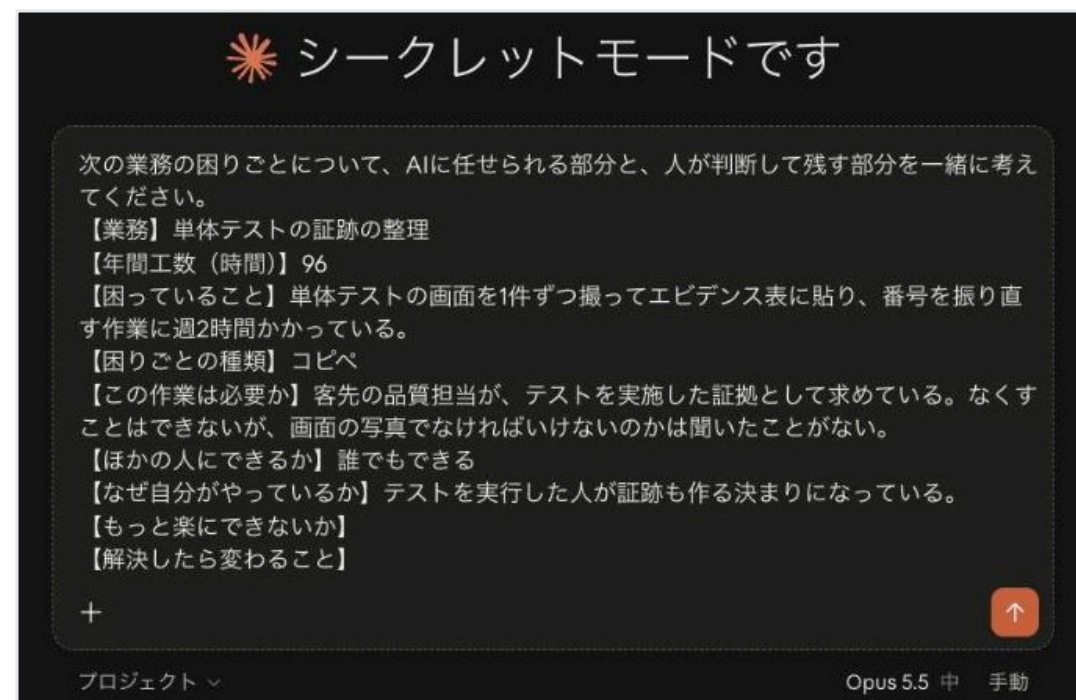
選んだ業務		
②のNo		
業務名		
年間工数（時間）		
困っていること		1文で書きます
困りごとの種類		
この作業は必要か		なくしたら何が困るか、誰のための作業か
ほかの人にできるか		
なぜ自分がやっているか		担当が決まった経緯
もっと案にできないか		どの部分をAIに任せられそうか
解決したら変わること		
貼り付け用		

貼り付け用の文章をコピーし、**研修で使うAI**に送ってください

[5min]

- 1 「貼り付け用」のセルを選んでコピーする
- 2 研修で使うAIの入力欄に貼り付ける
- 3 送信する
- 4 回答の「任せられる部分」と「人が残す部分」を読む

文章の前後に「"」が付くことがありますが、そのまま送って構いません。



AIの回答に聞き返しがあれば、答えを書いてもう一度送ります。

講師の画面に出るAIの回答を見ながら、③を書いてください

客先の環境でAIツールを開けない



講師の画面を見て、自分の業務に当てはまる部分をメモする

会社のアカウントでログインできない



チャットで講師に知らせてから、講師の画面を見て書く

③はAIなしでも書けます

「この作業は必要か」と「ほかの人にできるか」は、自分の業務を知っている人にしか書けない欄です。記入と提出は、AIを使わなくても進められます。

Step 4 自分の言葉で書いて提出する

採った案を「もっと楽にできないか」の欄に書いてください

[5min]

- 1 AIの案から、採るものを1つ以上選ぶ
- 2 「もっと楽にできないか」に自分の言葉で書く
- 3 「解決したら変わること」を書く
- 4 同じファイルを上書きして保存する
- 5 事務局の案内に沿って提出する

提出したあとも、ファイルは手元に残してください。

記入例 課題候補（架空）

研修当日に、②で◎を付けた業務から1件を選んで書きます。②のNoを入れると業務名と年間工数が出ます。困っていることは、AIの文章を貼らずに自分の言葉で書いてください。「もっと楽にできないか」を考えるときに、下の貼り付け用の文章を研修で使うAIに貼って相談します。

選んだ業務		
②のNo	3	
業務名	単体テストの証跡の整理	
年間工数（時間）	96.0	
困っていること	単体テストの画面を1件ずつ撮ってエビデンス表に貼り、番号を振り直す作業に週2時間かかっている。	1文で書きます
困りごとの種類	コピペ	
この作業は必要か	客先の品質担当が、テストを実施した証拠として求めている。なくすことはできないが、画面の写真でなければいけないのかは聞いたことがない。	なくしたら何が困るか、誰のための作業か
ほかの人にできるか	誰でもできる	
なぜ自分がやっているか	テストを実行した人が証跡も作る決まりになっている。	担当が決まった経緯
もっと楽にできないか	テストの実行結果をログで出せるなら、エビデンス表への転記と番号の振り直しをAIに任せられそう。ログでもよいかを品質担当に確かめる。	どの部分をAIに任せられそうか
解決したら変わること	週2時間が空き、そのぶんをテストケースの見直しに使える。	
貼り付け用	次の業務の困りごとについて、AIに任せられる部分と、人が判断して残す部分を一緒に考えてください。 【業務】単体テストの証跡の整理 【年間工数（時間）】96 【困っていること】単体テストの画面を1件ずつ撮ってエビデンス表に貼り、番号を振り直す作業に週2時間かかっている。 【困りごとの種類】コピペ 【この作業は必要か】客先の品質担当が、テストを実施した証拠として求めている。なくすことはできないが、画面の写真でなければいけないのかは聞いたことがない。 【ほかの人にできるか】誰でもできる 【なぜ自分がやっているか】テストを実行した人が証跡も作る決まりになっている。 【もっと楽にできないか】テストの実行結果をログで出せるなら、エビデンス表への転記と番号の振り直しをAIに任せられそう。ログでもよいかを品質担当に確かめる。 【解決したら変わること】週2時間が空き、そのぶんをテストケースの見直しに使える。	

時間が残った方は、次のどれかに進んでください

- 1 記入例の③と見比べて、自分の③に足りない欄を書き足す
- 2 AIの回答に聞き返しがあれば、答えを書いてもう一度送る
- 3 ②で○を付けた業務から、2件目を選んで③の欄を考える
- 4 ②の年間工数の上位3件を見て、◎を付け直す

本日の到達点

自分の業務1件を、AIに相談できる文章にできました

- ☒ ②業務一覧で、ふだんの業務の年間工数を数字で出した
- ☒ ③課題候補で、1件の業務に3つの問いを当てた
- ☒ 貼り付け用の文章で、AIに相談した
- ☒ AIの案から採るものを選び、自分の言葉で書いた

研修のあとにやること

翌営業日に、採った案を1つ試してください

● 翌営業日

採った案のうち、確かめることを1つやる

例: 品質担当に、証跡がログでよいかを聞く

● 1週間後

試した結果を③の下にメモし、年間工数を見直す

例: 週2時間が何時間になったかを書く

● 1か月後

次の1件を選び、同じ手順で③を書く

例: ②で○を付けた業務から選ぶ

ワークシートは提出したあとも、手元に残してください。

ご質問をチャットか音声でお寄せください

たとえば、こんな質問を受け付けます

- 自分の業務で、AIに渡してよい情報かどうかの判断
- ③が書けなかった業務の扱い
- 客先の環境でAIを使えないときの進め方
- 今日のAIの回答で分からなかったところ

研修のあとのご質問は、事務局を通じてお寄せください。



株式会社ギブリー (Givery, Inc.)

〒150-0036 東京都渋谷区南平台町15-13 帝都渋谷ビル8F

APPENDIX

付録

当日は投影しません。教材サイトのスライドから、各自で参照してください。

AIの回答は、前提・根拠・小さな試しの順に確かめます

1

前提を確かめる

AIが仮定した条件を読み、自分の業務と合うかを見ます。対象の画面、使える道具、客先のルールが代表です。

2

根拠を確かめる

数字や仕様は、元の資料か公式の情報で確かめます。AIが示した出典も、開いて中身を見ます。

3

小さく試す

いきなり本番で使わず、1件か1週分で試します。試す前と後の時間を比べて、年間工数を見直します。

言葉	意味
生成AI	文章や画像、コードを作るAI。ChatGPT、Claude、Geminiなど
AIエージェント	依頼を受けて計画を立て、ファイルの操作やコマンドの実行まで進めるAI
年間工数	単位と回数、1回あたりの分数から計算した、1つの業務に1年でかかる時間
ECRS	業務改善の4つの原則。排除・結合・入れ替え・簡素化の順に当てる
time horizon	AIが50%の確率でやり遂げられる作業の長さ。METRが測っている
証跡	テストを実施したことを示す記録。記入例ではエビデンス表に貼る画面
プルリクエスト	コードの変更を取り込んでもらう依頼。レビューを経て取り込まれる
シークレットモード	Claudeで、履歴やメモリに残さずに会話する機能

1. パーソル総合研究所 AI環境における人材とマネジメントに関する定量調査 (2026年7月22日)
<https://rc.persol-group.co.jp/thinktank/data/ai-management/>
2. パーソル総合研究所 生成AIとはたらき方に関する実態調査 (2026年2月3日)
<https://rc.persol-group.co.jp/news/release-20260203-1000-1/>
3. METR 経験ある開発者の生産性の調査 (2025年7月10日)
<https://metr.org/blog/2025-07-10-early-2025-ai-experienced-os-dev-study/>
4. METR 追試の報告 (2026年2月24日)
<https://metr.org/blog/2026-02-24-uplift-update/>
5. OpenAI GPT-6の全プランへの展開 (2026年10月7日)
<https://openai.com/ja-JP/index/gpt-6-for-everyone/>
6. Anthropic Claude Opus 5.5 (2026年9月22日)
<https://www.anthropic.com/claude-opus-5-5>
7. Anthropic Claude Sonnet 5.5 (2026年9月28日)、Claude Haiku 5.5 (2026年10月7日)
<https://www.anthropic.com/news>
8. Google Gemini 3.8 Flash (2026年9月2日)
<https://blog.google/innovation-and-ai/models-and-research/gemini-models/3-8-flash-and-3-8-flash-cyber/>

9. Google Gemini 4 Argon (2026年9月30日)
<https://blog.google/innovation-and-ai/models-and-research/gemini-models/gemini-4-argon/>
10. Vals AI Vals Index (2026年10月7日更新)
https://www.vals.ai/benchmarks/vals_index
11. 東進 2026年東大二次試験のAI検証 (2026年3月5日)
<https://www.toshin.com/recent/detail/RecentToshin.php?id=175>
12. INFORMA by メディックメディア 第120回医師国家試験のAI検証 (2026年2月7日)
<https://informa.medilink-study.com/web-informa/post51586.html/>
13. AtCoder World Tour Finals 2026 Algorithmの告知
https://atcoder.jp/posts/awtf2026algo_jp
14. METR Time Horizon 1.1 (2026年1月29日)
<https://metr.org/blog/2026-1-29-time-horizon-1-1/>
15. METR 作業の長さの測定ページ (2026年9月8日更新)
<https://metr.org/time-horizons/>
16. Claude Code公式ドキュメント
<https://code.claude.com/docs/en/overview>

17. GitHub Copilot公式ドキュメント
<https://docs.github.com/ja/copilot/concepts/copilot-surfaces/copilot-on-github>
18. 日本情報システム・ユーザー協会 企業IT動向調査2026 速報 (2026年3月12日)
<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000013.000160762.html>
19. 日立製作所 ニュースリリース (2026年7月24日)
<https://www.hitachi.com/ja-jp/press/articles/2026/07/0724/>
20. 富士通 プレスリリース (2026年2月17日)
<https://global.fujitsu/ja-jp/pr/news/2026/02/17-01>
21. IT Leaders NTTドコモグループのGitHub Copilot (2025年11月26日)
<https://it.impress.co.jp/articles/-/28659>
22. BUSINESS NETWORK LINEヤフー流AIOps (2026年9月10日)
<https://businessnetwork.jp/article/35830/2/>
23. NTTドコモ 報道発表資料 (2026年2月25日)
https://www.docomo.ne.jp/info/news_release/2026/02/25_01.html
24. NTTデータ DATA INSIGHT 全社営業変革 (2026年3月2日)
<https://www.nttdata.com/jp/ja/trends/data-insight/2026/030201/>

25. NTT技術ジャーナル 生成AIアプリ開発基盤の取り組み (2025年11月号)
<https://journal.ntt.co.jp/article/37032>
26. 総務省 令和8年版情報通信白書 (2026年7月24日)
https://www.soumu.go.jp/main_content/001082851.pdf
27. PwC Japan 生成AIに関する実態調査2026春 6カ国比較 (2026年6月10日)
<https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/thoughtleadership/generative-ai-survey2026.html>
28. Microsoft 2026 Work Trend Index (2026年5月5日)
<https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index>
29. BCG AI at Work: Why Strategy Matters More Than Tools (2026年版)
<https://www.bcg.com/publications/2026/ai-at-work-why-strategy-matters-more-than-tools>
30. Tech Startups PocketOSの事例 (2026年4月28日)
<https://techstartups.com/2026/04/28/claude-powered-ai-coding-agent-deletes-production-database-and-backups-in-9-seconds/>
31. eWeek Replitの事例 (2025年7月22日)
<https://www.eweek.com/news/replit-ai-coding-assistant-failure/>
32. 地方職員共済組合 委託先における個人情報漏えいの可能性のある事案 (2026年9月4日)
https://www.chikyosai.or.jp/info/pdf/info_260904.pdf