

市民ライター養成講座 第3回

AIの賢い使い方

ー 市民ライターのための実践テキスト③ ー

変換と量出しはAIに、判断と責任は人に。

- 文字起こし → 構成 → 執筆 → 推敲のAIワークフロー
- スマホで今日から始めるChatGPT（無料）と「プロンプト5つの部品」
- AIの嘘（ハルシネーション）から記事を守る方法、演習と解答例つき

2026年9月24日（木）9:30～11:30 | 千葉市長沼原勤労市民プラザ 1階会議室

発行：Harmonic Society株式会社（千葉市 | ちば経済産業新聞 運営）

講師：師田 賢人

Harmonic Society株式会社 代表取締役

はじめに — AIは、書き手の敵ではありません

「AIが文章を書く時代に、人間が書く意味はあるのか」
— あります。むしろ、書き手の価値は上がっています。

- AIは、あなたの街を歩いていません。

取材相手に会っていないし、店に漂うパンの香りも知りません。AIが書けるのは「どこかで読んだような文章」だけです。

- 面倒な部分を、AIは驚くほど肩代わりしてくれます。

あなたが取材で手に入れた事実と情景を、読者に届ける作業の効率が大きく変わります。

- 第2回で録音したミニ取材の音声で、そのまま演習素材になります。

AIをまったく使ったことがない方も、第2章のスマホでの始め方から丁寧に案内します。

※ 本書のAIサービスの画面・機能は変わっていきませんが、合言葉の線引きは変わりません。

本書の合言葉

変換と量出しはAI、
判断と責任は人

シリーズの位置づけ

- ①『伝わる文章の基本』 書く原則（第1回）
- ②『取材の技術』 材料の集め方（第2回）
- ③『AIの賢い使い方』 本書 材料を効率よく記事に変える

1

第1章

AIワークフローの全体像 — 任せる仕事、任せない仕事

記事づくりの全工程のどこでAIが働けるのか、まず地図にします。この表は本書全体の目次でもあります。

① 素材集め（取材・メモ）

人

AIはあなたの体験を知らない

② 文字起こし

AI

最重労働。AIの独壇場

③ 構成づくり

AI + 人

AIと壁打ち、複数案から「選ぶ」のが人の仕事

④ 執筆

AI + 人

下書き8割はAI可、声は人

⑤ 推敲・添削

AI + 人

AI＝即座の他人の目。指摘の取捨選択は人

⑥ 事実確認・最終判断

人

記事の責任者はあなた

AIの導入で「人の仕事」が消えるのではなく、移動する — 文字起こしの数時間が、取材と、あなたにしか書けない一段落に移ります。



演習1

記事を1本書くときの作業を思い出し、「一番時間がかかっている工程」と「一番好きな工程」を書き出してください。前者がAIに任せる第一候補です。

2

第2章

はじめの一步 — スマホで今日からChatGPT

対話型AI（ChatGPT・Gemini・Claudeなど）は、スマホだけで、無料で始められます。所要10分。

1

公式アプリを入れる

App Store / Google Playで「ChatGPT」を検索。開発元が「OpenAI」のものをインストール — 似た名前の非公式アプリが多いので、開発元の確認だけは必ず

2

アカウントを作る

メールアドレスか、Google・Appleのアカウントで登録

3

話しかける

「自己紹介の文章を100文字で書いてください。私は千葉市在住で、趣味は家庭菜園です」 — 数秒で返事が来たら成功



マイクボタンで声で入力できます。文字入力が苦手な方こそ音声入力がおすすめ。無料版で十分 — 有料の検討は「毎日たくさん使うようになってから」で。

最初に守る3つの約束

1

個人情報を入力しない

自分や他人の氏名・住所・電話番号。「ハガキに書けない内容は入力しない」

2

答えを鵜呑みにしない

詳しくは第8章（ハルシネーション）で

3

大事な文章は最後に自分で読む

公開の責任者はあなた



演習2

「あなたの住む町の好きなところを、50字で3案」と頼んでみてください。3案のうち一番「自分の気持ちに近い」ものはどれか、なぜかを考えてみましょう。

3

第3章

頼み方の基本 — プロンプトは5つの部品で組み立てる

AIは料理人に似ています。「何か作って」では定食しか出てきません。材料と好みを伝えれば、望む一皿が。

1 役割

「あなたは地域新聞の編集者です」

2 読者

「読み手は地域の子育て世帯です」

3 目的

「イベントに足を運んでもらうお知らせです」

4 素材・条件

日時・場所・伝えたい内容／「絵文字なし」等

5 形式

「300字・ですます調・見出しつきで」

悪い例



「マルシェのお知らせを書いて」



良い例

「あなたは地域情報紙の編集者です。子育て世帯向けに、週末のマルシェに行きたくなるお知らせを書いてください。情報：10月12日10～15時、中央公園、入場無料、子ども向けワークショップあり。300字以内、ですます調で。」

2回目以降の「追加注文」が本番 — 「もっと短く」「違う切り口で3案」。うまくいったプロンプトはメモに保存し、自分のテンプレ集に。



演習3

5つの部品を使って「町内会の夏祭りのお知らせ」を作るプロンプトを書き、実際にAIに頼んでみてください。出てきた文章に、追加注文を最低2回つけること。

4

第4章

文字起こし — 最重労働をAIに明け渡す

1時間の音声は手作業なら数時間。ここはAIに全面的に任せる工程です。



手段1

スマホの録音アプリ

文字起こし機能つきが主流。最も手軽 — まずはこれで十分



手段2

オンライン会議ツール

オンライン取材なら、その場で文字になる



手段3

音声認識AI「Whisper」

自分のPCで動かす本格派。無料で、音声データを外部に送らずに済む

⚠ **固有名詞と数字は必ず疑う** AIの文字起こしは人名・地名・商品名を間違えます。取材メモ（第2弾の「その場確認」）と照合を。

⚠ **音声の中身に注意** 発言には個人情報やオフレコが含まれることも。クラウド型はデータの扱い（学習利用の有無）を確認する習慣を。



演習4

第2回の演習で録音したミニ取材（なければ自分の30秒の自己紹介）を文字起こし機能にかけ、誤変換された箇所に印をつけてください。固有名詞がどれだけ間違えるか、体感するのが目的です。

5

第5章

文字起こしを記事の材料に変える — 4ステップ変換法

2万字を「記事にして」と丸投げすると、趣旨が歪み、言っていない「引用」が生まれます。

1

整形

内容を変えない掃除

「内容は一切変えず、①『えー、あの』等の削除 ②言い間違いの整理 ③話題ごとの小見出し。要約はしないでください」 — 念押しがポイント

2

抽出

材料の掘り出し

①核になりそうな発言トップ5（原文のまま引用）②数字と固有名詞の一覧 ③流れの要約10行 ④確認が漏れていそうな点

3

構成

一番のニュースは自分で決める

現場で感じた「この一言がすべてだ」はあなたにしか分からない。決めてから「構成案を3パターン」と頼む

4

記事化

照合と情景の追加は人

「」を文字起こしと1つずつ照合（AIは引用を創作することがある）。情景（匂い・表情）をあなたのメモから書き足す

工程を4つに分け、間に人の判断を挟むのが、結局いちばん速くて安全な道です。



演習5

演習4の文字起こしにステップ1～2を実行し、「発言トップ5」と「数字・固有名詞一覧」を取り出してください。

6

第6章

構成づくりと壁打ち — 白紙の苦しみはAIと分担する

「書き出せない」問題は、AIに本文ではなく構成案を作らせることで解消します。

1

素材を箇条書きで吐き出す

順番も文章も気にせず全部。そして「この素材から書ける記事の切り口を3つ提案して」

2

切り口を選び、構成案を3案もらう

3案を見比べると「A案のこの見出しとB案の順番を組み合わせた」という自分の感覚が浮かび上がる
— これが壁打ちの本質

3

本文は自分の言葉で書く

詰まった見出しだけ「たたき台を200字で」と部分的に頼むのは可。全文任せとは「自分らしさ」の残り方が違う

壁打ちを深める質問

- 「この構成の弱点は？」
- 「読者が離脱しそうな箇所は？」
- 「この主張への反論を3つ」
- 「タイトル案を10個、テイスト違いで」

量出しと批評はAIの得意技。遠慮なく働かせてください。

演習6



演習5の材料で「切り口3つ → 構成案3パターン」の壁打ちを実行し、最終的な構成案を1つ確定してください（組み合わせ・修正、自由）。

7

第7章

推敲・添削 — AIを「即座の他人の目」にする

書いた直後の脳は、記憶で文章を補完してしまいます。AIはいつでも即座に読んでくれる他人の目です。

1

機械的チェック

「誤字脱字・表記ゆれだけを表形式で。内容には触れないで」

2

読みやすさ

「長い文・回りくどさ・語尾の連続を指摘して。私の文体は変えないで」

3

読者目線レビュー

「あなたは【想定読者】です。分かりにくい箇所・読むのをやめたくなった箇所を率直に。遠慮なく辛口で」

指摘は「取捨選択」が基本

- AIの指摘の3～4割は却下していい、という構えが健全
- 「正しさ」（誤字・矛盾・長すぎる文）は採用、「好み」（言い換え・トーン）は吟味
- 「この情報を足しては」の提案は、裏取りできたものだけ採用

仕上げの最後は、AIではなく自分の音読で締めてください。



演習7

演習6で確定した構成の一部（または過去に書いた文章）に、3段階添削を実行してください。指摘のうち「採用した数」と「却下した数」を記録すること。

8

第8章

AIの嘘から記事を守る — 事実確認と責任

本書でいちばん大切な章です。AIは、事実と異なる内容を自信満々に書くことがあります（ハルシネーション）。

実在しない店名、間違った日付、あったかのように創作された「発言の引用」— AIの仕組み上、これらは必ず混入しうるものです。



防御1

一次情報と照合する

数字・日付・固有名詞・引用は、あなたの取材メモ・録音・公式発表が「正」。AIの出力は常に「要確認」の下書き



防御2

AIに「調べもの」をさせない

「〇〇商店街の歴史を教えて」の答えには誤りが混ざる。事実取材と資料で確かめ、AIに任せるのは「変換」（整形・構成・添削）



防御3

入力にも注意する

取材相手の個人情報・オフレコ発言・掲載前の原稿を、不用意にAIサービスへ入力しない。迷ったら伏せ字にしてから

あなたの取材・体験・情景こそが、記事のオリジナリティの源泉。AIをどれだけ使っても、記事の責任者は、署名したあなたです。



演習8

AIに「あなたの住む町の歴史を200字で」と頼み、出てきた文章の中で「本当かどうか確認が必要な箇所」にすべて印をつけてください。いくつ見つかりましたか？

AIと書くときのチェックリスト15

始める前

- ☐ 1. 公式アプリ（開発元を確認）を使っている
- ☐ 2. 個人情報・オフレコ情報を入力しないルールを決めた
- ☐ 3. うまくいったプロンプトを保存する場所を作った

頼むとき

- ☐ 4. 役割・読者・目的・素材・形式の5部品で頼んだ
- ☐ 5. 一発で諦めず、追加注文で磨いた
- ☐ 6. 文字起こしは「内容を変えない」と念押しした
- ☐ 7. 構成案は3案もらって、自分で選んだ
- ☐ 8. 「一番のニュース」は自分で決めた

仕上げるとき

- ☐ 9. 添削は3段階（誤字→読みやすさ→読者目線）に分けた
- ☐ 10. 指摘を取捨選択した（全部従っていない）
- ☐ 11. 「」の引用を文字起こしと照合した
- ☐ 12. 数字・日付・固有名詞を一次情報で裏取りした
- ☐ 13. 自分のメモから情景を書き足した
- ☐ 14. 最後に自分で音読した
- ☐ 15. この記事の責任者は自分だ、と言える状態で公開した

演習の解答例・進め方の例

✓ 演習3（プロンプトの例）

「あなたは町内会の広報担当です。町内の全世帯（高齢の方も多い）に向けて、夏祭りに足を運びたくなるお知らせを書いてください。情報：8月2日（土）16時～20時、〇〇公園、盆踊り・屋台・子ども縁日、雨天時は翌日順延。250字以内、ですます調、絵文字なし。」追加注文の例：「もう少しあたたかい雰囲気に」「屋台の情報を目立たせて」

✓ 演習5（抽出の確認ポイント）

「発言トップ5」が原文のままか（要約されていたら指示し直す）。「数字・固有名詞一覧」に自分のメモと食い違うものがないか — 食い違いは文字起こしの誤認識の可能性が高いので、録音で確認します。

✓ 演習7（採用・却下の目安）

誤字・表記の指摘はほぼ全部採用。言い換えの指摘は「自分の声が消えないか」で判断 — 半分却下しても普通です。「情報を足しては」の提案は、裏取りできたものだけ。

✓ 演習8（見つかる誤りの例）

年号・人口などの数字、施設や行事の名称、「〇〇年に始まった」という由来に確認が必要な記述が集中します。3～5箇所見つければ、チェックの目が正しく働いています。「AIの語る歴史」は必ず郷土資料や自治体の公式情報で確かめてから書く — 本書の結論の縮図です。

その他の演習（1・2・4・6）は、あなた自身の題材で行うものです。講座ではペアで結果を共有し、チェックリスト15で相互確認します。

おわりに — 浮いた時間を、取材と「あなたの一段落」へ

文字起こしの数時間が消え、構成に悩む時間が縮み、取材先でもう一つ質問できるようになります。合言葉は変わりません — 「変換と量出しはAI、判断と責任は人」。

第4回 写真とSNS発信

2026年10月1日（木） 9:30～11:30

- スマホ撮影の基本
- SNS向け短文ライティング
- テキスト②第8章「写真と掲載許可」の実習編

次回までのワーク：演習4～6（文字起こし→抽出→構成）の連続ワークを完成させてお持ちください。

復習に — ブログ「AIと書く」シリーズ

- AIを使った文章の書き方 完全ガイド（本書の全体地図のWeb版）
- ChatGPTの始め方（スマホ対応・無料）
- 文章作成プロンプトの書き方と型
- 文字起こしをAIで記事にする手順
- AIで文章の構成案を作る方法（壁打ち）
- AIで文章を添削・推敲する方法

<https://harmonic-society.co.jp/blog/>

第1弾『伝わる文章の基本』・第2弾『取材の技術』とあわせてどうぞ。PDF版は <https://harmonic-society.co.jp/whitepaper/> から。

発行元

Harmonic Society株式会社

千葉市を拠点に、ホームページ制作・AI導入支援・IT顧問を提供。地域経済メディア「ちば経済産業新聞」を運営。本テキストは、生成AIを活用した制作・講座運営の実践と、代表・師田（もろた）の取材実績200名以上の経験からまとめたものです。



ちば経済産業新聞

<https://chibakei.jp/>



会社サイト

<https://harmonic-society.co.jp/>



お問い合わせ

<https://harmonic-society.co.jp/contact/>

講師のご依頼、企業向けAI研修（マンツーマンAIトレーニング）、AIを活用したコンテンツ制作体制づくりのご相談も承っています。その他の無料資料：<https://harmonic-society.co.jp/whitepaper/>

講師プロフィール

師田 賢人（もろた・けんと）

Harmonic Society株式会社 代表取締役
ちば経済産業新聞 編集長

一橋大学商学部卒業後、アクセンチュアにてITコンサルティングに従事。2016年に独立し、経営者インタビューを中心とした取材・執筆で活動。2023年に法人設立。生成AIを活用した制作・講座運営にも精通。