

AIへのタスク指示テンプレート集

AIへの指示は、「プロンプト」という名前がついた部下へのタスクカードです。ゴール・完了条件・撤退条件の3点を埋めるだけで、成果物の質が変わります。そのままコピーして使ってください。

- 【**ゴール**】 何のために、何を出してほしいのか。あとから達成を判断できる言葉で1行。
- 【**完了条件**】 どうなったら「終わり」か。ここが曖昧なほどAIは走り続けます。
- 【**撤退条件**】 どうなったら止めて報告するか。暴走を止めるのはこの1行です。

1. 調査依頼型
出典付きで情報収集

2. 資料ドラフト型
骨子だけ先に作る

3. 議事録整理型
決定/保留/宿題で分類

4. データ整理型
指定形式に整える

5. 文章推敲型
読みやすく整える

6. 分解の依頼型
大きな仕事を分割

1 調査依頼型

- 【**ゴール**】 ○○について、△△を判断できる材料を集めてほしい
- 【**完了条件**】 ・出典付きで3～5件の情報をまとめる
・信頼度（一次情報か伝聞か）を明記する
- 【**撤退条件**】 30分探しても信頼できる情報源が見つからない場合は、
「見つからなかった」と報告し、次の調べ方の候補を3つ挙げる

使用例：「競合3社の価格帯について、公式サイト情報を根拠に3件以上まとめてほしい。一次情報が見つからない項目は『不明』と明記して、代替りの調べ方を提案して」

2 資料ドラフト型

- 【**ゴール**】 ○○向けの資料の骨子ドラフトを作してほしい
- 【**完了条件**】 ・見出し構成（H1/H2）を先に示す
・各見出しに3行程度の要点メモを入れる
・仕上げ（デザイン・言い回し）はまだしなくてよい
- 【**撤退条件**】 情報が不足して骨子が組めない場合は、
足りない情報を質問リストにして提出する

使用例：「来月の企画会議向けの提案資料の骨子を作って。見出し構成と各見出しの要点だけでいい。仕上げは私がやるので、まずは骨組みを速く出して」

3 議事録整理型

- 【ゴール】この会議の録音・メモから議事録を整理してほしい
- 【完了条件】・決定事項／保留事項／宿題（担当者つき）の3分類で出す
・発言の要約であって、逐語である必要はない
- 【撤退条件】発言者や決定内容が不明瞭な箇所は、
推測で埋めずに「要確認」と明記する

使用例：「この打ち合わせメモを、決定事項・保留事項・宿題（担当者つき）の3分類で整理して。聞き取れない・意図が読めない箇所は無理に埋めずに『要確認』にして」

4 データ整理型

- 【ゴール】〇〇のデータを△△の形式に整理してほしい
- 【完了条件】・指定の列・並び順に揃える
・欠損値や表記ゆれがあれば一覧で報告する
- 【撤退条件】元データの構造が想定と違い、機械的に整形できない場合は、
整形を止めて差分を報告する

使用例：「この経費一覧を、日付・部署・金額・用途の4列に整理して。表記ゆれ（部署名の略称違いなど）は一覧にして教えて。統一は私が判断する」

5 文章推敲型

- 【ゴール】この文章を〇〇向けに読みやすく直してほしい
- 【完了条件】・文意を変えずに、1文60字前後を目安に整える
・直した箇所と理由を簡潔に添える
- 【撤退条件】専門用語の削除で意味が変わりそうな箇所は、
勝手に削らず候補を2案提示する

使用例：「このメールを、初対面の取引先向けに丁寧かつ簡潔に直して。直した理由も一言ずつ添えて。専門用語を削ると意味が変わりそうな箇所は、案を2つ出して」

6 分解の依頼型（大きな仕事をAIに分解させる）

- 【ゴール】〇〇という大きな仕事を、2時間以内で完了できる単位に分解してほしい
- 【完了条件】・各タスクを「30分の作業×最大4つ」の粒度で示す
・タスク間の依存関係（先にやるべき順番）を明記する
・分解できない・情報不足な部分は「調査タスク」として独立させる
- 【撤退条件】情報不足でこれ以上分解できない場合は、
分解を止めて必要な確認事項を質問リストにする

使用例：「『新サービスの提案書一式を作る』という仕事を、2時間以内で完了できるタスクに分解して。依存関係も示して。分解できない部分は無理に割らず、確認が必要な質問として出して」

使うときの3点

- ゴール・完了条件・撤退条件の3点セットを必ず埋めてから指示を出す
- 「分解の依頼型」を使えば、大きすぎる仕事もAI自身に割らせられる
- 撤退条件を書いておけば、AIが変な方向に暴走するのを止められる

今日やってみる：今抱えている仕事を1つ選び、上の6型のどれか1つに当てはめて 実際にAIへ指示を出してみてください（所要15分）。

仕事は「2時間」で区切りなさい — そのタスク分解力が、そのままAIを使いこなす力になる

著者 奥 健太郎
発行 株式会社カシカ・コンサルティング
お問い合わせ <https://vzc.jp/contact.html>

本PDFは本書の巻末付録Bを、無料配布用に再編集したものです。個人でのご利用、およびチーム内での印刷・共有は自由にどうぞ。改変・再配布・販売はご遠慮ください。

© 2026 KASHIKA Consulting Inc.