

アラフィフ。文章を書くことが苦手な私の生成 AI 活用術

「メールを1通書くのに何十分もかかってしまう」「白紙の Word 画面を前にすると、なんだか気が重くなる……」
そんな悩みはありませんか？

生成 AI を1年間毎日使って分かった！ 文章作成のストレスを劇的に減らす方法

結論から言うと、私は「構成を生成 AI に任せる」だけで、文章作成のストレスは劇的に減りました。

実は私自身、文章を書くことが大の苦手です。メールの返信に30分以上かかることも珍しくありませんでした。そんな私が生成 AI を1年間、毎日使い続けてみました。その結果、なんと今ではメールは5分~10分、報告書等もスムーズに書けるようになりました。このおかげかわかりませんが、定時で帰る日が増えています。

今回は、そんな日々のデスクワークが少し楽になった方法をご紹介します。

なぜ書けない？原因は「文章力」ではなく「構成力」だった

生成 AI を使い続けているうちに、ひとつ大きな気づきがありました。自分は文章が書けないのではなく、「構成を考えるのが苦手だった」ということです。そこで、毎日一文でも生成 AI に話しかけながら、文章を書くのにどう使えるかを少しずつ試していきました。

特に大きな転機になったのが、年一回書いている国立大学法人情報系センター協議会の学外向けの報告書です。毎年私がたたき台を書くのですが、業務外に何日も内容を頭で考え、実際に書くのに半日かけることもありました。それでも、上司や先生方から、修正がたくさん入り、「こんなに時間をかけたのに……」とストレスを感じていました。

しかし、今年は生成 AI に「構成」と最後に校閲を依頼して決裁をまわしたところ、ほとんど修正が入らなかったのです。これには自分でも驚きました。

これは、ひとつの例ですが、私は「情報を整理すること」に苦戦していたようです。

今から試せる私の実務活用例

これまでは、文章を書く時こんな流れで書いていました。

- (1) 何を書くか決める
- (2) 構成を組み立てる (←ここでフリーズ!)
- (3) 執筆
- (4) 修正

それが今ではこのように変わりました。

- (1) 何を書くか決める
- (2) 思いついたことを箇条書きで入力
- (3) 生成 AI に「全体の構成」を整理してもらう
- (4) 自分で肉付け・修正 (必要があれば生成 AI に最後に確認を頼む)

生成 AI に「下書きを作ってもらおう」ことにしただけでかなり楽になりました。実際の業務での使用例を挙げると……

(例1) メールの作成

以下のように、メールの本文に書きたいことを箇条書きで生成 AI に頼みます。

プロジェクトの打ち合わせの日程変更のメールを書いてほしいです。謝罪文も入れてください。

対象:教員

理由:急な学内行事が入ったため

変更後:〇月〇日 14時

以下のような文案がすぐ完成しました!あとは自分で直すだけです。

件名:打ち合わせ日程変更のお願い(〇〇プロジェクト)

〇〇先生

お世話になっております。〇〇(所属・氏名)です。

このたび、〇月〇日に予定しておりました〇〇プロジェクトの打ち合わせにつきまして、急な学内行事が入ってしまい、当初の予定での参加が難しくなってしまいました。大変申し訳ございません。

つきましては、誠に勝手なお願いではございますが、〇月〇日 14時に日程を変更させていただくことは可能でしょうか。

ご多用のところご迷惑をおかけし、重ねてお詫び申し上げます。

ご都合をお知らせいただけますと幸いです。

何卒よろしく願いいたします。

(例2) スライドの作成

まず、以下のようにスライドに書きたいことを簡単に書きます。

教職員向けシステムの説明マニュアルを作成したいです。PowerPoint で作成したいのでスライドの構成を作ってください。5枚くらいで終わりたいです。テキストで表示してください。

この後、いくつか必要な内容を「具体的に」書くと、マニュアル作成の流れをテキストで生成 AI が提案してくれます。スライドをイチから作ってもらうこともできますが、少しテクニックがあるので、生成AIの使用に慣れてきたらどうするとよいか調べてみてください。

生成 AI は怖くありませんでした

使い始めた最初は「なんとなく生成 AI に話しかけるのが怖い」と感じていました。でも今は大丈夫です。「指示が間違っても怒られません!」「一文でも、雑に頼んでも、日本語になっていなくても、ちゃんと返してくれます!」「文句を言ったら素直に謝ってくれます!」生成 AI をあまり使ったことがない方は、まずは「メモを書く感覚」で使ってみてください。

心の平和を守るための注意事項

便利な生成 AI ですが、安心して使うために 2 つだけ守ってください。

「そのまま使わず、最後は必ず自分で確認する」「個人情報・機密情報は入力しない」

まずは、いつもの業務から

最初は「いつも悩んでいるあのメールの文章」から是非試してみてください。頭の中を整理してくれる「私のアシスタント」と思って使っていくとだんだん慣れていきます。生成 AI は、文章を人間の代わりに書いたり、スライドを全部作ってくれたりする「魔法の道具」とは思わない方が使いやすいです。ちなみに、この DX 推進室通信も生成 AI と一緒に作成しています。少しでも「楽になりそう」と思ったら、宝探しのような気持ちで、ぜひ一度試してみてください。