

AIカオスマップ & 導入スタートガイド

「何から始める？」が、この1冊で終わる。

増えすぎたAIツールを1枚で俯瞰。ツール選びから社内導入、そのまま使えるプロンプトまで。ムダな遠回りをせず、今日から成果につなげるための実践資料です。

01

一枚で俯瞰

主要AIツールを
10カテゴリで整理

02

失敗しない

導入5ステップと
安全チェックリスト

03

すぐ使える

コピペで使える
プロンプト集つき

こんな方へ

AI活用を始めたい経営者・情報システム・現場リーダー／ツールが多すぎて選べない方／導入したが成果が出ていないチーム

2026年版

「使える会社」と「まだの会社」の差が、 もう戻れないほど開き始めています。

72%

の企業が生成AIを
すでに導入済み

2023年の約20%から急拡大。「様子見」が最大のリスクに。

43%

が「期待したROIを
得られていない」

導入しても“使い方”で差がつく。
目的設計が成否を分ける。

最多

は課長・リーダー職の
「使いこなせない」

現場より管理職の習熟遅れが課題。
旗振り役の理解が鍵。

こんなお悩み、ありませんか？

- ✓ ツールが多すぎて、結局どれを使えばいいか分からない
- ✓ 無料で試したが、日常業務での活かし方が見えてこない
- ✓ 情報漏洩やハルシネーション（AIの嘘）が不安で踏み出せない
- ✓ 一部の人だけが使い、組織として定着していない
- ✓ 「業務効率化」と言われても、自社の何に使えるのか不明

→ 本資料は、この5つを「順番に」解消するために作りました。

目的から引ける、AIツール早見マップ

「やりたいこと」からカテゴリを選び、代表ツールを試すのが最短ルートです。

01 対話・文章作成（汎用）

ChatGPT Claude Gemini Copilot

例）メール・議事録・企画書の下書き

02 検索・リサーチ

Perplexity Genspark Felo

NotebookLM

例）出典つきで市場・競合を調べる

03 画像生成

Midjourney DALL・E Firefly

Stable Diffusion

例）バナー・アイキャッチ・挿絵づくり

04 動画生成

Sora Runway Veo Luma

例）短尺PR動画・イメージ映像の試作

05 音声・議事録

Notta tl;dv Whisper ElevenLabs

例）会議を自動で文字起こし＆要約

06 スライド・資料作成

Gamma Canva AI イルシル Napkin

例）文章から一発でスライドを作る

07 開発・コーディング

GitHub Copilot Cursor Claude Code

Devin

例）コード生成・修正・レビュー

08 業務自動化・AIエージェント

Dify Zapier Make n8n

例）定型作業をつないで自動化

09 翻訳・校正

DeepL Grammarly Shaper

みらい翻訳

例）自然な翻訳と文章チェック

10 表計算・データ分析

ChatGPT分析 Julius Rows

Numerous

例）データ集計・グラフ化・分析

スモールスタートで、確実に「定着」させる

大きく始めて失敗するより、小さく始めて成功体験を積むのが定着の王道です。

1

STEP 1

「1業務」に絞って選ぶ

全社導入をいきなり狙わない。議事録・メール作成・資料の下書きなど、毎日発生してリスクの低い業務を1つだけ選ぶ。

例) まずは「毎週の会議議事録づくり」だけに絞る

2

STEP 2

ルールと安全ラインを決める

入力してよい情報／禁止情報を明文化。法人向けプラン（入力データを学習しない設定）を選び、情報漏洩リスクを先に潰す。

例) 「顧客名・売上などの数値は入力禁止」と1行決める

3

STEP 3

小さく試す（PoC 2週間）

2～3名の推進役で2週間試用。「時間が何分減ったか」を数値でメモし、成功事例を1つ作ることをゴールにする。

例) 2名で2週間、議事録の作成時間を計測（30分→5分）

4

STEP 4

型化して横展開する

うまくいったプロンプトや手順を“テンプレート”として共有。属人化させず、誰でも同じ成果を出せる状態にする。

例) 成功した要約プロンプトを社内チャットに固定投稿

5

STEP 5

定着させ、次の業務へ

朝会や社内チャットで活用例を共有し習慣化。効果を経営層に報告し、次の対象業務へと横に広げていく。

例) 議事録で成果が出たら、次は「メール作成」へ拡大

「これだけ」は押さえる。安全に使う7項目

- ✓ 個人情報・機密情報・未公開情報は入力しない（原則）
- ✓ 法人／有料プランで「入力を学習に使わない」設定を確認
- ✓ 生成物は必ず人がファクトチェックしてから使う
- ✓ 著作権・商用利用の可否を利用規約で確認する
- ✓ 社内の「使ってよいツール」を指定し野良利用を防ぐ
- ✓ アカウントは会社管理・多要素認証（MFA）を有効化
- ✓ 生成物に誤りがあった場合の責任・確認フローを決める

よくある質問

Q. 無料版と有料版、どちらがいい？

A. まず無料版で体験し、日常業務に使うなら有料/法人版へ。安全設定と精度が段違いです。

Q. AIの回答は信用してよい？

A. 「たたき台」として使うのが正解。事実・数値・固有名詞は必ず人が確認を。

Q. 何人から始めるべき？

A. まず2～3名の推進役で。成功事例を作ってから全体へ広げると定着します。

コピペで今日から。業務が動く“型”7選

【 】を自分の状況に置き換えるだけ。まずは真似から始めてください。

メール作成

あなたはプロの営業担当です。【相手・要件】に、丁寧かつ簡潔なメール文を作成して。件名も3案。

議事録要約

以下の議事メモを、①決定事項 ②ToDo（担当・期日）③論点 の3見出しで箇条書きに整理して。

資料の骨子

【テーマ】について、経営層向け提案資料の構成案を、各スライドの見出しと要点付きで作成して。

文章の推敲

次の文章を、意味を変えずに、より分かりやすく簡潔に。硬さを残しつつ丁寧語で。改善点も3つ。

アイデア出し

【課題】を解決する施策を、実現しやすい順に10個。各案にメリットと想定コストを一言添えて。

表の作成

以下のバラバラな情報を、【項目A・B・C】を列にした表に整理して。抜けは「不明」と記載。

壁打ち相手

あなたは辛口のコンサルです。私の【計画】の弱点を3つ指摘し、改善質問を5つ投げかけて。

生成AI 用語ミニ辞典（12語）

ニュースや商談で出てくる言葉を、ざっくり理解。丸暗記は不要です。

生成AI

文章・画像・音声などを新しく作り出すAIの総称。

プロンプト

AIへの指示・お願いの文。書き方で精度が変わる。

トークン

AIが文章を扱う単位。料金や文字数の基準になる。

コンテキストウィンドウ

一度に読み込める文章量の上限。長文可否を左右。

AIエージェント

目標を渡すと、手順を自分で実行するAI。

オプトアウト

入力を学習に使わせない設定。安全利用の基本。

LLM（大規模言語モデル）

大量の文章を学習した“言葉のAI”の中核エンジン。

ハルシネーション

もっともらしい嘘。だから人の確認が必須。

マルチモーダル

文章＋画像＋音声など、複数種類を扱える能力。

RAG

社内文書などを参照して答えさせる仕組み。

ファインチューニング

特定用途に合わせてAIを追加学習させること。

API

他システムからAIを呼び出すための接続口。

要点： AIは「言葉の天才だが、たまに嘘をつく新人」。任せて、最後は人が確認する——これが基本姿勢。

AI導入「あるある失敗」と回避策 6

多くの会社がつまずくポイントは決まっています。先に知れば、回り道せずに済みます。

失敗 いきなり全社展開して頓挫

対策 まず1業務・数名から。小さな成功を作ってから広げる。

失敗 無料版のまま機密情報を入力

対策 学習オフ設定＋法人プラン。機密はそもそも入力しない。

失敗 AIの回答を鵜呑みにして事故

対策 生成物は「たたき台」。事実・数値は必ず人が確認する。

失敗 「いい感じにして」の丸投げ指示

対策 役割・目的・形式を具体的に。例を1つ見せると精度が上がる。

失敗 一部の人のみ使い、形骸化

対策 うまくいった型を共有・横展開。朝会や社内チャットで習慣化。

失敗 目的なく「とりあえず導入」

対策 「どの業務を何分減らすか」を先に決め、効果を数字で測る。

SUMMARY

まずは「1業務 × 1ツール」から。

大きく始めず、小さく成功する。それが定着の近道。

この資料でAI活用の全体像はつかめたはずです。あとは、毎日発生するリスクの低い1業務を選び、今日から試すだけ。小さな成功体験を積み上げましょう。

この資料のポイント

- AI活用は「様子見」が最大のリスク。使う会社との差は広がり続ける
- カオスマップで全体像を把握 → 目的に合うツールを1つ選ぶ
- 失敗しない導入は「1業務に絞る → 安全設定 → 小さく試す → 型化」

今日やる3つのこと

1 業務を選ぶ

議事録・メール等、毎日やる1業務を1つ

2 ツールを1つ

まずは汎用AIを1つ、無料で試す

3 安全設定

学習オフと二段階認証を最初に済ませる

無料相談

AI導入の進め方を、無料で相談する

初期費用0円 / 顧問 月5万円～ / 初回無料

無料で相談する →