



「AI、わからない...」から「  
AI、面白い！」へ～はじめル  
ウなら今！ルウ王子のAI革命  
～

宮崎チキン南蛮カレーのルウ王子でござルウ！皆さんと一緒にAIの世界への  
第一歩を踏み出していきたいと思いまルウ！「AI、わからない...」から「AI  
、面白い！」へ。この変化を一緒に体験しましょうでござルウ！

元々は役者志望だった私が、地元宮崎で生み出したチキン南蛮カレー。そ  
して今では10万人以上のフォロワーを持つルウ王子に。同じように、AIも  
最初は難しく感じてても、使ううちに欠かせない存在になるでござルウ。こ  
の旅に、皆さんをご招待しまルウ！

「まいね」と言わせ  
それが勝利だ！



データも情熱も、全部ぶち込め！  
レウ王子×AI、ライバルを粉砕。

一緒に仕込む

## 本日のご案内



### AIの基礎知識

AIって何？ ChatGPTとは？ 初心者にもわかりやすく解説します



### AIの具体的活用法

様々な業種での活用例から、ビジネスや日常生活での使い方まで



### 最新機能と実践テクニック

2025年5月現在の最新機能と、明日から使える実践的なコツ



### はじめの一步

AI活用を始めるための具体的ステップと資料のご案内

今日のセミナーでは、AIの基本から実践的な活用法まで、楽しく学んでいきましょう。特に「AIがよくわからない」という方に向けて、わかりやすく説明していきます！

# ルウ王子ってだれ？



宮崎チキン南蛮カレーの生みの親

地元宮崎の名物「チキン南蛮」と「カレー」を融合させた新しい味を創造しました



都城市公認観光大使「みやこんじょ大使」

地元の魅力を全国に発信する活動を行っています



カレー倶楽部ルウ店長

こだわりのカレーを提供する人気店のオーナーです



宮崎県でAIといえはルウ王子

カレーだけでなく、最新テクノロジーの普及活動にも力を入れています

役者を目指して上京するも夢破れ、28歳で宮崎に戻ってきた私。家業の弁当店とカレー店を手伝う中で、チキン南蛮カレーを開発し、「ルウ王子」としての活動を始めました。SNS総フォロワー数は現在10万人を超え、カレーとAIの二刀流で新たな挑戦を続けています。



# ルウ王子のSNS革命

1

## 15年前

黄色いマスクを被り「ルウ王子」としてブログを開始。当初のアクセス数は1日わずか7件でした。

2

## 批判の時代

チキン南蛮カレーは「邪道だ」「そんなものご当地グルメじゃない」と酷評され、SNSでは誹謗中傷も

3

## 転機

独自のキャラクターと継続的な発信により、少しずつ認知度が向上。宮崎の新名物として認められ始めました。

4

## 現在

SNS総フォロワー数10万人以上を達成。チキン南蛮カレーは宮崎の名物として広く知られるようになりました。

「変化」の力は大きいでござルウ！誰も予想しなかった方法で、私は成功への道を切り開きました。AIも同じでござルウ！今、この瞬間が変化のチャンスです。「わからない」と言っている間に、世界は変わっていくでござルウよ！



# AIとは何か？ - カレーに例えると

## カレーの場合

材料（肉、野菜、スパイス）と調理法（煮込む、炒める）があれば、美味しいカレーが作れます。

レシピ（手順）に従って調理することで、初心者でも美味しいカレーを作ることができます。

新しいメニューを考えるときは、既存のレシピをベースに創意工夫を加えます。

AIはカレーのレシピのようなものでござルウ。基本的な材料（データ）と調理法（アルゴリズム）があれば、誰でも使いこなせるんでござルウ！特に今日お話しする「生成AI」は、カレーの新メニューを考えるようなもの。既存の知識から新しい答えや作品を「生成」してくれるでござルウ！

## AIの場合

データ（文章、画像、音声）とアルゴリズム（処理方法）があれば、AIは様々なタスクを実行できます。

プロンプト（指示）に従って処理することで、初心者でも便利なAIの結果を得られます。

生成AIは、学習したデータをベースに新しい文章や画像などを創造します。

# 生成AIの種類

## テキスト生成AI

文章や会話を生成するAIです。質問に答えたり、文章を書いたり、翻訳したりできます。

- ChatGPT (OpenAI社)
- Gemini (Google社)
- Claude (Anthropic社)

## 画像生成AI

テキストの説明から画像を生成するAIです。広告やイラスト制作に活用できます。

- DALL-E (OpenAI社)
- Midjourney
- Stable Diffusion

## 音声生成AI

テキストから音声を生成したり、音声を認識してテキストに変換したりするAIです。

- Whisper (OpenAI社)
- Voice Engine
- 音声読み上げツール

生成AIには様々な種類があり、それぞれ得意な分野が異なります。テキスト、画像、音声など、目的に応じて最適なAIを選ぶことで、より効果的に活用できるでござルウ。今日は主にChatGPTを中心に話しますが、これらのAIを組み合わせることで、さらに可能性が広がるでござルウよ！

# AIの種類



ナロウAI



ジェネラルAI



機械学習



ディープラーニング

# ChatGPTとは？



自然な会話ができる

まるで人間と話しているかのように、自然な会話のやり取りができます



幅広い知識を持つ

様々な分野の質問に答えられる膨大な知識ベースを持っています



文章作成が得意

メール、報告書、企画書など、様々な文章を作成できます



多機能で拡張性あり

プラグインやAPIを使って機能を拡張できます

ChatGPTは、まるでテゲうま（めちゃくちゃ美味しい）カレーのような万能選手でござルウ！文章を書いたり、質問に答えたり、画像を作ったり、いろんなことができるでござルウ！2022年11月に公開されてから爆発的に普及し、現在は無料版と有料版（Plus）があります。基本的な機能は無料でも十分使えるので、初めての方は無料版から始めることをおすすめしまルウ！

← ChatGPT



こんにちは！

こんにちは、カレーです！



カレーが大好きです

ありがとうございます！  
カレーを果しんでくださいね！

メッセージを入力...

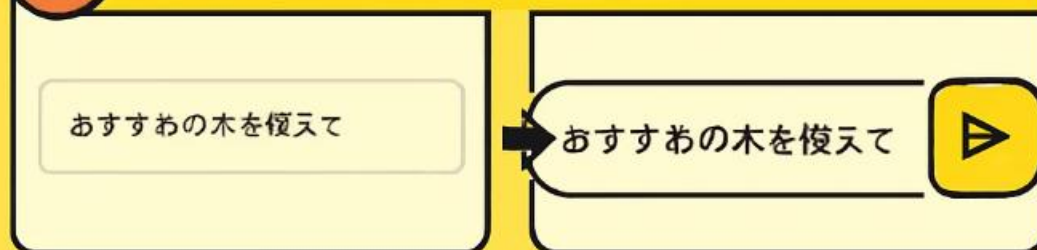


# ChatGPTの使い方

## 1 「チャットを開始」をクリック



## 2 メッセージを入力



## 3 搭乗行使アイコンをクリック



## 4 回答を確認

# ChatGPTを使ってみよう

## アカウント作成

「OpenAI」で検索して公式サイトにアクセスし、メールアドレスとパスワードを登録します。電話番号認証も必要です。

## ChatGPTにアクセス

「chat.openai.com」にアクセスするか、スマホならアプリをインストールします。無料版でも十分使えます。

## 会話を始める

入力欄に質問や指示を日本語で入力し、送信ボタンを押すだけ。例:「チキン南蛮カレーのレシピを教えてください」

## 会話を続ける

AIの回答に対して、さらに質問や修正依頼ができます。例:「それを宮崎弁で説明して」とフォローアップも可能です。

ChatGPTは直感的に使えるのが特徴でござルウ！スマホやパソコンから簡単にアクセスでき、日本語で質問するだけで使い始められます。質問の仕方や指示の出し方を工夫することで、より良い回答を得られるようになるでござルウよ。今日の後半で、効果的な質問方法についても詳しくお話ししまルウ！

# ChatGPTデモ：カレーレシピ編

1

質問：チキン南蛮カレーのレシピを考えて  
基本的なレシピをリクエストします

2

フォローアップ：それを宮崎弁で説明して  
方言での説明を依頼します

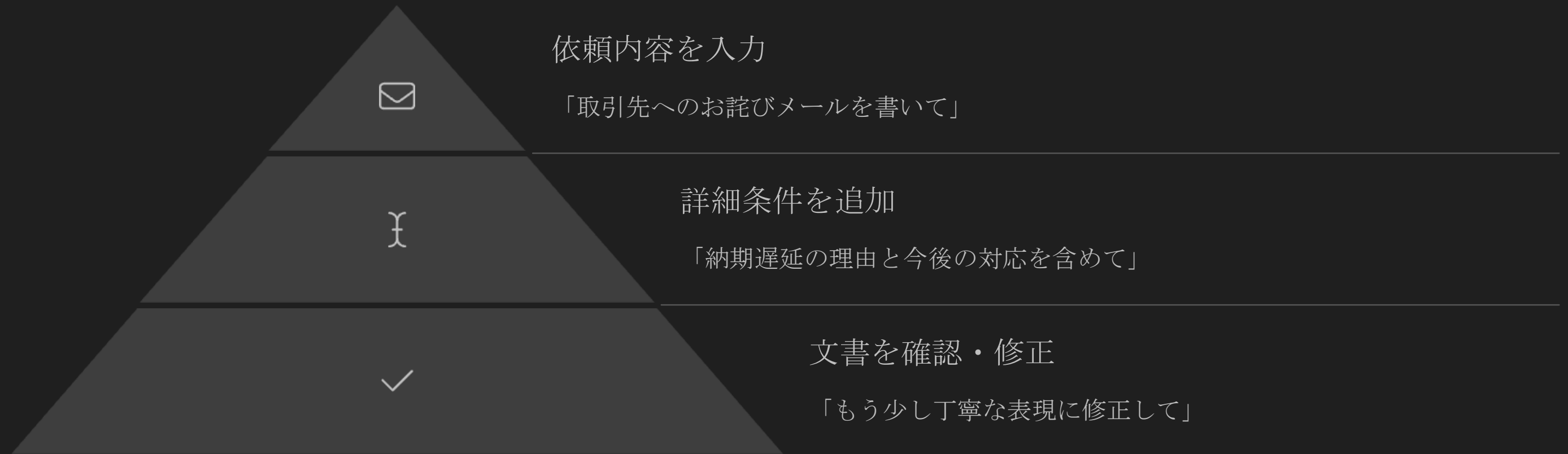
3

展開：アレンジレシピを**3**つ提案して  
バリエーションを求めます

ChatGPTに「チキン南蛮カレーのレシピを考えて」と頼むと、材料や手順を詳しく教えてくれまるウ！さらに「それを宮崎弁で説明して」と言うと、「まずは鶏肉をゆでしちゃっどけよ～」といった感じでテゲうま説明に変わるでござルウ！

このように、一度の会話の中で複数の質問を続けることができ、前の文脈を覚えたまま返答してくれるのがChatGPTの強みでござルウ。飲食店のメニュー開発やレシピのバリエーション作りに大変役立ちまるウよ！

# ChatGPTデモ：ビジネス文書編



ビジネス文書の作成も、ChatGPTが大活躍でござルウ！例えば、「取引先へのお詫びメールを書いて」と指示し、「納期遅延について」「丁寧な表現で」など、具体的な条件を追加することで、より状況に合った文書を生成できまルウ。

最初に生成された文書が少し硬い表現だったり、具体性に欠けたりする場合は、「もう少し丁寧な表現に」「具体的な対応策を入れて」と指示することで、何度でも修正できるのでござルウ。完璧な文書をすぐに得られなくても、たたき台として活用し、最終的には自分で確認・調整することが大切でござルウよ！

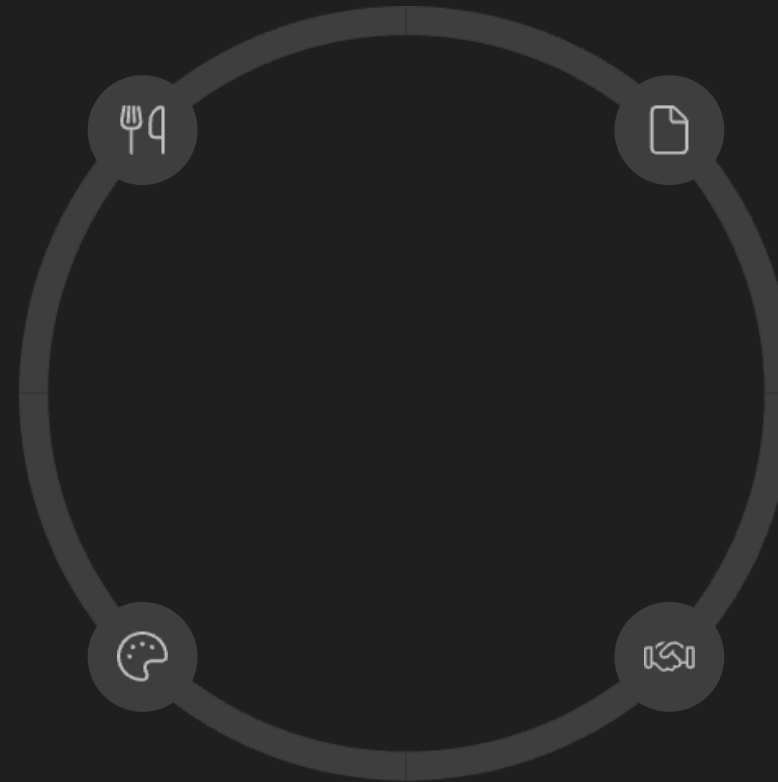
# 様々な業種でのAI活用例

## 飲食店

- お客様からのよくある質問に自動応答
- SNS投稿用の画像やメニュー写真の生成
- 在庫管理の効率化やメニュー開発

## クリエイティブ職

- アイデア出しやブレインストーミング
- 画像やイラストの生成
- コピーライティングの支援



## 事務職

- 議事録の自動作成や要約
- メールの下書き作成や返信案の提案
- 資料作成の時間短縮

## 営業職

- お客様情報の分析と提案内容の作成
- 商談前の準備資料作成
- フォローアップメールの効率化

AIは様々な業種で活用できるのでござルウ！それぞれの仕事の特性に合わせて、最適な使い方を見つけることが大切です。例えば飲食店なら、メニュー開発やSNS投稿の効率化に役立ちまルウ。事務職なら資料作成や議事録作成の時間短縮が可能になりまルウ。

大切なのは、AIを「仕事を奪うもの」ではなく「仕事を助けるパートナー」として考えることでござルウ。単純作業をAIに任せることで、より創造的で付加価値の高い業務に集中できるようになるでござルウよ！

# ルウ王子のAI活用事例



## お客様FAQ対応

よくある質問への回答集を作成。店舗情報や営業時間、アレルギー情報などをまとめ、スタッフ教育にも活用しています。



## SNS投稿の効率化

カレーの新メニューや季節限定商品の紹介文を生成。画像生成AIで魅力的な写真イメージも作成しています。



## 新メニュー開発

地元食材を活かした新しいカレーのアイデア出し。季節ごとのスペシャルメニューの構想にも役立てています。



## 業務効率化

シフト管理や在庫計算のシステム構築。これにより作業時間が約30%削減され、新たな取り組みに時間を使えるようになりました。

私のカレー倶楽部ルウでは、ChatGPTを様々な業務に活用してしまルウ！特に効果的だったのは、お客様からのよくある質問への回答集作成でござルウ。アレルギー情報や店舗案内など、スタッフ全員が同じ品質で対応できるようになりました。

また、SNS投稿の文章作成や新メニュー開発のアイデア出しにも大活躍。これによって、私の作業時間は約30%減り、その分新しい取り組みや地域活動に時間を使えるようになったでござルウ！小さな飲食店でも、AIをうまく活用することで大きな効果が得られるでござルウよ！



# ChatGPTの最新機能



画像生成



ファイルの  
アップロード



対話が可能



インターネット  
検索

## ChatGPTの最新機能（2025年5月現在）

### 推論モデル（Reasoning model）

「しっかり考えてから答えるAI」でござルウ！  
複雑な問題も段階的に考えて解決します。

- 論理的思考力が向上
- 複雑な問題解決に強い
- 無料版でも利用可能

### ディープリサーチ

複数回検索して、より正確な回答を作る機能で  
ござルウ！

- 最新情報の取得が可能
- 情報の信頼性が向上
- 詳細な調査が可能

### 画像生成機能

テキストから画像を作り出す機能がパワーアップしたでござルウ！

- 高品質な画像生成
- 様々なスタイルに対応
- 商用利用も可能に

ChatGPTは日々進化していまルウ！特に素晴らしいのが、無料版でも使えるようになった3つの機能でござルウ！水路モデルはカレーを3時間じっくり煮込むように、深い回答を出してくれまルウ！ディープリサーチはカレーの材料を複数のお店で吟味して集めるようなものでござルウ！

画像生成機能も大幅に改善され、より高品質な画像が作れるようになりました。これらの機能を活用することで、AIの可能性がさらに広がるでござルウよ！

# AI画像生成の実演

## 入力プロンプト例

「宮崎のチキン南蛮カレーを食べる黄色いマスクの王様、ジブリ風イラスト」

プロンプトのコツ：

- 具体的な被写体を明確に
- 画風や雰囲気指定
- 細部の特徴を追加
- 構図や背景についても触れる

AI画像生成は、言葉で説明するだけで素敵な画像が作れる魔法のような機能でござルウ！例えば「宮崎のチキン南蛮カレーを食べる黄色いマスクの王様、ジブリ風イラスト」と入力すると、まるでアニメのような素敵なイラストが生成されまルウ！

細かい指示を追加することで、より理想に近い画像を作ることができます。これをSNSに投稿すれば、注目度アップ間違いなしでござルウね！プロのイラストレーターに依頼するほどではないけれど、オリジナルの画像が欲しい場面で大変重宝しまルウ！

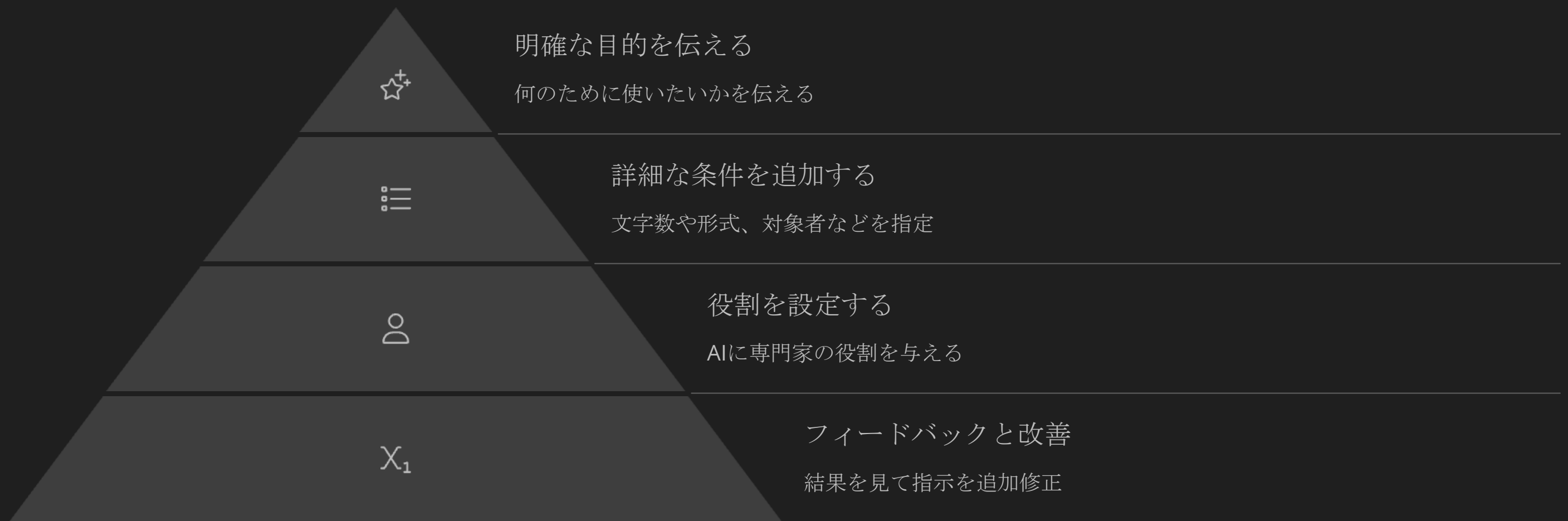
## 活用アイデア

生成された画像の活用方法：

- SNS投稿の添付画像
- メニュー表やポスターのイラスト
- ブログやウェブサイトの装飾
- プレゼン資料のビジュアル

※商用利用する場合は、各AIサービスの利用規約を確認しましょう。

# 効果的なプロンプトの書き方



AIにうまく指示を出すコツは「プロンプトエンジニアリング」と呼ばれていまルウ。例えば「メールを書いて」だけでなく、「取引先への商品納期遅延のお詫びメールを、原因と今後の対策を含めて300字程度で作成してください。謝罪の気持ちが伝わる丁寧な口調で。」のように詳しく伝えると良いでござルウ。

また、「あなたは20年のキャリアを持つマーケティングの専門家です」のように役割を設定することで、より専門的な回答が得られまルウ。最初の回答が理想と違っても、「もう少し具体例を入れて」「もっと簡潔に」など追加指示で調整できるのでござルウよ！

# AIを使うときの注意点



## 個人情報の取り扱い

機密情報や個人情報はAIに入力しないようにしましょう。特に顧客データや内部資料には注意が必要です。



## 情報の正確性を確認

AIの回答は必ずしも100%正確ではありません。特に数字や最新情報は必ず別ソースで確認しましょう。



## 著作権に注意

AIが生成した文章や画像にも著作権の問題が生じる可能性があります。商用利用の場合は特に注意が必要です。



## 過度の依存を避ける

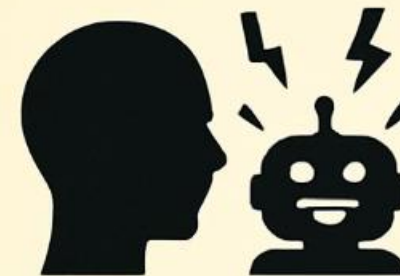
AIはあくまでツールです。最終判断は人間が行い、批判的思考力を失わないようにしましょう。

AIは便利なツールですが、使う際には注意点もあるでござルウ！最も重要なのは個人情報の取り扱いでござルウ。ChatGPTなどのAIサービスに入力した情報は基本的にサーバーに保存され、学習データとして利用されることがあります。顧客の個人情報や社内の機密情報は入力しないようにしましょう。

また、AIの回答は常に正確とは限りません。特に数字や最新の情報については、必ず別のソースで確認することをおすすめしまルウ。AIに頼りすぎず、最終的な判断は人間が行うことが大切でござルウよ！



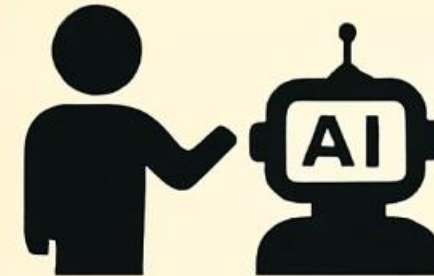
**AIの  
値柄注意**



**不適切利用  
しないこと**



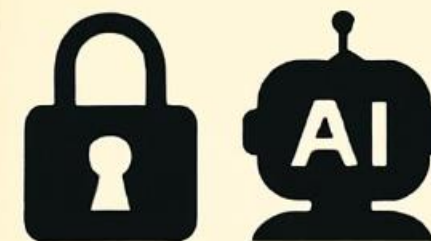
**AIの  
安全な使用**



**AIの指示に  
注意すること**



**フライバシー  
に注意**



**個人情報  
を入力しないこと**



**出力を  
検証する**



**出力を  
検証すること**

## AIで変わる働き方





# AIの進化と未来予測

1

2022年

ChatGPTの登場により、テキスト生成AIが一般に広く普及し始める。限定的な機能だが、文章生成や質問応答に革命を起こす。

2

2023-2024年

マルチモーダルAIの普及。テキストだけでなく、画像、音声、動画など複数の形式を扱えるAIが一般化。

3

2025年（現在）

推論能力の向上。より深い思考ができる「水路モデル」の登場。専門分野での活用が進み、業務効率が飛躍的に向上。

4

2026-2030年（予測）

AIアシスタントの日常化。個人専用の学習型AIが普及し、仕事や生活のあらゆる場面で活用される。創造的なパートナーとしての役割が拡大。

AIの進化は想像以上に速いペースで進んでいまるウ！わずか数年前には「AIが自然な会話をする」ということ自体が夢物語でしたが、今ではスマホでも高度なAIを使えるようになりました。

今後は、より専門的な知識を持ち、個人に合わせて学習するパーソナルAIが普及すると予想されまるウ。重要なのは、この変化の波に乗り遅れないこと。今からAIに触れ、活用法を学ぶことで、未来の変化にも柔軟に対応できるようになるでござるウよ！

# AIの限界と人間の強み

## AIの限界

- 共感や感情の理解が苦手
- 創造性に限界がある
- 文脈や社会的背景の完全な理解が難しい
- 最新情報への対応に遅れが生じる
- 倫理的判断は人間の価値観に依存

## 人間の強み

- 感情的知性と共感能力
- 直感と創造的ひらめき
- 複雑な社会的文脈の理解
- 倫理的・道徳的判断
- 予測不能な状況への適応力

AIがどんなに進化しても、人間にしかできないことはたくさんあるでござルウ！特に感情や共感、創造性、倫理的判断などは、人間の強みであり続けるでしょう。AIは私たちの「道具」であり、「代替品」ではないのでござルウ。

大切なのは、AIと人間がそれぞれの強みを活かして協力することござルウ。AIには定型的な作業や情報処理を任せ、人間はより創造的で感情的、倫理的な判断が必要な仕事に集中することで、相乗効果が生まれるでござルウよ！カレー作りで例えると、材料の切り方や煮込み時間はレシピ通りでも、最後の味付けは料理人の感性が重要なのもと同じでござルウ！

# 無料と有料の違い

## 無料版（ChatGPT Free）

基本機能：

- テキスト会話
- 推論モデル（基本的な推論）
- シンプルな画像生成（1日の制限あり）
- 基本的なウェブ検索

制限事項：

- 混雑時のアクセス制限
- やや古い知識ベース
- 一度の会話の長さに制限

## 有料版（ChatGPT Plus）

月額料金：約2,500円

追加機能：

- 最新モデルへの優先アクセス
- 高度な推論機能
- 高品質な画像生成（制限緩和）
- プラグイン（拡張機能）の利用
- 音声会話機能
- 混雑時でも安定したアクセス
- 長文処理能力の向上

ChatGPTには無料版と有料版（Plus）がありマルウ。初めて使う方や個人利用なら、無料版でも十分に活用できるのでござルウ！基本的な会話機能、シンプルな画像生成、ウェブ検索機能などが利用できます。

一方、有料版（ChatGPT Plus）は月額約2,500円で、最新モデルへの優先アクセスや混雑時の安定した利用、高度な機能など様々な特典があります。ビジネスでヘビーに使う場合や、最新の機能をいち早く試したい場合には検討する価値がありマルウ。まずは無料版から始めて、必要性を感じたら有料版へのアップグレードを検討するのがおすすめでござルウよ！

# AIを使う「勇気」

78%

初心者の不安

AIを初めて使う人の多くが「難しそう」という不安を抱えています

15分

習得の早さ

基本的な使い方を覚えるのにかかる平均時間です

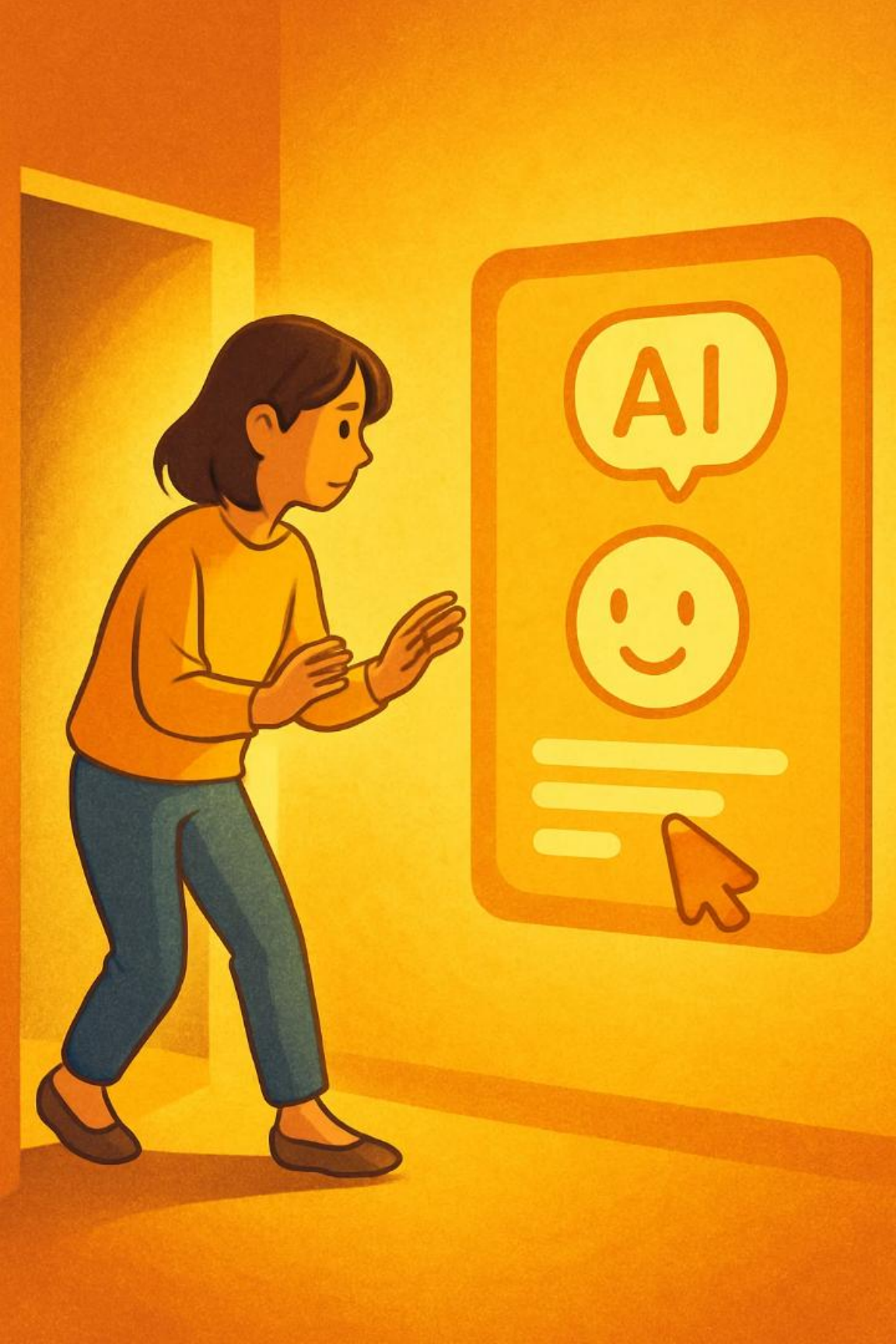
30%

業務効率化

AIを活用した人の作業時間削減率の平均値です

新しいものに挑戦するには勇気が必要でござルウ。AIも同じで、最初は「難しそう」「自分には使いこなせない」と思うかもしれません。実際、AIを初めて使う人の約78%がそのような不安を抱えていると言われていまルウ。

しかし、基本的な使い方を覚えるのにかかる時間はわずか15分程度。そして一度使い始めると、平均で30%もの作業時間削減効果があるという調査結果もありまルウ！私も最初は不安でしたが、一歩踏み出してみたら想像以上に簡単だったでござルウ。皆さんも、小さな一歩から始めてみませんか？笑われてもいいんでござルウ！最初は誰でも初心者でござルウよ！



# AIとの「会話」を楽しむコツ

## 自然に話しかける

難しい専門用語や特別な言い回しは不要。普段の言葉で話しかけてみましょう。

## 遊び心を持つ

奇想天外な質問や創造的な依頼も楽しいコミュニケーションになります。

## 具体的に質問する

漠然とした質問より、具体的な内容の方が良い回答を得られます。

## 会話を続ける

一問一答ではなく、回答に対してさらに質問を重ねると深い対話になります。



AIとの会話は、意外と楽しいものでござルウ！特にChatGPTは自然な会話ができるので、まるで友達と話しているような感覚で使えまルウ。難しく考えず、「今日の夕食のおすすめは？」「宮崎の観光スポットを教えて」など、日常的な質問から始めてみるのも良いでござルウ。

また、「もっと詳しく教えて」「別の視点では？」など、会話を続けていくことで、より深い内容になりまルウ。私は「宮崎弁でカレーを紹介して」「ルウ王子になりきって文章を書いて」など、遊び心のある依頼をすることもありまルウ。堅苦しく考えず、気軽に「会話」を楽しむ姿勢が大切でござルウよ！

# 「わからない」から始めよう



## 最初は誰でも初心者

「わからない」という状態は、学びの第一歩。  
AI専門家も最初は初心者から始まりました。



## 質問することが成長の鍵

わからないことは素直に質問してみましょう。  
AIそのものに「AIについて教えて」と聞くのも有効です。



## 小さな成功体験を積み重ねる

完璧を求めず、少しの進歩でも自分を褒めて、  
成功体験を積み重ねていきましょう。

「わからない」と認めることは、決して恥ずかしいことではありませんでござルウ！むしろ、それが成長の第一歩なのでござルウ。私も最初はAIについて何も知らず、「チャットって何？GPTって何？」という状態でした。

大切なのは、わからないことを素直に認め、少しずつ学んでいく姿勢でござルウ。「このくらい知ってて当たり前」という思い込みを捨て、初心者の目線で質問し、学び続けることが成長につながります。AI自体に「AIについて簡単に教えて」と質問するのも効果的でござルウよ！

# AI活用で人生が変わる瞬間



AI活用の素晴らしさは、思いがけない「ひらめきの瞬間」にあるでござルウ！例えば、行き詰まっていた企画書の作成をAIに相談したら、思いもよらない視点からのアイデアが生まれたり、家族の好き嫌いをもとにレシピを考えてもらったら新しい定番料理が誕生したり。

AIは単なる効率化ツールではなく、私たちの創造性を刺激し、新しい可能性を開いてくれる存在でござルウ。学生からビジネスパーソン、アーティスト、シニアまで、あらゆる人がAIとの対話から新たな気づきを得られるでござルウよ！



# AIと共存する未来

## 個人の可能性拡大

AIが日常的な作業を支援することで、個人の創造性や専門性が発揮できる時間が増えます。

- 趣味や学びへの時間創出
- 専門スキルへの集中
- 健康やリラックスの時間確保

## 仕事の質的变化

単純作業はAIが担い、人間はより創造的で感情的な仕事に集中するようになります。

- AIとの協働スキルの重要性
- 新たな職種の誕生
- 柔軟な働き方の普及

## 社会構造の変革

AIの普及により、教育、医療、行政などの社会システムもより効率的で個別化されていきます。

- パーソナライズされた教育
- 医療アクセスの向上
- 行政サービスの効率化

AIと共存する未来は、決して「人間がAIに仕事を奪われる」というネガティブなものではありませんでござルウ。むしろ、AIが日常的な作業や単純な判断を支援することで、人間はより創造的で、感情的で、人間らしい活動に集中できるようになるでござルウ。

例えば、医師はAIが基本的な診断をサポートすることで、より患者とのコミュニケーションに時間をかけられるようになり、教師はAIが基本的な添削を行うことで、個々の生徒の創造性を伸ばす指導に注力できるようになるでござルウよ！AIと人間が共存することで、より豊かな社会が実現するでござルウ！

# AIではできないこと

## 感情の共有と共感

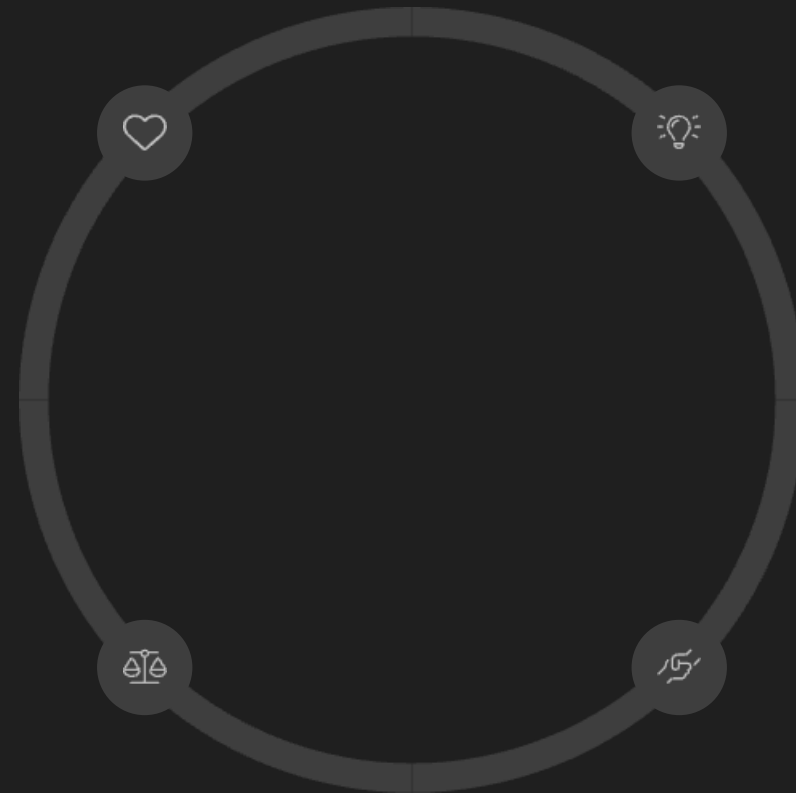
AIは感情をシミュレートできても、本当の意味で感情を持ち、共感することはできません。

- 人間同士の絆
- 感情に基づく直感
- 真の共感能力

## 倫理的判断

複雑な倫理的判断や、状況に応じた道徳的決断は人間にしかできません。

- 価値観に基づく選択
- 文化的背景の理解
- 道徳的ジレンマの解決



## 創造的なひらめき

AIは既存のパターンから生成するため、真に革新的なひらめきや発想の転換は苦手です。

- 常識を覆す発想
- 文化的背景に基づく創造
- 芸術的感性

## 人間関係の構築

信頼関係や人間同士の絆を作ることは、AIにはできません。

- 信頼の構築
- リーダーシップ
- チームワークの醸成

AIがどんなに進化しても、人間にしかできないことはたくさんあります！特に「感情」に関わる部分は、AIには真似できない人間の強みでござルウ。カレー作りで例えると、材料の配合や調理手順はレシピ通りにできても、「この料理に込めた想い」や「食べる人の笑顔を思い浮かべる喜び」は、AIには理解できないものでござルウ。

人間同士の絆、創造的なひらめき、倫理的判断、文化的背景の理解など、これらは人間の強みであり続けるでしょう。だからこそ、AIを「代替品」ではなく「協力者」として活用することが重要でござルウよ！

## 3. AIにくわしくなる

## 4. 自信をもって使う

# AI活用の具体的なステップ



まずは無料版**ChatGPT**に登録

OpenAIの公式サイトからアカウントを作成し、ChatGPTにアクセスします。スマホならアプリをインストールすると便利です。



毎日少しずつ質問してみる

「今日の業務で困っていることは？」と自問して、それをAIに相談します。小さな質問から始めて、徐々に複雑な相談に発展させていきましょう。



小さな成功体験を積み重ねる

完璧を求めず、少しでも時間短縮できたり、新しいアイデアが得られたりしたら「成功」と認めましょう。



他の人とシェアする

同僚や友人と成功体験や失敗談を共有することで、互いに学び合い、モチベーションを高めることができます。

AI活用を始めるには、具体的なステップを踏むことが大切でござルウ！まずは無料版ChatGPTに登録して、「こんにちは」と話しかけてみるだけでOKでござルウ。スマホでもパソコンでも、どちらでも簡単に始められまルウ。

そして大切なのは継続でござルウ。毎日ひとつでも質問することで、少しずつAIとの対話に慣れていきます。完璧を求めず、小さな成功体験を積み重ねることが、上達の秘訣でござルウよ！また、周りの人とAI活用の体験をシェアすることで、新たな使い方のヒントを得ることもできまルウ！

# AIとの付き合い方のバランス

## 過度に依存しない

AIは便利なツールですが、すべてをAIに任せると、自分の思考力や判断力が弱まる可能性があります。

- 重要な判断は最終的に自分で行う
- AIの回答を鵜呑みにしない
- 定期的にAIなしで考える時間を作る

## 効果的に活用する

AIの得意分野と人間の得意分野を理解し、適材適所で活用することが大切です。

- 定型的な作業はAIに任せる
- 創造的な発想は人間が行う
- AIの提案をたたき台として活用する

AIとの付き合い方は、カレーと塩のようなものでござルウ。塩が少なすぎると味が薄く、多すぎると食べられないように、AIも使いすぎず、使わなさすぎずのバランスが重要でござルウ。

AIを活用する際は、「AIに考えてもらう」のではなく、「AIと一緒に考える」という姿勢が大切でござルウ。AIの回答をそのまま使うのではなく、それをきっかけに自分なりの考えを発展させる。そうすることで、AIは私たちの創造性を高める良きパートナーになるでござルウよ！

# AIを使った業務改善の具体例

業務内容	AI活用前	AI活用後	効果
議事録作成	1時間/会議	15分/会議	75%時間削減
メール対応	20分/件	5分/件	75%時間削減
資料作成	4時間/資料	1.5時間/資料	63%時間削減
SNS投稿	45分/投稿	15分/投稿	67%時間削減
顧客対応FAQ	15分/回答	3分/回答	80%時間削減

AIを業務に導入することで、驚くほどの時間短縮が可能になるでござルウ！例えば、会議の録音データをAIに渡して議事録を作成すれば、1時間かかっていた作業が15分で完了します。また、メール対応も、AIに下書きを作成してもらい、自分で確認・調整するだけで、大幅な時間短縮になるでござルウ。

私のカレー店でも、SNS投稿の作成時間が45分から15分に短縮され、その分を新メニュー開発やお客様との会話に使えるようになりました。大切なのは、削減できた時間を何に使うかでござルウ。単なる作業時間の削減だけでなく、より価値のある活動に時間を使えるようになることが、AI活用の真の意義でござルウよ！

## Before

## After

# AI

# AIプロンプトの実践例

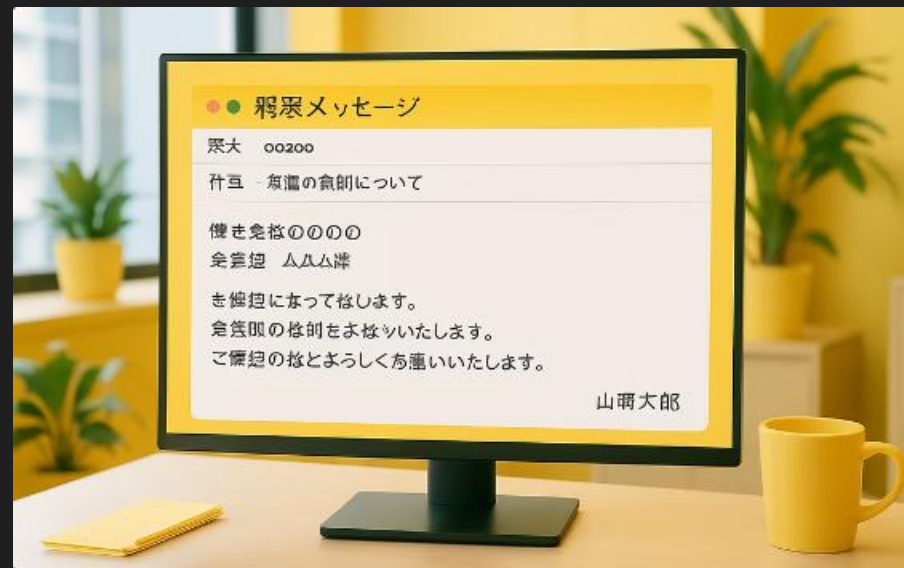


## 飲食店メニュー開発

プロンプト例：「宮崎県の地元食材を活かした夏向けのチキン南蛮カレーのバリエーションを3つ考えてください。それぞれ材料、調理方法、特徴を含めて説明してください。ターゲットは30-40代の家族連れです。」

効果的なプロンプト（AIへの指示）を書くコツは、具体的で詳細な情報を含めることをごさるウ！「カレーのレシピを教えて」よりも、「宮崎県の地元食材を活かした夏向けのチキン南蛮カレーのバリエーションを3つ考えてください」の方が、はるかに有用な回答を得られまルウ。

プロンプトには、目的、対象、条件、形式などの情報を含めると良いをごさるウ。例えば、「誰のために（ターゲット）」「どのような目的で（用途）」「どのような条件で（制約）」「どのような形式で（形式）」という要素を盛り込むことで、よりの確な回答を得られるようになりまルウ！試行錯誤しながら、自分に合ったプロンプトの書き方を見つけていきましょうをごさるウよ！



## ビジネスメール作成

プロンプト例：「取引先への納期遅延のお詫びメールを作成してください。遅延理由は部品調達の遅れで、新しい納期は来週金曜日です。今後の再発防止策も含め、誠意が伝わる内容にしてください。取引先との関係は5年以上の長期取引です。」



## SNS投稿計画

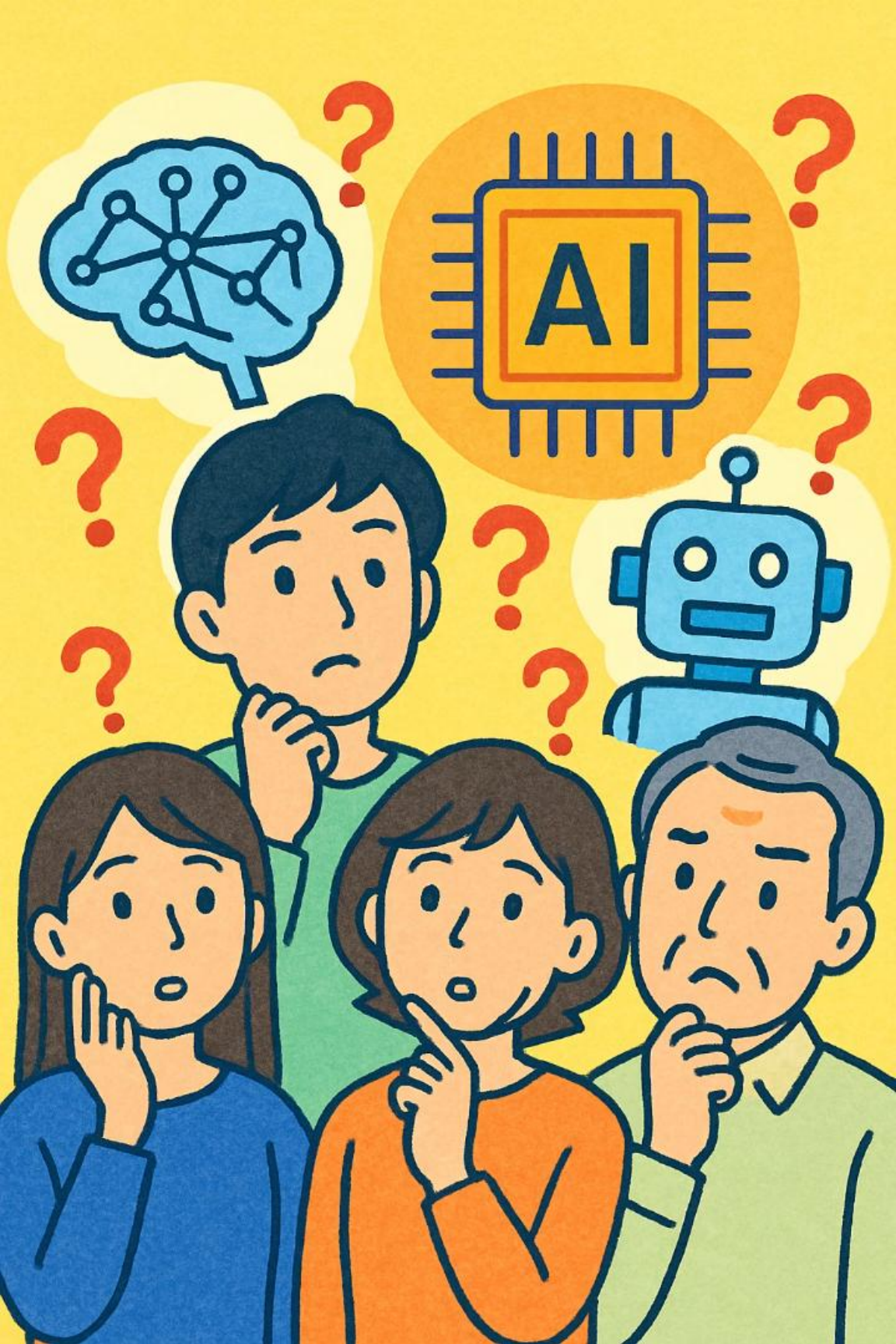
プロンプト例：「カレー専門店のInstagram投稿計画を1週間分（月～日）作成してください。各日のテーマ、投稿内容の概要、ハッシュタグを日本語で提案してください。店舗の特徴は手作りスパイス、地元食材の使用、アットホームな雰囲気です。」

# AIと創造性の関係



AIと創造性の関係は、「代替」ではなく「共創」でござルウ！AIは私たちの創造性を奪うものではなく、むしろ新たな創造の可能性を広げてくれる存在なのでござルウ。例えば、作家がAIを使って物語のプロットを複数パターン生成し、その中から最も興味深いものを選んで発展させる。アーティストがAIで生成した画像をもとに、自分なりの解釈でさらに作品を発展させる。

私のカレー店でも、AIを使って新メニューのアイデアを広げ、それをもとに実際の調理と味の調整を行っています。AIが出したアイデアをそのまま使うのではなく、それをきっかけに自分のアイデアを発展させる。そうすることで、AIと人間の創造性が掛け合わさり、これまでにない発想が生まれるでござルウよ！



# AIに関するよくある疑問



## AIに仕事を奪われるのでは？

AIは単純作業を自動化しますが、それにより人間はより創造的で付加価値の高い仕事に集中できるようになります。AIと協働するスキルを持つことが重要です。



## 情報セキュリティは大丈夫？

個人情報や機密情報はAIに入力しないことが基本です。企業向けの閉じた環境のAIサービスも増えているので、用途に応じて選択しましょう。



## AIの習得に時間がかかる？

基本的な使い方は15分程度で習得できます。日々の業務で少しずつ使いながら、徐々にスキルを高めていくことが効果的です。



## 著作権の問題は？

AIが生成した内容の著作権は国や状況によって異なります。商用利用する場合は、各AIサービスの利用規約を確認することが重要です。

AIに関する疑問や不安は誰にでもあるものでござルウ！特に「AIに仕事を奪われるのでは？」という心配は多いようござルウが、実際にはAIが単純作業を効率化することで、人間はより創造的で感情的な仕事に集中できるようになる傾向があります。歴史的に見ても、新しい技術の登場によって一部の仕事がなくなる一方で、新たな仕事が生まれてきました。

情報セキュリティについては、個人情報や機密情報はAIに入力しないことが基本でござルウ。著作権についても、生成内容を商用利用する場合は各サービスの利用規約を確認することが大切です。AIは使えば使うほど上手になるもの。少しずつ慣れていくことで、これらの疑問も解消されていくでしょうでござルウよ！

# 最初の質問アイデア集



## ビジネス向け

「会議の効率化のためのベストプラクティスを5つ教えてください」  
「顧客満足度を向上させるための具体的な施策を提案してください」



## 自己啓発

「効果的な時間管理のテクニックを教えてください」「スピーチが苦手です。上達するためのアドバイスをください」

AIを初めて使う時、「何を質問したらいいかわからない」という方も多いでござルウ！そんな時のために、様々な分野での最初の質問アイデアをご紹介します。これらの質問はシンプルでありながら、AIの能力を体験するのに適していまルウ。

また、自分の興味のある分野や日常の困りごとから質問を考えるのも良いでしょう。「最近読んだ本の要約をして」「週末の宮崎観光プランを立てて」など、実際に役立つ内容から始めると、AIの有用性を実感しやすいでござルウよ！質問を重ねるうちに、より効果的な聞き方や活用法がわかってくるでしょう。まずは気軽に始めてみるのが大切でござルウ！



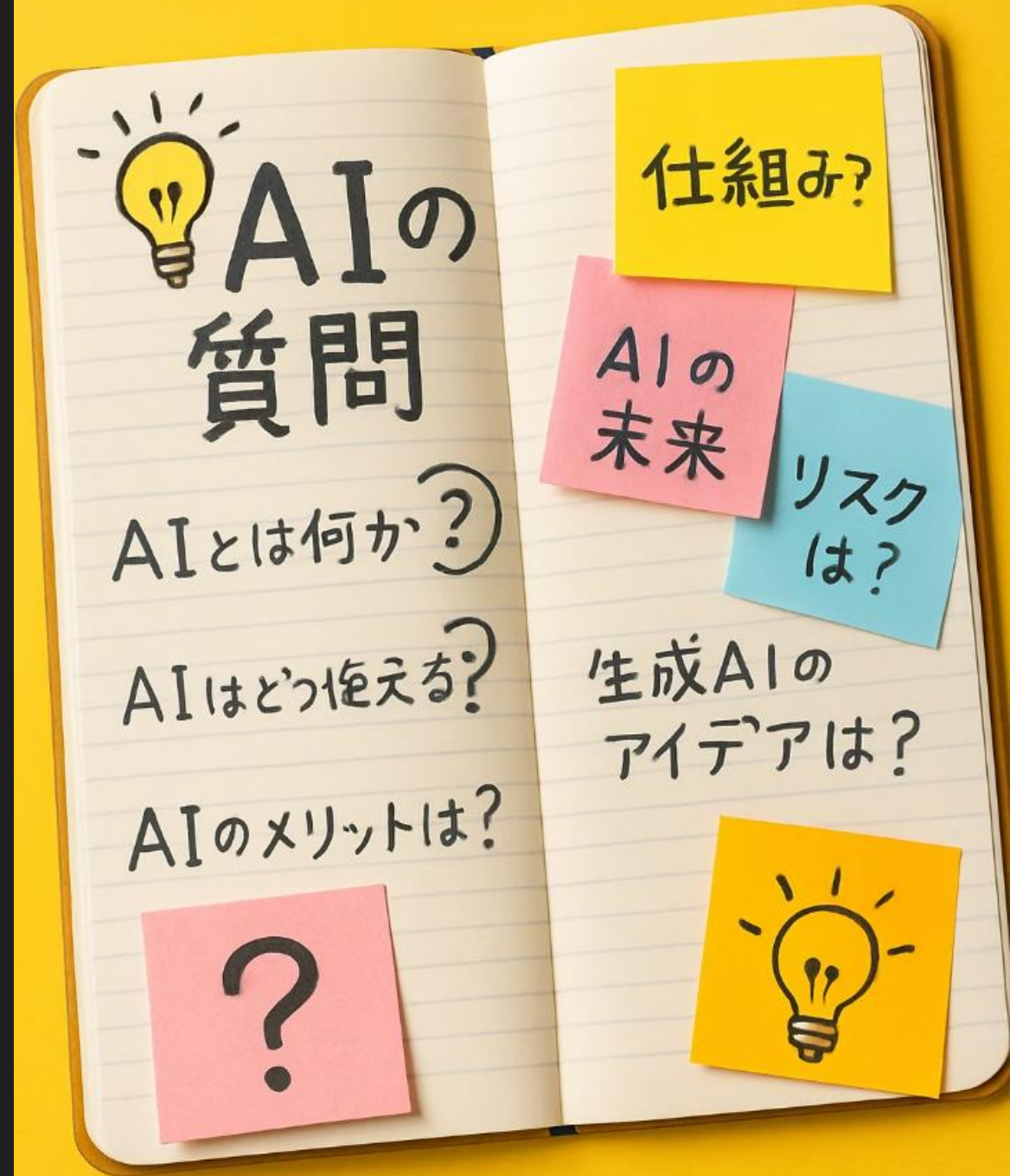
## 日常生活向け

「冷蔵庫に〇〇と〇〇があります。簡単に作れる夕食レシピを提案してください」「整理整頓のコツを教えてください」

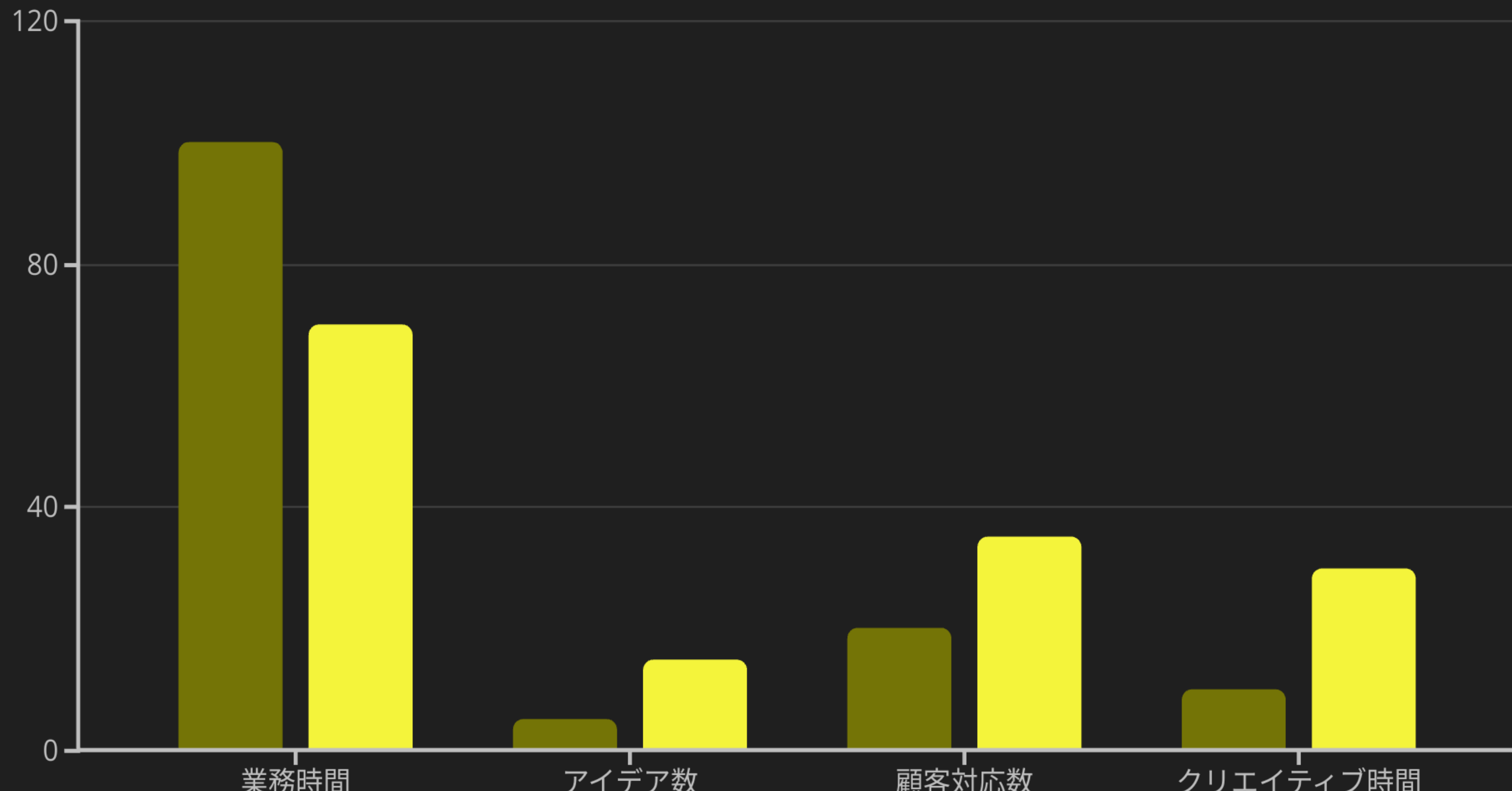


## アイデア発想

「△△をテーマにしたイベント企画のアイデアを3つ出してください」「□□を改善するための創造的な方法を考えてください」



## AI活用の効果を測定する



# AI活用コミュニティに参加しよう



オンラインコミュニティに参加

SNSやフォーラムで情報交換



勉強会やミートアップに参加

実践的なノウハウを学ぶ



自分の経験を共有

教えることで学びが深まる

AI活用のスキルを高めるには、コミュニティに参加して情報交換することが非常に効果的でござルウ！SNSの「#AIプロンプト」「#ChatGPT活用法」などのハッシュタグで検索すると、多くの実践例や活用のヒントが見つかります。また、オンラインフォーラムやDiscordグループなどでも、AIについての情報交換が活発に行われていまルウ。

地域の勉強会やミートアップイベントに参加するのも良い方法です。私も宮崎で定期的にAI活用セミナーを開催していますが、参加者同士の情報交換から生まれるアイデアは非常に価値があります。また、自分の経験を共有することで、自分自身の理解も深まりまルウ。「教えることは学ぶこと」という言葉通り、知識のシェアは自分の成長にもつながるでござルウよ！

# AIと人間らしさの共存

## AI化できること

- 定型的な文書作成
- データ分析
- 情報検索と要約
- スケジュール管理
- 基本的な画像生成
- FAQ対応

## 人間が担うべきこと

- 価値観に基づく判断
- 感情的な共感
- 文脈を踏まえた対応
- 直感的な発想
- 人間関係の構築
- 文化的理解

AIと人間らしさの共存は、これからの時代の大きなテーマでござルウ！大切なのは、AIに任せるべきことと人間が担うべきことを適切に区別することござルウ。例えば、カレー店の経営では、在庫管理や売上予測はAIに任せ、お客様との会話や新メニューの最終調整は人間が行うといった形で、それぞれの強みを活かすことができまルウ。

AIの時代だからこそ、人間らしさの価値が高まるでしょう。温かい笑顔、心からの共感、文化的背景を踏まえた対応など、AIにはない「人間らしさ」を大切にすることで、AIと人間が共存する豊かな社会を作ることができるでござルウよ！テクノロジーの進化と人間の温かさが調和した世界。それこそが私たちが目指すべき未来なのでござルウ！

# LEARNING FROM MISTAKES



## GROWTH MINDSET



# ルウ王子の失敗談と学び

## AIへの過度な依存

初めてAIを使い始めた頃、「ルウ王子らしくない」という指摘を受け、AIは補助ツールであることを学びました。

## プロンプトの工夫不足

曖昧な指示で思ったような結果が得られず、時間を無駄にしました。具体的で詳細な指示を出すことの重要性を実感しました。

## 情報の確認不足

AIが生成した情報をそのまま使って間違いを発信。それ以降は必ず別のソースで確認するようになりました。

## 共有の不足

AI活用のノウハウをスタッフと共有せず、私だけが使いこなせる状態に。チーム全体でのAI活用が重要だと気づきました。

AIを活用する道のりには、失敗もたくさんありましたでござルウ！特に最初の頃は、AIの回答をそのまま使って「これはルウ王子が書いたとは思えない」とお客様に指摘されたことがありました。AIは私の「代筆者」ではなく、私のアイデアを広げる「パートナー」であることを学びました。

また、「チキン南蛮カレーのレシピを教えて」という漠然とした指示ではなく、「宮崎県産の食材を使った、辛さ控えめで子供も食べられるチキン南蛮カレーのレシピを、調理時間30分以内で作れるように教えて」など、具体的な指示を出すことの重要性も学びました。失敗は成長の糧。AIとの付き合い方も、実践と失敗を通じて少しずつ上達していくものでござルウよ！

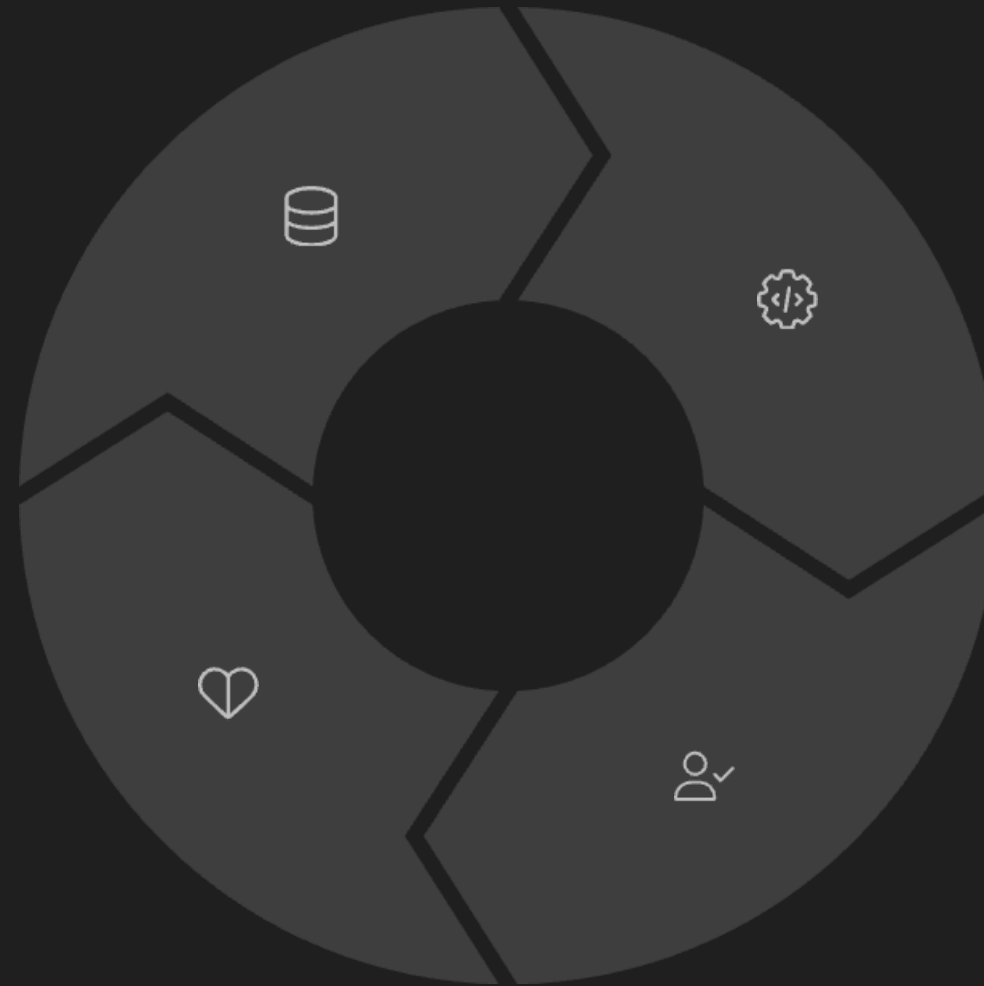
# AIとカレーの共通点

## 材料（データ）

カレーには様々なスパイスや食材が必要なように、AIには大量で多様なデータが必要です。

## 愛情（人間の関与）

美味しいカレーには作り手の愛情が不可欠なように、AIも人間の適切な関与があってこそ価値を発揮します。



## 調理法（アルゴリズム）

カレーの煮込み方や調理手順がレシピであるように、AIには処理手順であるアルゴリズムがあります。

## 味見（フィードバック）

カレーは味見をして調整するように、AIも使いながら調整していくことで改善していきます。

AIとカレー作り、実は共通点がたくさんあるでござルウ！カレーが美味しくなるためには良い食材（データ）、適切な調理法（アルゴリズム）、味見と調整（フィードバック）が必要です。そして何より大切なのは、作り手の愛情（人間の関与）でござルウ。

AIも同じでござルウ。いくら高性能なAIでも、それを使う人間の意図や目的、倫理的な判断があってこそ、真の価値を発揮します。カレーもAIも、最初は「何これ？」と思っても、慣れてくると「無いと困る！」存在になるでござルウよ！そして両方とも、使えば使うほど上手になっていく。そんな共通点があるのでござルウ！



さあ、AI活用の第一歩を踏み出そう！

100%

可能性

AIを活用するあなたの可能性は無限大です

1歩

第一歩

大切なのは最初の一步を踏み出すこと

今

始めるタイミング

始めるなら今がベストタイミングです

「AI、わからない...」から「AI、面白い！」への旅。今日がその第一歩になるかもしれませんでござルウね。私がルウ王子として活動を始めた15年前、ブログのアクセス数は1日7件でした。黄色いマスクを被って「ルウ王子」を名乗ったとき、周りからは「何やってるんだ、この変なやつは」と笑われました。でも、笑われながらも続けていくうちに、チキン南蛮カレーは宮崎の名物になり、私のSNS総フォロワー数は10万人を超えたでござルウ！

AIも同じでござルウ。カレーもAIも、最初は「何これ？」と思っても、慣れてくると「無いと困る！」存在になるでござルウよ！私、宮崎チキン南蛮カレーのルウ王子は、これからもカレーとAIの二刀流で、宮崎から全国へ、そして世界へ挑戦し続けまルウ！皆さんも、ぜひ一緒に「AI革命」の波に乗っていきましょうでござルウ！お持ち帰ルウ～！！