

キャリアデザイン・就活のプロによる

Chat GPT **徹底** 活用法

就活生・
就職担当者必携

AIアシスト・
キャリアデザイン

大間 哲◎著



- 本書の内容についてのご意見、ご質問は、お名前、ご連絡先を明記のうえ、小社出版部宛文書（郵送または E-mail）でお送りください。
- 電話によるお問い合わせはお受けできません。
- 本書の解説範囲を越える内容のご質問や、本書の内容と無関係なご質問にはお答えできません。
- 匿名のフリーメールアドレスからのお問い合わせには返信しかねます。

本書で取り上げられているシステム名／製品名は、一般に開発各社の登録商標／商品名です。本書では、™ および® マークは明記していません。本書に掲載されている団体／商品に対して、その商標権を侵害する意図は一切ありません。本書で紹介している URL や各サイトの内容は変更される場合があります。

はじめに

本年（2023年）初春から、突如として話題になった ChatGPT 等の生成 AI。生成 AI とは、あらかじめプログラムで既定された回答ではなく、こちらの入力に対して、それに最も適した文（や画像等）を作り上げて、回答（出力）する能力のある AI のことです。テキスト生成 AI である ChatGPT の場合、入力した文に適した応答を生成しますが、そのために事前学習させた語数は数兆～百兆と言われます。そして、そこからの回答の種類は無限にありえます。本書では、その ChatGPT など生成 AI の能力を生かして、キャリアデザインを手伝わせる（アシストさせる）にはどのようにしたらよいかを具体的に示します。生成 AI という、「生徒や学生から考える力を奪う」などと悪者扱いする意見も聞かれます。たしかに、学校のレポート課題や読書感想文を AI に書かせるような使い方をしたらそうなるかもしれません。しかし、ここではそんな使い方はしません。こちらの思考を深め、言語化を助けるように、ChatGPT から逆に質問をさせるのです。

まず、これを見てください。ChatGPT に AI キャリアカウンセラーになってもらい、ChatGPT 側から「質問をさせ」て、対話をした例です。

● ChatGPT: ●

こんにちは！わたしはあなたをサポートする AI キャリアカウンセラーです。あなたが楽しく自分の長所を見つけられるようお手伝いをさせてください。

さて、まず最初の質問です。大学の一年生として、あなたがこれまでに得意だと感じたり、楽しみながら取り組んできたことはありますか？例えば、特定の科目や活動、趣味、スポーツなどです。

User:

歌うことが好きです。高校で合唱部でした。

● **ChatGPT:** ●

素晴らしいです！合唱部での経験から、歌うことが得意な可能性がありますね。合唱部での活動やパフォーマンスについて、もう少し教えていただけますか？どのような役割を担っていたのか、どのような曲を歌ったり、どのような瞬間が特に印象的でしたか？

User:

普通の部員でした。曲は、中学で習うような日本の合唱曲が多かったと思います。

● **ChatGPT:** ●

合唱部の部員として、一緒に歌うことを楽しんでいたんですね。中学で習うような日本の合唱曲は、美しいメロディーや和やかな雰囲気がありますね。

合唱部に所属していた経験から、他の部員との協力やチームワークが必要だったことも想像されます。あなたが合唱部で共有した協力やチームワークの経験について、もう少し詳しく教えていただけますか？どのように他のメンバーと協力し合い、一緒に素晴らしい歌声を作り上げたのでしょうか？

User:

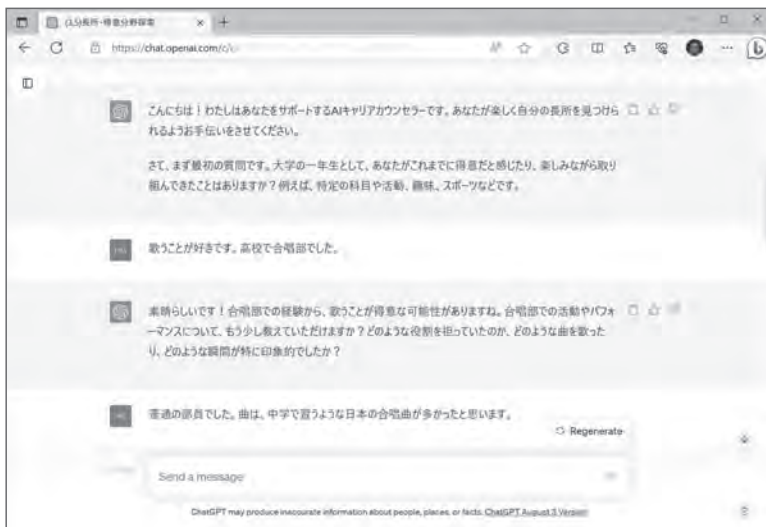
あまりチームワークは意識しませんでした。ただ、ハーモニーを聞くということは大切にしていました。

● ChatGPT: ●

ハーモニーを聞くことを大切にしていたのですね。それは素晴らしいです！ハーモニーは合唱曲において重要な要素であり、メンバーがお互いの声を聴きながら調和を生み出すことが求められます。

あなたがハーモニーに注目していたということから、音楽の感性や耳の良さがあるのかもしれません。他のメンバーと協力する際に、ハーモニーを上げるためにどのように努力したり、自分の役割を果たしていたのか教えていただけますか？例えば、他のメンバーの声を聴いたり、バランスを調整するための努力をしたりしたことはありましたか？

<後略>



実際の画面の様子

どうでしょうか？ まるで、普通のキャリア相談員との会話のようではないでしょうか？ このように生成AIを使えば、考える力を奪うどころか、

むしろ思考を深め、考える力をつけるのに役立つことがわかるでしょう。

この会話は、実は、ChatGPTにAIキャリアカウンセラーとして、大学1年生（という設定）の相談者の長所探しをしてもらった時のものです。キャリアデザインにおいて重要な作業は、就活生や転職希望者といった求職者が頭に思い描いている、漠然とした個々のキャリア目標や夢、あるいは自身の長所や強みや経験といったことを言語化し、整理するということにあります。ChatGPTなどのテキスト生成AIは特に自然言語処理能力に長けていますから、この言語化という作業の支援に非常に親和性が高いのです。

生成AIの「上手い」使いかたとは

もし、あなたが就職活動をする人や転職を考えている人（以下、就活者と書きます）ならば、上記のような対話をChatGPTと行うことで、自身でいつでも自身の希望や適性を整理する補助をさせることができます。具体的な方法は本書の3章～4章に書いてある方法を用いると良いでしょう。

もしあなたがキャリア・コンサルタントやカウンセラー、あるいは、会社や学校のキャリア相談員や進路指導の教員といった支援者（以下、キャリア支援者と書きます）であるならば、クライアント（就活者）に端末に向かってもらい、上記のような対話をしてもらって、基礎的な就活者の情報収集や、来談者が希望する就職先の業界対策などを効率よく行うことができます。それによって、就活者により寄り添った深い支援をすることが可能になるかもしれません。併せて、AIに補助させることで、今まで自分もっていなかったキャリアデザインのアイデアや広い業界知識を列挙させることも可能です。その具体的な方法は、本書の3章～6章に掲載してあります。

前述のAIキャリアカウンセラーとの対話例では、私は一切プログラミングをしていません。ChatGPTに適切な指示文を入力しただけです（具体的な指示文は後述します）。AIに向けたこのような指示文のことを「プロンプ

ト」と言います。このプロンプトをどう上手く書くかが、ChatGPT 等の生成 AI を上手く使えるかどうかの分かれ目になります。ChatGPT をちょっと使ってみて「ChatGPT は使えない」とか「ChatGPT に訊いてみたけど微妙だった」などと言っている人の多くは、プロンプトにネットの検索ワードを入れてみて、思った通りの答えでなくてがっかりしてそのように言っているようです。冒頭で、「ChatGPT に質問をさせて対話をした」と書きましたが、ここで重要なことは、ChatGPT に「質問をした」のではなく、質問を「させて」ChatGPT と「対話をした」ということです。

ChatGPT 等のテキスト生成 AI の得意技は、知識を回答することではなくて、私達と「対話」をすることです。ChatGPT に「〇〇駅前のランチの美味しいお店を教えて」などと聞いても答えは微妙か、または「最新情報は知らない」などと言われるのが関の山です（2023 年 8 月現在）。

User:

東陽町駅の最新の昼食のグルメ情報を教えてください。

ChatGPT:

申し訳ありませんが、私の訓練データは 2021 年 9 月までのもので、その後の具体的な情報は提供できません。このため、2023 年の東陽町駅周辺の最新の昼食のグルメ情報を提供することはできません。

しかし、インターネットを使って最新のレストランレビューやブログ投稿を調べることをお勧めします。食ベログや Google マップのレビューなどは特に有用です。また、地元の観光局のウェブサイトも情報を提供しているかもしれません。

また、東陽町駅周辺では、さまざまなタイプのレストランがあります。和食、イタリアン、中華など多種多様なジャンルから選ぶことができます。

ランチタイムには、お得なセットメニューやランチスペシャルを提供しているレストランも多いでしょう。

ランチのグルメ情報が知りたいければ、ネット検索で「東陽町 ランチ」とでも入力するか、グルメサイトでも見たほうがよほど簡単で、情報も正確です。

ChatGPTには「質問をする」のではなく、「対話をさせる」、そのために、望んだ対話を生成させるためのプロンプトを入力します。適切なプロンプトを作って、AIに上手く指示を出せば、冒頭の例のように働いてくれるのです。

AI(機械)にキャリアを任せるのではなく、 デザインを手伝わせる

ところで、この本を手にとった方は、「キャリアデザイン」の大切さや主な手法は、すでによくご存じかもしれません。そして本書のタイトルを見てこう思われた方も多いのではないのでしょうか。「キャリア(人生)をAI(機械)なんかにデザインさせることなんてできるわけない」と。

もし、あなたが、就職活動中の人だったら、「人生をAIなんかに決められたくない」と思うかもしれませんし、もしあなたが支援者で、キャリア・コンサルタントやカウンセラー、あるいは、会社や学校のキャリア相談員や進路指導の教員であるならば、なおのこと「キャリア支援に大切なのは、個々との対話だ。AIなんかに任せられない」と思うでしょう。まさにその通り！私も100%同意です。

私はこの本で、キャリアデザインをAIに任せようと言っているのではありません。あくまでAIの得意分野に関して、それを上手に使うってアシストをさせようということなのです。ですから、私はこの考え方を「AaCD (AIアシスト キャリアデザイン= AI assisted Career Design)」と名付けました。「AI キャリアデザイン」ではないのです。

「AIは知能が無いのだから、使えない」とか「対面業務は人間がすることだから、AIに任せられない」というような方にこそ、「任せるのではなく、AIにアシストをさせるキャリアデザイン」の実践を体験してほしいと思っています。

皆さんは、就活をしたり、就活の支援をしたりする際に、ネット検索機能を必ず使うと思います。それだって、「機械を使った就職活動」でしょう。その意味では、すでに皆さんは「機械にキャリアデザインを手伝わせている」のです。そして、これから近い将来には、検索を使うのと同じ感覚でAIを使う時代になってきます。逆に言うなら、AIを適切に使えない人というのは、数年の内には、今現在「ネット検索って、よくわからなくて使えないんです」というような人と同じことになってしまうでしょう。

すでに、マイクロソフトも Google も検索機能にAIを組み込んできています。



Microsoft Bingの検索の例

このように、今後は意識をしなくてもAIを使う世界になります。そして、ありとあらゆる職業分野にAIが入って来ます。今、ネットを上手に使いこなして、仕事の効率を上げているのと同じように、今後は、AIを使うことで、キャリアデザインを上手に効率よく行えるようにならなければならない世界になるのです。

あくまで、キャリアデザインを行うのは、就職活動をする人（就活者）であり、それを支援するのは、キャリア・コンサルタントやカウンセラー、あるいは、会社や学校のキャリア相談員や進路指導の教員といった支援者（キャリア支援者）である人間です。

この本は、今、キャリアを考える全ての人に送ります。「もしかして、キャリアデザインをするのに、ChatGPTが使えるんじゃないか？」と考えた人も、そんなことを思ってもみなかった人も。自分自身のキャリアを考えている人

も、キャリア・コンサルタントやキャリアカウンセラー、キャリア相談員や企業の人事の方、各学校の進路指導の先生、あらゆるキャリア支援者にも、ChatGPT（GPT-4 版をベース）に AI を用いたキャリアデザインの考え方をお教えします。

ChatGPT はすぐに陳腐化して、新たな生成 AI が取って代わるかもしれませんが、キャリアデザインに AI を使うという基本的な考え方は当分は変わらないでしょう。それは、検索エンジンで言えば Lycos が出て Yahoo が、そして Google や Bing と出て来ても基本的な考え方が変わらないのと同じことです。ChatGPT を始めとするテキスト生成 AI は、今年の年初から知られ始め、あっという間に世間を席捲しています。この便利なツールを、一日でも早く使い始めて、他の就活者やキャリア支援者より一歩進んだキャリアデザインを行ってください。

本書の構成

本書では、まず第 1 章で、ChatGPT とはどのようなものなのかを紹介した後、第 2 章で生成 AI と ChatGPT の概要について述べます。その後、第 3 章では、ChatGPT を用いたキャリアデザインの場面での利用可能性について、第 4 章では、キャリアデザインの各プロセスで使える実際の具体的なプロンプトとその出力例を記述します。最後に、第 5 章では、今の段階で予想ができる、AI を用いたキャリアデザインの未来について提示します。第 6 章以後は付録的に、生成 AI を使った AaCD を行う上での留意事項や、実際のプロンプト集を集めてあります。

もし、この本を使って ChatGPT を使ったキャリアデザインの方法をすぐに学びたいのであれば、第 3 章から読み始めていただいてもかまいません。本書が皆様のキャリアデザインの効率化、深化に少しでも役立てば幸いです。

目次

はじめに.....	iii
生成 AI の「上手い」使いかたとは	vi
AI（機械）にキャリアを任せるのではなく、デザインを手伝わせる	viii
本書の構成.....	xi
1 ChatGPT とは何か.....	1
生成 AI はネット検索とは違う	1
ChatGPT の得意なこと、不得意なこと	4
ChatGPT の始め方.....	6
有料版への切り替え方と、プラグイン.....	14
2 AI と ChatGPT の概要.....	25
AI とは何か.....	25
ChatGPT の技術的説明.....	27
ChatGPT の使用例と能力の紹介	28
ChatGPT の限界と注意点.....	32
3 ChatGPT を使ったキャリアデザインの方法.....	41
キャリアデザインと ChatGPT の接点.....	41

4	ChatGPT を活用したキャリアデザイン (AaCD) の実践 ...	45
	キャリアデザインを AI にアシストさせる	45
	AaCD の実施プロセス例	47
	[0] AaCD のプロセスの説明・理解	48
	[1] 就職者の基本情報の整理	48
	[2] 就活者の希望の整理	62
	[3] 実際の就職活動	65
	汎用的に使える対話プロンプト	78
	ChatGPT には、敬語で話かけるべき?	79
5	キャリアデザインの未来と ChatGPT の役割	81
	生成 AI が実現するキャリア相談所の未来像	81
	ChatGPT から始まる、将来のキャリアデザイン	84
6	まとめ—ChatGPT による AaCD のコツ	89
7	おわりに	93
付 録	キャリアデザインにすぐに使えるプロンプト集	99
	あとがき	100
	索引	103

1

ChatGPT とは何か

生成 AI はネット検索とは違う

今話題の ChatGPT とはどんなものなのでしょうか。詳細は第 2 章で説明をしますが、簡単に言うと、OpenAI という会社が作った、テキストベースで「対話」をしてくれる AI です。こちらが入力した文を、自然な言語として解釈して、その文に対して（決められた回答をするのではなく）最も相応しい言葉を返してきます。

今までもそのような仕組みはありました。しかし、ChatGPT がすごいのは、数兆～百兆語ともいわれる、けた違いに膨大な言葉（パラメータ）を事前に学習しているために、「最も相応しい言葉」を、まるで生きた会話であるかのように「生成」してくれることなのです。そのため、ChatGPT のような AI の仕組みを「テキスト生成 AI」と言います。

2023 年 8 月現在、ChatGPT の中枢は 2 つあって、無料で使える GPT3.5 というものと、月額 20 米ドル払うと使える GPT4.0 があります。本書では、GPT4.0 をベースに書きますが、本書で提示しているプロンプトのほとんどは、GPT3.5 でもある程度実行可能です。

さて、生成 AI を使う上で、最も大切なことは、「何をどう頼むか」です。ここで、おそらく IT を使い慣れている人ほど「何を検索するか」とか「何を入力するか」と考えがちだと思いますが、そうではなく「頼む」のだと思ってください。「はじめに」でも書きましたが、AI に「手伝わせる」のですから、「上手な頼み方」を覚える必要があります。

よく「ネット検索は『辞書』、AI は『秘書』」と言います。AI と検索の大きな違いは、自然言語理解です。Google 等のネット検索では、私達が適当な検索ワードを考えて入力する必要がありますが、ChatGPT のような文章生成 AI では、「○○について考えたいのですが」などと自然言語で語りかけることができます。というよりも、「○○について教えて」などというより、「○○について考えたいのですが、あなたの役割は△△として答えてください」というように自然言語で語りかけ、相手の役割まで詳しく決めてあげたほうが、より望んだ回答に近いものを得ることができます。

ネット検索とテキスト生成AIの違い

	(従来の) ネット検索 (例: Google 等) ※最近ではネット検索に AI の機能を付加したのもも出来てきている。	テキスト生成 AI (例: ChatGPT)
得意なこと	(辞書を引くように) 事実を調べる	条件を与えて調べてもらう 調べ方を教えてもらう ユーザーに向かって問いかけてもらう 纏めてもらう
適している利用方法	入力→出力	対話
実際の入力	検索ワード	何をしたいのかという希望・要求
思った結果が得られなかった時や、より発展した回答が欲しいとき	検索ワードを自分で変えてみて再検索する。	前の出力を踏まえて「そうではなく」とか「そこをさらに詳しく」というように『対話』をする。あるいは、「△△の立場で答えてください」などと、文の書き手を規定する。
不得意なこと	文章を出力させる。	最近の事（データを「学習」した以後のこと）の情報の提供／特定の地域の詳細な情報の提供 ※プラグインを使わない場合
問題点	検索ワードで出て来る Web にある情報しか出力できない。	事実ではないことを言う。

ChatGPT の得意なこと、不得意なこと

実際に ChatGPT の得意なことや不得意なことの事例を見てみましょう。

例えば、普通にネット検索でエゴサーチ（自分の名前で検索をしてみる）をしてみると、一般には少しでも自分の Blog や自分の名前の出ているネット情報があれば、検索結果として出てきます。ところが ChatGPT でエゴサーチをしてみると、よほど有名人でない限り、一般人であれば、「知らない」と言われるか、嘘を書かれることが多いでしょう。以下は、私が「大間哲について教えて」と言った結果です。この例では、「知らない」と言われています。ちなみに、少し前までは、「知らない」と言わずに、大嘘をついていました（後でその例もお見せします）。

User:

キャリアデザイン学部教員の大間哲氏の最近の業績について教えて

ChatGPT:

申し訳ありませんが、私の知識は 2021 年 9 月までの情報しか持っていないので、最新の情報を提供することはできません。また、個々の教員の最近の業績に関する情報は一般的には公開されておらず、学部のウェブサイトや学術論文などの公式の情報源を確認することをおすすめします。こちらで最新の業績について詳細をご確認ください。

このように、生成 AI ネット検索と同じように使うのは、ある意味最もダメな使い方です。

キャリアデザインをするためのネット利用で真っ先に思いつくのは、〇〇社の最新の採用情報が知りたいといったことかもしれません。しかし、それは、ChatGPT にとっては不得意なことなのです。

以下は、私がかつて新卒で勤めた日本アイ・ビー・エム株式会社の採用情報を訊いてみたものです。このように、採用情報について教えてもらおうとしても、教えてはくれません。(ChatGPT 無料版の場合。有料版でプラグインを使った例は第 4 章の「AaCD の実施プロセス例」節、[3] の (3) に記述してあります。)

User:

日本 IBM の最新の採用情報について教えて

ChatGPT:

申し訳ございませんが、私の情報は 2021 年 9 月までのものであり、現在の日本 IBM の最新の採用情報を提供することはできません。採用情報は常に変化しており、会社のウェブサイトや採用担当者に直接お問い合わせいただくことをおすすめします。

では、ChatGPT をどのように使うのが良いのでしょうか。既に述べたように、あなたと「対話をする相手」だと思って考えてみてください。あなたがキャリア支援者であるならば、例えばあなたの部下やチームメイトです。そのような人には何をしてもらおうでしょうか。キャリア相談会のイベントの内容のアイデア出しや進行表を考えてもらうのもいいでしょう。多くのクライアント（来談者＝就活者）や生徒・社員等の相手をする必要があるのであれば、チームメイトに就活者が自己理解をするための質問例を共同で作ってもらうこともできるでしょう。しかも、従来のプログラムではあらかじめ用意した質問から選択することしかできなかったでしょうが、生成 AI なら個々のクライアントの回答にしたがって、質問を変えていくことが可能です。さらに、クライアントの希望や適性を入力にした模擬面接や応募書類作成の補助をさせることもできます。

一方、あなたが就活者自身なら、忙しくてエージェントに行ったり支援者

に会ったりする時間もなかなか取れないかもしれません。そんな時、就活支援者に実際に会う前に、自分自身で ChatGPT を AI キャリアカウンセラーにして、自己理解を深めたり、応募書類のひな型を作らせたり、面接練習をしたりすることもできます。この本では、AaCD の具体的なプロセス例と、個々にそういったことをさせるプロンプト例、さらに、その出力の事例を見ていきます。

ChatGPT の始め方

ChatGPT を使うにあたり、ChatGPT の始め方を紹介しておきます。ChatGPT は、パソコンかスマホがあって、Web が使えれば、誰でも無料で使い始めることができます。始める方法は、ネット検索をすれば山ほど出て来るので、既にご覧になった方も多いでしょうが、念のため簡単に書いておきます。とりあえず、細かい説明は面倒だという方のために、まずは、3 ステップで。

- 1) ChatGPT と検索をして openai.com のページ (通常は公式 Blog) を開く。
- 2) 公式 Blog のページからなら「Try ChatGPT」を選ぶ。
- 3) そこから「Sign up」を選ぶ。(登録には、携帯電話が必要です)。

以上！

さすがに、この説明だけでは心もとないという方のために少し順を追って書いておきます。が、こういう Web サービスは日々更新されるので、あくまで 2023 年 8 月段階の画面だということはおことわりしておきます。