プロンプトの基本

伝わるプロンプトを作るための土台を身につける

読む目安: 5分

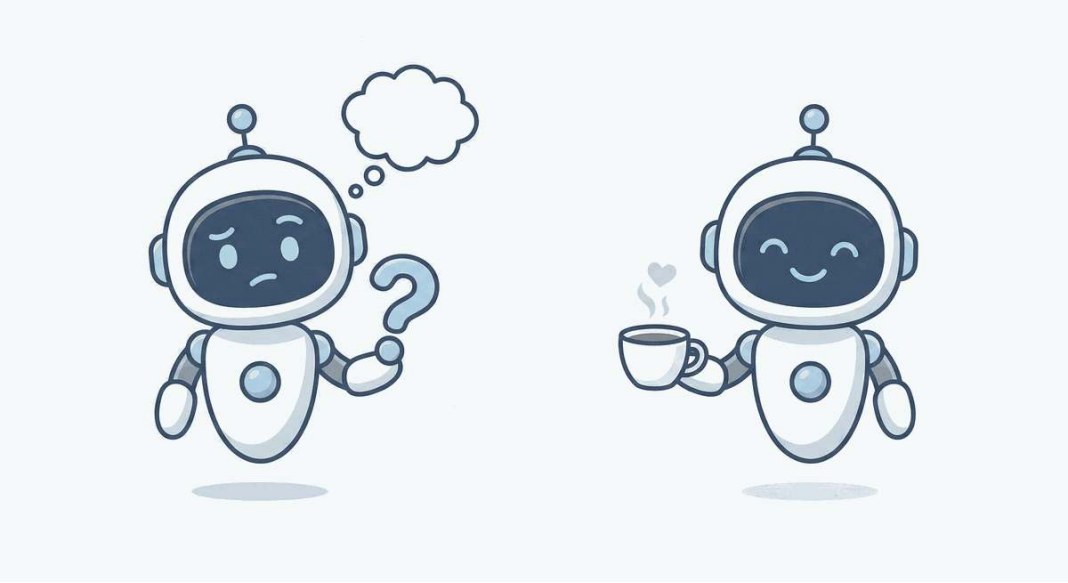
---

1. なぜプロンプトが大事なのか

カフェに入って「コーヒー」とだけ言う場面を想像してみてください。

エスプレッソが出てくるかもしれませんし、ラテやアイスコーヒーかもしれません。欲しいものがはっきりしているなら、頼み方もはっきりさせる必要があります。AIも同じです。

プロンプトとは、欲しいものをわかりやすく頼む技術です。プログラミングではなく、伝え方の問題です。



2. AIはどうやって指示を理解するのか

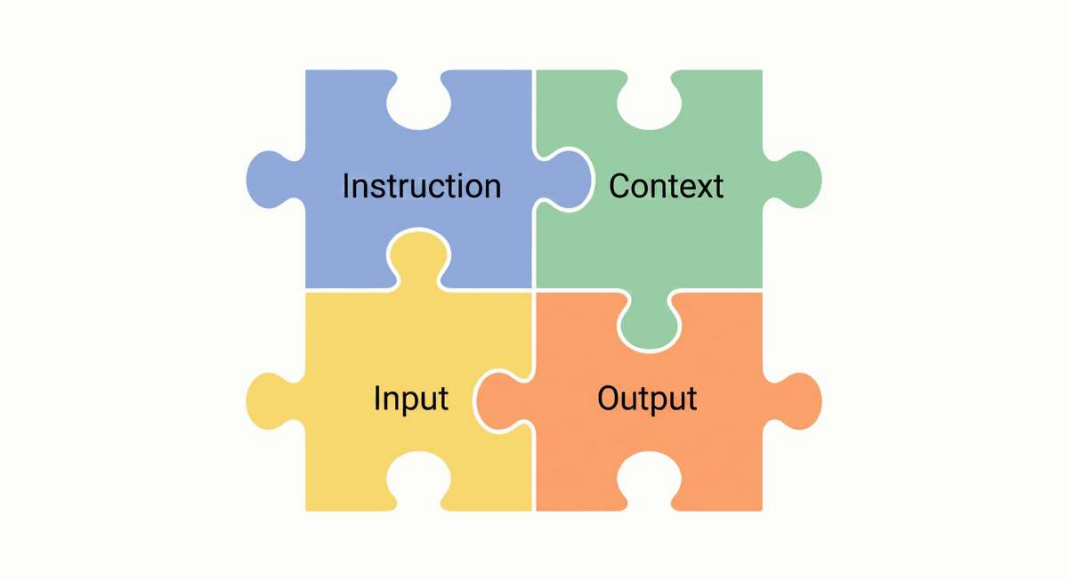
AIは、知識量は多いけれど今の案件事情は知らない、動きの速いアシスタントのようなものだと考えるとわかりやすいです。

入力された言葉のパターンを手がかりにして、もっとも自然そうな返答を組み立てます。指示が整うほど、出力も整います。

ヒント: 事情をまだ知らない頼れる同僚に説明するつもりで書くとうまくいきます。

3. プロンプトの4つの基本要素

よいプロンプトには、だいたい4つの要素があります。毎回すべて必要とは限りませんが、確認用の型として便利です。



1. 指示

AIに何をしてほしいのかを、動詞ではっきり示します。

- 例: 書く、要約する、翻訳する、計算する。

2. 文脈

背景情報として何を伝えるべきかを考えます。

- 例: 初心者向け、忙しい親の立場、これはフォーマルなメール用。

3. 入力情報

AIが参照する材料は何か。

- 例: 貼り付けたメール、材料リスト、整理されていないレポート。

4. 出力形式

どんな形で返してほしいのかを指定します。

- 例: 箇条書き、短い段落、表。

4. よい例と弱い例

少し情報を足すだけで、結果の質は大きく変わります。

場面: トレーニングメニューを作る

弱い例:

プロンプト例

```
トレーニングメニューを作って。
```

うまくいきにくい理由: レベルも目的も器具の有無もわからないためです。

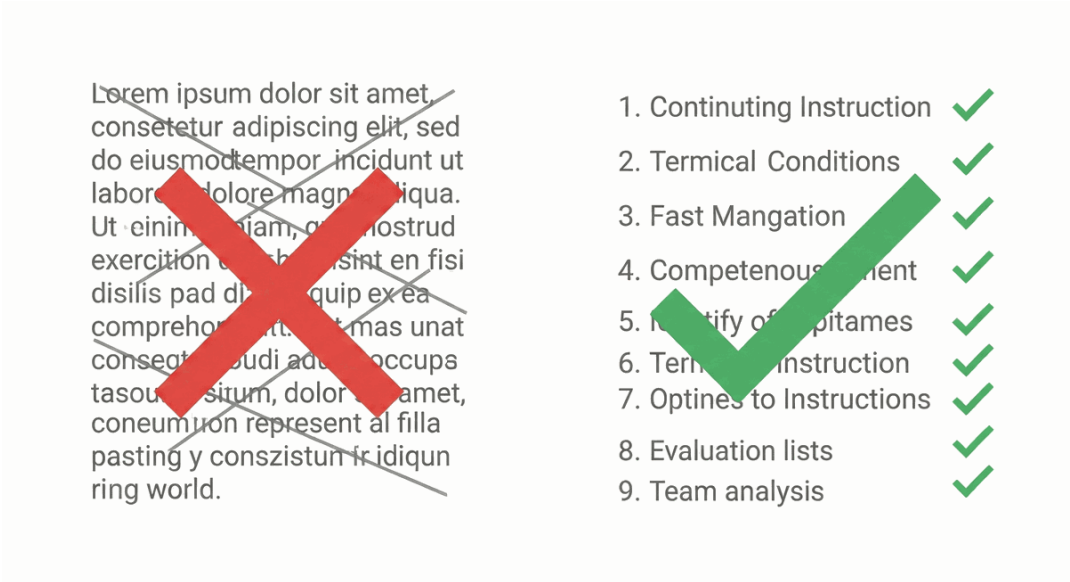
強い例:

プロンプト例

```
初心者向けの30分トレーニングメニューを作ってください。
器具は使えず、 cardio を中心にしたいです。
結果は番号付きの運動リストで出してください。
```

アプリで開く
PromptBoardで試す
iPhone・iPad
Mac

うまくいく理由: 条件と期待する形がはっきりしているからです。



5. すぐ使えるテンプレート

毎回ゼロから書く必要はありません。テンプレートがあると始めやすくなります。

解説テンプレート

新しいことを学ぶときに向いています。

プロンプト例

```
[Topic] を、私が [Audience/Age]
であるかのように説明してください。理解しやすいようにたとえ話も入れてください。
```

編集テンプレート

文章を整えたいときに使います。

プロンプト例

```
この文章を [Goal, 例: わかりやすさ/文法] の観点で整えてください。トーンは [Tone, 例:
丁寧/親しみやすい] のままにしてください。
```

発想テンプレート

アイデアが出ないときに便利です。

プロンプト例

[Project] のアイデアを10個出してください。条件は [Constraint, 例: 低コスト/短時間] です。

6. 練習してみる

次の例をそのままアプリで試してみましょう。

練習1: メールを整える

下書きを貼り付けて、こう頼みます。

プロンプト例

このメールを、より丁寧で簡潔になるように書き直してください。

練習2: 夕食を決める

手元にある材料を3つ書いて、こう頼みます。

プロンプト例

鶏肉、米、レモンを使って、30分以内で作れるレシピを提案してください。

アプリで開く
PromptBoardで試す
iPhone・iPad
Mac

7. 送信前チェック

次のプロンプトを送る前に、ここだけ確認してみてください。

- □ 具体的に書けているか。
- □ 必要な背景を伝えているか。
- □ 出力形式を指定しているか。