

研究活動におけるメールと AI 利用に関する考え方（お願い）

文責：山本雅納

2026年1月14日 初版

2026年1月16日改訂2版

A. はじめに

AI=作業効率化ツールという誤解：多くの人は、AI利用が

「メール作成」「英語校正」「要約」

で止まっています。しかし、メール対応において実際に価値が大きいのは、

「思考の検証・反証」「論点の構造化」「再現性・監査耐性の確認」

といった部分です。「生成AI」という呼び方自体がミスリーディングで、日常用務におけるAIの真価は「何かを生成すること」そのものではなく、前提条件や論点を可視化し、思考を整理・検証する点にあります。AIは文章を生成する道具というより、論理と倫理を強化するツール（=文章と思考を推敲するツール）として最適であると確信します。その意味で、メールとAIは非常に相性が良いと考えています。

B. メールにおける基本的な考え方

1) CC の重要性について

最初のうちは、誰に送るメールであっても必ず指導教員にCCを入れてください。

これはチェックや監視のためではありません。CCに指導教員が入っている前提で書けるメールは、概ね構造的に正しく、誤解が起きにくいからです。もし送信先にCCを入れたメールが書きづらいと感じる場合は、その時点で内容を少し整理した方がよい、というサインだと考えてください。

CCが「しんどい」と感じるなら、そのメールはまだ不完全です。

2) 本質は透明性担保

このCCルールは、恒久的なものではありません。

- ・指導教員の判断基準
- ・文面の構造
- ・論点の切り分け方

が共有できたと判断した段階で、CCなしで進めて頂いて構いません。

基本原則は常に一つです。

「第三者が読んでも問題ないか？」

これを満たしていれば、CCの有無は問いません。

そして、AIがこの文脈で強力にアシストしてくれます。

3) メールへのAIの適用

メールの安全性・透明性・堅牢性を高めるという点で、法令適合性、コンプライアンス遵守、感情排除などを担保できるAIは強力なツールです。この意味で、メールとAIは非常に相性が良いと考えています。

ただし、AIは文脈依存的であり、インプット情報量に強く依存します。そのため、

- ・前提となる条件となるべく正確に入力する
 - ・わからないこと、疑問点は正直ベースで聞く、自分の思考を外に出すことを厭わない
- という姿勢が、AIとの壁打ちでは特に効果的です。

なお、AIは正解を与える装置ではありません。

自分の判断を、第三者視点で検証するための鏡です。

- ・違和感があれば、対話を深める（後述）
- ・疑問・作業仮説を検証させ、反証されることを歓迎する
- ・再現性・監査耐性を言語化する

という態度で、「自分の判断を検証したい」という姿勢が大切です。

4) 感情は入力に使い、出力からは消す

初稿は、感情有でも（背景・文脈情報の入力たるので）構わない、むしろインプット情報量を増やす観点からも初稿は自分で書くのがベストだが、そのうえでAI推敲を経て「最大限丸くする」つまり感情排除を達成すると、最終的に「文脈適合性が十分」かつ「誰が見ても安全なメール」に仕上がる。感情的な状況でも、感情は入力に使うまで、出力からは消す、AIは緩衝材として機能させる。

大事なのは、AIの出力を咀嚼して自分の考えと整合性があるかを検証することです。AIの最初の出力に違和感を感じた場合は、その違和感を大切にしてください。前提条件を追加したり、状況をもう少し詳しく説明すると、別の出力になり、それが当初と真逆で最適（=そのまま進めいたら悪手であった）、ということもあります。これはAIが悪いのではなく、前提条件が不足していたことの好例です。AIとの対話で人間・AIともに論点を整理し、文脈適合性と安全性の両方の観点から最適解を得ることが肝要です。

5) 送信タイミングの設計

たとえばGmailには「予定送信」の機能がありますので、これを活用します。メールは、急ぎでなければ明朝に予定送信とし、急ぎであったとしても、10分後くらいに予定送信する。これにより、感情や思い込みを排除する方向に制御できます。

以上はメール作成及びAI運用の基本方針です。この考え方は、「思考の外注」ではなく「思考の補助」を志向したAI活用指針であるという点で、論文読解や雑誌会といった日常的な研究活動にもそのまま活用できます。以下、雑誌会において「AIを使ってもよいが、思考を放棄しない」ことを具体的に担保するための最低限の要件を示します。

C. おまけ：雑誌会の要件

雑誌会の準備ではAIを使ってもよいですが、内容の羅列は求めません。そうではなく、次の4点について説明できるように心がけてください。

- ・その試薬・材料はなぜ選ばれているか
- ・わからない略語を説明できるか
- ・測定系・セル・反応条件を図示して明快に説明できるか
- ・「この実験条件でなければならない理由」を自分の言葉で説明できるか