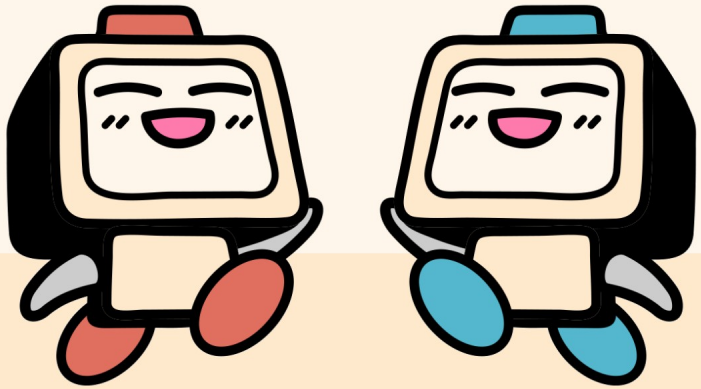
# 津軽AI雑談室

ふりかえり

## vol.4「これAIでどーやるの？？雑談会」

**2026.11.10（火）・オンライン**

主催：ねこはん堂



# この資料について

- 2026 年 11 月 10 日の夜に Google Meet で開いた、約 1 時間 45 分の雑談会のまとめです
- 当日の録画をもとに、出た話題と知見を話題ごとに整理しました
- 参加した方の名前は載せず、発言は「参加者」としてまとめています

**当日の話のあとで、サービスの機能・プラン・数字を各社の公式ページなどで確かめ、違っていた箇所は直しました（2026 年 11 月 16 日時点）。AI のサービスは仕様がよく変わるので、使う前に公式ページで確かめてください。**

安全な使い方は、当日の話より詳しく、最後の追加資料にまとめました。

# この日の流れ

| | |
|---|---|
| 1 | 自己紹介と、参加の目的 |
| 2 | 主催者 LT「コンピューターの歴史で考える AI の使い方」 |
| 3 | 付箋に書いた質問へ、みんなで答える |
| 4 | 使い始めたばかりの人の質問 |

質問は、オンラインの付箋ボードに書いてもらいました。話しながら、その場で付箋を足していく進め方です。

# 集まった人と、知りたかったこと

エンジニア、広告の運用、Web デザイン、事務代行と SNS 運用、医療と教育、創作活動など、仕事はさまざまでした。AI に仕事の大半を任せている人も、無料版で質問するだけの人もいました。

### 参加の目的として挙がったこと

- ほかの人が AI をどう使っているのかを知りたい
- たくさんある AI のうち、どれを使い、どれにお金を払えばよいか
- 秘書の代わりに使うと聞くが、何をどうすればよいのか
- 動画の編集や、本の原稿の編集に使ってみたい
- AI に詳しくない人へ、何を伝えればよいか

主催者 LT

# コンピューターの歴史で考える AI の使い方

AI を「コンピューターへの命令の出し方が変わったもの」として捉える話でした。

主催者 LT

# コンピューターは、いまも計算機

| 1944 年 | 1945 年 |
| --- | --- |
| **マーク 1** | **エニアック** |
| 幅 約 15 メートル<br>重さ 約 4.3 トン<br>部品 約 75 万点 | 真空管 1 万 7 千本あまり |

どちらも仕事は計算でした。いまのコンピューターも、計算をとても速く大量にこなして、文字や映像を出しています。

主催者 LT

# 変わったのは、命令の出し方

| 初期 | その次 | その次 | いま |
| --- | --- | --- | --- |
| 配線をつなぎ替える<br>穴を開けたテープやカードを読ませる | コマンドや言語を文字で打つ | マウスでボタンを押す | ふだんの言葉で書く、話す |

AI は、ふだんの言葉を受け取って、プログラムを書く部分を代わりにやってくれるものと考えると、おおよそ合っています。

初期の 2 つはほぼ同じ時期です。マーク 1 は穴を開けた紙のテープで、エニアックは配線のつなぎ替えで命令を伝えていました。

主催者 LT

# 変わらない 3 つの手順

電卓も AI も、使う手順は同じです。数字を打ち、計算のボタンを押し、結果を見ます。

| 1 | 2 | 3 |
| --- | --- | --- |
| **データを渡す** | **命令する** | **結果を受け取る** |
| パソコンの中のファイル、ネットの情報、紙の資料、頭の中にあること | 「このファイルを使って月次報告書を作って」 | 文章、ファイル、アプリ |

主催者 LT

# AI を使うときのポイント

| | |
|---|---|
| **渡すものに抜けがあると、質が落ちる**<br>どんなデータを渡し、どう命令するかを工夫します | **現場のことは、使う人が把握する**<br>何を解決したいのか、渡してよいデータはどれか |
| **最初から言葉にできなくてよい**<br>どう解決したいかは、AI と相談しながら整理できます | **知らないことは、指示も確認もできない**<br>基礎の知識と自分の仕事は、これからも学び続けます |

主催者 LT

# 入口と出口には、
# 現実の世界と人がいる

AI に仕事をさせると、早く終わって自分が助かる、頼んだ相手が喜ぶなど、必ず誰かに影響が出ます。
AI で何をさせたいのか、その結果で誰がどうなるのかを考え続けることが、使いこなすこつだという話でした。

話題 1

# Claude Code は Excel の代わりになるか

付箋の質問です。アイコンで意見を聞くと、なる派とならない派に分かれました。

話題 1

# 答えは「Excel で何をしたいか」による

| 結果だけ欲しいとき | 毎月同じ集計をするとき | いまある道具を生かすとき |
| --- | --- | --- |
| **AI に頼めば済む** | **Excel に仕組みを作る** | **AI と組み合わせる** |
| 売上の数字と条件を伝えて、事業計画の数字を出してもらっている参加者がいました | ピボットテーブルなどを作り、データを入れるだけにするほうが早いことがあります | Excel に Claude のアドインを入れると、画面の横から頼んで表や数式を作れます。Claude の有料プランが要り、iPad では使えません |

付箋に書いた結論は「なったり、ならなかったりする」でした。

話題 1・参加者から出た、もう一歩進んだ答え

# Excel の代わりになるのではなく、自分の代わりに Excel を操作してくれる

Claude Code に「このセルを埋めておいて」と頼むと、Excel の作業が終わっています。このとき Claude Code は、Excel の画面を操作するのではなく、ファイルの中身を直接書き換えています。

話題 2

# AI を秘書の代わりに使う

仕事の大半を AI に任せている人のやり方から、これから始める人の最初の一歩まで、出し合いました。

話題 2

# 参加者がやっていること

| | |
|---|---|
| **通知を自分あてに届けさせる**<br>チャットツールに AI 用のアカウントを作り、問い合わせや前日の広告の数字を毎朝知らせてもらう | **ニュースをまとめて届けてもらう**<br>関心のある分野を、決まった曜日や時刻に。使える範囲はサービスとプランで違い、使えなければ同じ質問を毎朝自分で送る |
| **メールの要約と返信文を任せる**<br>返信の方向を声で伝えて書かせる。続けると、相手ごとの書き方を覚えていく | **作ったものを読ませて意見をもらう**<br>人では気づきにくい点を指摘してくれる |

話題 2

# 仕組みは一度作れば、AI が毎回考えなくてよい

毎朝の数字の報告のような決まった作業は、動かす仕組みを Claude Code や Codex に一度作ってもらえば、あとはその仕組みが動くだけです。

### 最初の一歩

- ChatGPT か Claude のどちらかに決めて、仕事のことややりたいことをどんどん書きます。会話を覚える機能（メモリ）は、どちらも無料プランで使えます。使うほど事情を踏まえて答えるようになります
- 向こうから提案してくる型のアシスタント（Meta の「Muse」。日本では 2026 年 10 月から）も話題になりました。メールなどとの連携をすぐに勧めてくるので、学習の設定を確かめてからつなぎます

話題 2・参加者の話

# 道具ではなく、
# 人だと思って頼む

Excel を自分で使うには、使い方を知らなければなりません。AI には「Excel でこういうことをしたい」と伝えるところから始められます。優秀な部下がいると考えて、人に頼むつもりで頼めばよい、という話でした。

話題 3

# どこまで任せるか、どう安全に使うか

秘書のように任せるとして、どこまで権限を渡してよいのか。不安の声から話が広がりました。

話題 3

# 見せる範囲を決めて、まず触ってみる

### 見せる範囲を決める

- 作業用のフォルダを決めて、AI にはそこだけを見せる
- 要らないデータは渡さない
- 触ってはいけないものは、先に AI へ伝えておく

### 最初から怖がりすぎなくてよい

最近の AI は、ファイルを触る前に「これをしてよいですか」と聞いてきます。許可の意味が分からなければ、何の許可か、どんな危険があるかを AI に聞けます。

まず触ってみて、できることを広げたくなったときに制限を考えればよい、という意見がありました。

話題 3

# 言葉のルールは口約束

| 言葉で伝えるルール | 必ず止める仕組み |
| --- | --- |
| **途中で忘れることがある** | **決めた操作を、機械的に止める** |
| 「これは見ないで」と伝えても、長く使っているうちに守られなくなることがあります | Claude Code には、決めた操作をしようとしたら必ず止める仕組みがあり、言葉のルールと組み合わせて使います |

細かい設定が怖いうちは、チャットだけ、画像を作るだけのように、使う機能をしぼって始めても十分役に立ちます。

話題 3

# サービスの選び方と、学習の設定

| | |
|---|---|
| **名の知れたサービスから始める** | 何も分からないうちは、無料や安さだけで聞き慣れないサービスを選びません |
| **学習の設定は、自分で確かめる** | 当日は「仕事では有料版を」という話が出ました。調べると、主なサービスは無料でも設定で学習を止められ、有料の個人向けプランでも自分で確かめる必要がありました |
| **学習をオフにしても、データが残ることがある** | 提供会社に一定の期間データが残るサービスがあります。詳しくは最後の追加資料へ |

話題 3

# お客さんのデータを AI に渡さずに作業する

**お客さんから預かった個人情報は、チャットの欄に打たずに済む方法を先に考えます。**

### 名簿を扱う作業は、ダミーのデータで進める

1. 元のファイルを複製する
2. 複製したほうの、見出しの行より下をすべて消す
3. 「これにダミーのデータを 10 件作って」と AI に頼む

本番のデータで確かめる必要があるときは、「本番のデータを安全に試す道具を作って」と頼む方法もあります。

話題 3

# 「個人情報は入れない」で止まらない

当日紹介した記事は、AI だけを特別扱いして禁止するのではなく、メールやクラウドのサービスと同じ見方で、得られる効果とリスクを比べて預けるものを決めよう、という内容です。

**主催者の例：自分の業務の、総務の担当者の頭の中にしかない手順を AI に渡すとき**

| 外す | 渡してよいかを考える |
| --- | --- |
| 金庫の開け方 | 漏れても困らない、ふだんの手順 |

記事：「AIに個人情報を入れてはいけない、で思考停止していないか」（株式会社クラウドネイティブ、2026 年 5 月 29 日）
https://blog.cloudnative.co.jp/articles/ai-data-governance-cloud-saas-guidelines/

話題 4

# 使い始めたばかりの人は、何から始めるか

無料版をスマートフォンで使っている、という参加者の質問に、みんなで答えました。

話題 4

# パソコンにアプリを入れる

| スマートフォン・iPad・ブラウザ | パソコンのデスクトップ版アプリ |
| --- | --- |
| **質問に答えてもらう使い方が中心** | **パソコンの中のファイルを扱える** |
| 安全のために、できることがしぼられています | 許可を求めながら作業を進めてくれます。使える範囲はサービスとプランで違い、Claude は有料プランからです |

iPad はスマートフォンの仲間です。パソコンで使っていても、ブラウザとアプリでは頼めることが違います。

話題 4

# 話して頼む、「やって」と頼む

### 声で、まとまらないまま話す

文章にしようとすると手が止まります。AI は意図をくみ取って「やりたいのはこういうことですか」と聞き返してくれます

### 「やり方を教えて」で止めない

やり方を教わって自分でやるのではなく、「それをやって」と頼みます

**参加者のひとこと**

**「やり方は聞いていたけれど、やってと言ったことはなかった」**

話題 4

# 学び方は AI に聞く

**本や動画を探す前に、使う AI へこう頼む**

**初心者です。何から始めればよいか分からないので、私に質問してください。**

質問に答えていくうちに、自分のやりたいことが見えてきます。分からないことを AI に聞いて自分で動く、という使い方の練習にもなります。

許可を求められて意味が分からないときも、同じように聞きます。
**「これは何の許可ですか」「許可するとどんな危険がありますか」**

話題 4

# どれにお金を払うか

| 意見 1 | 意見 2 |
| --- | --- |
| **まず ChatGPT** | **やりたいことから選ぶ** |
| 利用者の多いサービスで、使い始めの人に向いている | 先に AI へやりたいことを伝えて、向いているサービスを聞く。使い込んだあとで別のサービスへ移るのは手間がかかる |

- プランは、いちばん安い有料プランから始めれば足りるという意見でした
- プランの内容はよく変わるので、申し込む前に公式の料金表で確かめてください

# 答えきれなかったこと

- 動画の編集やアニメ作り、本の原稿の編集に AI を使う方法
- AI に詳しくない人へ、何から伝えるか
- デスクトップ版のアプリで、パソコンの中のデータを AI に扱わせる方法

> パソコンの中のデータを AI で扱う方法は、改めて詳しく話す回を開きたいと主催者が話していました。

# まとめ

| | |
|---|---|
| 1 | AI は、ふだんの言葉でコンピューターに命令できるようにしたもの。データを渡し、命令し、結果を受け取る手順は変わらない |
| 2 | 「何の代わりになるか」より、「人に頼むなら何を頼むか」から考える |
| 3 | 見せる範囲を決め、学習の設定を確かめ、お客さんのデータはダミーに置き換える |
| 4 | 使い始めは、パソコンにアプリを入れ、声で話し、「やって」と頼むところから |

追加資料

# AI を安全に使うための 5 つのこと

当日出た安全な使い方の話を、あとから各社の公式ページなどで確かめ、まとめ直しました。
事務などの仕事に AI を使う人にも向けた内容です（2026 年 11 月 16 日時点）。

追加資料・1

# 学習の設定を、最初に自分で確かめる

| | |
|---|---|
| **無料でも止められる** | ChatGPT・Claude・Gemini・Grok は、無料でも設定で「会話を学習に使わない」にできます |
| **有料でも自動では止まらない** | 有料の個人向けプランでも、自動ではオフになりません。設定の画面で確かめます |
| **履歴を残さない相談** | 一時チャット（Claude ではシークレットチャット）を使います |

追加資料・2

# 学習を止めても、会話は残る

| 残る | 読まれる | 使われる |
| --- | --- | --- |
| **72 時間〜30 日ほど** | **人が読むことがある** | **評価を送った会話** |
| 学習をオフにしても、提供会社のサーバーに残ります | 安全確認のために、人が会話を読むことがあります | 高評価・低評価を送った会話は、学習に使われることがあります |

**Google の案内**

**レビュアーに見られたくない機密情報は入力しないでください**

追加資料・3

# お客さんの情報は、入れずに済む方法を先に考える

まず

## ダミーのデータで組み立てる

名簿などは、見出しだけを残して AI にダミーのデータを作らせ、それで作業を組み立てます

入力するときは

## 利用規約で 3 つを確かめる

学習に使われないか、どのくらい残るか、人が読むことがあるか。個人情報保護委員会も、入力する前に「機械学習に利用しないこと等」を確かめるよう求めています

選べる案

## 法人向けプラン

はじめから学習に使わない取り決めになっています。個人事業主でも契約できるものがあります

追加資料・4

# 仕事で使うときは、
# 相手と職場の決まりに従う

お客さんとの契約や勤め先の決まりで、AI の利用が禁止や条件つきになっていることがあります。決まりが無い場合も、「漏れたら誰が困るか」を考えて、渡す情報と渡さない情報を分けます。

追加資料・5

# 任せる範囲を、少しずつ広げる

| | |
|---|---|
| **名の知れたサービスから**<br>アドオンや拡張機能は、提供元が公式かを確かめてから入れます | **見せるフォルダを決める**<br>パソコンで使うときは、AI にはそのフォルダだけを見せます |
| **許可は、意味が分かってから**<br>分からないときは「何の許可か」「どんな危険があるか」を AI に聞きます | **連携は必要なものだけ**<br>メールやカレンダーとのつなぎ込みは、使うものに絞ります |

# 出典（2026 年 11 月 16 日に確認）

**学習の設定と保持期間：**Claude（学習）、Claude（保持期間）、ChatGPT、Gemini、Grok

**個人情報の入力：**個人情報保護委員会「生成AIサービスの利用に関する注意喚起等について」（2023 年 6 月 2 日）

**法人向けプラン：**Claude、Google Workspace

**本編の確認：**Harvard Mark I、ENIAC、Claude for Excel、Claude Cowork、Claude のメモリ、ChatGPT の料金、Muse、Claude Code の hooks

# 津軽AI雑談室

## ご参加ありがとうございました

津軽AI雑談室は、AI に興味がある人なら、だれでも気軽に集まれる雑談イベントです。

**https://www.nekohandou.com/ai-zatsudan/**

主催：ねこはん堂

