

Copilot 基礎

AIがもたらす
業務変革の第一歩

2025.12



Copilot

Your everyday AI companion

Microsoft 365 Copilotとは何か

AIが日常業務を支援する新しいパートナー

Microsoft 365 Copilotは、生成AIを活用した業務支援ツールです。ユーザーがプロンプトを入力すると、リアルタイムでAI生成情報を提供し、Word、Excel、PowerPoint、Outlook、Teamsなどの日常業務アプリとシームレスに統合されます。

リアルタイム応答

ユーザーの質問に即座に回答し、作業を加速

業務データのパーソナライズ

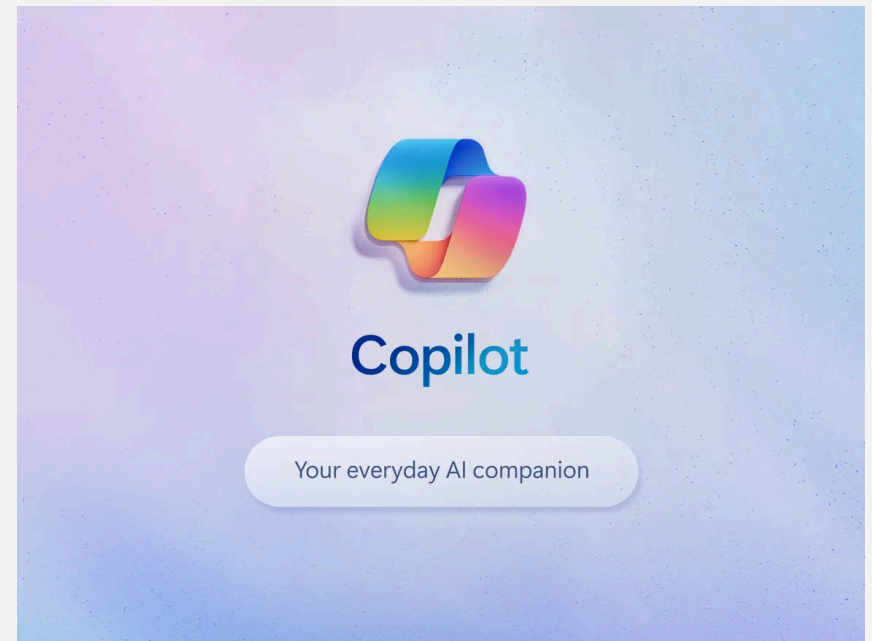
Microsoft Graphを通じて組織データを安全に活用

セキュアなデータ表示

ユーザーのアクセス権限に基づき情報を厳格に管理

統合活用

インターネット情報と社内コンテンツを組み合わせで提示



Copilotを支える技術アーキテクチャ

5つの主要コンポーネントが連携して実現する知的支援



Microsoft 365 Apps

ユーザーインターフェース (Word, Excel, Teams等)

Microsoft Graph

メール、チャット、ドキュメントなど組織データへのアクセス

Large Language Models (LLM)

GPT-4などによるコンテンツ理解・生成・予測

Semantic Index

高度な意味理解による検索精度の向上

Copilot Search

全データソースを横断する統合検索体験

各アプリケーションでのCopilot機能

業務シーンに応じた多様な支援機能

Word

新規・既存ドキュメントでのテキスト生成、要約、質問応答、軽量コマンド実行

Excel

数式提案、グラフタイプの推奨、データインサイトの自動生成

PowerPoint

プロンプトからのプレゼン作成、スライド追加、画像挿入、フォーマット変更

Outlook

メール下書き作成、スレッド要約、感情・トーンに関するコーチング

Teams

会議の主要ポイント要約、チャットスレッド要約、アクションアイテム提案

Loop

直接編集による共同コンテンツ作成、チームコラボレーションの加速



効果的なプロンプトの書き方 - 5つの原則

良いプロンプトが良い結果を生む

01 詳細を含める

目標とコンテキスト、参照情報を明示します。

02 プロンプトを構造化する

「コンテキスト → 例 → 指示」の順で、重要な指示は最後に。

03 ポジティブな指示

「すること」を明確に伝え、必要に応じて条件を示します。

04 反復と再生成

結果を見てプロンプトを調整し、再試行します。

05 常にレビューと検証

応答の正確性と適切性を必ず確認してください。

プロンプト例 - 悪い例と良い例の比較

具体性と構造化が結果の質を決定する

× 悪い例

「農業における持続可能な実践についてブログ記事を書いて」

抽象的で方向性が不明確

Copilotは何を書けばいいか推測する必要があり、一般的な回答になりがちです。

✓ 良い例

「持続可能性に興味のある一般読者向けに、有機農業やアグロフォレストリーなどの持続可能な農業実践の重要性と利点に焦点を当てた1500語のブログ記事を作成してください。実例、革新的な技術、信頼できる情報源からの洞察を含めてください...」

対象読者、文字数、要素、構成が明確

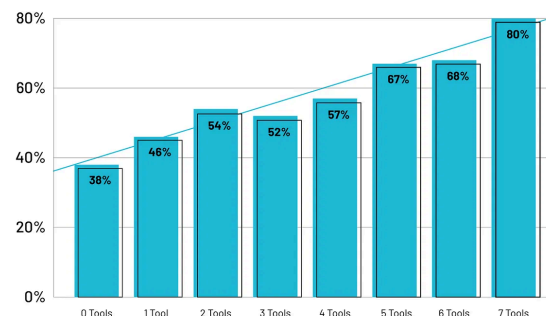
具体的な指示により、Copilotは意図に沿った高品質なコンテンツを生成できます。

この違いにより、Copilotはより具体的で価値の高いコンテンツを生成できます。

生産性向上の実証データ

70%のユーザーが生産性向上を実感

% of respondents who reported high organizational productivity split by number of collaboration tools used by organization



70%

生産性が向上

ユーザーの過半数が明確な効果を実感

29%

タスク高速化

検索・執筆・要約の一連作業において

4x

会議把握速度

欠席した会議の内容を把握するスピード

14分

1日の節約時間

平均的なユーザーの1日あたりの削減時間

68%

品質の向上

作業スピードだけでなく質も改善

53%

集中作業へ

節約された時間の主な再投資先

創造性と品質の向上効果

AIが創造的プロセスを加速し質を高める

創造性の向上 (CREATIVITY)

57%

より創造的になったと回答

68%

創造的プロセスの開始に役立つ

72%

アイデア生成に貢献

品質の保証 (QUALITY)

Copilot使用時と未使用時で品質や正確性に統計的有意差はありません。

しかし、**85%**のユーザーがタスク完了に必要な労力が削減されたと報告しており、効率的に同等の品質を実現しています。



OR
LABORATION AND
DUCTIVITY

特定業務シーンでの活用効果

メール、会議、執筆、検索の各領域で顕著な改善

メール処理 (Email)

64%

ユーザーが処理時間を削減

- スレッド要約により長い議論を迅速に把握

会議管理 (Meetings)

86%

見逃した内容の把握が容易に

- 84%が会議後のアクション実行が簡単に

執筆作業 (Writing)

85%

最初の下書き作成が高速化

- 87%が下書き開始が容易になったと回答

情報検索 (Search)

75%

必要なファイル発見時間を節約

- 複数ソースからの情報統合が効率化

ユーザー満足度と業務への影響

77%が「手放したくない」と回答

77%

一度使用したら
手放したくない

88%

月1回の無料ランチよりも
Copilotへのアクセスを選択

67%

より重要な作業に
集中できる時間が増加

71%

単調なタスクにかかる
時間を削減

節約された時間の再投資先

集中作業

53%

追加会議

16%

管理業務

7%

データセキュリティとプライバシー

組織の境界を尊重しながら安全にAIを活用

セキュリティの原則

■ ユーザー権限に基づく表示

Copilotは、ユーザーの現在のアクセス権限に応じた情報のみを表示します。

■ Microsoft Graphによる保護

すべてのアクセスはMicrosoft Graphを通じ、企業ポリシーで保護されます。

■ 組織の境界とコンプライアンス

データはテナント内に留まり、外部モデルの訓練には使われません。

プライバシー保護

■ パーソナルデータの保護

GDPR等に準拠し、個人データを適切に管理します。

■ コンテンツの検証と管理

生成物には出典が示され、正確性の検証が容易です。

■ 透明性のある動作

使用データや応答生成の流れを明示します。

既存のデータガバナンスやセキュリティポリシーを維持しつつ、AIの利点を活用できます。

Copilot活用の第一歩

今日から始められる実践的アプローチ

01 小さく始める

日常的なタスク（メール要約、会議メモ、文書下書き）から試用を開始します。

02 プロンプトスキルを磨く

詳細、構造、ポジティブな指示を意識した効果的なプロンプトを作成します。

03 反復と学習

最初の結果に満足せず、プロンプトを改善して再試行するプロセスを繰り返します。

04 検証を習慣化

AI生成コンテンツの正確性と適切性を常に確認する習慣をつけます。

05 時間の再投資

節約された時間を戦略的思考や創造的作業に積極的に活用します。



活用のポイント

- Copilotは副操縦士であり、最終判断は人間が行う
- 組織のデータとナレッジを最大限活用する
- チーム全体でベストプラクティスを共有する