

## AIは嘘をつく (だから、嘘をつかない AIを相棒にしよう)

パソコンが苦手でも大丈夫。  
安全で頼りになる新しい  
「デジタル新人スタッフ」  
のご紹介です。

介護現場のための「NotebookLM」超実践ガイド

NotebookLM

昨年度の介護保険制度事業者説明会で生成AIについて、ご紹介しました。

今回は、少し進みまして、「AIは嘘をつく。だから、嘘をつかないAIを相棒にしよう」と題した内容になります。

最近、ニュースなどでAIについて見聞きする機会が増えましたが、『便利そうだけど、適当なことを言いそうで怖い』といった印象をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

本日は、そういった不安を解消する、介護現場に特におすすめしたい新しいAIツールについてお話しします。黄色い付箋にもありますように、パソコンが苦手な方でも全く問題ありません。

皆様の現場で、安全で頼りになる新しい『デジタル新人スタッフ』として活躍してくれるツールの全貌をご紹介します。

もちろん、無料で利用できるものですので参考にさせていただければと思います。

## 現場の皆様が抱く「AIへの不安」は、実は半分正解です

「適切なことを  
言って、  
間違えそうで  
怖い…」

「利用者さんの  
個人情報  
が漏れたり  
しない？」

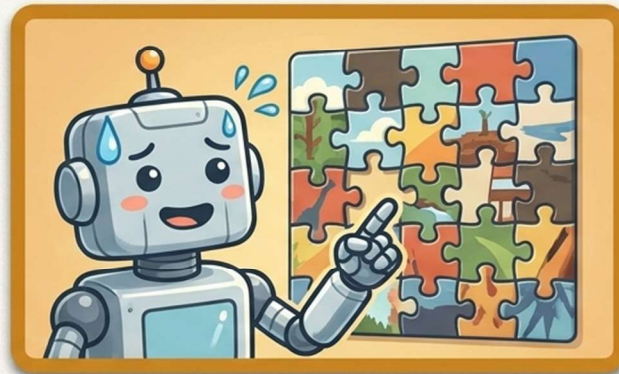
「そもそも、  
難しすぎて  
使いこなせない…」

命を預かる現場で、これらの不安は当然です。一般的なAIには、介護現場に持ち込んではいけない明確な「弱点」があります。

AIと聞いて、皆様どのようなイメージをお持ちでしょうか。「適切なことを言って間違えそうで怖い」「利用者の個人情報漏れないか心配」「そもそも難しくって使いこなせない」といった不安の声をよく耳にします。

実は、これらの不安は半分正解なのです。命を預かる介護現場において、これらの不安は当然のことであり、一般的なAIには現場に持ち込んではいけない明確な「弱点」が存在します。

## 衝撃の事実：一般的なAIは「知ったかぶり」をする



### ハルシネーション (もっともらしい嘘)

一般的なAIは「分かりません」と言うのが苦手です。記憶の断片を無理やり繋ぎ合わせ、まるで本当のことのように自信満々に語るという習性があります。

NotebookLM

その弱点とは、一般的なAIは「知ったかぶり」をするということです。画面のイラストをご覧ください。ロボットが、全く絵柄の合っていないパズルを無理やりはめ込んで、焦りながら指を差していますよね。まさにこれが、一般的なAIが時折起こしてしまう現象を表しています。

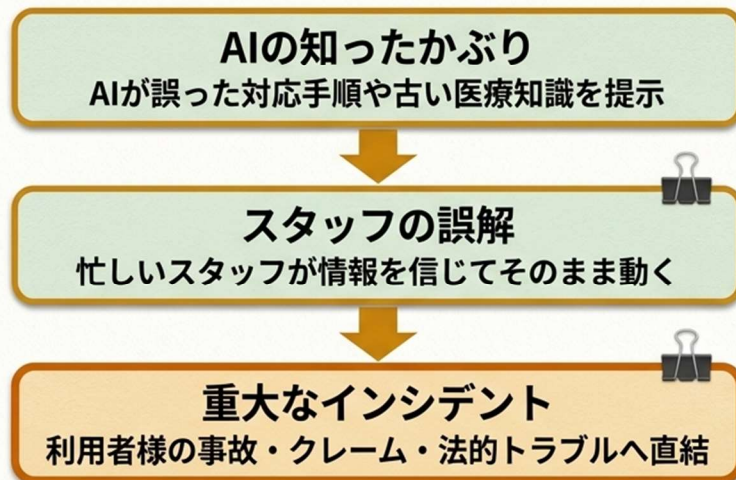
これをAIの専門用語では『ハルシネーション』、わかりやすく言うと『もっともらしい嘘』と呼びます。

実は、一般的なAIは、人間に聞かれたことに対して『分かりません』と正直に答えるのがとても苦手なのです。そのため、答えがわからない場合でも、自分が持っている記憶の断片を無理やり繋ぎ合わせて、まるで本当のことであるかのように自信満々に語ってしまうという習性があります。

日常生活のちょっとした調べ物であれば笑って済まされるかもしれませんが、皆様が働く介護の現場において、この『もっともらしい嘘』はどう影響するのでしょうか。

次のページで、この『知ったかぶり』が現場にもたらす危険性について見ていきましょう。

## 命を預かる介護現場において「AIの嘘」は致命傷になる



介護保険のルール変更、施設独自の対応手順、医療的知識…  
これらを「嘘をつくかもしれないAI」に任せることは絶対にできません。

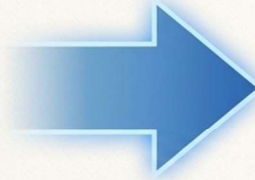
先ほどご説明したAIの『知ったかぶり』ですが、皆様のような命を預かる介護現場において、この『AIの嘘』は致命傷になりかねません。

スライドの中央の図をご覧ください。もし一般的なAIが知ったかぶりをして、誤った対応手順や古い医療知識を提示してしまったとします。現場のスタッフの皆様は日々忙しく働いていらっしゃるため、もっともらしく提示されたその情報を信じて、そのまま動いてしまうかもしれません。その結果、利用者様の事故やクレーム、さらには法的トラブルといった重大なインシデントに直結してしまう恐れがあるのです。

日々の業務の中では、介護保険のルール変更への対応や、施設独自の対応手順の確認、正確な医療的知識の参照などが頻繁に行われているかと思います。当然のことながら、これらを『嘘をつくかもしれないAI』に任せることは絶対にできません。

『それなら、やっぱりAIは現場では使えないじゃないか』と思われたかもしれません。しかし、ご安心ください。次のページで、この問題を解決し、現場の皆様の強力な相棒となる画期的なツールをご紹介します。」

## そこで登場するのが「渡した資料しか見ない」真面目なAIです



Googleが開発した  
「NotebookLM（ノートブック・エルエム）」



最大の特徴は、「あなたが渡した資料」の中身しか見ないこと。  
ネット上の不確かな情報ではなく、あなたの施設のルールだけに忠実に従います。

NotebookLM

先ほどお話しした『AIの嘘』という重大な問題を解決し、皆様が安心して現場で使えるツール。そこで登場するのが、この画面にあります『渡した資料しか見ない』真面目なAIです。

これが、本日皆様に一番お伝えしたい、Googleが開発した『NotebookLM（ノートブック・エルエム）』というAIです。

このNotebookLMの最大の特徴は、一般的なAIのようにネット上の不確かな情報を勝手につなぎ合わせるのではなく、『あなたが渡した資料の中身しか見ない』という点にあります。

つまり、ご自身の施設のルールブックや、独自のマニュアル、国が定めたガイドラインなどを読み込ませれば、その内容だけに忠実に従って答えてくれるのです。余計な知識を勝手に引っ張ってこないからこそ、先ほどお伝えしたような『知ったかぶり』をするリスクがありません。

まさに、現場のルールをしっかりと守ってくれる、素直で真面目な『デジタル新人スタッフ』と言えます。

では、このNotebookLMは、今までお話ししてきた一般的なAIと具体的にどう違うのでしょうか。次のページで、もう少し分かりやすいたとえ話を使ってご説明します。」

## 一般的なAIが「クイズ」なら、NotebookLMは「持ち込み可のテスト」



### 手ぶらでクイズに答える人

膨大な記憶（ネット全体の情報）だけを頼りに答えるため、記憶違いや勘違いを起こしやすい。



### 教科書持ち込みOKのテストを受ける人

指定された「教科書（資料）」の該当箇所を忠実に読み込んでから答えるため、知ったかぶりをしない。

先ほどお話した、一般的なAIとNotebookLMの決定的な違いを、テストに例えてご説明します。

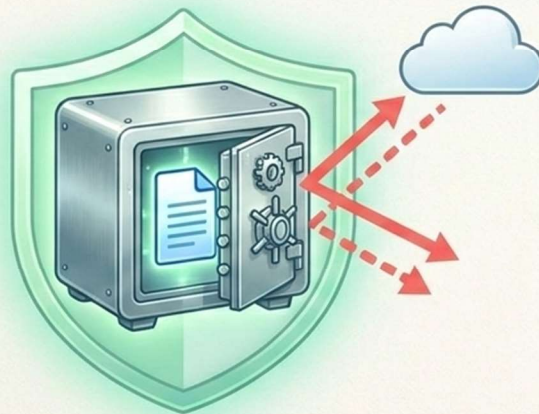
スライドの左側をご覧ください。一般的なAIは、いわば『手ぶらでクイズに答える人』です。インターネット上の膨大な情報という過去の記憶だけを頼りにその場で答えるため、どうしても記憶違いや勘違いを起こしやすくなってしまいます。これが『知ったかぶり（もっともらしい嘘）』の原因です。

一方、スライド右側のNotebookLMは、『教科書持ち込みOKのテストを受ける人』に例えられます。皆様が指定した『教科書』、つまり施設のマニュアルや国のガイドラインなどの該当箇所を忠実に読み込んでから答えてくれます。根拠となる資料をしっかりと確認しながらテストを解くため、知ったかぶりをしません。

この『持ち込み可のテスト』という仕組みこそが、NotebookLMが介護現場でも安心して使える最大の理由です。

さて、嘘をつかないことはお分かりいただけたかと思いますが、『読み込ませた資料や利用者さんの情報が外に漏れたりしないの？』と不安に思う方もいらっしゃるでしょう。次のページでは、そのセキュリティについてご説明します。」

## 大切な機密情報は外に出さない「鉄壁のセキュリティ」



- アップロードしたデータは、他のAIの学習には一切使われません。
- 施設の独自ノウハウや内部マニュアルが外部に漏れる心配はありません。

「これなら安心して  
職場で使える！」

NotebookLM

前のページでお伝えした情報の取り扱いに関する不安ですが、どうかご安心ください。NotebookLMは、大切な機密情報を外に出さない『鉄壁のセキュリティ』を備えています。

AIを利用する際、『自分が読み込ませた施設の独自ノウハウや内部マニュアルが、AIの学習に勝手に使われて、外部に漏れてしまうのではないか？』と心配される方は非常に多いです。

しかし、NotebookLMにおいては、皆様がアップロードしたデータが他のAIの学習に使われることは一切ありません。画面中央にある盾と金庫のイラストのように、アップロードした資料は皆様だけがアクセスできる安全な場所にしっかりと守られ、外部のクラウドなどに漏れ出ることにはない仕組みになっています。

そのため、右下の赤い付箋にもある通り、『これなら安心して職場で使える』ツールとなっているのです。

『知ったかぶりをして嘘をつかない』、そして『情報が外に漏れない』。この2つの安心が揃って初めて、責任ある介護現場への導入が可能になります。

では、この安全なNotebookLMを使って、皆様の現場で具体的にどのような業務が楽になるのでしょうか。次のページから、実際の活用アイデアをいくつかご紹介してまいります。」

## 一目でわかる「一般的なAI」と「NotebookLM」の違い

比較項目	一般的なAI	NotebookLM
知識の源	ネット全体	渡した資料のみ
嘘をつくりリスク	高い	極めて低い
セキュリティ	学習に使われる可能性あり	学習に使われない
キャラクター	自信過剰な物知り	忠実な資料検索係

ここまでお話ししてきた『一般的なAI』と、本日皆様におすすめする『NotebookLM』の違いを、一目でわかるように表にまとめました。これまでの総復習としてご覧ください。

まず一番上の『知識の源』ですが、一般的なAIがネット全体から情報を拾ってくるのに対し、NotebookLMは皆様が『渡した資料のみ』を参照します。

そのため、次の『嘘をつくりリスク』についても、一般的なAIが高いのに対し、NotebookLMは極めて低く抑えられています。

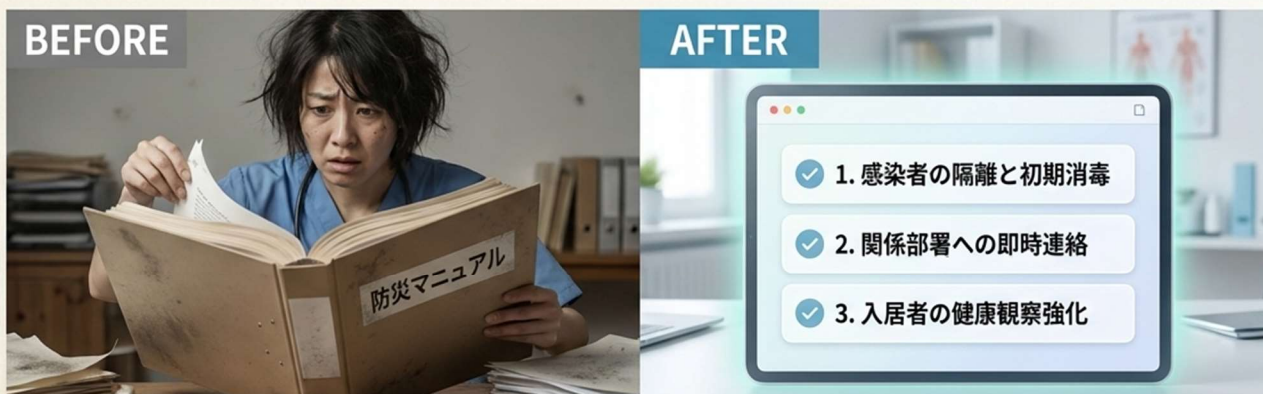
また、先ほどご説明した『セキュリティ』に関しても、一般的なAIは入力したデータがAI自身の学習に使われてしまう可能性があります。NotebookLMはお預かりしたデータを学習に使うことは一切ありません。

そして最後、AIの性格を表す『キャラクター』ですが、一般的なAIが良くも悪くも『自信過剰な物知り』であるのに対し、NotebookLMは、与えられたルールブックの中から一生懸命に答えを探し出してくれる『忠実な資料検索係』と言えます。

このように比較してみると、命を預かる責任ある介護現場の相棒として、どちらがふさわしいかはお分かりいただけるかと思います。

では、この忠実で安全なデジタル新人スタッフを使って、皆様の現場で具体的にどのような業務が楽になるのでしょうか。次のページから、実際の活用法をご紹介します。』

## 活用法① 分厚いマニュアルの中から必要な手順を「爆速検索」



**アクション** 施設の「防災マニュアル」や「感染症対応マニュアル」を読み込ませる。

**プロンプト例 (AIへの指示)** 「ノロウイルス発生時、最初の1時間の対応手順を3箇条で教えて」

**結果** 分厚いファイルをパラパラめくる時間をゼロに。該当箇所を一瞬で特定し、要約してくれます。

それでは、具体的なNotebookLMの活用法についてご紹介します。活用法の1つ目は、分厚いマニュアルの中から必要な手順を引き出す「爆速検索」です。

介護現場には、感染症対応マニュアルや防災マニュアル、日々の業務手順書など、分厚くて文字がびっしり詰まった資料がたくさんありますよね。いざ確認が必要になったとき、「あれ、どこに書いてあったかな？」と何十ページもめくって探すのは、非常に時間がかかり大変です。

ここでNotebookLMが、皆様の「忠実な資料検索係」として大活躍します。

**【アクション】** 使い方は簡単です。まずは、お手元にある施設の分厚いマニュアル（PDFなど）をそのままNotebookLMにポンと読み込ませます。

**【プロンプト例 (AIへの指示)】** そして、検索窓に「ノロウイルス発生時の、嘔吐物処理の正しい手順を教えて」や「台風接近時の夜間スタッフの初動対応を箇条書きでまとめて」といったように、知りたいことをそのまま入力します。

**【結果】** すると、分厚いマニュアルの中から該当する部分だけを瞬時に探し出し、必要な手順をピンポイントで回答してくれます。ネット上の一般論ではなく、「あなたが読み込ませた施設のルール」だけに忠実に従って答えを出してくれるため、現場ですぐに実践できる正確な情報が手に入ります。

このように、これまで私たちが時間をかけて行っていた「マニュアルの検索」という面倒な作業はAIに任せてしまうことで、大幅な時間の節約に繋がります。

## 活用法② 難解なお役所言葉を、誰でも読める言葉へ「翻訳」



### Translation Funnel

- 😊 **誰でもわかる言葉に要約**
- ★ **重要なポイントを抽出**
- 📋 **新人にも伝わる表現**

#### アクション

厚生労働省の「介護報酬改定」などの難解なPDF資料を読み込ませる。

#### プロンプト例 (AIへの指示)

「この資料の要点を、新人スタッフ向けに小学生でもわかる言葉で箇条書きにして」

#### 結果

読む気をなくすお堅い長文ガイドラインも、サッと理解できる要約資料に早変わりします。

続いて『難解なお役所言葉を、誰でも読める言葉へ「翻訳」』するという使い方です。

皆様の現場では、厚生労働省から出される『介護報酬改定』の資料や、分厚いガイドラインなどを確認しなければならない場面が多々あるかと思います。しかし、そうした資料はお堅い長文や専門用語ばかりで、正直なところ『読む気をなくしてしまう…』と感じた経験はないでしょうか。

そんな時こそ、NotebookLMの出番です。使い方は非常にシンプルです。まずは、その難解なPDF資料をそのままNotebookLMに読み込ませます。

そして、AIに対する指示（プロンプト）として、このように語りかけてみてください。『この資料の要点を、新人スタッフ向けに小学生でもわかる言葉で箇条書きにして』。すると、画面中央のイラストにありますように、難解な文章がAIというフィルターを通過することで、『誰でもわかる言葉への要約』『重要なポイントの抽出』、そして『新人にも伝わる表現』へとあっという間に変換されます。

一人で何時間もかけて難しい資料を読み解く必要はもうありません。サッと理解できる要約資料に早変わりするため、皆様の負担が減るだけでなく、他のスタッフへの情報共有も驚くほどスムーズになります。

では、書類作成などの業務ではどう使えるのでしょうか。次のページで別の活用法を見ていきましょう。」

### 活用法③ 認定調査票や記録作成におけるプロの「相談役（壁打ち相手）」



#### アクション

「認定調査員テキスト」や「認定審査会委員テキスト」を読み込ませる。

#### プロンプト例（AIへの指示）

「利用者の〇〇という様子は、特記事項にどう書けば審査会に正確に伝わりますか？」

**結果** 基準に沿った適切な書き方のアドバイスを獲得。客観的な視点が入るため、説得力のある書類作成が可能になります。

3つ目は、NotebookLMを書類作成時のプロの『相談役（壁打ち相手）』として活用する方法です。

介護の現場では、認定調査票の特記事項や日々の公式記録など、客観的で正確な文章を作成しなければならない場面が多くありますよね。そんな時、『この表現で正しく伝わるだろうか』と悩むことはありませんか？

ここで活躍するのがNotebookLMです。まずは準備（アクション）として、『認定調査員テキスト』や『認定審査会委員テキスト』といった公式の基準となる資料を読み込ませます。

そして、スライド左側のイラストにあるような、現場で書き留めた『粗削りなメモ』をもとに、AIに対してこのように質問を投げかけます。『利用者の〇〇という様子は、特記事項にどう書けば審査会に正確に伝わりますか？』

するとAIは、読み込んだテキストの基準としっかりと照らし合わせた上で、適切な書き方のアドバイスを返してくれます。自分一人で悩むのではなく、AIによる客観的な視点が入ることで、説得力のある正確な公式記録をスムーズに作成することが可能になります。

いつでも相談に乗ってくれる専属のアドバイザーが隣にいるような感覚で、ぜひ活用してみてください。

では、さらに複数の資料を組み合わせるような複雑な作業にはどう使えるのでしょうか。次のページで別の活用法を見ていきましょう。」

## 活用法④ 複数資料を掛け合わせた研修資料の「構成アシスタント」



アクション	プロンプト例 (AIへの指示)	結果
古い資料と新しい資料を複数同時に読み込ませる。	「今年の変更点を踏まえて、新人向け30分の研修用スライドの目次（構成）を作って」	ゼロから考える時間を大幅にカット。あっという間にオリジナルの研修資料の土台が完成します。

**【NEW】 NotebookLM 「Studio」 機能：アップロード資料からのスライド作成**  
 さらにNotebookLMの「Studio」機能に搭載されている「スライド資料」は、アップロードした独自の資料（PDFやドキュメントなど）を元に、プレゼンテーション用スライドを自動で作成することができます。これにより、資料作成の時間を大幅に短縮し、効率的なプレゼンテーション準備が可能になります。

ここでは、活用法その④として、複数の資料を掛け合わせた研修資料の『構成アシスタント』としての使い方をご紹介します。

皆様の事業所でも、スタッフ向けの研修を行う際、『去年の研修資料』をベースにしつつ、『今年の新しいガイドラインやルール変更』を組み込んで資料を作り直す、といった面倒な作業が発生することがあるかと思います。

そうした時にも、NotebookLMが強力なアシスタントになります。画面左側のアクションにあるように、古い資料と新しい資料を『複数同時に』読み込ませることができるのです。

そしてAIに対して、このように指示を出してみてください。『今年の変更点を踏まえて、新人向け30分の研修用スライドの目次（構成）を作って』。

すると、AIが二つの資料の内容を見比べてうまく組み合わせ、変更点を反映したオリジナルの研修資料の土台（構成案）をあっという間に作ってくれます。これにより、ゼロから『どう組み立てようか』と頭を抱えて悩む時間を、大幅にカットすることができます。

さらに、スライドの下部に【NEW】と書かれている画期的な新機能についてもぜひ知っておいてください。NotebookLMの『Studio』という機能を使えば、構成案を作ってくれるだけでなく、読み込んだ独自資料をもとに『プレゼンテーション用のスライド資料自体』を自動で作成することも可能になりました。

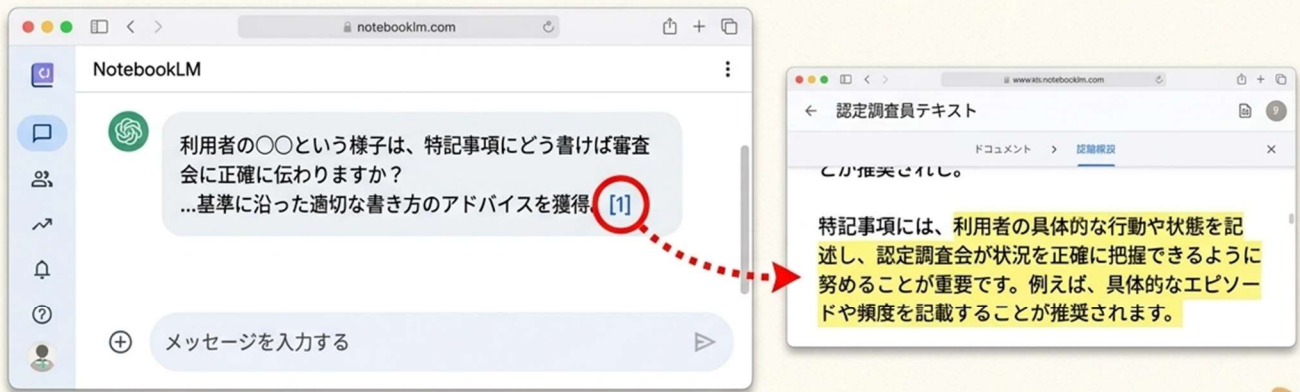
この機能を活用すれば、日々の業務に追われる中での研修準備や資料作成の時間を、劇的に短縮することができます。

・・・ちなみにこの資料もnotebookLMのStudio機能の「スライド作成」で作成してあり

ます。

さて、ここまでNotebookLMの便利で魔法のような機能をご紹介してきましたが、介護という責任ある現場でAIを『安全に』使いこなすためには、絶対に忘れてはいけない一つの『コツ』があります。次のページでそれをご説明します。」

## 上手に使うコツは「証拠（引用元）」を人間の目で確認すること



### 員施設設メモ

コツ① 情報を探すときは必ず「資料のどこに書いてある？」と聞くこと。

コツ② AIが提示する「引用元（メモの番号）」をクリックして元の文章を確認すること。

証拠（ソース）を必ず提示してくれるからこそ、  
最後は「人間の目」で責任を持って確認でき、安心して使えます。

ここまでNotebookLMの便利さをお伝えしてきましたが、介護という責任ある現場でAIを『安全に』使いこなすために、絶対に忘れてはいけない最も重要な『コツ』についてお話しします。

それは、スライドのタイトルにもある通り、『証拠（引用元）を人間の目で確認すること』です。

スライド左下の『施設長メモ』をご覧ください。NotebookLMを使う際は、コツ①として、単に答えを求めるだけでなく『資料のどこに書いてある？』と聞いてみてください。

そして、NotebookLMの最も素晴らしい点が、コツ②に書かれている機能です。画面のイラストにあるように、NotebookLMは回答の末尾に必ず『1』といったような番号（引用元）をつけてくれます。この番号をクリックすると、スライド右側のように、AIが答えの根拠とした『元の資料の該当箇所』へパッと飛んでくれるのです。

どんなに優秀なAIであっても、最終的な責任を取ることはできません。だからこそ、一番下のメッセージにあるように、証拠（ソース）を必ず提示してくれるNotebookLMを使い、最後は私たち『人間の目』でしっかりと責任を持って確認する。このプロセスを踏むことで、初めて現場で安心して使えるツールになります。

では、AIがこのような便利な作業を引き受けてくれることで、私たち人間の仕事はどう変わっていくのでしょうか。

## 面倒な事務作業はAIに任せ、私たちは「人間にしかできないケア」へ

### AIの仕事 (指示待ちの優秀な新人)

- 🔍 ・マニュアルの検索
- 📄 ・難解な資料の要約
- 📁 ・書類の構成案作成



### 人間の仕事 (プロの介護職)

- ❤️ ・利用者様への温かいケア
- 🤝 ・表情や感情の読み取り
- 👊 ・最終的な意思決定と責任

AIに仕事を奪われるのではありません。AIを「相棒」にすることで、人間にしかできない仕事に時間と心を使いましょう。

NotebookLM

ここまでNotebookLMの機能や使い方をご紹介してきましたが、私たちがAIを導入する『本当の目的』がこのスライドに詰まっています。

画面中央の天秤のイラストをご覧ください。左側の『AIの仕事』にご注目ください。NotebookLMのようなAIは、いわば『指示待ちの優秀な新人』です。マニュアルの検索、難解な資料の要約、書類の構成案作成といった、これまで皆様の時間を奪っていた面倒な事務作業は、これからはこの優秀な新人に任せてしまいましょう。

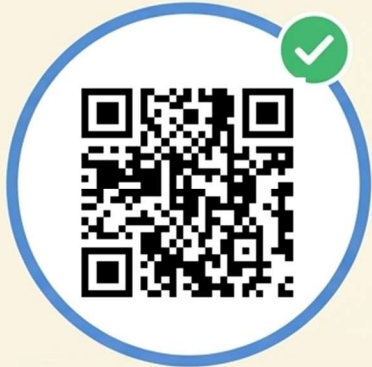
そして右側の『人間の仕事』をご覧ください。プロの介護職である皆様にはしかできないこと。それは、利用者様への温かいケア、ちょっとした表情や感情の読み取り、そして最終的な意思決定とそれに伴う責任です。これらは、どんなにAIが進化しても決して代わりを務めることはできません。

一番下のメッセージにもありますように、AIに仕事を奪われると心配する必要は全くありません。むしろ、AIを頼もしい『相棒』として活用することで、事務作業にかかっていた時間を減らし、その分の時間と心を『人間にしかできない仕事（ケア）』に注いでいただきたいのです。

NotebookLMは、皆様がよりケアに集中するための強力なサポーターとなってくれます。

# 難しく考えず、まずは身近なマニュアルを一つ入れてみましょう

ここからスタート！



<https://notebooklm.google.com/>  
スマートフォン・PCで簡単アクセス

発行：伊勢崎市介護保険課



- Step 1 スマートフォンやPCからNotebookLMにアクセス（無料のユーザーでも利用可能）
- Step 2 普段使っているマニュアルを一つポンと入れてみる
- Step 3 おしゃべりする感覚で、まずは一つ質問してみる

**注意：個人情報の入力は避けましょう。**

まずは遊び感覚で触ってみてください。  
きっと、あなたの頼もしい相棒になってくれるはずです！

NotebookLM

最後にお伝えしたいのは『難しく考えず、まずは身近なマニュアルを一つ入れてみましょう』というご提案です。

画面左側にQRコードとURLをご用意しました。NotebookLMは、お手持ちのスマートフォンや職場のPCから簡単にアクセスでき、無料のユーザーでもすぐにご利用いただけます。

始め方はとても簡単、たったの3ステップです。

ステップ1：スマートフォンやPCからNotebookLMにアクセスする。

ステップ2：普段現場で使っている身近なマニュアルを、一つポンとアップロードしてみる。

ステップ3：あとはおしゃべりする感覚で、そのマニュアルについて何か一つ質問してみる。

たったこれだけです。

ただし、ここで一つだけ重要な注意点があります。前のページでセキュリティは鉄壁とお伝えしましたが、万が一のヒューマンエラーを防ぐための基本ルールとして、『お客様の名前などの個人情報の入力は避ける』ことだけは徹底してください。

右下のメッセージにもありますように、まずは難しく考えず、遊び感覚で触ってみてください。少しずつ慣れていけば、きっとこの『デジタル新人スタッフ』は、皆様の頼もしい相棒になってくれるはずです。

これからの介護現場が、人間とAIの良いところ取りで、より働きやすく、より温かいケアができる環境になっていくことを願っております。