

今さら聞けない AI の正体
～AI との正しい付き合い方～

●AI の本質と最新動向（なぜ今 AI なのか）

AI は、人が定めた目的に応じて、データから学習した知識やパターンを活用し、予測や提案、文章や画像の生成などを行う技術の総称です。大量のデータからパターンを学ぶ機械学習だけでなく、ルールに基づく AI もあります。昨今、AI が爆発的に普及している背景には、計算資源の拡大、大量データの活用、学習手法の進歩という 3 つの要素が揃ったことがあります。これらの進歩により、一部の専門家だけのものであった AI は、対話形式で誰もが利用しやすい技術へと大きく進化し、現在は文章や画像を創り出す生成 AI が急速に普及しています。これまでの「特定業務の自動化・高度化」から「誰もが使える創造のツール」へと進化した AI は、今まさに、企業や個人がその価値を積極的に取り込むべき歴史的な転換点を迎えています。

●生成 AI の役割と 4 大ツールの特性比較

AI の業務における役割は、主に「①要約（要点抽出）」「②作成（ゼロからのたたき台作成）」「③整理（思考の壁打ち・ブラッシュアップ）」の 3 点に集約されます。

サービス名	主な強み・得意領域	活躍シーン・例
ChatGPT	幅広い用途に対応。文章作成、調査、アイデア出しが得意	企画立案、資料作成、情報収集
Copilot	Word、Excel、Teams など Microsoft 製品との連携が強み	会議要約、メール作成、Excel データ分析
Gemini	Google サービスとの連携や長文要約が得意	Gmail 活用、Google ドキュメント活用、大量資料の整理
Claude	長文読解や文章整理、思考の壁打ちが得意	契約書や報告書の整理、論点整理、文章のブラッシュアップ

※本表は 2026 年 8 月時点の代表的な利用例です。機能、利用制限、データの取扱いは変更されるため、利用前に各社の公式情報と各自の所属先の規程を確認してください。

●AI 利用における注意点と対策

AI の出力結果には必ず人による確認・検証プロセスが必要です。

- ① ハルシネーション（もっともらしい誤り）：重要な内容は、公式情報・原典で確認する。
- ② 著作権侵害：無断利用を避け、公開前に著作権・商標・肖像・利用規約を確認する。
- ③ 機密情報・個人情報の漏洩：承認済みの環境のみで利用し、設定・社内規程を確認する。
- ④ 倫理的バイアス（偏見）：多角的に検証し、必要に応じて修正・再生成を行う。

⑤ 透明性の確保：誤認のおそれや規程上必要な場合、AI の利用を適切に明示する。
外部サイトや連携ツールを使う AI には必要最小限の権限だけを与え、重要な操作は人が確認します。

●AI との正しい付き合い方

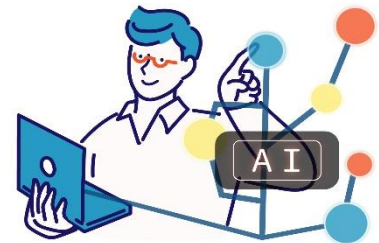
AI と良好な関係を保つには、人間が主導権を握る 4 つのマインドセットが欠かせません。

- ① **主体的に向き合う** … AI に丸投げせず、目的を持って使う。
- ② **批判的に確認する** … 出力を盲信せず、ファクトチェックを徹底する。
- ③ **まず自分で考える** … 思考力の低下を防ぐため、最初に自分の考えを持つ。
- ④ **道具として割り切る** … AI はあくまで道具と捉え、過度に依存しない。

このマインドセットを土台に、「AI に代替されない、人間にしかできない強み」を磨くことが、これからの時代を生き抜く鍵となります。

人間は、AI が決められない目的を定め、価値ある「問い」を立てる存在です。そして、リスクを引き受けながら最終的な意思決定を下すのも、人間にしかできない役割です。

さらに、五感を通じた実体験や、苦悩の中から生まれる感情、他者への本物の共感、データ処理では再現できません。過去のデータを組み合わせる AI に対し、ゼロから新しい価値を生み出そうとする意志と熱意こそ、人間だけが持つ最大の武器といえるでしょう。



※本記事は筆者個人の見解であり、所属組織を代表するものではありません。また、技術の進化により内容が変化する可能性があります。

2026年9月

情報管理委員会 徳谷 有三

「ひとりで悩む前に」お気軽にご相談ください。