

【PDF資料版】コピペでかんたん！介護のお仕事が楽になる魔法の言葉(プロンプト)集

「AIって、なんだか難しそう...」と思いませんか？大丈夫！

AIは、まるで賢くて素直な新人のようなもの。頼み方(プロンプト)のコツさえ掴めば、あなたの仕事をぐっと楽にしてくれる最高のパートナーになります。

この資料では、そのまま使える「魔法の言葉」を、お悩み別にご紹介します！

～この資料の内容～

1. お悩み①:急な引き継ぎで大混乱！
 - やるべきことをAIに聞き出して、完璧な「やることリスト」を作る方法
2. お悩み②:ご家族からのクレームで頭が真っ白...
 - AIを相手に落ち着いて話す練習をして、自信をつける方法
3. お悩み③:ご本人とご家族、意見が違って板挟み...
 - AIに客観的な意見をもらって、みんなが納得するプランのヒントを見つける方法
4. お悩み④:「あの人じゃないと分からない...」をなくしたい！
 - 面倒な請求業務などを、AIに「誰でもできるマニュアル」にしてもらう方法
5. お悩み⑤:分厚い資料を読む時間がない！
 - AIに「3行で教えて！」と頼んで、大事なポイントだけをサクッと知る方法
6. 【上級編】あなたの施設の経験をAIに教え込んでみよう！
 - Excellに眠る「過去の対応記録」をAIの先生にして、最強の相談役を作る方法



1. お悩み①: 急な引き継ぎで大混乱！

こんなお悩み、ありませんか？

「担当のケアマネさんが急に交代！来週からショートステイの利用者さんが来るのに、詳しい情報が何もない...！何から手をつけていいか分からない！」

そんな時、まずはAIに「何を確認すべきか？」を壁打ち相手になってもらいましょう。

AIとの対話キャッチボール(3ステップ)

【ステップ1: AIに状況を伝える】

まずは「こんな状況で困ってるんだ」とAIに伝えて、やるべきことを一緒に考えてもらいましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

あなたは介護施設のベテラン相談員です。ケアマネさんが急に代わって、引き継ぎが不十分なまま、来週ショートステイの利用者さんを受け入れることになりました。安全な受け入れのために、まず誰に何を確認すべきか、アイデアをリストアップしてください。

【ステップ2: 具体的にお願ひする】

AIがリストアップしてくれた項目を参考に、今度は具体的な利用者さんの情報を使って、詳しい「やることリスト」を作ってもらいます。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！そのリストを基に、下の利用者さんのための「やることリスト」を、時間通りに、担当者ごとに分かりやすく表にまとめてください。

【例文】※[]の中をあなたの状況に合わせて書き換えてね！
(個人が特定できる情報は入れないように注意！)

- 利用者さん: [利用者A様、85歳女性、要介護3、認知症あり、高血圧のお薬あり]
- 利用期間: [YYYY年MM月DD日～MM月DD日]

- 困っていること: [お薬の詳しい情報や、日中の過ごし方の好みがよく分かっていません。]

【ステップ3:仕上げのひとつこと】

AIが作ったリストを見て、さらに加えてほしい視点を伝えます。すると、もっと完璧なリストに仕上げられます。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！その表に、「看護師さんが特に注意すべきこと」と「夜勤スタッフに伝えておくべきこと」の視点を加えて、もっと詳しくしてください。

AIからの返信サンプル(ステップ2の結果)

こんな風に、きれいな表で返事をしてくれますよ！

時期	担当	やること	確認・注意すること
入所前	相談員	新しいケアマネさんに電話	お薬の時間や種類、緊急連絡先をしっかりと聞く
入所前	相談員	ご家族に電話	普段の生活リズムや好きなこと、苦手なことを聞く
入所日	看護師	持参薬のチェックと血圧測定	相談員とダブルチェックを忘れずに

AIにお願いするときのコツ

- これだとAIも困っちゃう...(NG例):「ショートステイの仕事教えて」
 - 漠然としすぎて、AIは何を答えていいか分かりません。
- こう言えば伝わる!(OK例):「ケアマネが交代して困ってる」と状況を伝える
 - まるで同僚に相談するように背景を話すと、AIも「なるほど、それなら...」と具体的な答えを返してくれます。



2. お悩み②:ご家族からのクレームで頭が真っ白...

こんなお悩み、ありませんか？

「夜勤中のトラブルで、ご家族から厳しい口調でお電話が…。緊張して、うまく説明できる自信がない…」

大丈夫。本番の前に、AIを練習相手にして、落ち着いて話すシミュレーションをしてみましょう。

AIとの対話キャッチボール(3ステップ)

【ステップ1:AIに役割をお願いする】

まずはAIに「クレーム対応のプロ」になってもらい、心構えを教えてください。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

あなたはクレーム対応のプロです。施設のトラブルで興奮しているご家族と電話で話します。相手を落ち着かせ、信頼を取り戻すために一番大切な心構えを3つ教えてください。

【ステップ2:具体的をお願いする】

心構えが分かったら、いよいよ練習開始！下の例文を参考に、あなたの状況を伝えて、会話の練習相手になってもらいましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！その心構えで、下の状況の会話シミュレーションをお願いします。私のセリフと、怒っているご家族のセリフを交互に書いてください。

【例文】※[]の中をあなたの状況に合わせて書き換えてね！

- 利用者さん: [利用者B様、夜中にときどき不安になることがある方]
- トラブル内容: [深夜にトイレに行こうとして転んでしまいました。幸い打撲だけで、本人は落ち着いています。]
- ご家族の様子: [長男の方。すごく怒っていて、「施設の管理はどうなってるんだ！」という口調です。]

【ステップ3:仕上げのひとつ】

AIと練習した会話を見返して、「この言い方、ちょっとまずいかな？」という部分がないか、チェックしてもらいましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう。この会話の中で、私が使っている言葉に「でも」「だって」「決まりなので」みたいな、相手を余計に怒らせてしまいそうな言葉があったら、もっと良い言い方に直してください。

AIからの返信サンプル(ステップ2の結果)

あなた(相談員):「この度は、B様に痛い思いをさせてしまい、本当に申し訳ありません。まずはお怪我の状況をご説明させてください」

AI(ご家族役):「説明の前に、なんで転んだんだ！ちゃんと見てなかったのか！」

あなた(相談員):「お怒りはごもっともです。しっかりご説明させてください。まずB様は...」

AIにお願いするときのコツ

- これだとAIも困っちゃう...(NG例):「クレーム対応」
 - 教科書のような答えしか返ってきません。
- こう言えば伝わる!(OK例):「あなたはプロです」「怒っているご家族役をやって」
 - AIに役になりきってもらうと、驚くほどリアルな返事してくれます。まるでドラマの台本みたいに練習できますよ。



3. お悩み③:ご本人とご家族、意見が違って板挟み...

こんなお悩み、ありませんか？

「ご本人は『まだまだ自分でやりたい』、ご家族は『危ないから任せたい』。どっちの気持ちも分かるけど、どうしたら...」

そんな時、AIに第三者として意見を聞いて、良いアイデアがないか探ってみましょう。

AIとの対話キャッチボール(3ステップ)

【ステップ1:AIに状況を整理させる】

まずはAIに両者の意見を伝えて、客観的に状況を整理してもらいましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

あなたはベテランのケアマネです。下の利用者さんとご家族の意見について、「目指すゴールは同じだけど、やり方が違う点」を分かりやすく整理してください。

【例文】※[]の中をあなたの状況に合わせて書き換えてね！

- 利用者さん: [利用者C様、80歳男性。「料理は自分でやりたい」という気持ちが強い]
- ご家族: [「火事が心配だから、料理はやめてほしい」と願っている]

【ステップ2:具体的に願う】

状況が整理できたら、両方が「これならいいね」と言ってくれそうな、中間プランのアイデアを出してもらいます。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！その整理内容をもとに、ご本人の「やりたい気持ち」と、ご家族の「安心したい気持ち」を両方大切にするケアプランのアイデアをいくつか提案してください。

【ステップ3:仕上げのひとこと】

AIの提案が、どちらかの意見に偏っていないかチェックしてもらいましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

そのプランの中で、ご本人の「やりたい気持ち」を無視しているような提案があったら、「安全にやりたいことを続ける」ための、もっと良いアイデアに修正してください。

AIからの返信サンプル(ステップ2の結果)

提案1:見守り調理サポート

- 内容: ヘルパーさんと一緒に料理をします。ご本人が主役で、ヘルパーさんは火の元の確認など、あくまでサポートに徹します。
- メリット: ご本人は料理を続けられ、ご家族は火事の心配が減ります。

提案2:安全な調理器具の導入

- 内容: 火を使わないIHクッキングヒーターのレンタルを検討します。
- メリット: 根本的な火事のリスクを下げることができます。

AIにお願いするときのコツ

- これだとAIも困っちゃう...(NG例):「ケアプラン作って」
 - 誰のためのプランか分からず、当たり障りのない内容になります。
- こう言えば伝わる!(OK例):「両方の意見を整理して、中間案を考えて」
 - 人間でも難しい「調整役」をAIにお願いするイメージです。対立する意見を組み合わせるのが得意なんですよ。



4. お悩み④:「あの人がいないと分からない...」をなくしたい！

こんなお悩み、ありませんか？

「毎月の請求業務、担当のAさんがいないと誰も分からない...。誰でもできるように、仕事が見える化したい！」

そんな属人化したお仕事は、AIに「誰でもできるマニュアル」に作り直してもらいましょう！

AIとの対話キャッチボール(3ステップ)

【ステップ1: AIに仕事を教える】

まずは、いつもの仕事の流れを箇条書きにしてAIに伝えます。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

あなたは仕事マニュアル作りのプロです。下の毎月の請求業務リストを、締め切りから逆算して、誰でも無理なく進められるスケジュール案にしてください。

【例文】※[]の中をあなたの状況に合わせて書き換えてね！

- 締め切り: [毎月10日]
- やることリスト: [利用実績の確認、ケアマネに報告、請求書作り、上司のチェック、データ送信]

【ステップ2: 具体的にお願ひする】

AIが作ったスケジュール案をもとに、カレンダーやチャットツールで使える「お知らせ文」を作ってもらいましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！そのスケジュールで、毎月お知らせするための「やることリスト」をチェックボックス付きの文章で作ってください。

【ステップ3: 仕上げのひとこと】

出来上がったお知らせ文を、もっと使いやすく改善してもらいましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！そのリストに、「担当者がお休みの時は誰が代わるか」というルールを書き加えるのを忘れていました。その一文を追加して、もっと完璧なマニュアルにしてください。

AIからの返信サンプル(ステップ2の結果)

件名:【○月分】請求業務のお知らせ(しめきり:○/10)

- [] 利用実績の確認(～3日)
- [] ケアマネさんへの報告(～3日)
- [] 請求書づくり(～8日)
- [] 上司にダブルチェックをお願いする(～8日)
- [] データを送信する(～10日)

AIにお願いするときのコツ

- これだとAIも困っちゃう...(NG例):「請求業務をまとめて」
 - 何のためにまとめるのかが分からないと、AIもただの箇条書きしか作れません。
- こう言えば伝わる!(OK例):「マニュアル作りのプロになって」「誰でもできるように」
 - AIに「目的」と「役割」をはっきり伝えることで、あなたの意図を汲んだ、気の利いた仕事してくれます。



5. お悩み⑤:分厚い資料を読む時間がない！

こんなお悩み、ありませんか？

「制度改正の資料が配られたけど、分厚くて読む気になれない...」「大事なところだけ、誰か教えて！」

そんな時は、AIに要約をお願いしちゃいましょう！

AIとの対話キャッチボール(3ステップ)

【ステップ1:AIに目的を伝える】

まず、誰が何のために読むのか、AIに伝えます。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

あなたは要約の達人です。これから長い文章を渡すので、「忙しい相談員が、明日から何をすればいいか」が3分で分かるように要約してください。

【ステップ2:具体的にお願ひする】

いよいよ、資料の文章をAIに渡します。PDFやWordの文章をコピーして、そのまま貼り付けてみましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！じゃあ、この文章をお願いします。

(ここに資料の文章を貼り付け)

【ステップ3:仕上げのひとこと】

AIの要約が、少し専門用語が多くて分かりにくい時もあります。そんな時は、こうお願いしましょう。

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！もう少しだけ、専門用語を小学生にも分かるくらい簡単な言葉で説明してくれませんか？

AIからの返信サンプル(ステップ3の結果)

元の文：BPSDの増悪を抑制するため、非薬物的介入を優先する。

AIのやさしい解説：ご利用者さんの興奮や不安な気持ちが大きくなるように、まずはお薬に頼るのではなく、安心できる声かけをしたり、落ち着ける環境を作ったりすることを一番に考えましょう、ということです。

AIにお願いするときのコツ

- これだとAIも困っちゃう...(NG例)：(長い文章を貼り付けて)「要約して」
 - AIはどこが重要か分からず、ただ文章を短くするだけになってしまいます。
- こう言えば伝わる！(OK例)：「忙しい相談員が読むから」「3分で分かるように」
 - 読み手と目的を伝えるだけで、AIは「その人にとって」重要なポイントを上手に抜き出してくれます。



6. 【上級編】あなたの施設の経験をAIに教え込んでみよう！

Excelに眠る「過去の対応記録」は宝の山！

日々の「こうしたら上手くいった」「これは失敗だった」という経験の記録。それをAIに「食べさせてあげる(学習させる)」と、あなたの施設の経験をすべて覚えた、最強の相談役AIが誕生します。

【準備】Excelで簡単な対応リストを作る

匿名化して、こんな風に過去の事例をまとめてみましょう。

困りごと	やってみたこと	結果
「家に帰りたい」と毎日訴える	ご家族の写真を見せた	笑顔になり落ち着いた
他の人にきつく当たってしまう	洗濯物たたみを「お願い」した	役割ができて満足し、穏やかになった

AIとの対話キャッチボール(3ステップ)

【ステップ1: AIにデータを食べさせる】

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

あなたは、介護施設の対応事例を分析する専門家です。これから、私たちの施設の成功事例リストを渡します。これをよく読んで、上手い対応のパターンを学習してください。

(ここにExcelからコピーしたリストを貼り付け)

【ステップ2: 今の悩みを相談する】

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！では、今のこの悩みについて、さっき学習したデータの中から一番参考になりそうなパターンを教えてください。そして、次に何を試すべきか、アイデアをください。

(ここに今の相談内容を書く。例:「『誰も話を聞いてくれない』と介護を拒否する方がいます」)

【ステップ3: アイデアを深掘りする】

↓この文章をコピーしてAIに貼り付け↓

ありがとう！その中の「役割をお願いする」というアイデアについて、どんな風
にお願ひすれば、過去の成功例のように上手くいくか、具体的な声かけの仕方を
教えてください。

この方法のすごいところ

- ベテランの知恵を共有: あのベテランさんの対応のコツが、みんなの知恵になります。
- 新しい視点を発見: 自分だけでは思いつかない、過去の事例からのヒントが見つかります。
- 新人の頼れる先生に: 新人さんがいつでも相談できる、24時間勤務の先生になってくれます。



さいごに

いかがでしたか？AIは、決して難しいものではなく、頼み方次第でいくらでもあなたの力になってくれる、素直で賢いパートナーです。

今日からあなたもAI使い！この資料が、あなたのお仕事を少しでも楽しく、楽にするきっかけになれば嬉しいです。

もっと色々な「魔法の言葉」を知りたくなったり、自分の施設でAIを本格的に使ってみたくなったりしたら、ぜひお気軽にご相談ください。さらに詳しい書籍やセミナーをご用意してお待ちしております。



お団子団長の本はこちら♪

ブロガーお団子団長の“新人職員”へ向けた書籍



「新人がベテランを
追い抜くノウハウ」
をテーマに書いた本。

教えてくれる先輩が
いない！

そんな人はぜひ！



介護施設に
ホスピタリティは必要？

利用者さんへのサービスと
してはもちろん！
自分たちのリスク管理とし
ても
最大限に役立つのが
「ホスピタリティ」です。



「気がいたら有料老人
ホームに入っていた」

そんな問題を防ぎたくて
書いた本。

これから老人ホーム探し
をする方にぜひ勧めてく
ださい。



もうAIを使わなくて済む
時代は終わりました。

他の業界よりトレンドに
疎い介護業界で、まずは
個々にAIを使う！

そんな介護施設職員に特
化した生成AIの本。

リンクはこちら



<https://www.odangodantyou.com/entry/book-4>