

効果的なプロンプト作成の6つのテクニック

プロンプト作成（プロンプトエンジニアリング）とは、AIから望む結果を引き出すための、効果的な指示を設計すること。人と話すときのコツ（明確に・文脈を添えて・具体例を見せる）に、AIならではの工夫を少し足したものです。（6 Effective Prompting Techniques）

1. 文脈を与える（背景・目的・あなた自身）

何を・なぜ知りたいのか、そしてあなたが誰なのかまで、具体的に伝える。

例：☒「気候変動について教えて」 → ○「熱帯地域の農業への気候変動の主な影響を3つ、過去10年の例を添えて説明して。私はインドネシアの農業研究所の面接準備中で、生態学の学位はあるが気候変動は詳しくない。面接で要点を語れるよう、重要概念をまとめて」

2. 良い例を見せる（例を見せて教える／few-shot）

ほしい出力の「型」を、いくつかの例で示してまねてもらう。

例：「専門用語を平易な言葉に直して」だけでなく、〈元の文→平易な文〉の例を2つ示してから、本番の文を頼む。まず例なしで試し、うまくいかなければ例を足すのがコツ。

3. 出力の制約・形式を指定する

形式・長さ・言語・体裁など、ほしい形をはっきり指定する。

例：「クリーンでモダンな1ページのポートフォリオサイトを。セクションはヒーロー/自己紹介/スキル/作品/経歴/連絡先。ナビは固定、モバイルはハンバーガー。夕焼け系の配色、ダーク/ライト切替つきで」

4. 複雑なタスクを段階に分ける（思考の連鎖／chain-of-thought）

たどってほしい手順を示すと、AIはあなたの考えに沿って進めやすい。

例：「四半期の売上を分析して」 → 「①売上記録から売れ筋を特定 ②前四半期と比較 ③異常な傾向を指摘 ④その理由を考える、の順でお願い」。最近の推論モデルは自分で段階を踏めるが、必要なら導いてよい。

5. まず考えさせる

実行の前に、考える「間」を与える。後から説明させるのとは別物。

例：「答える前に、関係する要因・ありうる制約・複数のやり方をよく考えてから、最良の解決策を勧めて」。考えさせるのは“実行の前”がポイント。

6. 役割・スタイル・トーンを決める（ペルソナ）

AIに「誰として」「どんな話し方で」ふるまってほしいかを指定する。

例：「経験豊富な理科の先生として、科学好きの10歳に話すつもりで、虹のできかたを説明して」／「UXデザインの専門家として、このワイヤーフレームを見て、ナビとアクセシビリティの観点で改善案を3つ」

奥の手（いちばん強力）

うまく頼む言い方が分からないときは、プロンプトづくり自体をClaudeに手伝ってもらう。「○○をしたいのですが、最良の結果を得る頼み方が分かりません。効果的なプロンプトと一緒に作って（または書いて）もらえますか？」

うまくいくパターン／避けたい失敗

◎ うまくいく：明確なタスク概要から始める／形式の指定と例を入れる／制約・要件をはっきり書く／関連する背景を十分に渡す。

☒ 避けたい：AIが心を読めると思い込む／1つのプロンプトに無関係なタスクを詰め込む／「成功」の基準が曖昧／前の応答にフィードバックしない。

プロンプト作成は反復と実験がすべて。一発で完璧を狙わず、テクニックを足したり組み合わせたりして磨いていく。モデルが進化すると不要になる小技もあるが、「明確に伝える」という土台はずっと役立つ。