

AIの答えを世に出す前の確認リスト

AIの回答をそのまま使ってよいかを、5分で判断するためのチェックリストです。印刷して手元に置いて使ってください。

AIは、事実と「もっともらしい嘘」を同じ調子で書きます。悪意があるわけではなく、次に来そうな言葉を選び続けているだけなので、知らないことを聞かれても黙らずに書いてしまいます。

だから必要なのは、AIを疑う気持ちではなく、**出す前に必ず通す手順**です。以下は、その手順を紙に落としたものです。

まず、その用途はどれか

- ☐ 自分だけが見る下書き・メモ → 軽い確認でよい
- ☐ 社内の誰かが見る文書 → 数字と固有名詞を確認する
- ☐ 社外に出る文書・公開するもの → 下の全項目を確認する
- ☐ 医療・法律・お金・安全に関わる → AIの答えだけで判断しない。専門家に確認する

数字を確認する

- ☐ 金額、割合、人数、日付が入っていないか探した
- ☐ 入っていた数字は、一次情報（公式サイト・原本・自社の記録）で確かめた
- ☐ 「約」「およそ」でごまかされている箇所がないか見た
- ☐ 計算が含まれる場合、自分でも一度計算した

固有名詞を確認する

- ☐ 会社名・製品名・人名・地名の表記が正しいか確かめた
- ☐ 実在するものか確かめた（AIは存在しない書名やURLを作ることがある）
- ☐ 引用されている出典を、実際に開いて中身を見た
- ☐ 法律・制度の名前と内容が、現行のものか確かめた

中身を確認する

- ☐ 自分が知っている範囲で、明らかにおかしい記述がない
- ☐ 断定されているが、実は場合によることが書かれていないか見た

- ☐ 大事な前提が抜けていないか見た
- ☐ 反対の立場から見ても不当でない書き方になっている

情報の扱いを確認する

- ☐ 個人情報（氏名・住所・電話・メール・顔写真）をAIに渡していない
- ☐ 顧客情報・契約書・社外秘の資料を貼っていない
- ☐ パスワード・APIキー・口座情報を入力していない
- ☐ 会社の規則で、この用途にAIを使ってよいことを確かめた

最後に

- ☐ 全文を、自分の目で頭から読んだ
- ☐ 自分の言葉に直したい箇所を直した
- ☐ これを自分の名前で出せるか、と一度考えた

迷ったときの基準はひとつです。「間違っていた場合、誰がどれくらい困るか」。困る人が自分だけなら軽く、他人が困るなら重く確認する。

AIに自己点検させる依頼文

上の確認を始める前に、AI自身にも一度点検させると効率が上がります。次の文をそのまま貼ってください。

いまの回答について、次の3つに分けて自己点検してください。

1. 確実に正しいこと
 2. たぶん正しいが確認したほうがよいこと
 3. あなたが推測で書いたこと
- 3に当たる箇所は、どこで確認すればよいかも書いてください。

ただし、この自己点検の結果もまた推測です。**最終確認は必ず人がやってください。**