

業務効率化研修〈応用編〉

ChatGPT・Codexで 実務を加速する

カスタムGPT / 高度なプロンプト / Codex実践 / 複数ツール連携 / 実例で学ぶリスク

一般社団法人 JOTO WARRIORS

全23枚 / 所要時間 約65分 / 対象 : ChatGPT・Codex利用経験者

本日のゴール

「使える」から“使いこなす”へ進みます。



前提

基本操作（ChatGPT・Codexの使い方、役割・目的・条件・出力形式の4点セット）はすでにご存じの前提で進めます。



今日は

応用テクニック（Few-shot・CoT・カスタムGPT・Codex実践）と、実際に起きた6つのトラブル実例からの学びに時間を使います。

基本のおさらいはせず、応用と実例の学びに集中する会です。

本日の流れ（全6章）

基礎確認は最小限、応用と実例中心に進みます。

01 基礎：カスタムGPT／Projects

02 プロンプト応用
（Few-shot・CoT）

03 業務活用
（Codex実践・複数連携）

04 注意点とルール
（実例で学ぶ）

05 ワーク実践

06 まとめ

カスタムGPT／Projectsとは

毎回同じ指示・資料を貼っている業務を、“自分専用AI”として保存できます。



カスタムGPT

“〇〇専用AI”として作成・共有できる

- ・ ChatGPT内に専用GPTとして作成する
- ・ 指示・参考資料を事前に登録できる
- ・ 同僚と共有し、品質を揃えられる



Projects

会話・ファイルを1つに整理できる

- ・ 会話とアップロード資料をまとめる
- ・ 同じテーマの相談を続けて管理できる
- ・ 情報が迷子にならず引き継ぎやすい

自分専用AIを作る4ステップ

一度作れば、次回から“毎回の説明”が不要になります。

01



業務を選ぶ

繰り返す業務を
1つ選ぶ
(例：週報の下書き)

02



指示を書く

役割・ルール・
出力形式を
Instructionsに明記

03



資料を渡す

過去の書式・
テンプレを
アップロードする

04



使って調整

実際に使いながら
指示を微調整し
精度を上げる

作って終わりではなく、使いながら育てるのがコツです。

Few-shotプロンプティング：お手本を見せる

実際の“お手本”を2～3個見せて、出力を狙い通りに揃えます。

以下の例のようなトーンで、お客様への返信を作成してください。

例 1 ご連絡ありがとうございます。ご指摘の件、確認のうえ本日中に折り返します。

例 2 お問い合わせいただき感謝申し上げます。担当より改めてご案内いたします。

今回の依頼 納期を1週間延ばしてほしいという相談への返信を書いて

Few-shot = お手本を見せる / Zero-shot = 例なしで指示するだけ

思考の連鎖（Chain of Thought）を引き出す

「順番に考えてから答えて」で、複雑な判断の精度が上がります。



結論だけを求める

「このプランとこのプラン、どちらがいい？」

- ・ 精度にばらつきが出やすい
- ・ 根拠が見えないまま結論が出る



段階的に考えさせる

「①コスト②リスク③効果の順に整理してから結論と理由を」

- ・ 判断の精度が上がる
- ・ 根拠も一緒に確認できる

用語解説：CoT=AIにも考える過程を書き出させ、間違いを減らす手法

目的で選ぶ、プロンプト手法の使い分け

何をしたいかで、使う手法を選びます。

01  形式・トーンを揃えたい

Few-shot（お手本を見せる）

02  複雑な判断・比較をさせたい

思考の連鎖（順番に考えさせる）

03  繰り返し使う業務にしたい

カスタムGPT／Projects化する

Codexを実際に使う準備

いきなり大きな改修を頼まず、段階的に慣れていきます。

- | | | | |
|----|---|------------|----------------------|
| 01 |  | リポジトリに接続する | 既存のコードを理解した状態で作業を頼める |
| 02 |  | 権限範囲を設定する | どこまで自動で進めてよいか、事前に決める |
| 03 |  | サンドボックスで試す | 本番環境と切り離れた安全な場所で動作確認 |
| 04 |  | 小さな依頼から始める | 影響範囲が小さい修正から慣れていく |

Issueの相談からPRマージまでの流れ

④「人がレビューする」を省略しないことが最大のコツです。

- | | | | |
|----|---|----------------|--------------------------------------|
| 01 |  | 依頼を出す | GitHubのIssueで依頼を出す（例：ログイン画面のエラーを直して） |
| 02 |  | 修正案を作成 | Codexがコードを読み解き、修正案を作成する |
| 03 |  | PRを自動作成 | 差分（diff）付きでPR（変更の提案）を自動作成する |
| 04 |  | 人がレビュー | 人がレビューし、内容を確認する（★省略しない） |
| 05 |  | マージして反映 | 問題なければマージして本番に反映する |

複数ツール連携ワークフロー：問い合わせ対応の例

ChatGPT・Codexをスプレッドシートやメール等とつなぎ、トリガーで作業を自動的に流します。

01



トリガー

問い合わせフォームに
新着が届く

02



AI処理

ChatGPTが
内容を要約し
下書き回答を作成

03



記録・通知

Codex製スクリプトが
シートに記録し通知

04



人が確認

担当者が内容を
確認し、送信する

「気づく→下書き→記録」を自動化し、人は最終確認と送信に集中できます。

こんな困りごと、ありませんか？

業務でよくある4つの悩みと、AIでの変化のヒントです。



報告書作成に時間がかかる

データ集計から文章化まで数時間。AIに数字を渡せば要約・下書きを自動生成できます。



SNS投稿が属人化している

担当者任せで更新が止まりがち。トーンを覚えたAIに投稿案を複数作らせ、選ぶだけに。



見積書・請求書の作成が大変

過去の書式をAIに学習させ、金額・条件を伝えるだけで下書きを作成できます。



マニュアル・教育が属人化

業務手順をProjectsに集約すれば、新人の質問にAIが一次回答できます。

なぜ「実例」から学ぶのか

実際に報道・判決として公表された5つの事例から、何が問題になったのかを見ていきます。

01



虚偽の判例引用
(訴訟)

02



AI誤引用の
レポート (返金)

03



チャットボットの
誤案内 (賠償)

04



機密情報の
漏えい
(社内禁止)

05



著作権を巡る
訴訟

AIの活用が進むほど、リスクは「他人事」ではなくなります。

虚偽の判例をそのまま提出した弁護士

MATA v. AVIANCA | 2023年・米ニューヨーク州連邦地裁

誰が・何をしたか

原告側弁護士がChatGPTに準備書面を作成させ、実在しない判例6件を裏取りせず裁判所に提出した

結果

指摘後も誤りを認めず対応が後手に。連邦判事が弁護士・所属事務所に合計5,000ドル（約75万円）の制裁金

教訓

AIが出す固有名詞・引用・データは、それらしく見えても間違っていることがある。一次情報で必ず裏取りする

AIの誤った引用を含んだ報告書

DELOITTE オーストラリア | 2025年・豪州政府向け報告書

誰が・何をしたか

デロイト豪州法人が約4.4億円で受注した政府報告書の作成にAIを使用し、内容を十分確認せず納品。実在しない論文引用や発言が含まれていた

結果

研究者の指摘で発覚。訂正版を再提出し、報告書費用の一部（約970万円）を政府に返金。AI利用の開示も追加した

教訓

AIで作った成果物でも、品質保証と最終責任は提供した側にある。「AIが作ったから」は言い訳にならない

チャットボットの誤案内に会社が負けた裁判

AIR CANADA | 2024年・カナダ ブリティッシュコロンビア州民事審判所

誰が・何をしたか

利用者が死別運賃の適用可否をAIチャットボットに質問。実際の規定にない案内を受け、それを信じて通常運賃で購入した

結果

会社は「チャットボットは別の法的主体」と主張したが、審判所はこれを退け、会社に損害賠償の支払いを命じた

教訓

「AIが言ったことだから」は会社の免責理由にならない。AIが顧客対応する場面でも、案内の正確性に人の責任が伴う

機密情報の入力による情報漏えい

SAMSUNG電子 | 2023年・韓国

誰が・何をしたか

複数のエンジニアが、生成AI解禁からわずか20日ほどの間に3件、機密情報（ソースコードや社内会議の文字起こし）をChatGPTへ入力した

結果

社内調査で発覚し、社内PCからの生成AI利用を一時的に禁止。関係した社員は社内規定に基づく調査の対象となった

教訓

「便利だから」で機密情報・個人情報を入力しないことが絶対ルール。一度入力した情報は取り消せない

AIの学習データを巡る著作権訴訟

NYT v. OPENAI・MICROSOFT／GETTY IMAGES v. STABILITY AI

誰が・何をしたか

NYTが自社記事の無断学習・出力を理由にOpenAIとMicrosoftを提訴。
Getty Imagesも自社画像の無断学習を理由に画像生成AIを提訴した

結果

NYT訴訟は審理継続中（2026年時点も係争中）。Getty訴訟は著作権侵害の主張の大半が退けられたが、一部で商標権侵害が認定された

教訓

AIの学習データ・生成物の著作権は世界的に係争中のグレーゾーン。対外的に使う際は権利侵害のリスクを踏まえて慎重に判断する

実例から導く5つの鉄則

今日見た実例を、明日からの行動指針に変えます。

- | | | | |
|----|---|---------------------------|---|
| 01 |  | 出力は必ず人が裏取りする | 固有名詞・引用・数字は特に要注意（Mata v. Avianca／Deloitte） |
| 02 |  | 最終責任は常に自社・自分にある | 「AIが作った・言った」は免責理由にならない（Deloitte／Air Canada） |
| 03 |  | 機密・個人情報絶対に入力しない | 一度入力した情報は取り消せない（Samsung） |
| 04 |  | 生成物の著作権リスクを理解する | 学習データ・生成物の権利は世界的に係争中（NYT／Getty） |
| 05 |  | APIキーはパスワード同様に管理する | コードに直書き厳禁。1件のミスで約1,300万円請求の実例も |

画像生成AIと肖像権の注意点

ChatGPTの画像生成機能（DALL・E）を使うときに、忘れがちな確認事項です。

こんな場面で起きがちです

AIラボで「オリジナルLINEスタンプ」を作る際、参加者の顔写真をそのまま元画像にして生成すると、その人自身は同意していても、写り込んだ友だちや背景の人物の同意までは取れていないことがあります。

写っている「全員」の同意が必要

本人だけでなく、写り込んだ友だち・背景の人物の同意も本来は必要です。

子ども・参加者が写る写真は特に注意

AIラボ等でのスタンプ・画像作成では、保護者・本人の同意を事前に確認しましょう。

公開前のチェックを習慣に

SNS・チラシ・資料など外部に出す前に、「顔が分かる生成物」かどうかを必ず確認します。

「顔が分かる生成物」は、公開前に必ず同意確認を。

ワーク実践（応用編）

どちらか、または両方を今この場でやってみましょう。



Few-shotで書いてみる（7～8分）

自分がよく作る文章（メール・報告書等）を2つ「お手本」として用意し、ChatGPTに3つ目を作らせてみましょう。



カスタムGPTの設計を考える（7～8分）

毎回同じ説明をしている業務を1つ選び、指示（Instructions）・参考資料（Knowledge）の設計を書き出してみましょう。

今日から使える3つのアクション

小さく始めるほど、定着が早くなります。

01



1業務をGPT化

1つの定型業務を
カスタムGPT化し
説明の手間をなくす

02



Few-shot／CoT

重要な指示には
お手本や段階思考を
使い分ける

03



必ず人が確認

今日の6つの実例を思い出し
固有名詞・機密・著作権に注意

完璧を求めず、まず1つの業務で試してみましょう。

質疑応答

ご清聴ありがとうございました