

# NotebookLM はじめの一步

情報整理の新しいスタンダード。

今日から始めるパーソナルAIアシスタントの利用手順。



NotebookLM

「NotebookLM はじめの一步」と題しまして、情報整理の新しいスタンダードについてご説明させていただきます。

介護の現場におかれましては、日々のご利用者様の記録やケアプラン、事業所のマニュアルや行政からの通知など、多岐にわたる膨大な情報を取り扱っていらっしゃるものと存じます。日々の情報整理や必要な資料の検索に、多くの時間を割かれている方も多いのではないのでしょうか。

本日はご紹介する「NotebookLM」は、そうした皆様の業務をサポートする、いわば「あなた専用のパーソナルAIアシスタント」です。

お手元の資料やメモを読み込ませることで、瞬時に情報を整理し、皆様の業務効率化を強力に後押ししてくれます。本日は、このNotebookLMを今日から使い始めるための具体的な利用手順について、順を追って分かりやすくご説明いたします。

## 必要なのは3つの要素だけ



### PC または スマートフォン

Windows / Mac / iOS / Android



### ウェブブラウザ

Google Chrome 推奨



### Google アカウント

無料版 または  
Google Workspace版

NotebookLM

「新しいシステムやAIを入れるとなると、何か特別な機械が必要なのでは？」と思われるかもしれませんが、ご安心ください。NotebookLMをご利用いただくために「必要なのは3つの要素だけ」です。

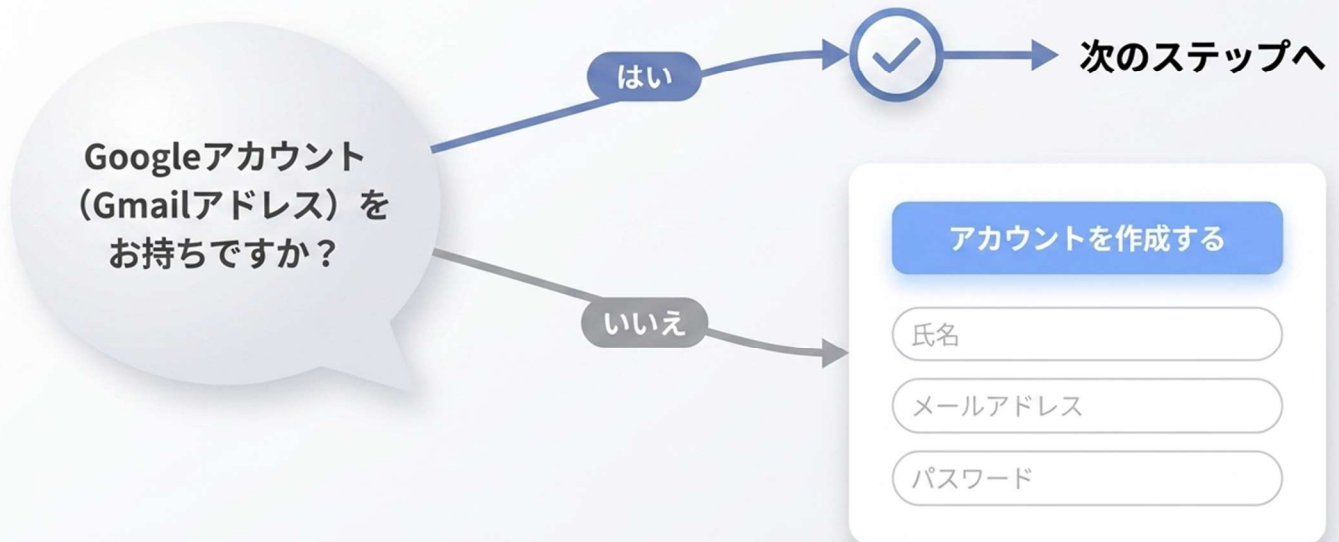
まず1つ目は、「PC または スマートフォン」です。事務所で事務作業にお使いのパソコン（WindowsでもMacでも構いません）はもちろん、訪問先や施設内のフロアで持ち歩いているスマートフォンやタブレットからでもご利用いただけます。iPhoneでもAndroidでもお使いいただけるため、今ある端末をそのまま活用できるのが大きなメリットです。

2つ目は、インターネットを閲覧するための「ウェブブラウザ」です。こちらは「Google Chrome」が推奨されております。

そして3つ目が、「Google アカウント」です。普段お使いのGmailアドレスがあれば、それだけで準備は完了です。無料の個人アカウントでも、事業所として契約されている法人向けのGoogle Workspaceアカウントでも、どちらでもご利用いただけます。

このように、NotebookLMは「今皆様のお手元にある環境」で、特別な初期投資などもなく、今日からすぐに始められる手軽さが魅力となっています。

# Googleアカウントの準備



NotebookLM

先ほど、NotebookLMを使うために必要な要素として「Google アカウント」を挙げさせていただきました。このページでは、その準備についてご説明します。

皆様は現在、ご自身や事業所のGoogleアカウント、つまり「Gmailアドレス」はお持ちでしょうか？

もし「すでに持っている」「普段使っているGmailがある」という方は、スライド上の「はい」の矢印の通り、すでに準備は完了しています。そのまま次のステップへお進みいただけます。Androidのスマートフォンをお使いの方は、すでにお持ちのケースが多いかと思えます。

一方で、「持っていない」、あるいは「プライベートのアカウントとは別に、事業所用・業務専用として新しく作りたい」という方もいらっしゃるかもしれません。その場合は、下の「いいえ」の矢印の通り、新規でアカウントを作成していただきます。「氏名」「希望するメールアドレス」「パスワード」を入力するだけで、どなたでも無料で簡単に作成することができます。

このように、NotebookLMを始めるための準備は非常にシンプルです。アカウントの用意が整いましたら、次はいよいよNotebookLMにアクセスしてみましょ。

# デバイスを問わないシームレスなアクセス



NotebookLM

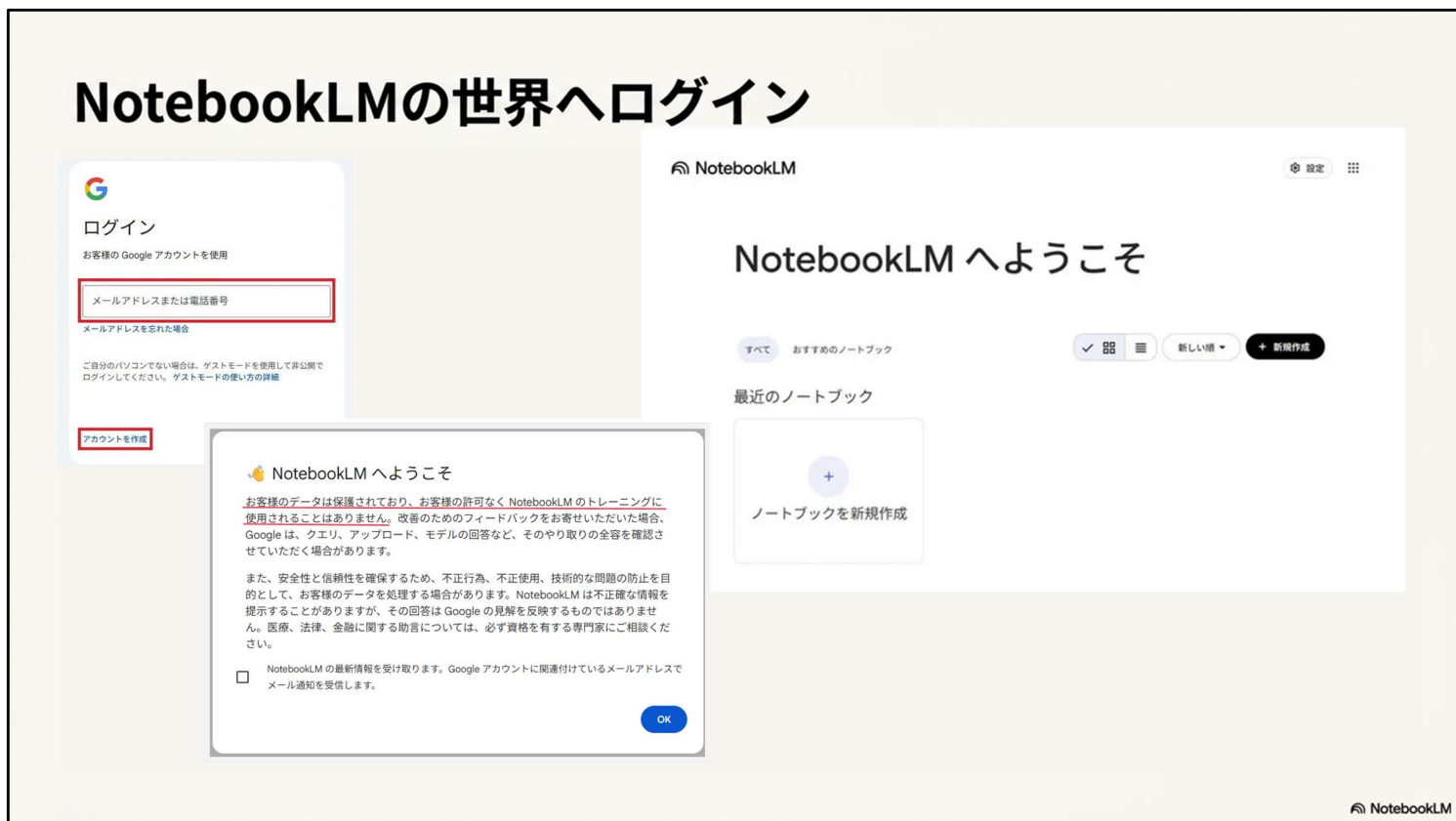
Googleアカウントの準備が整いましたら、いよいよNotebookLMにアクセスしてみましょう。スライドのタイトルにもありますように、NotebookLMの大きな特徴の一つが「デバイスを問わないシームレスなアクセス」です。

使い方は非常に簡単です。何か特別な専用アプリなどをインストールしていただく必要はございません。スライド中央の吹き出しにあります通り、普段インターネットを検索する時と同じようにブラウザを開き、「https://notebooklm.google.com/」というURLにアクセスしていただくだけです。

スライドの下部をご覧ください。左側がパソコンから見た画面、右側がスマートフォンから見た画面のイメージです。NotebookLMは、事務所のパソコンの大きな画面でお使いいただけるのはもちろんですが、スマートフォンの小さな画面からアクセスした場合でも、自動的に見やすい「スマホ最適化画面」に切り替わって表示されます。

例えば、事務所のパソコンでご利用者様に関する資料やマニュアルを読み込ませておき、訪問介護の移動中や施設内のフロアなど、パソコンがない場所からスマートフォンでさっと確認する、といった使い方がシームレスに行えます。まさに、場所を選ばない「持ち歩けるAIアシスタント」としてご利用いただけるわけです。

# NotebookLMの世界へログイン



先ほどご案内したURLからNotebookLMのウェブサイトへアクセスしますと、Googleアカウントへのログイン画面になります。

ログインしますと、このような画面が表示されます。こちらは、「利用規約」に関する確認画面です。NotebookLMを初めてお使いになる場合のみ、この規約への同意が必要となります。

画面の右、これが皆様をサポートする「NotebookLMの世界」への入り口です。

無事にログインできましたら、次はいよいよ、皆様がお持ちの資料を実際に読み込ませてみましょう。

## 資料をアップロードしてノートブックを作成



読み込ませたい資料を選択するだけで、専用のAI空間が誕生します。

NotebookLM

無事にログインが完了しましたら、いよいよ皆様がお持ちの資料をNotebookLMに読み込ませてみましょう。

操作はとてもシンプルです。画面に表示される「+ ノートブックを作成」という青いボタンをクリックしていただきます。

読み込める資料の形式は、スライドのイラストにありますように「PDF」、「テキストファイル」、そして「Googleドキュメント」などに対応しています。介護現場におきましては、例えば行政から届く介護報酬改定の通知やガイドラインのPDF、事業所内で作成されている業務マニュアル、あるいは会議の議事録といった様々な資料を、そのままアップロードしていただくことができます。

スライドの下部をご覧ください。「読み込ませたい資料を選択するだけで、専用のAI空間が誕生します」と記載されております。アップロードした資料は、この「ノートブック」という皆様だけの独立した専用空間に整理されます。他の情報と混ざることはありませんので、「〇〇委員会用の資料」だけを集めたノートブックを作ったり、「スタッフ研修用」のノートブックを作ったりと、業務の目的に合わせて皆様専用のAIアシスタントをいくつでも作り出すことができます。

資料の読み込みが終わりましたら、次はいよいよAIへの質問、対話のスタートです。

# 自分の資料を元にAIと対話する



NotebookLM

資料をノートブックに読み込ませますと、いよいよAIとの対話がスタートします。画面の下のほうに、文字を入力する場所が現れます。スライドのイラストでは「この資料の要約を箇条書きで教えて」と入力されていますね。このように、普段私たちが会話をするような自然な言葉で、AIに質問や指示を出すことができます。

ここで、NotebookLMの最も優れた、そして最も安心できる特徴についてご説明します。スライド左側の吹き出しにご注目ください。「アップロードした資料だけを対象に回答を生成」と書かれています。

一般的なAIの中には、インターネット上の様々な情報を拾ってくるため、時として事実とは異なる、いわゆる「もっともらしい嘘」をつくことがあります。しかし、NotebookLMは違います。皆様が先ほど読み込ませた資料「だけ」を情報源として回答を作ります。

例えば、介護現場であれば、膨大なページ数の介護報酬のガイドラインを読み込ませておき、「〇〇の加算要件について、3行で分かりやすくまとめて」と指示したり、何ヶ月分ものご利用者様の支援記録を読み込ませて「先月の〇〇様のご様子で、特に変化があった点はあるか?」と質問したりすることができます。

すると、AIが皆様の代わりに資料を隅々まで読み込み、スライドのイラストのように、知りたいポイントだけを瞬時に抽出して答えてくれます。まさに、専属の優秀なアシスタントが隣にいて、いつでも的確に資料の要点を教えてくれるような感覚を味わっていただけるはずです。

# 情報整理を加速するサイクル



NotebookLM

タイトルに「情報整理を加速するサイクル」とありますように、NotebookLMは単に「資料を読んで要約してくれるだけのツール」ではありません。この4つのステップをぐるぐると回すことで、皆様の業務をより深く、効率的にサポートしてくれます。

まずは一番上の「ソースのアップロード」です。例えば、新しく改定された介護報酬のマニュアルや、ご利用者様の直近数ヶ月分の記録などを読み込ませます。

次に右側の「AIへの質問」です。「この加算を取るための新しい要件は何ですか？」や「〇〇様の食事量が減っている時期はいつ頃からですか？」といった質問を投げかけます。

すると、下の「正確な回答の獲得」へと進みます。AIが資料に基づき、必要な情報だけを整理して的確に答えてくれます。膨大な資料から該当箇所を探し出す手間が省けます。

そして重要なのが、左側の「思考の深掘り」です。得られた回答に対して、「では、うちの施設の場合、具体的にどのような手順で申請すればいいかステップに分けて」「〇〇様の食事量が減った要因として、記録から推測できることはあるか？」など、さらに踏み込んだ質問をしていくことができます。

スライドの中央に「一度設定すれば、対話を通じて何度でも資料の価値を引き出せます」とありますように、資料を一度読み込ませてしまえば、あとはAIと対話をするだけで、ただの「文字情報の集まり」だった資料から、日々のケアや業務改善に直結する「価値ある気づき」を何度でも引き出すことができます。

## よくあるご質問 (FAQ)



**お金はかかりますか？**

**A** 現在は無料で利用可能です。



**会社のGoogle Workspaceでも使えますか？**

**A** 管理者の設定に依存します。利用できない場合はIT管理者にご確認ください。



**どんな言語に対応していますか？**

**A** 日本語にも完全対応しています。

NotebookLM

ここからは、NotebookLMの導入にあたって、皆様からよくいただくご質問を3つピックアップしてお答えいたします。

まず1つ目は、「お金はかかりますか？」というご質問です。新しいシステムを導入する際、費用の問題は非常に気になるかと思いますが、ご安心ください。NotebookLMは、現在すべての機能を「無料」でご利用いただけます。まずは試験的に、特定のフロアだけで試しに使ってみる、といったスモールスタートがしやすいのも大きな利点です。

続いて2つ目は、「事業所の法人用アカウント（Google Workspace）でも使えますか？」というご質問です。こちらは、ご利用の環境によりまして「事業所のIT管理者様の設定に依存」いたします。もし、普段業務でお使いのGoogleアカウントでアクセスしてエラーが出る場合は、事業所のシステムご担当者様に「NotebookLMの利用許可設定」について一度ご確認をお願いいたします。

そして3つ目は、「どんな言語に対応していますか？」という点です。海外のAIサービスと聞くと英語ばかりなのではと不安に思われるかもしれませんが、こちらもご安心ください。「日本語に完全対応」しております。介護現場特有の専門用語や、記録における日本語ならではの細かな言い回しも、しっかりと読み取って自然な日本語で回答してくれます。

# あなた専用のAIアシスタントが待っています



準備は整いました。さっそく最初のノートブックを作成してみましょう。

<https://notebooklm.google.com/>

発行：伊勢崎市介護保険課

NotebookLM

タイトルに「あなた専用のAIアシスタントが待っています」とありますように、NotebookLMのダッシュボードには、皆様の目的に合わせて作成したノートブックが一覧で表示されるようになります。介護の現場であれば、「〇〇委員会の議事録」「新人スタッフの研修用資料」「各種マニュアル」など、用途ごとにノートブックを分けて整理していくと非常に便利です。

スライドの右下にもメッセージがございます。「準備は整いました。さっそく最初のノートブックを作成してみましょう。」

本説明を通して、NotebookLMが皆様の膨大な情報整理の負担を減らし、本来のご利用者様へのケア業務により集中するための強力なサポーターになり得ることを感じていただけましたら幸いです。ぜひ、スライドに記載されているURL (<https://notebooklm.google.com/>) にアクセスしていただき、今日から「あなた専用のAIアシスタント」をご自身の業務に取り入れてみてください。