

# より良い指示の書き方

ぼんやりした依頼を、実行しやすい指示に変える

読む目安: 7分

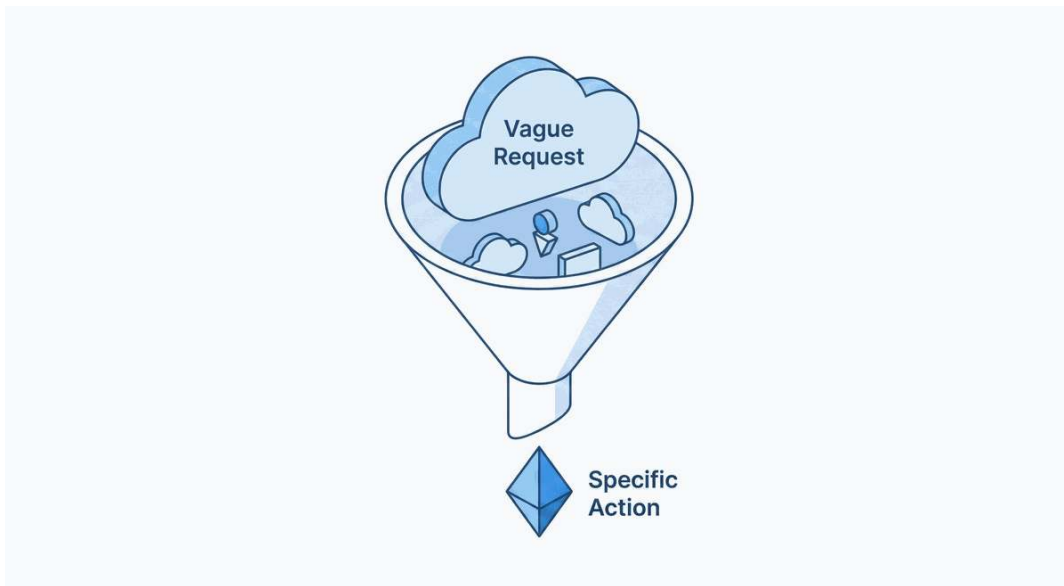
---

## 1. あいまいなプロンプトが失敗しやすい理由

あいまいなプロンプトからは、あいまいな答えが返ってきがちです。「面白く書いて」と頼んでも、その面白さが何を意味するのかAIにはわかりません。

よい結果は、運ではなく方向づけから生まれます。

よくある失敗: AIが自分の基準や好みをすでに理解していると思い込むこと。



## 2. 役割、文脈、制約を足す

この3つを加えるだけで、指示の精度はかなり上がります。

## 役割

AIにどんな立場で答えてほしいかを伝えます。

- 例: ベテランのマーケター、厳しめの編集者、現地の旅行ガイド。

## 文脈

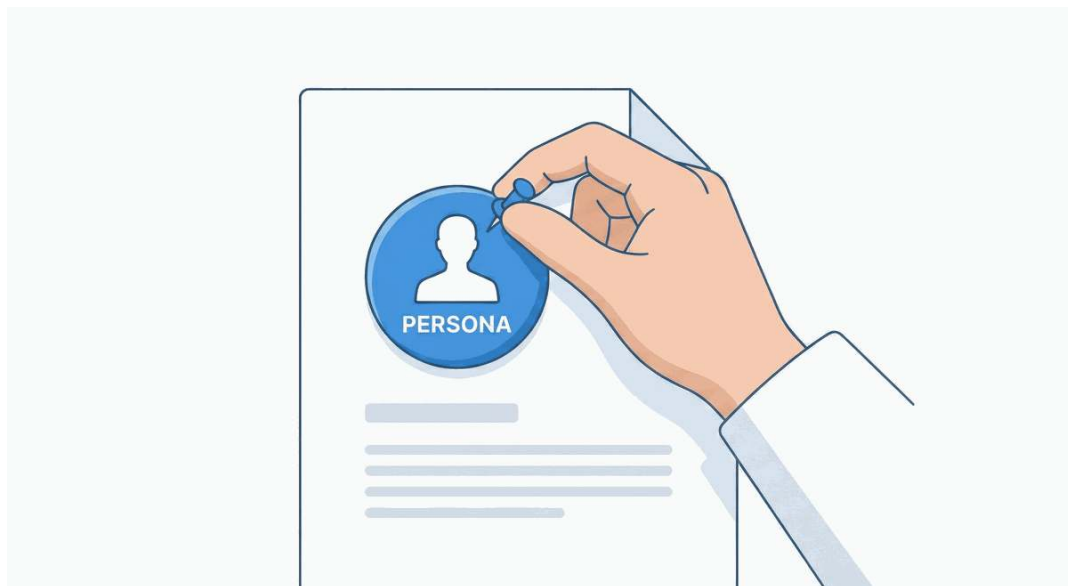
今どんな状況なのかを短く説明します。

- 例: 10代向けのオーガニック石けんブランドを立ち上げようとしている。

## 制約

避けてほしいこと、守ってほしい条件を伝えます。

- 例:  
専門用語は使わない、1文は15語以内、材料は一般的なスーパーで手に入るものだけ。



## 3. 形を指定する

AIは何も指定しないと普通の文章で返しがちです。使いやすくしたいなら、形式までお願いしましょう。

### 便利な形式

- 表: 比較したいときに便利。

プロンプト例

データを、長所・短所・価格の列を持つ表でまとめてください。

- 見出し: 長めの説明を読みやすくしたいときに便利。

プロンプト例

主なポイントは H2 見出しにし、詳細は箇条書きで整理してください。

- 手順: やり方を教えてほしいときに便利。

プロンプト例

これを番号付きの手順に分解してください。

## 4. Before / After で見ると

抽象的な説明より、書き換え例のほうが違いは伝わります。

場面: 旅行プランを作る

Before ( 平均的 ) :

プロンプト例

3日間東京に行きます。何をすればいいですか？

After ( 強い ) :

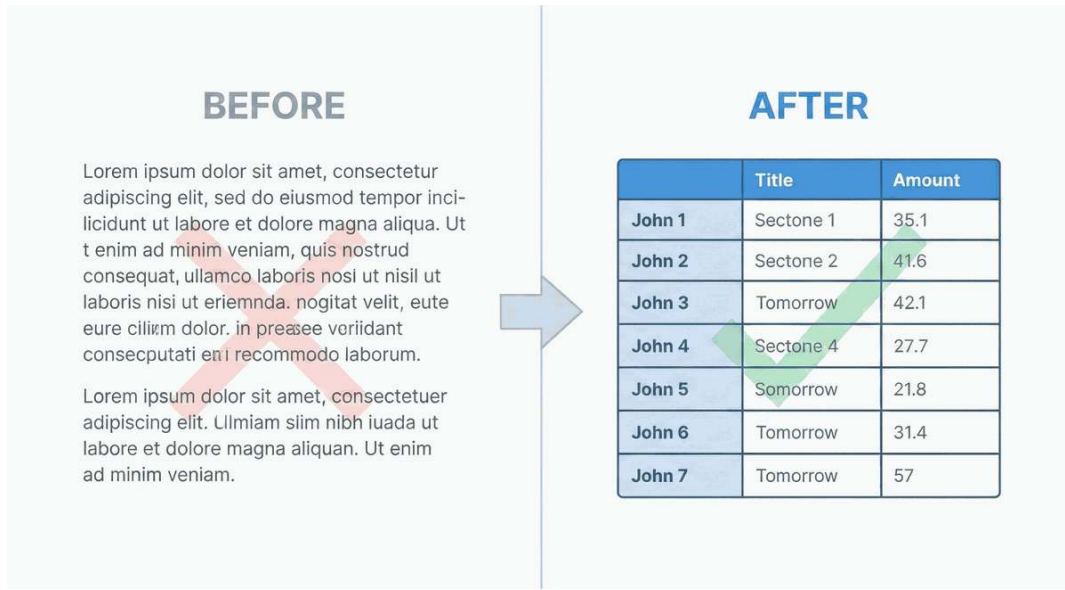
プロンプト例

東京の現地ガイドとして振る舞ってください。  
歴史と食が好きで、人混みは苦手なカップル向けに3日間の旅程を作ってください。  
渋谷スクランブル交差点のような定番の混雑スポットは避けてください。  
結果は「時間」「内容」「予算目安」の列を持つ表で出してください。

アプリで開く  
PromptBoardで試す

iPhone ・ iPad

Mac



## 5. 覚えやすい型

R-C-O という型にしておくと、必要な要素を落とすにくくなります。

- 1. R = Role: AIの役割は何か。
- 2. C = Context & Constraints: 状況と条件は何か。
- 3. O = Output: どんな形で返してほしいか。

プロンプト例

[Role] として振る舞ってください。[Context] を前提に [Task] を行い、[Constraint] を守ってください。回答は [Output] の形式で出してください。

## 6. 練習問題

弱いプロンプトを直す

次のプロンプトを R-C-O の形で言い換えてみましょう。

弱いプロンプト:

プロンプト例

面接の準備を手伝って。

改善版:

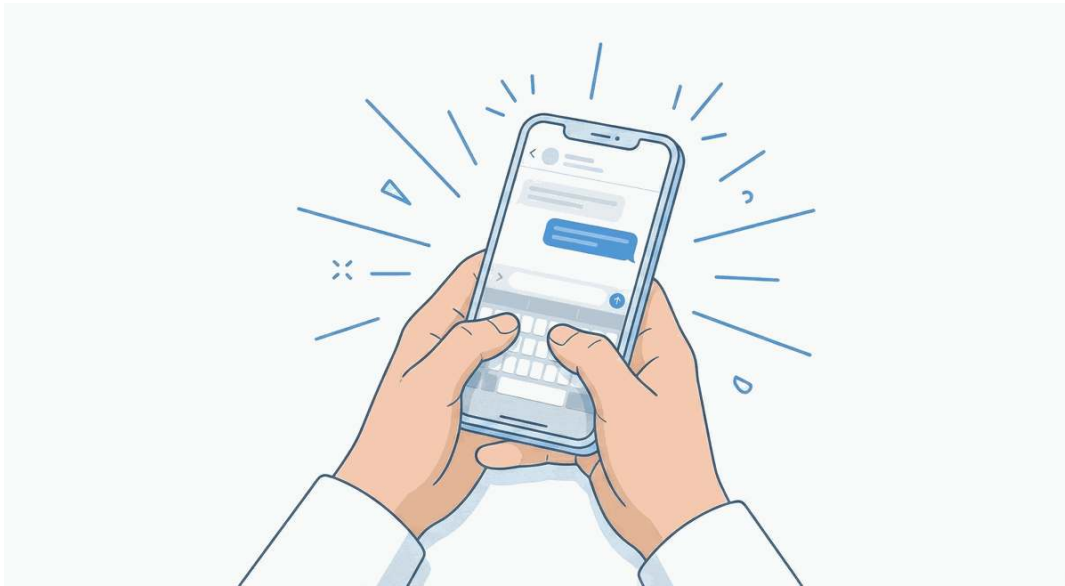
プロンプト例

IT企業の採用担当として振る舞ってください。私はプロジェクトマネージャー職の面接を受けます。よくある質問を5つ、1つずつ出し、私の回答を待ってからフィードバックしてください。

アプリで開く  
PromptBoardで試す

iPhone・iPad

Mac



## 7. かんたんチェック

- 役割を与えたか。
- 背景を説明したか。
- 制約を入れたか。
- 出力形式を指定したか。