

AI×みんなの個性が炸裂！ キャッチフレーズかるた



1 どんな施策？

AIで相互理解を深めながら、遊び感覚でプロンプト力も鍛えられるワークショップ施策。アイスブレイク・オンボーディング・チームビルディングに最適。

2 何ができるようになる？

- メンバー同士の相互理解が深まる
- AIに触れる気軽な入口になる
- プロンプトの工夫を楽しみながら実践できる
- 新メンバーのオンボーディングに効果大
- ワーク後に「個性」を材料にしたかるた大会で盛り上がる

3 事前準備

- AIチャットツール（ChatGPT/Geminiなど）
- メンバー一覧（名前）
- キーワード書き込み用のシート（Wiki・Notion・Googleスプレッドシートなど、誰でも書ける環境）
- かるた作成用のテンプレ（Canva / パワポなど）
- 似顔絵イラスト（Webの無料サービスでも可）
- 当日対戦用のスペース

4 手順

1.メンバーの“特徴キーワード”を集める

2.各メンバーを表す「キーワード（単語）」を全員で書き出す

- 例：趣味、口癖、強み、性格
- ストレングスファインダーやMBTIなどの自己紹介情報も参考にできるこの工程だけで相互理解が深まる

3.キーワードを使って“他の人のキャッチフレーズ”をAIで作る

- 各自「他メンバーのキャッチフレーズ」をAIを使って作る
- 1人あたり2～3人分作成すると負担が偏らない
- 以下のベースプロンプト例を使用：

あなたはキャッチフレーズ作家です。

以下のキーワードを使って、その人らしさが伝わる“自己紹介風キャッチフレーズ”を作ってください。

【キーワード】

- ○○
- ○○
- ○○

条件：

- 20～30字程度
- アイドルの自己紹介のようにキャッチーで覚えやすく
- ポジティブに表現
- うまく出ないときのプロンプト調整：
 - 長文になる → 「30字以内に」と条件を追加
 - 地味になる → 「もっと明るく・キャッチーに」と指示
 - 必須キーワードが抜ける → 「この単語は必ず入れて」と指定

→AIが苦手な人でも「試行錯誤」が自然に起きる構造！

4 手順

4.複数案をAIにまとめてもらい、1つの“正式キャッチフレーズ”

- 各メンバーが作った複数案を1つに統合する
- まとめる際のプロンプト例：

以下の複数案を参考に、その人を最も魅力的に表すキャッチフレーズにまとめてください。

- 案A
- 案B
- 案C

条件：

- 20～30字程度
- 一貫したトーン
- 読み上げやすい表現

5.取り札（カード）をつくる

- 似顔絵生成サービス、写真、アイコンなどを使い、取り札をデザイン
- Canva・パワポ・FigmaなどでOK
- 印刷またはオンライン共有

6.読み札（キャッチフレーズ）と取り札をセットにして“かるた大会”を開催！

- AIでつくった読み札を読み上げ→該当の取り札を取る
- 読み上げは人間でOK

5 追加で盛り上げる工夫

- AIカルタを混ぜて知識習得も兼ねる
- 事前に“読み札の予習”をSlack等で毎日投稿
- 新メンバー紹介会・歓送迎会にも相性抜群



AIの鉄人：デジタルの饗宴～AI料理対決～



1 どんな施策？

AIをゲームとして楽しみながら、プロンプト設計・言い換え力・ターゲティングの要素が自然に身につくワークショップ施策。チームビルディング／研修／アイスブレイクに最適。

2 何ができるようになる？

- 楽しみながら AIの扱い方が身につく
- “言い換えプロンプト”の練習になる（語彙力・指示の精度が上がる）
- “誰に向けて伝えるか（ターゲティング）”を実践的に学べる
- チームで協力しながら戦略を考えるため
- 一体感が生まれる AIへの心理的ハードルが下がる

3 事前準備

- AIチャットツール（ChatGPT / Gemini / Claude など）
- 画面共有ができる環境（オンライン／オフラインどちらでも可能）
- チーム分け（3～6人で1チームがおすすめ）
- 司会進行（1名）
- 審査員キャラクター（AIに生成してもらう）
→ ペルソナ設定（好み、性格、重視ポイントなど）

4 全体の流れ

1. チームごとに作りたい料理のテーマを決める
2. 料理に使用する材料をAIから“言い換えプロンプト”で引き出す
3. 決まった材料をもとに、AIに料理説明（PR文）を作ってもらう
4. そのPR文を審査員AIに投げて採点
5. 合計点が高いチームが勝利！
6. 追加でイメージ画像（料理写真）を生成しても盛り上がる

5 手順

1. 作りたい料理を決める

- 各チームで「今回はこの料理を作る！」というテーマを決める

2. 料理に必要な“材料”を、AIから言い換えで調達する

- 材料調達のルール
 - 材料名を直接プロンプトに書いてはいけない
 - 材料を得るためにAIに質問できる回数は2回まで
 - 2回目に出た回答は必ず採用
 - 出てきた材料が想定外でもそのまま受け入れる（ゲーム性UP）
 - 言い換えプロンプト例

あなたは料理人です。赤くて丸い、サラダにも使われる野菜を1つ提案してください。料理名や食材名は答えず、特徴だけで判断してください。
→ AIが「トマト」などを回答。

春を感じる香りをつけるための“木材を細かくしたものを”提案してください。ただし名称は出さず、用途から推測してください。
→ AIが「桜チップ」「ウッドチップス」と推測してくれる。

4 手順

3.材料を確定し、AIで“料理の完成形”をつくる

- 必要材料が出揃ったら、AIに料理説明（PR文含む）を生成してもらう
- 料理生成プロンプト例

以下の材料を使って、1つの創作料理を考えてください。

【材料】

- ○○
- ○○
- ○○

条件：

- 料理名をつける
 - どんな味か、どんな特徴かを説明する
 - 審査員に魅力が伝わるように表現する
- AIが、料理名+説明文を作成してくれる

4.審査員AIにPR文を評価してもらう

- 審査員設定の例

あなたは料理評論家の○○です。

特徴：

- 健康志向
- 香りを重視
- 海鮮料理が好き
- 食材の組み合わせに厳しい

これから料理が提示されるので、以下の観点で100点満点で評価してください。

- 味の想像しやすさ
- 創造性
- 審査員の好みに合っているか
- 料理としての一貫性

- 審査プロンプト

【作ろうとした料理】

○○○○

【出来上がった料理】

○○○○

【PR文】

○○○○

審査員として100点満点で採点し、理由も教えてください。

→ 点数が高いほど勝利に近づく！

5.結果発表&振り返り

- 各チームの得点を表示して勝敗発表
- 「なぜ高得点になったか/ならなかったか」の口頭フィードバック
- ターゲティングの重要性が自然に理解できる

5 追加で盛り上げる工夫

- AIで料理画像を生成する
- 審査員キャラを複数作り「総合点」を競う
- 制限時間つきの材料調達



AIで超らくらく振り返り！



1 どんな施策？

チームやプロジェクトで毎月行う振り返りを、AIを使って「早く・ラクに・継続しやすく」実施できるようにした施策。メンバーが月ごとの成果や課題を棚卸しやすく、期末の評価や自己レビューにも使える。

3 事前準備

- Miroアカウント
- 振り返り用のテンプレート（KPTA形式）
- AIツール（Gemini/ChatGPTいずれでも可）

2 何ができるようになる？

- 振り返りの作業負担が大幅に軽減される
- チームの取り組み・貢献・課題を共有しやすくなる
- 「Thanks」が可視化され、メンバー同士の承認が増える
- 半期・期末の振り返り資料が自動的に貯まる
- AIの要約によって”振り返り漏れ”がなくなる

こんなチームにおすすめ

- 毎月の振り返りが形骸化している
- 文章を書くのが苦手なメンバーが多い
- 振り返りが長くなり、共有会で時間が足りない
- 半期の評価時に「何やったっけ？」となりやすい

4 MIROのボード構成

- 中央に「チーム全体の振り返りスペース」
- 周囲に「個別業務ごとの振り返りスペース」
- それぞれにKeep（継続したいこと）/Problem（課題）/Try & Action（次のアクション）/Thanks（メンバーへの感謝）/Topic（その他の事項）の枠を作る

2月	今日達成したタスクや進捗
Keep	
PROBLEM	
Try & Action	
Thanks	
Topic	

5 手順

1.Miroに振り返りボードを作る

- 中央に全体枠、周辺に業務枠をつくる
- 線でつないで”つながり感”を演出

2.メンバーが付箋にKPTAを書く

- 各メンバーは当月を振り返り、付箋を使って書き出す

3.スクリーンショットをAIに投げて要約する

- 各業務枠をスクリーンショットする
- GeminiやChatGPTに画像をそのまま投げて「この付箋情報をもとに業務の月次のサマリを作ってください」と依頼する。
- AIが「その月の業務概要」「Keep/ Problem/ Try/ Thanksのまとめ」「重要トピックの抽出」を自動生成。

4.定例でサマリを共有する

- AIが作成したサマリを読み上げor投影
- Thanksは数件ピックアップして共有

5.半期の振り返りに活用する

- 毎月のサマリをさらにまとめて要約
- 「自分の付箋のみ残して要約」して自己評価用に
- Thanksから”他者評価的な強み”を抽出

AIストーリー・コネクト！ ～みんなで紡ぐ〇〇の物語～



1 どんな施策？

AIとメンバー全員のアイデアで“世界に1つだけの物語”をつくる、創造系チームビルディング施策。驚きと笑いが生まれ、AI活用スキルも自然と鍛えられるワーク。

2 事前準備

- AIチャットツール（ChatGPT / Geminiなど）
- テンプレート（物語要素を記入するための表）
- 例：主人公／舞台／仲間／目的／障害／アイテム／ラスボスなど
- 記入フォーム（Googleスプレッドシート、Notionなど可）
- 司会者（物語の進行役）

3 全体の流れ

1. AIに“物語に必要な要素”を一覧化してもらう
2. その要素を参加メンバーに割り当てる
3. メンバーが各自 AIを使って担当部分を作成
4. 司会者が全要素をAIに入力して一本の物語に統合
5. 完成物語を読み上げ&作品発表
6. “誰が何を書いたのか” 当てるミニクイズで盛り上がる
7. 時間があれば スピンオフや画像生成で追加の遊び要素

4 手順

1. AIに「物語の構成要素」を考えてもらう

- 例プロンプト

あなたは物語作家です。

10名で順番に物語を作るワークを行います。

以下のように、物語を作るために必要な要素を表形式で提案してください。

【例】

- 主人公
- 舞台
- 仲間
- 乗り越える試練
- ラスボス
- 重要なアイテム
- 冒頭の一文
- クライマックス
- 結末

など

→ AIが表形式で要素一覧を返す

2. 参加メンバーに要素を割り当てる

- 要素表の行ごとに、メンバーを1つずつ担当として割り当て
- ランダム／ルーレット／司会が配布など方法は自由

3. 各自、担当部分の文章をAIと対話して作る

- 制限：短すぎず長すぎない、物語の温度（コメディ／真剣／ゆるい等）を揃えておくことスムーズ
- 担当者用プロンプト例

あなたは物語作家です。

以下の役割の要素を、短い文章で作成してください。

【役割】主人公の設定

条件：

- キャラクターの特徴を簡潔に
- 物語全体に関係ありそうな設定にする
- 20～60字程度

→ 他の要素（舞台、仲間、ラスボス等）も同じ形式で作成

4. 司会者が全要素を AI にまとめて投げ、1本の“物語”にする

- 統合プロンプト例

これから、複数の方が作った物語要素を送ります。

すべての要素を踏まえて、統一感のある1つの物語にまとめてください。

【物語要素一覧】

- 主人公：~~~~
- 舞台：~~~~
- 仲間：~~~~
- 試練：~~~~
- ラスボス：~~~~
- 結末：~~~~

条件：

- 読みやすい一人称または三人称で
- 起承転結の構造にする
- 全体で400～600字程度

→ AIが一本の物語を生成

4 手順

5.完成した物語を発表する

- 司会が読み上げる
- 表現のクセや想定外の展開に盛り上がる

6.作成者当てクイズ（AIストーリーの醍醐味！）

- 「ラスボスを考えたのは誰？」
- 「この設定を作った人、理由は？」
- 「一番クセが強かったのはどの要素？」

7.時間があればスピンオフ制作へ

- 主人公の性別を変えて再生成
- サイドキャラクターだけのスピンオフ
- 特定キャラの家の“間取り”をAIに描いてもらう
- 物語のシーンをプロンプトにしてキャラを画像生成する



GEMINIで業務説明



1 どんな施策？

AIと一緒に、自分の業務を「わかりやすく伝える」資料をつくるワーク。ドキュメント作成・構造化・説明力アップが同時にできる実践型施策。

3 事前準備

- Google Workspace（Googleドキュメント使用推奨）
- Gemini または ChatGPT / Claude など
- NotebookLM（または類似ツールの動画生成機能）
- PC・ヘッドセット（動画を確認するため）
- テンプレート（後述）

2 何ができるようになる？

- 自分の業務を短時間でわかりやすく言語化できる
- NotebookLM（またはAIツール）の動画生成で“理解しやすい教材”に変換できる
- 他のメンバーの業務理解が一気に深まる
- AI活用スキル（要約・構造化・読み解き）が自然に身につく
- 新人オンボーディング資料としてそのまま使える
- 自己評価・期末評価の棚卸しにも応用可能

4 全体の流れ

- メンバーが自分の業務内容をAIに説明し、文章化する
- 文章をPDF化し、NotebookLMに読み込ませる
- NotebookLMで“業務説明動画”を自動生成
- チームで動画を見せ合い、理解を深め、学びを共有
- 必要に応じて文章再生成・改善を行う

5 手順

1.自分の業務をGeminiに説明し、文章化する

- プロンプト例

あなたはプロのドキュメント編集者です。
私の業務内容を説明する文章をまとめてください。

【私の業務内容】

- ○○の対応
- ○○の調整
- ○○のチェック作業 など

条件：

- 初めて読む人が理解できるように
- 専門用語をなるべく言い換える
- 見出しと箇条書きを使って整理する
- 400～600字程度

→AIが「業務概要 → 詳細 → 役割 → 大事にしている観点」などを構造的に文章化

2.文章をPDFに変換する

3.NotebookLMにPDFを読み込み、“業務理解モデル”をつくる

- NotebookLMにPDFをアップロードすると、AIが文脈を把握した業務説明モデルが生成される。
- PDF内容に書かれていたAMPでの特徴
 - NotebookLMが資料を構造化し、欠けている部分の補完もしてくれる
 - テキストを元に「業務紹介動画」を自動生成できる

4.NotebookLMで業務紹介動画を作成する

5.メンバー間で動画を共有し、業務理解を深める