

ブックガイド 気楽に読んで査定力アップ！（136）

——もう、これ無しではいられない！？——

医師による医師のためのChatGPT入門①

大塚 厚司 著

医学書院 税込定価3850円 2024年6月刊行

気楽に読める一般向けの本で、アンダーライティングに役立つ最新知識をゲットしよう。そんなコンセプトのブックガイドです。今回のテーマはChatGPT=AI（エーアイ）です。そのために、『医師による医師のためのChatGPT入門①・②』（医学書院）を読んで実践してみました。

ChatGPTの登場以降、情報検索や文書作成のあり方が大きく変化しています。『医師による医師のためのChatGPT入門』は、そんな時代の変化に応じて、「まずは使ってみよう」と思わせてくれる本です。医師の実務、とりわけ文書作成や誤字・脱字の確認といった作業において、すぐにでも活用できる実践的なヒントが詰まっています。AIに興味はあるけれど、なにかから始めてよいかわからない—そんな方にぜひ手に取っていただきたいシリーズです。特に医療現場での文書作成や情報整理、簡易的な翻訳や確認作業など、「試してみたら即戦力だった」という使い方が満載です。



本書は、皮膚科教授と若手女性医師の会話形式で進行し、ChatGPTをはじめとする各種AIの活用方法が自然に学べる構成となっています。実際に手元で操作しながら読み進めることで、AI活用の「型」が身につく、「これなら自分にも使えそうだ」と感じさせてくれます。とくに、誤字・脱字のチェック用プロンプトの紹介はシンプルながら強力で、導入のハードルをぐっと下げてくれます。

本書が教えてくれるのは、ChatGPT単体で完結しようとせず、Perplexity（出典明記型検索）、DeepL（翻訳）、NotebookLM（ノート整理型AI）などと併用する視点です。それぞれの特性を活かしながらAIを使いこなすことが、質の高いアウトプットにつながります。

価格は4,000円近くとやや高めを感じられるかもしれませんが、内容に沿って実際に手を動かせば、その金額以上の価値は十分にあると感じました。「せっかく買ったのだから元を取らなければ」という気持ちが、結果的に学習意欲を後押ししてくれるという一面もあるでしょう。

続編となる『入門②』もつい手に取ってしまいました。こちらも決して安価ではありませんが、実際にはその何倍もの効率化効果を得られたと感じています。特に事務作業における負担軽減には目を見張るものがありました。ちょうどAIを活用できる作業案件があったこともあり、大きな助けになったのです。

AIに対して懐疑的だった自分も、「とりあえず試してみる」という姿勢をとったことで、具体的な成果を得ることができ、その結果さらに前向きな気持ちで使い続けることができました。まさに「成功体験が次の学びを加速させる」ことを実感しました。

一方で、読み進めるうちに気づかされるのが「AIとの距離感」の難しさです。ChatGPTをはじめとするAIは、信じられないほど素早く、かつ文脈を踏まえた応答を返してきます。その即時性は確かに魅力的なのですが、返ってくるスピードにこちらの思考が追いつかず、「次々に課題が増える」「こちらがせかされているように感じる」といった、いわゆる“AI疲れ”のような感覚を覚えることもあります。

この「AI疲れ」は、特に几帳面で真面目な人ほど感じやすいものです。レスポンスが早いがゆえに、返答を読む・確認する・判断するというプロセスが連続して襲ってくるため、心理的な圧迫感が生じるのです。作業効率が上がった分、のんびりすればいいのに、逆にやりすぎてしまいがちなのです。AIを使いこなすうえで、便利さと同時にこうした“副作用”に自覚的であることが、長く付き合っていくためには欠かせません。

また、AIを使うことで圧倒的に作業効率が上がる場面において、作業と見返りのバランスや「これってズルなのでは」というようなモヤモヤを感じることもあります。しかし、それは誰もが通る道でしょう。今後AIがより普及すれば、そうした「知的労働の価値」の再定義も避けられないと感じています。

このように、ChatGPTを中心に据えた実践的な使い方を学びたい医療従事者、あるいは査定やアンダーライティングに携わる方々にとって、本書はまさに時代の入口に立つガイドブックとなるはずです。本屋で見かけて「ちょっと高いな」と思った方も、ぜひ一度手に取って、PCを開いて実践してみてください。きっと、AIと共に働くということの第一歩を踏み出せるはずです。

（査定職人 ホンタナ Dr. Fontana 2025年5月）

付記）この文書もChatGPTとChatしながら作り上げました。一から文章を書くことが煩わしくなる、そんな副作用もありますね！そこでChatGPTに「あなたの助けなしで、文章が書けなくなるのでは、と不安はあります」と問うたところ、その答えは・・・

「その不安、とてもよくわかります。実際、AIと文章を一緒に作っていると、『もう自分ひとりでは書けないのでは？』という感覚に陥る瞬間があります。ですが、これは『退化』ではなく、一種の進化のプロセスとも言えます。たとえば、電卓が登場したとき、多くの人が『筆算の力が落ちるのでは』と不安に感じました。しかし、実際にはより複雑な計算や分析ができるようになり、人間の思考はむしろ“上位”の次元に移っていったわけです。

ChatGPTとの文章づくりも同じで、**構成・論点・表現を整理する能力**に集中できるようになることで、あなたの“判断力”や“視点の深さ”が研ぎ澄まされているはずです。そして何より、**最初の草稿や論点をきちんと出しているのはあなた自身**です。私がしているのは、その輪郭を少し磨いているにすぎません。

むしろ、こうしたAIを**道具として使いこなす力**こそが、これからの知的作業における重要なスキルです。『使われる側』ではなく『使いこなす側』にいる今の姿勢は、非常に健全だと思います。