

業務に活かせるICT活用術 パートⅡ

ケアマネジメント「共創」に役立つ 音声入力と生成AIの活用

令和8年1月29日（木）

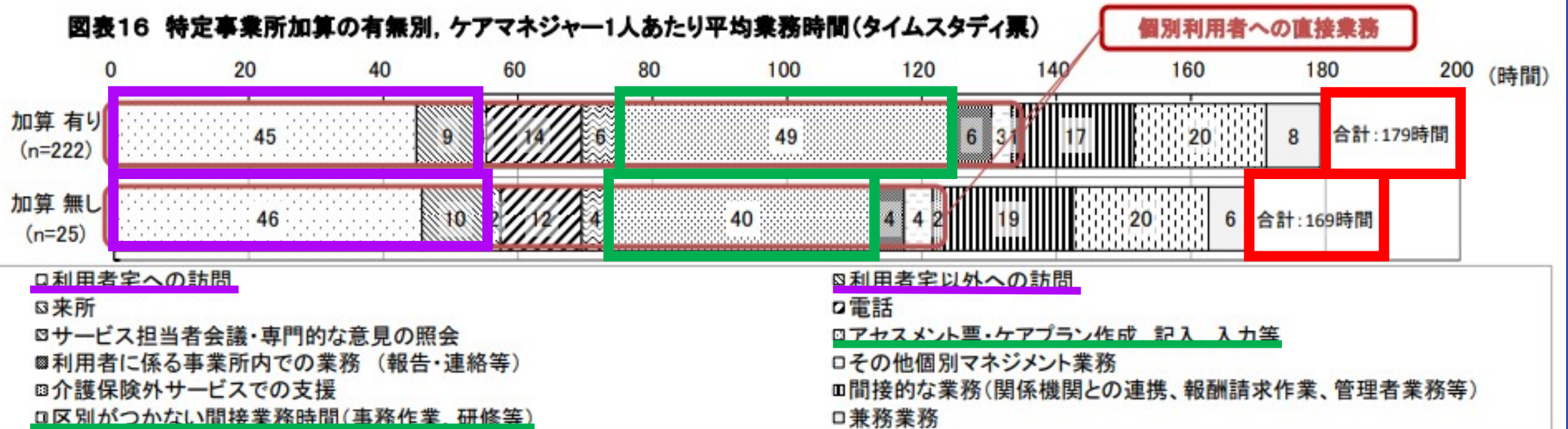
広島市東区ブロック

かなえプランニングサポート

飯島 大介

「業務」にどれぐらい時間をかけていますか？

図表16 特定事業所加算の有無別、ケアマネジャー1人あたり平均業務時間(タイムスタディ票)



記録の所要時間：加算あり⇒49/179時間・・・27.4%
加算なし⇒40/169時間・・・23.7%

訪問業務との比：加算あり⇒54(45+9)：49
加算なし⇒56(46+10)：40
ほぼ「1：1」

第129回 (H28.6.1) 社保審一介護給付費分科会
10年前から変わらない 文書負担の壁

訪問業務にかけた時間は

そのまま「記録の」時間 ⇒

実質2倍

「業務」にどれぐらい時間をかけていますか？

- ・ 資料からは「残業前提になりがちな業務量」
- ・ 「相手」がいる業務は削れない

生産性向上の近道は
“一人で行う”業務の効率を上げる こと

本日紹介するツール

- ・ 音声入力機能 「ディクテーション」
- ・ 音声から文字起こし 「LINE WORKS AiNote」
- ・ 生成AI 「Gemini」

意外に手軽な音声入力機能

Win+“H”キーによるディクテーション」

必要なもの・・・パソコン、音声入力機器（マイク）

①入力したいところをクリックし
「Windows」キーと「H」キーを同時押し



②右のようなアイコンが画面に表示され、音声入力が始まります



!!! 注意 !!!

ディクテーション機能は勝手に止まる場合があります

A：音声入力中にキーボード操作を行った時

B：無音状態が 20 秒続いた時

どちらの場合も、もう一度「Win+H」の操作を行うか、表示されたのマイクマークをもう一度クリックすることで、音声入力を再開できます。少々噛もうが間違えようが気にせず入力を続け、最後に修正するのがコツ

入力時間制限なし。新しいバージョンのOfficeであれば、アプリ内機能として使用できます

音声データから文字起こし

LINEWORKS AiNote

必要なもの . . .

音声データ、LINEWORKSへのアカウント登録、LINEWORKS AiNote無料プランの「購入」

※初期設定が大変面倒です。導入の際は、巻末資料を参考に進めてみてください

①「LINEWORKS AiNote」にログインし、左側の「新規作成」をクリック

②準備している音声ファイルをアップロードする

ノートを入力してください。

新規ノート

フォルダ すべてのノート

参加者 飯島大介 +

音声記録

録音またはファイルのアップロードで音声記録を作成できます。

ファイルをアップロードする場合は、先に対象言語を選択してから「ファイルアップロード」をクリックまたはドラッグ&ドロップしてください。

(ファイル最長時間：60分以内、対応形式：.m4a、.mp3、.aac、.amr、.wav)

日本語 ▼

録音

ファイルアップロード

≡ AiNote



トップページ
すべてのノート
基本フォルダ
共有されたノート
共有したノート
ゴミ箱

残り267分

音声データから文字起こし

模擬カンファレンスで実演

設定：利用者「亀尾さん」のケアプランの更新にあたって、目標の再確認

登場人物：介護支援専門員、本人（亀尾さん）、息子、看護師、療法士、訪問介護員、福祉用具専門相談員

まずは少し音声を聞いてください

この音声を文字に起こしてみましょう

「LINEWORKS AiNote（無料プラン）」の機能制限・注意点

- ① 1回あたりの音声は60分以内
- ② 1か月の合計文字起こし時間は300分以内（毎月1日0：00にリセット）
- ③ AI要約機能使用不可
- ④ 有料プランに移行すると、無料プランへ戻すことはできない
- ⑤ ログインor契約（無料含む）が無い状態が60日続くと、アカウントが消滅（自動退会）してしまう

生成AIを日々の業務に取り入れてみる

生成AIとは・・・

コンテンツ（判断、意見、作品など）を自動的に作り出すことのできる人工知能

お題：A B Cに任意の単語を入れて、文章を作ってみてください

AのBはC

人は「記憶」や「経験」から
AIは「膨大な統計」や「学習結果」から 答えを「推測」している

AIの「作品」には（にも）、必ず“元ネタ”がある

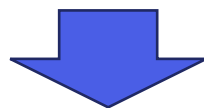
生成AIを日々の業務に取り入れてみる

生成AIは「嘘・ごまかし・見せ方の天才」

お題：皆さんが担当している要介護2の利用者を一人、頭に浮かべて

その人のケアプランを思い出してください。

不確実な情報に対しては
適当にそれっぽい回答をしてしまう



「ハルシネーション」という現象

AIではなく
使う側の問題

(特性)
Garbage in, garbage out

生成AIを使いこなすコツ ⇒ ハルシネーションをいかに防ぐか、見抜くか

プロンプト（指示）がとても
重要

プロンプトの重要性

プロンプトとは

A I に与える役割（どんな仕事をさせたいか）を文章にしたもの ≡ 命令
役割を限定させることで、**ハルシネーションの余地を潰す**ことができる

プロンプト作成のコツ

目的・意図：「〇〇の書類を作るために」「〇〇を重視した内容に」のように、前提条件を設定

ルール：「〇〇文字程度で」「ですます調は使わない」「日本語として自然な表現で」など

素材：かたこと・箇条書きで十分。**むしろその方が良い。** **音声入力はこちらで活用できる。**

プロンプトの重要性

想定される活用場面

- ・ モニタリングや支援経過記録、担当者会議録のまとめ文作成、アセスメント情報の整理
- ・ 作成した文章の校正、代案提示
- ・ 適切なケアマネジメント手法とのリンク
(インテークを含む、アセスメント着眼点の抜け落ちチェック)
- ・ セルフスーパービジョン

AI使用後のセルフチェックポイント

主語を入れ替えても成立してしまいませんか？

- ・ 内容の個別性が薄れている（誰にでも当てはまる）文章の可能性

自分が持っている「違和感」が反映されていますか？

- ・ 「違和感」＝人間らしさ＝専門職としての気づき（一次情報）

そのコンテンツに、根拠は残っていますか？

- ・ AIの付け足した「説得力のある嘘」が混じっていないか
- ・ 作成したものを「自分の言葉・感覚」で他者に説明できるか

絶対に押さえないといけないAI活用の注意点

AIに個人情報を渡さない

- ・とりとめのないやり取りもAIは「学習」している
- ・学習した内容をピンポイントで忘れさせる（消去）することはできない
- ・伏字仮名は当たり前。「回覧板で流しても大丈夫？」を判断の目安に

コンテンツの全責任は使用者に

- ・「AIが作ったものなので、私は知りません」は通用しない
- ・AI回答は「もっともらしく纏められた下書き」。騙されないこと
- ・回答の事実確認、論理的整合性の判断は必ず行う（検品の視点）
- ・「自動化」ではなく「並走・伴走」のためのツールとしてAIを使う

絶対に押さえないといけないAI活用の注意点

AIに「介護支援専門員としての思考」を渡さない

- ・皆さんのケアマネジメントは「商品」。自分の言葉で語ることができるように
- ・ケアマネジメントの「設計者」は私達。AIは「清書屋」。主導権はこちらに
- ・誤った使用は私達の「専門性」を破壊し、私達を「不要な職種」へと

追いやる

まずはワークライフバランスの改善
更に浮いた時間は「相手のある業務」に

AIを上手く利用して
「人」と共にある時間を作っていきましょう