高度なプロンプトパターン

少し複雑な作業に使える再利用しやすい型を学ぶ

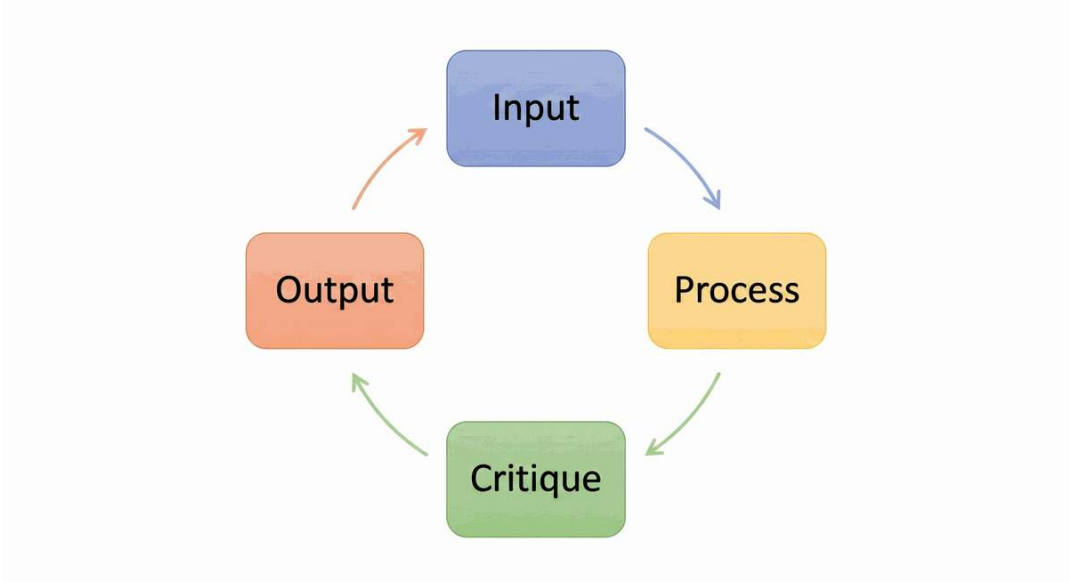
読む目安: 7分

---

1. パターンで考える

基本が身についてきたら、次はプロンプトをパターンとして考えると便利です。パターンとは、似た種類の問題に繰り返し使える型のことです。

単発のお願いではなく、AIがたどる小さな流れを設計するイメージです。



2. 役割 + タスク + 制約

この型は、何をしてほしいのか、どんな前提があるのか、何を守るべきかを分けて書けるので扱いやすいです。

プロンプト例

```
# ROLE
[AIの役割]

# TASK
[やってほしいこと]

# CONSTRAINTS
[守る条件]

# FORMAT
[出力の形]
```

ヒント: 見出しを入れるだけで、長めのプロンプトでも整理しやすくなります。

3. 反復して磨く

よいプロンプトは、1回で完成するとは限りません。まず下書きを出してもらい、足りない点を伝え、少しずつ詰めていきます。

- 1. まず最初の案を出してもらう。
- 2. 足りない点や違和感を伝える。
- 3. 修正版を出してもらう。

やり取りの例:

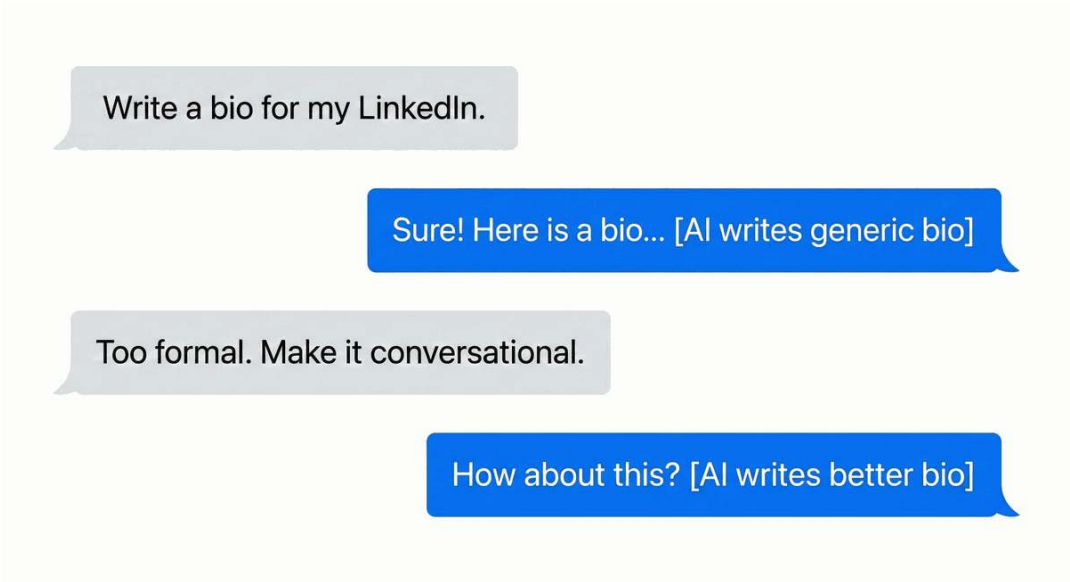
ユーザー: LinkedIn の自己紹介文を書いて。

AI: 無難な自己紹介を返す。

ユーザー: 少し堅いので、もっと会話っぽくして、ハイキングが好きだと入れて。

AI: よりよい案を返す。

ユーザー: いい感じ。では100語以内に短くして。



4. 構造化された出力

あとで別のツールで使う予定があるなら、最初から構造化された形式を頼むほうが便利です。

JSON / CSV

表計算や他のアプリに持っていくときに役立ちます。

プロンプト例

```
この文章から名前とメールアドレスを抜き出し、CSV 形式の一覧にしてください。
```

要約パターン

長文の要約も、形を指定すると抜け漏れが減ります。

プロンプト例

```
次の文章を要約してください。最初に「重要ポイント」という見出しで5つの箇条書きを出し、
その後に「次のアクション」という見出しを付けてください。
```

5. 段階的に考えさせる

ロジックや計算では、答えだけでなく途中の考え方を出してもらうと安定しやすくなります。

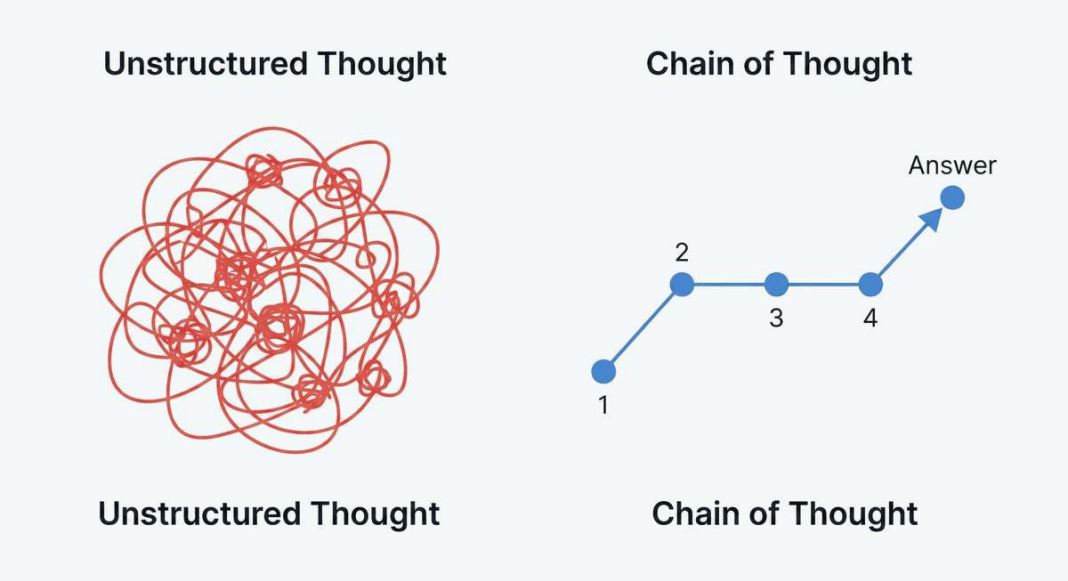
便利な一言

プロンプト例

```
順を追って考えてください。
```

短い一文ですが、こうした指示が効く場面は意外と多いです。

例: りんごが5個あります。2個食べて、3個買い足し、1個落としました。いくつ残っていますか。順を追って考えてください。



6. 使い回せる高度なテンプレート

よく使うものは保存しておくと、あとでかなり楽になります。

ソクラテス式チューター

プロンプト例

```
[Topic] について学びたいです。いきなり説明するのではなく、まず私の理解度を確かめる質問を1つしてください。その回答を見て不足している部分を補ってください。この流れを続けてください。
```

文体模倣

プロンプト例

次の文章の文体を分析してください。トーン、文の長さ、語彙の特徴を説明したうえで、[New Topic] について同じ文体で新しい段落を書いてください。

反対側から考える

プロンプト例

[Decision] を検討しています。批判的な立場に立って、この判断に反対する強い理由を3つ挙げ、見落としていそうなリスクも指摘してください。

アプリで開く
Promtaで試す
iPhone・iPad
Mac

7. 練習

文体の移し替え

- 1. 好きな作家やブログの段落を1つ選ぶ。
- 2. それを AI に貼り付ける。
- 3. 文体模倣の型を使って、その文体のまま友だちへのメッセージを書いてもらう。

8. 上級者向けチェック

- □ 構造をはっきりさせたか。
- □ 最初の案をそのままにせず磨いたか。
- □ 必要な場面で考え方も出させたか。
- □ 再利用しやすい形になっているか。