日本語学校でのAI活用
～現実的な効率化のすすめ～

主任研修プレセッション

令和７年９月４日

清風情報工科学院　平岡憲人

今日の3つの約束

本日お約束すること

- 1. 難しい話はしません
- 2. 明日から使えるものだけ紹介
- 3. 完璧でなくても8割効果で十分

「AIって結局よくわからない…」
→「これなら明日試してみよう」

AI活用3つのよくある誤解

- 誤解その1【万能説】

  「AIがなんでもやってくれる」
  → 現実：良いアシスタントレベル

- 誤解その2【脅威論】

  「AIに仕事を奪われる」
  → 現実：むしろ創造的な時間が増える

- 誤解その3【難しすぎる説】

  「プログラミングができないと無理」
  → 現実：スマホが使えれば十分

AIとの正しい付き合い方

AIは「魔法の杖」ではなく
「優秀な新人職員」

✓ 指示は具体的に
✓ 完璧を求めすぎない
✓ 最終判断は人間が行う

8割の効率化で十分 残り
2割は人間にしかできない価値

今日学べる具体的成果

90分後のあなた
【すぐできる】
・メール返信が5分→30秒
・去年の書類から今年版を3分作成
・Google翻訳を自然な日本語に修正
【来週できる】
・教科書写真から小テスト自動作成
・手書き作文をデジタル添削
・求人情報から必要箇所を5秒抽出
実演中心で体験していただきます

本日の流れ

第1部（25分）事務・オペレーション

→ メール・文書・翻訳の時短術

第2部（35分）授業・進路指導

→ 小テスト・添削・情報整理

第3部（15分）応用・発展編

→ 協働プロジェクトの可能性

質疑応答（5分）

※途中でご質問あれば遠慮なく手を上げて

参加者の皆さんへ

【AI初心者の方】
　安心してください、スマホ操作レベルで十分です

【AI経験者の方】
　より効率的な使い方、応用テクニックも紹介します

【懐疑的な方】
　無理に使う必要はありません
　選択肢の一つとして知っておくだけでも

では、実際に見ていきましょう

第1部
事務・オペレーション

→ メール・文書・翻訳の時短術

メールを便利にする

Gmailの便利機能でメール処理時間を半分に

1. Gemini機能
2. 定型文
3. 自動振り分け

GmailのGemini機能をONにする

【設定方法】

1. Gmail設定→全般タブ
2. 「Gemini」の項目を探す
3. 「有効にする」をチェック
4. 画面下の「変更を保存」

Google Educationの場合、有料のGemini Educationに登録が必要。

魔法の杖の使い方

【Gemini活用法】

1. 返信ボタンをクリック
2. メール作成欄の✨アイコンをクリック
3. 「返信の下書きを作成」を選択

自動で文脈を読んで返信案を作成！

必要に応じて、返事の方針を書く

・「丁寧に返事して」「出席で」

・言いたいことを箇条書きで書き「こういう趣旨で」

返信定型文（テンプレート）機能

【設定手順】

1. 設定→詳細設定→テンプレート「有効」
2. よく使う返信文を作成
3. 三点メニュー→テンプレート→保存

【おすすめテンプレート】

- 欠席承認
- 見学申込への返信
- 資料送付の確認

署名機能

【署名の設定】

設定 → 全般 → 署名

【署名に入れる内容】

清風情報工科学院
担当：山田太郎
TEL: 06-6657-2369
Email: XXX@i-seifu.jp
受付時間：平日9:00-17:00
※複数の署名を使い分け可能

受信トレイ機能と振り分け機能

【自動振り分け設定】

1. メールを選択→三点メニュー
2. 「メールの自動振り分け設定」
3. 条件を指定（From、件名など）
4. ラベルを付けて自動整理

例：

欠席連絡→「欠席」ラベル

保護者から→「保護者」ラベル

WEB、スマホアプリの両方で

【どこでも同じ環境】
PC：ブラウザでGmail
スマホ：Gmailアプリ
タブレット：どちらでもOK

設定は全デバイスで同期！

通勤中にスマホで下書き
→学校のPCで仕上げて送信

文書作りを便利にする

毎月作る書類、去年と同じ書類...

AIを使えば5分で完成！

1. てっとりばや方法
2. 資料からの作成
3. マニュアル作成

前回の書類をそのまま投げる方法

【最も簡単な方法】

1. 去年の通知文をスマホで撮影
2. AIに送信
3. 「これと同じ形式で、以下を変更：

   日付：2025年9月1日

   場所：5階会議室

   時間：14時から」
4. 完成した文章をコピペ

穴埋めテンプレート作成法

【AIへの指示】

「この学生通知文から、
毎回変わる部分を【】にした
テンプレートを作って」

【結果例】

【月】月【日】日（【曜日】）
【イベント名】のお知らせ
場所：【場所】
時間：【時間】
持ち物：【持ち物】

必要事項リスト方式

【AIへの指示例】

以下の情報で学生向け案内文を作成：

日時：9月20日 14時から

場所：学生ホール

内容：〇〇大学進路説明会

対象：2年生

持ち物：筆記用具

N3レベルで分かりやすい文章で

資料に基づいて書類をつくる

NotebookLMを使う

【資料をアップして質問】

1. NotebookLMにアクセス
2. 募集要項PDFをアップロード
3. 「留学生の出願に必要な書類は？」
4. 該当箇所を引用して回答

※複数資料の横断検索も可能

前処理して指示する

- 元資料をAIにドロップ
- 「この資料を markdown形式に変換して」
  「この資料を yaml形式に変換して」
- 出来上がったテキストをコピー
- NotebookLMに張り付ける
- 以下、同じ

前処理すると、精度が上がる。

前処理してテンプレート活用

- ひな形をmarkdown/yamlで作っておく（A）
- 元ファイル（or 変換後のファイル）（B）をドロップ
- ひな形ファイル（A）をドロップ
- 「BをAの形式で出力して」

精度よく、こちらの指定書式で出力してくれる
通常のAIでやる（NotebookLMでできるか不明）

翻訳のチェック・修正

- Google翻訳の結果を
- そのまま使うのは不安...
- AIで自然な日本語に！

Google翻訳の修正依頼

【魔法のフレーズ】
「これはGoogle翻訳の結果です。
不自然な部分を自然な日本語に
直してください：
（翻訳結果をペースト）」

特に助詞や敬語が改善される

レベル別の翻訳

【学生向け】
「N3レベルの学生でも
分かるように翻訳して」

【保護者向け】
「保護者への連絡文として
丁寧に翻訳して」

【役所提出用】
「公的書類として
正確に翻訳して」

ハルシネーションの確認法

【原文にない内容の確認】
方法1：要素分解
「原文と訳文の各要素を
対応させて見せて」
方法2：直接確認
「この訳文に原文にない
内容はありますか？」

第2部
授業・進路指導

→小テスト・添削・情報整理

既存の教材から小テストを作る

- 毎週の小テスト作成
- 30分→5分に短縮！
- 1. 手っ取り早い方法
- 2. 応用的な方法

教科書の写真から問題作成

- 1. 教科書の該当ページを写真撮影
- 2. AIに画像を送信
- 3. プロンプト：
- 「この内容から小テストを作って
  - 文法問題5問（選択式）
  - 語彙問題5問
  - N3レベルで」

語彙リストから自動問題生成

- 【AIへの指示】
- 「今週の新出語彙：
  - 歴史、経済、政治、社会、文化
- これで以下を作って：
  - 1. 意味を選ぶ問題（4択）
  - 2. 例文の空欄補充
  - 3. 正しい使い方を選ぶ問題
    - 各3問ずつ、解答付きで」

読解文から問題作成

- 【効率的な依頼】
  - １．読解文をAIにドロップする
    - ２．「この文章から読解問題を：
      - 1. 内容理解○×問題：3問
      - 2. 下線部の意味：2問
      - 3. 文章の要約：1問
    - N2レベル、解答と解説付きで」
- ※読解文は写真でもテキストでもOK

定番パターンの使い回し

- １．テンプレートをつくり保存しておく（A）
- ２．テンプレート（A）をAIにドロップ
- ３．「Aと同じ形式で、
    - 今回は第5課の内容で
    - 小テストを作って」
- 【テンプレート例】
    - 漢字読み書き10問
    - 助詞穴埋め10問
    - 動詞活用10問
    - 文型並び替え5問

Google フォーム用に整形

- 【整形させる】
- １．問題群をAIにドロップする。
- ２．「この問題をGoogleフォーム用に：
  - 問題1：
    - 日本の_____は4つの島からなる。
    - 1) 地理
    - 2) 地図
    - 3) 土地
    - 4) 国土
    - 正解：4
  - ↑この形式で全問整理して」

小テストづくり－応用的な方法

- 元データをつくって加工
- 選択肢の精度を上げる
- 自動的にGoogleフォームをつくる

元データをつくって加工

- １．スプレッドシートに元データをつくる
  - A列：問題文
  - B列：選択肢1
  - C列：選択肢2
  - D列：選択肢3
  - E列：選択肢4
  - F列：正解
- ２．元データをAIにコピペする
- ３．「このデータから
  - ランダムに10問選んで
  - 小テストを作成」

コピペは
・画面キャプチャ
・図としてコピー
・通常コピー
いずれでもよい

選択肢の精度を上げる

- 【良い選択肢を作るコツ】
- 「この問題の誤答選択肢を
  - より迷いやすくして：
  - 同じ品詞で
  - 意味が近いもので
  - N3で既習の語彙から」
- ※問題文を「最も適切なものを選べ」にする

自動的にGoogleフォームをつくる

- 【Google Apps Script（GAS）活用】
  - 1. スプレッドシートに問題データ
  - 2.スプシデータをAIにドロップ
    - コピペは次の２つのいずれか
    - ・画面キャプチャ
    - ・図としてコピー
  - 3. AIにスクリプト作成を依頼

コピペ時に
・行番号
・列番号
を含むように

続き

- 4.「このデータから
    - Googleフォームを
    - 自動作成するGASを書いて」
- 5. Google スプシの拡張機能＞Apps Script
- 6. AIが書いたGASを張り付ける
- 7. Apps Scriptの「▶実行」をクリック

手書き作文の添削

- 手作業の添削の省力化
- 作文：手書き→デジタル化
- 音読：音声→テキスト化
- AIで効率的にフィードバック

スマホで写真→即テキスト化

- 【基本の手順】
  - 1. 作文を真上から撮影
  - （明るい場所で）
  - 2. Google レンズ or AIアプリ
  - 3. 「この手書き文字を
    - テキストに起こして」
  - 4. 認識結果をコピー
  - ※鉛筆より黒ペン推奨

iOS
「写真」アプリでは、文字部分を自動的に認識して、コピペ可能

文字起こし＋即添削

- 【一度に両方処理】
- 「この手書き作文を文字起こしして、
  - 同時に以下を指摘して：
  - 　・ひらがなにすべき漢字
  - 　・漢字にすべきひらがな
  - 　・基本的な文法ミス
  - N3レベルとして評価すること」
- 　結果が表で返ってくる！

読めない文字の対処法

- 「文字起こしして。
  - 読めない部分は【？】で表示」
- 結果例：
  - きのう、がっこうで【？】をしました。
  - たのしかったです。
  - →【？】部分だけ学生に確認

クラス全体の漢字課題抽出

- 【10人分まとめて分析】
- 「これらの作文から次のものを抽出して：
  - 1. よく間違える漢字TOP5
  - 2. ひらがなで書かれている
    - 重要語彙リスト
  - 3. N3で習ったのに
    - 使えていない漢字」
- →クラス共通の弱点が見える

１０作文一括より、１作文づつ評価し、評価結果を１０人分まとめて分析させるほうが精度がよい。

続き

- 【1人分評価→10人分まとめて分析】
  - 1. 作文をAIにドロップ
  - 2.「この作文から次のものをYAML形式で抽出して:
    - 1. 間違えている漢字
    - 2. ひらがなで書かれている重要語彙
    - 3. N3で習ったのに使えていない漢字」
- 3. これを10回繰り返す→YAMLファイル10個

続き

- 【10人分まとめて分析】
- 「これらのYAMLファイルから次のものを抽出して：
  - 1. よく間違える漢字TOP5
  - 2. ひらがなで書かれている重要語彙リスト
  - 3. N3で習ったのに使えていない漢字」
- →クラス共通の弱点が見える

Google ドキュメントでの共同作業

- 【効率的なフィードバック】
- 1. 文字起こしテキストを
  - Googleドキュメントに
- 2. コメント機能で添削
- 3. 学生と共有（閲覧のみ）
- 4. 学生は見ながら清書
- 手書き添削より見やすい！

進路指導

- 募集要項の山から
- 必要な情報を瞬時に抽出
- 学生一人一人に合わせた
- 進路指導を効率的に

PDF/画像をまるごと投げる

- 【最速の情報抽出】
- 1. 募集要項のPDFを用意
- 2. AIにアップロード
- 3. 「この募集要項から：
  - 出願期間
  - 必要書類
  - 日本語要件
  - 受験料
  - を抜き出して」
- 5秒で一覧表完成！

学生向けチェックリスト作成

- 【留学生特有の注意点】
- 「この募集要項から
  - 留学生が特に注意すべき点を
  - チェックリスト化：
  - □ JLPT要件
  - □ 翻訳が必要な書類
  - □ 提出期限（早い順）
  - □ 受験料の支払い方法」

複数大学の比較表作成

- 【一度に比較】
- 「A大学、B大学、C大学の
  - 募集要項を比較表に：
  - 比較項目：
  - 出願期間
  - JLPT要件
  - 受験料
  - 試験科目
  - 留学生枠の有無」

質問応答型の活用

- 【NotebookLM】
- NotebookLMに該当校該当学部の募集要項を入れる
- 学生：「N2じゃないとダメ？」
- AI：　「募集要項の〇ページに
  - 『N2以上、または日本語学校の
  - 推薦がある場合は考慮』
  - とあります」
- ページ番号付きで回答！

重要日程のカレンダー化

- 【NotebookLM：　時系列で整理】
- 「この募集要項の日程を
  - カレンダー形式で：
  - 9/1 願書受付開始
  - 9/15 ○○書類締切⚠
  - 10/1 出願締切
  - 10/20 一次試験
  - ※早めの準備が必要なものに⚠」

第3部
応用・発展編

- 大規模プロジェクトとの協働
- 創造的な学習支援
- カリキュラム設計への活用

事例1 - ルーブリック作成の協働

【実例紹介】評価ルーブリックの効率作成



従来の悩み：
・評価観点が思いつかない
・レベル別基準の設定が難しい
・作成に数時間かかる

AIとの協働：
シンプルな一行リクエスト
「このパフォーマンス課題の評価5項目を5セットつくって」

結果：5つの異なる評価哲学に基づく
評価セットが数分で完成

ルーブリック協働の成果

【生成された5つの評価セット】

セット1：ナラティブ（物語性）重視
セット2：相互作用・共感重視
セット3：言語表現技術重視
セット4：実用性・実践力重視
セット5：学習者中心・成長重視

選択肢が多いことで：
・目的に応じた評価が可能
・教育目標が明確になる
・評価のブレが減る

事例2 – 参照枠チャットbot

現場でよくある困りごと：
・参照枠の膨大な資料から必要な部分が見つからない
・Can-doの解釈や適用方法がわからない
・レベル判定で迷うことが多い

NotebookLMで解決：
参照枠の全資料を学習済みのAIチャットbot

例：「N3レベルで買い物の授業をしたいのですが、
どのCan-doが適切ですか？」
→該当する具体的なCan-doを即座に提示
→授業例や評価観点まで提案

24時間いつでも相談可能な参照枠アドバイザー



事例3 - 参照枠改善プロジェクト

【実例紹介】文科省参照枠のカスタマイズ

課題：CEFRベースの参照枠が
　　日本の言語文化に合わない

AIとの協働結果：
・90ページの改善案を短時間で作成
・各校の状況に応じたカスタマイズが可能

※デモ：実際の成果物を画面で紹介

参照枠プロジェクトの作業プロセス

【作業の流れ】

1. 問題意識をAIと共有
   「CEFRが日本の高文脈文化に合わない」

2. 修正方針を協働で策定
   ・削除すべき項目の特定
   ・修正すべき項目の書き換え
   ・日本語特有項目の追加

3. AIエージェント（Claude Code）による自動作業
   ・90ページの体系的整理
   ・複数バージョンの同時生成



所要時間：従来なら数か月→数時間

これらの協働から学べること

【AI協働の本質】

1. 興味を追求していくこと
   →延々と付き合ってくれる相談相手

2. 双方向のやりとりが必要なこと
   →カリキュラム設計、授業設計の相談

3. 言葉の評価が必要なこと
   →作文レビュー、面接対策

AIで効率化できるのは「手段」　人間が集中すべきは「目的」

段階的な活用発展

【レベル別活用の進め方】

Level 1（今日から）　基本的な事務・教材作成効率化

Level 2（来週から）　授業・評価業務への本格活用

Level 3（来月から）　創造的プロジェクトとの協働

Level 4（将来的に）　カリキュラム・システム設計への参画

無理をせず、できるところから

注意点と心構え

【重要な注意点】

AIは万能ではありません
・文脈理解の限界がある
・文化的配慮は人間が判断
・最終的な教育判断は教師が行う

<u>自分ができないことはうまくさせられない</u>
人を使うのと同じこと

自分の専門性を高めながら効果的に活用していく

次のステップ

個別最適化の実現
・学習者一人ひとりに応じた教材作成
・個人の特性を活かした評価基準

教師間の知見共有
・AI協働で作成した教材の共有
・改善していく文化の醸成

新しい働き方への招待
・創造的で本質的な部分に集中
・学習者との関係性により多くの時間を

まずは基本から始めてみましょう

お土産

・すぐ使えるプロンプト集

・日本語参照枠チャットbot

・参照枠改善プロジェクト

日本語学校でのAI活用
～現実的な効率化のすすめ～

おまけ

主任研修プレセッション
令和7年9月4日
清風情報工科学院　平岡憲人

鉄則

- １：　文脈を与えれば助言が出る
- ２：　多めに出して自分で選ぶ
- ３：　AIに逆質問させて考えを整理する
- ４：　文脈がありすぎると精度が下がる
- ５：　精度が下がらないようにコントロール

便利

- 音声入力

考えてること、悩んでることをだらだらしゃべって整理させる

- メール、推薦状、企画書、・・・
- 例文、類似語、リライト、ルーブリック、・・・
- 問題、選択肢、語彙集、想定問答、・・・
- 進学先調査、情報抽出、チェックリスト、・・・
- 文字起こし、翻訳、参照枠、研修計画、・・・

大鉄則

- 自分ができることしか、実用的なものは出せない

  （出てきたものが理解できない）

  （出てきたものの妥当性が判断できない）

  ↓

・できることのスピードアップ

・自分・仲間ができることを増やす

・自分・仲間が知っていることを増やす

便利2

- ソクラテス話法（答えを教えない話し方）
  - 「あらゆる学びをサポート」（ChatGPT）
  - 「学習」（Claude）
  - 「ガイド付き学習」（Gemini）
- NotebookLM
  - 音声解説、動画解説
- ルーブリック作成例
- 参照枠bot
- 参照枠改善プロジェクト









おまけ1

平岡の使い方

- 調べもの
  - 常使い　Claude 4.0 Sonnet （調査/翻訳/執筆）
  - 簡単なもの　Perplexity
  - 高度なもの　ChatGPT 5 + Gemini 2.5 Pro
- 企画段階
  - Claude 4.0 Sonnet
- 設計段階
  - ChatGPT 5
- 実装段階
  - Claude 4.0 Sonnet
- OCR（文字起こし）
  - Gemini 2.5 Pro
- ディクテ（文字起こし）
  - ClaudeまたはChatGPT
- 最新機能お試し
  - ChatGPT, Google AI Studio

＊　Coplilot（コパイロット）　マイクロソフト版のChatGPTのこと。有料版ならあり。



ChatGPT

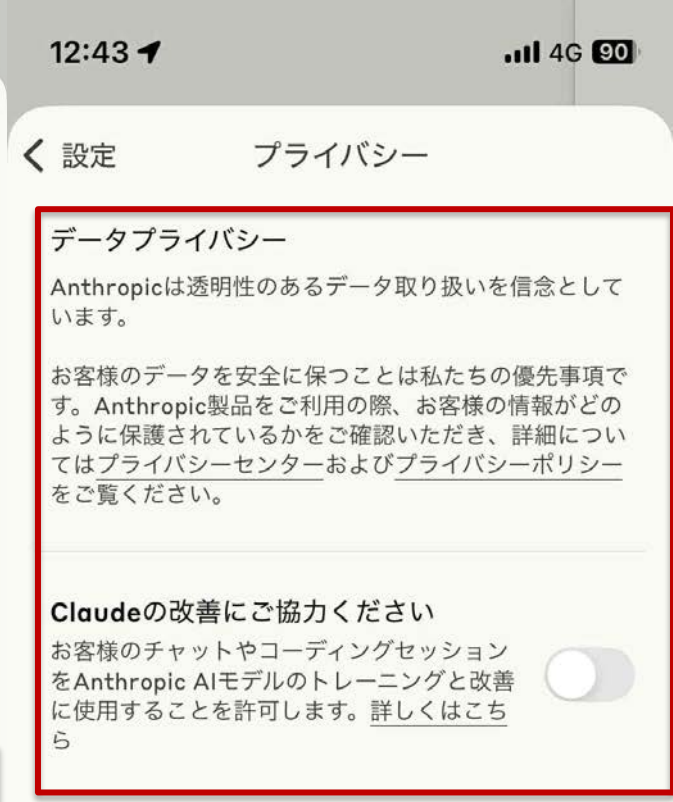
設定＞データコントロール＞すべてのユーザー向けにモデルを改善する

ここを「OFF」にする









Claude

設定＞プライバシー＞データプライバシー＞
Claudeの改善にご協力ください

ここを「OFF」にする

セキュリティ・プライバシーの確認法

使いたいサービスの次のものを探す。

- 利用規約（Term of Use）
- プライバシーポリシー（Privacy Policy）

英語であろうが、全文コピーして、AIに貼る。

プロンプト:

「このサービスを教育に使う。セキュリティやプライバシー上の問題がないか確認して」

■AIサービスの安全性調査

https://bit.ly/anzencheck

AIの使い分け

- 教師は原則、
  - 「有料AI」を使う
  - 中華AIは使わない（情報漏れます）
- 機密情報、個人情報、あなたを特定できる情報、メール情報、カレンダー情報、パスワード、内心の吐露などは絶対に無料AI・中華AIに入れない。
  入れたが最後、消す方法はありません。

有名な中華AI

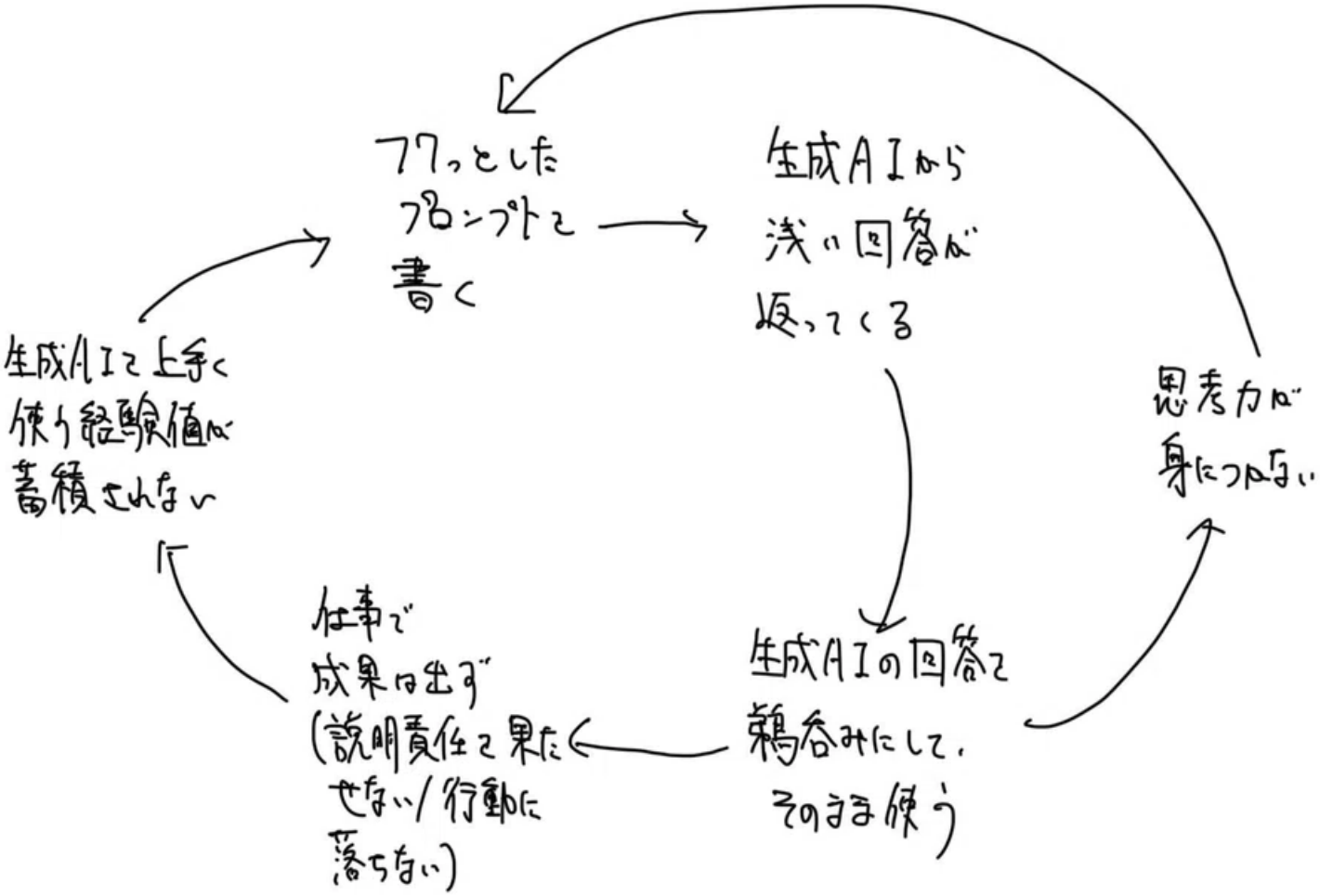
- DeepSeek
- Kimi K2
- Qwen
- Hunyuan
- Doubao
- AutoGPT
- Pica
- Manus
- Genspark
- Dify
- Kling
- Vidu
- Heygen
- Zoom

インターネットに転がっている無料で便利なツールは、8割以上中華もので、データを抜くことが目的です。利用規約、プライバシーポリシーをAIに貼り分析させ確認しよう。

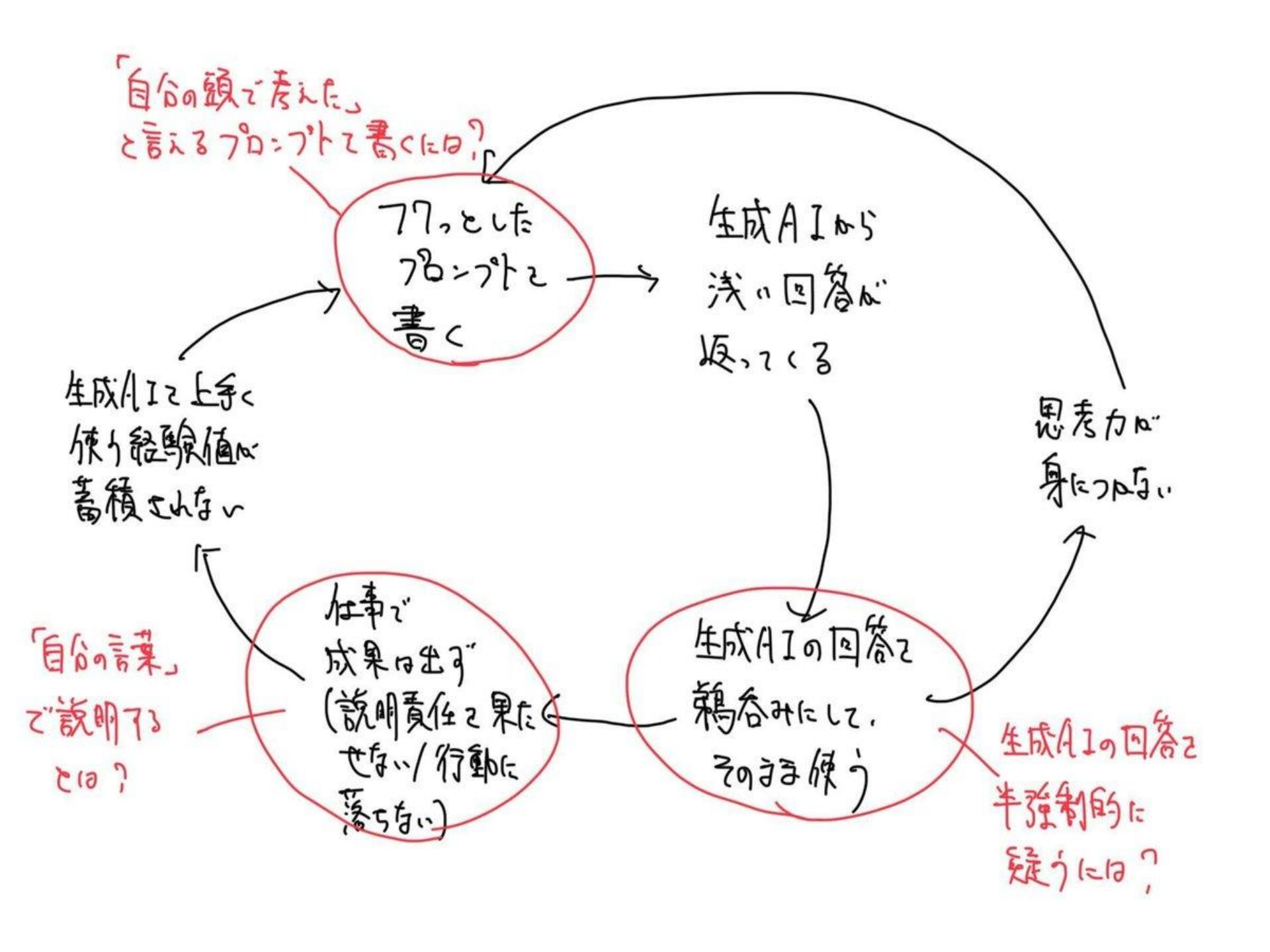
「この運営者はだれ？このサービスの地政学的リスクを教えて」

おまけ3

生成AIに頼りすぎると頭が悪くなっていく問題



https://x.com/ysk_motoyama/status/1959066730460062117


「自分の頭で考えた」
と言えるプロンプトて書くには？
77っとした
プロンプトと
書く
生成AIから
浅い回答が
返ってくる
思考力が
身につかない
生成AIの回答を
鵜呑みにして、
そのまま使う
生成AIの回答を
半強制的に
疑うには？
仕事で
成果は出す
(説明責任を果たせない/行動に
落ちない)
「自分の言葉」
で説明する
とは？
生成AIて上手く
使う経験値が
蓄積されない

１.「自分の頭で考えた」と言えるプロンプトを書くには？

「オープンクエスチョン禁止」

「どうすればいいですか？」と丸投げするのではなく、Why（目的）・What（選択肢と理由）・How（具体的手順）を自分で言語化してから質問する。

人に頼むときと同じように、目的・アウトプットイメージ・手順を明確にして伝える。

2. 生成AIの回答を「半強制的」に疑うためには？

3つのフレームで必ず突っ込む

AIの回答に対して
①同意できる点は具体的にどこか？
②同意できない点は具体的にどこか？
③その上で自分はどう考えるか？
を明確にする。
「なんとなく全体的に同意」という思考停止を防ぐ仕組み。

3.「自分の言葉」で説明するとはどういうことか？

誰にでも説明できる状態

- 同じ内容を同僚にも、偉い人にも、友人にも、家族にも、小学生にも説明できること。
- 専門用語をそのまま使うのではなく、相手に応じて噛み砕いて説明できる理解度に達している状態。

要は

- 「AIに丸投げせず自分で考えてから質問し、返ってきた答えを批判的に検証し、最終的に自分の理解として消化する」

というサイクルを回す

日本語学校でのAI活用
～現実的な効率化のすすめ～

おまけ

主任研修プレセッション
令和7年9月4日
清風情報工科学院　平岡憲人

便利1

- 音声入力

（メモを見ながら）考えてること、悩んでることをだらだらしゃべって整理させる

- メール、推薦状、企画書、調査・・・
- 例文、類似語、リライト、ルーブリック、・・・
- 問題、選択肢、語彙集、想定問答、・・・
- 進学先調査、情報抽出、チェックリスト、・・・
- 文字起こし、翻訳、参照枠、研修計画、・・・

便利2

- ソクラテス話法（答えを教えない話し方）
  - 「あらゆる学びをサポート」（ChatGPT）
  - 「学習」（Claude）
  - 「ガイド付き学習」（Gemini）
- NotebookLM
  - 音声解説、動画解説
- ルーブリック作成例
- 参照枠bot
- 参照枠改善プロジェクト









鉄則

- １：　文脈を与えれば助言（キーワード）が出る
- ２：　多めに出させて自分で選ぶ
- ３：　AIに逆質問させて考えを整理する
- ４：　文脈がありすぎると精度が下がる
- ５：　精度が下がらないようにコントロール

大鉄則

- 自分ができることしか、実用的なものは出せない

  （出てきたものが理解できない）

  （出てきたものの妥当性が判断できない）

  ↓

・できることのスピードアップ

・自分・仲間ができることを増やす

・自分・仲間が知っていることを増やす

おまけ1

平岡の使い方

- 調べもの
  - 常使い　Claude 4.5 Sonnet （調査/翻訳/執筆）
  - 簡単なもの　Perplexity
  - 高度なもの　ChatGPT 5 + Gemini 2.5 Pro
- 企画段階
  - Claude 4.5 Sonnet
- 設計段階
  - ChatGPT 5
- 実装段階
  - Claude 4.5 Sonnet
- OCR（文字起こし）
  - Gemini 2.5 Pro
- ディクテ（文字起こし）
  - ClaudeまたはChatGPT
- 最新機能お試し
  - ChatGPT, Google AI Studio

＊　Coplilot（コパイロット）　マイクロソフト版のChatGPTのこと。有料版ならあり。



ChatGPT

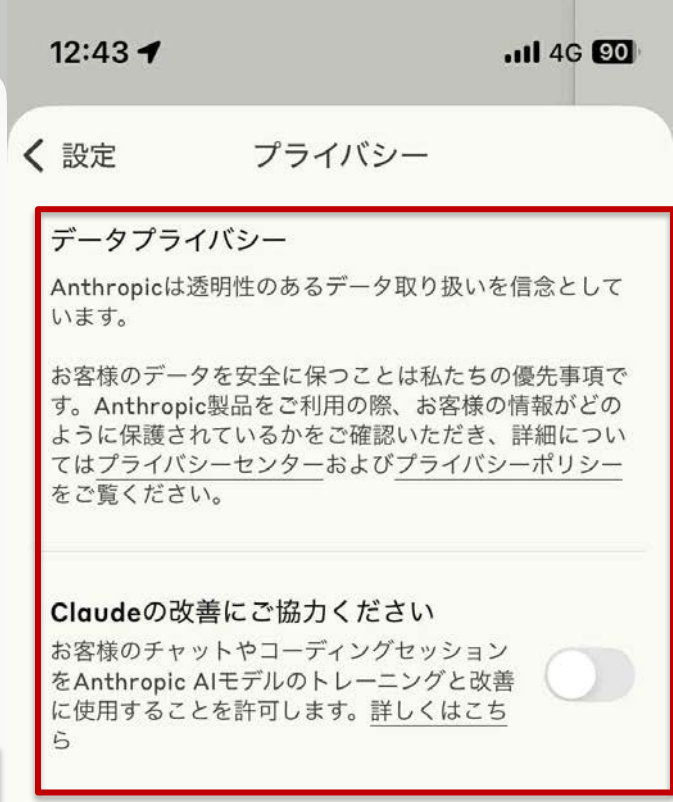
設定＞データコントロール＞すべてのユーザー向けにモデルを改善する

ここを「OFF」にする









Claude

設定＞プライバシー＞データプライバシー＞
Claudeの改善にご協力ください

ここを「OFF」にする

セキュリティ・プライバシーの確認法

使いたいサービスの次のものを探す。

- 利用規約（Term of Use）
- プライバシーポリシー（Privacy Policy）

英語であろうが、全文コピーして、AIに貼る。

プロンプト:

「このサービスを教育に使う。セキュリティやプライバシー上の問題がないか確認して」

■AIサービスの安全性調査

https://bit.ly/anzencheck

AIの使い分け

- 教師は原則、
  - 「有料AI」を使う
  - 中華AIは使わない（情報漏れます）
- 機密情報、個人情報、あなたを特定できる情報、メール情報、カレンダー情報、パスワード、内心の吐露などは絶対に無料AI・中華AIに入れない。
  入れたが最後、消す方法はありません。

有名な中華AI

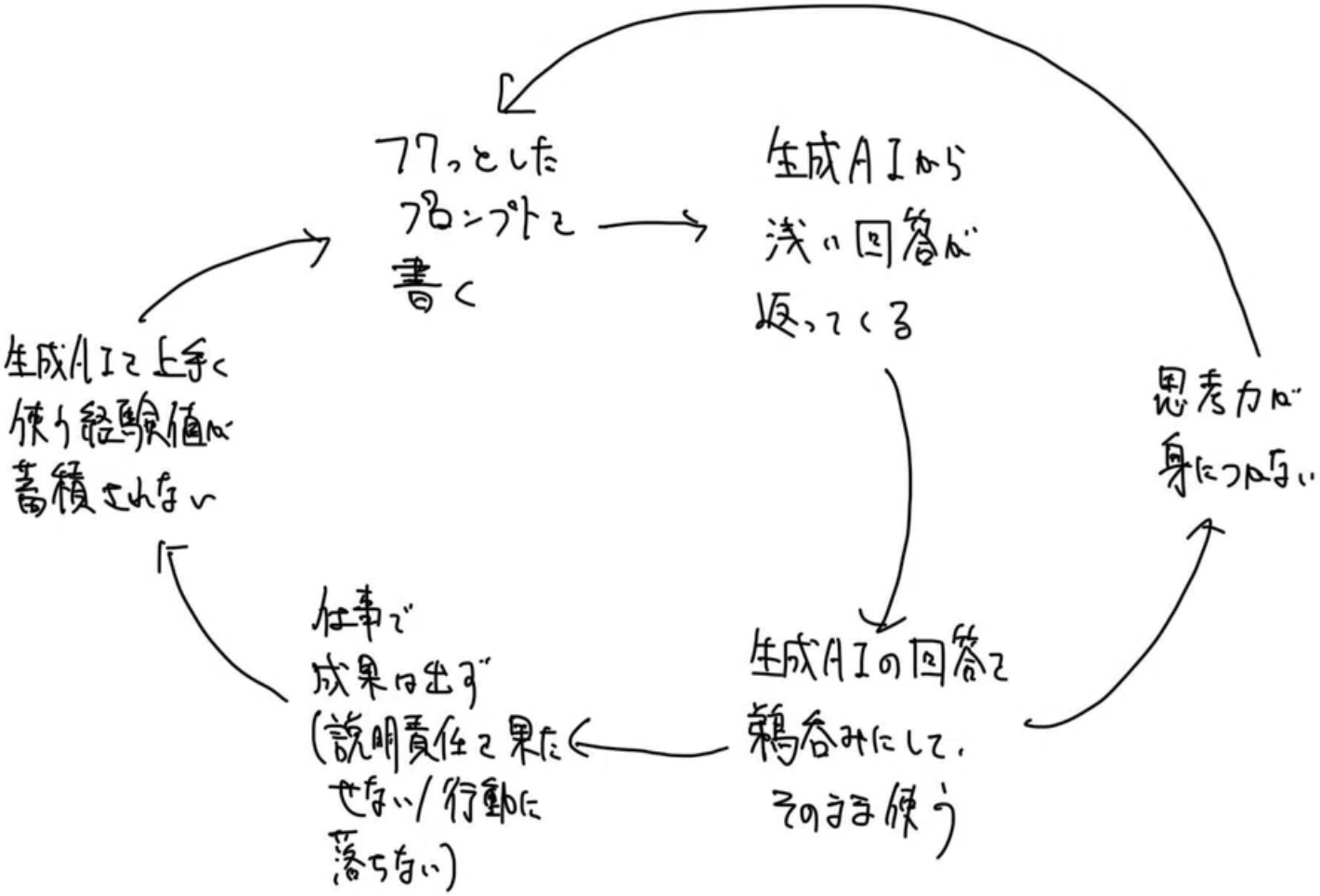
- DeepSeek
- Kimi K2
- Qwen
- Hunyuan
- Doubao
- AutoGPT
- Pica
- Manus
- Genspark
- Dify
- Kling
- Vidu
- Heygen
- Zoom

インターネットに転がっている無料で便利なツールは、8割以上中華もので、データを抜くことが目的です。

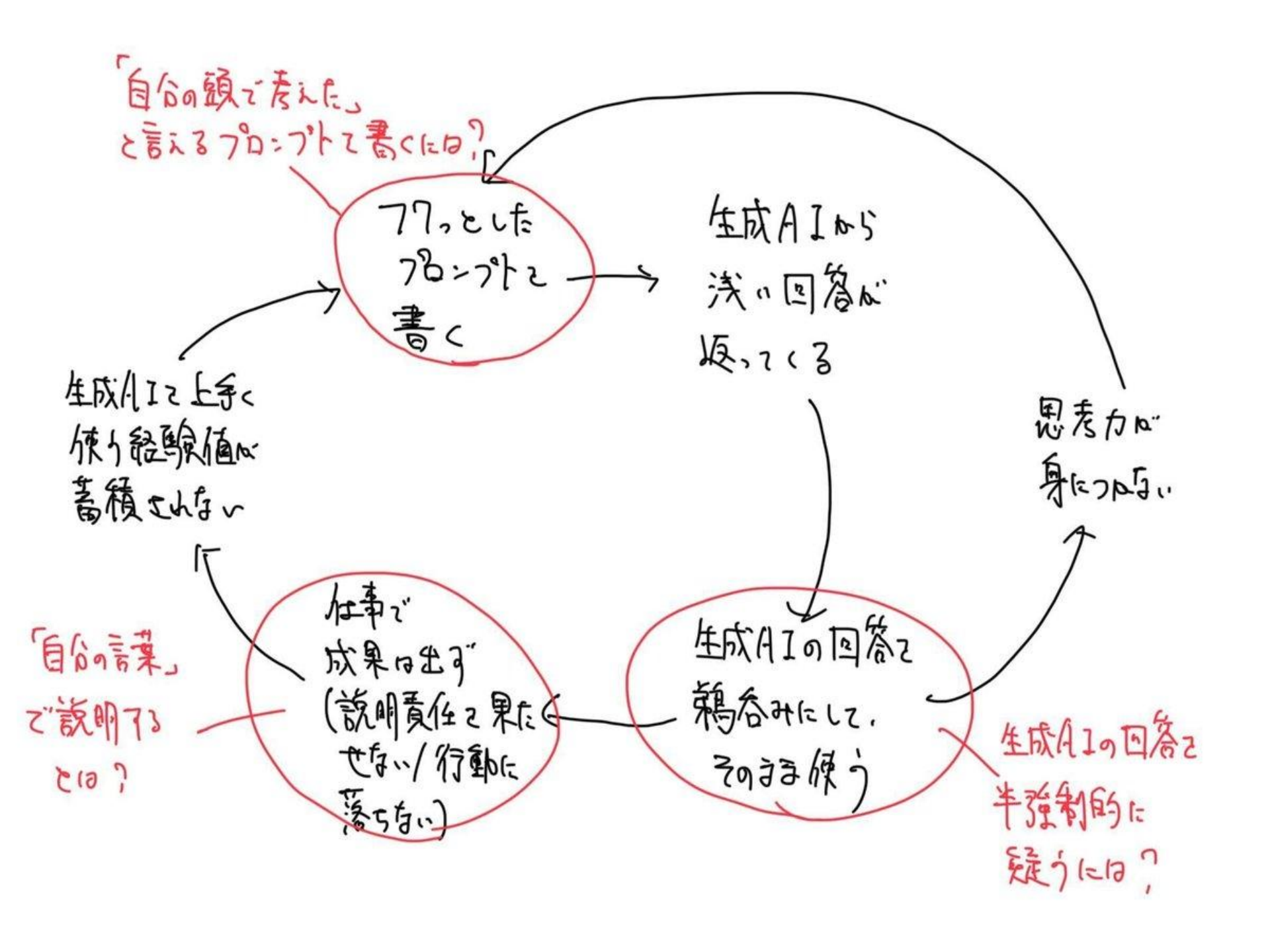
また、中華AI・中華アプリは、裏側ですべてつながっており、信用スコアシステムを通じて、あなたをプロファイリングしていると言われています。

おまけ3

生成AIに頼りすぎると頭が悪くなっていく問題



https://x.com/ysk_motoyama/status/1959066730460062117


「自分の頭で考えた」
と言えるプロンプトて書くには？
77っとした
プロンプトと
書く
生成AIから
浅い回答が
返ってくる
思考力が
身につかない
生成AIの回答を
鵜呑みにして、
そのまま使う
生成AIの回答を
半強制的に
疑うには？
仕事で
成果は出す
(説明責任を果たせない/行動に
落ちない)
「自分の言葉」
で説明する
とは？
生成AIて上手く
使う経験値が
蓄積されない

１.「自分の頭で考えた」と言えるプロンプトを書くには？

「オープンクエスチョン禁止」

「どうすればいいですか？」と丸投げするのではなく、Why（目的）・What（選択肢と理由）・How（具体的手順）を自分で言語化してから質問する。

人に頼むときと同じように、目的・アウトプットイメージ・手順を明確にして伝える。

2. 生成AIの回答を「半強制的」に疑うためには？

3つのフレームで必ず突っ込む

AIの回答に対して
①同意できる点は具体的にどこか？
②同意できない点は具体的にどこか？
③その上で自分はどう考えるか？
を明確にする。
「なんとなく全体的に同意」という思考停止を防ぐ仕組み。

3.「自分の言葉」で説明するとはどういうことか？

誰にでも説明できる状態

- 同じ内容を同僚にも、偉い人にも、友人にも、家族にも、小学生にも説明できること。
- 専門用語をそのまま使うのではなく、相手に応じて噛み砕いて説明できる理解度に達している状態。

要は

- 「AIに丸投げせず自分で考えてから質問し、返ってきた答えを批判的に検証し、最終的に自分の理解として消化する」

というサイクルを回す