

できる

シリーズ8,000万部突破^{*1}

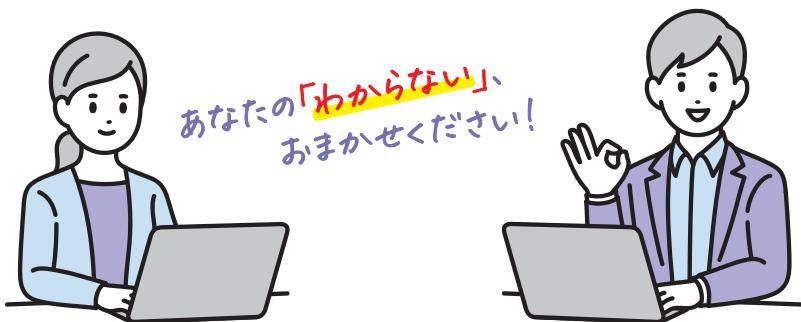
日本で一番売れている
パソコン解説書

売上
No.1^{*2}

*1:当社調べ *2:大手書店チェーン調べ

Microsoft 365 Copilot スタートガイド

清水理史 & できるシリーズ編集部



AIによる生産性の向上と効率化を紹介!
ビジネスシーンで安心・安全に活用できる

AIによる生産性の向上 / 信頼性とセキュリティ / 利用と導入 / Copilotとの協働

インプレス

特別版

本書の読み方

レッスン

見開き2ページを基本に、やりたいことを簡潔に説明

●やりたいことが見つけやすいタイトル

「〇〇をするには」や「〇〇ってなに?」など、“やりたいこと”や“知りたいこと”がすぐに見つけられるタイトルがついています。

レッスンタイトル

やりたいことや知りたいことが探せるタイトルが付いています。



※ここに掲載している紙面はイメージです。実際のレッスンページとは異なります。

●用語の使い方

本文中で使用している用語は、基本的に実際の画面に表示される名称に則っています。

●本書に掲載されている情報について

本書に掲載されている情報は、2024年3月現在のものです。本書の発行後に、情報が変更されることもあります。

「できる」「できるシリーズ」は、株式会社インプレスの登録商標です。

Microsoft、Windows、Microsoft Office、Excel、PowerPoint、Azure、Microsoft 365、Office 365、OneDrive、Outlook、Microsoft EdgeおよびMicrosoft Teamsは、米国 Microsoft Corporation の、米国およびその他の国における登録商標または商標です。その他、本書に記載されている会社名、製品名、サービス名は、一般に各開発メーカーおよびサービス提供元の登録商標または商標です。

なお、本文中にはTMおよび[®]マークは明記していません。

●機能名やサービス名で引ける

「あの機能を使うにはどうするんだっけ?」そんな時に便利。機能名やサービス名などで調べやすくなっています。

関連情報

レッスンの操作内容を補足する要素を種類ごとに色分けして掲載しています。

 使いこなしのヒント

操作を進める上で役に立つヒントを掲載しています。

◀ **スキルアップ**

一步進んだテクニックを紹介しています。

インストール
不要で使える

レッスンで重要なポイントを簡潔にまとめています。操作を終えてから読むことで理解が深まります。

まえがき

マイクロソフトから、「Microsoft 365 Copilot」が登場しました。「生成AIを使ってTeams、Word や Outlook でいろいろできる」という話は耳にしているかもしれません、具体的に仕事にどう役立つか？ どうやって使えばいいのか？ そもそも仕事でも安全に使えるのか？ と疑問を持っている人も多いことでしょう。

本書は、こうした「Copilot（コパイロット）」に関する疑問を解消し、Copilot を使った新しい働き方を紹介する小冊子です。Microsoft 365 Copilot の機能や特徴はもちろんのこと、ユーザー側がどう Copilot と付き合っていけばいいのかという点も紹介しています。

仕事を主導する操縦士（パイロット）としてのあなたと、それをサポートする副操縦士としての Copilot が、共に手を取り合って新しい働き方の第一歩を踏み出すためのスタートガイドとして活用していただければ幸いです。

2024年3月 清水理史

目次

できる Microsoft 365 Copilot スタートガイド

01	身边になったAI <small>AIの普及</small>	2
02	Microsoft 365 Copilot で何が変わるの？ <small>Microsoft 365 Copilot の概要</small>	4
03	法人でも安心・安全に利用できるAI <small>Microsoft 365 Copilot の信頼性とセキュリティ</small>	6
04	Microsoft 365 Copilot を使うには <small>Microsoft 365 Copilot の利用と導入</small>	8
05	Microsoft 365 Copilot で何ができるの？ <small>Microsoft 365 Copilot の機能</small>	10
06	Copilot をよりよく使いこなすには <small>プロンプト</small>	20
07	Copilot を使った新しい働き方を身に付けよう <small>Copilot との協働</small>	22

01

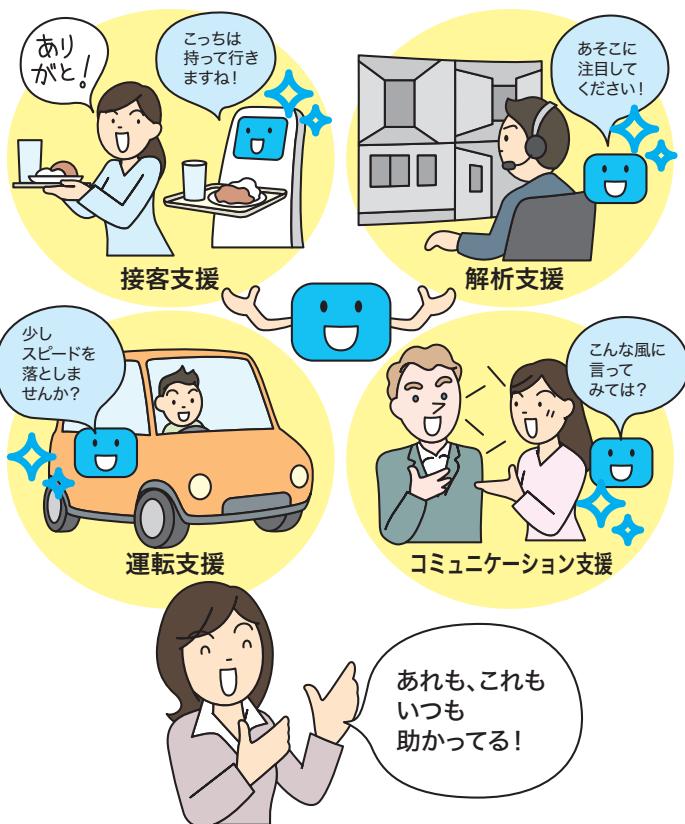
身边になったAI

AIの普及

最近、「AI」という言葉を耳にする機会が増えました。生成AIの登場によって、何が変わるのが? 私たち自身も生成AIをうまく活用するために、何を意識するとよいのかを見てみましょう。

パートナーとなりつつあるAI

自動車の運転支援や飲食店の接客ロボット、監視カメラの映像解析、海外旅行などで活躍する翻訳アプリなど、人間をサポートするパートナーとして「AI」が身近な存在になってきました。「AI」と聞くと身構えてしまう人もいるかもしれません、今や常に身近にあって、さまざまな作業を支えてくれる心強い存在となりつつあります。



使いこなしのヒント

近年で飛躍的に進化したAI

AIは、1950年代から研究が始まり、1960年代の第1次AIブーム、1980年代の第2次AIブームを経て、ディープラーニングの登場以降の第3次AIブームと発展してきました。そして、2022年11月、生成AIブームのきっかけとなったChatGPTの公開を起点として、実際の生活やビジネスでも広く使われ始めるようになりました。

使いこなしのヒント

スマートフォン以来のイノベーションと言われる生成AI

言語モデルを活用した生成AIサービスは、スマートフォン以来の大きなイノベーションであると言われています。現在、スマートフォンを手放せないのと同じように、すでにAIがあらゆる技術の基盤として広く使われており、一度体験すると手放せなくなるほど、身近で重要なパートナーとなりつつあります。

生成AIで働き方が変わる

生成AIの活用は、ビジネスシーンにも広がっています。働き方の変化によって、いろいろな人と、さまざまな手段でコミュニケーションができる時代になった一方で、身の回りに多種多様な情報があふれかえるようになりました。特に対面、オンラインで頻繁に開催される「会議」に追われ、集中できる時間や新しい挑戦に使える時間が短くなってしまった人も少なくないことでしょう。「生成AIと一緒に働く」ことで、こうした状況を改善できる可能性があります。情報を要約したり、タスクを整理したり、調べものをしたり、アイデアをもらったりと、ビジネスシーンで生成AIを活用できるシーンが増えています。



参考URL

<https://news.microsoft.com/ja-jp/features/230510-work-trend-index-will-ai-fix-work/>

使いこなしのヒント

AIに重点を置くマイクロソフト

AIに関するサービスを提供する企業は多数存在しますが、中でも、積極的にAIサービスを展開しているのがマイクロソフトです。早くからAIに注目し、技術開発や自社サービスへの組み込みをしてきました。このため、ビジネスシーンで便利にAIを活用するノウハウを豊富に持っているだけでなく、AIを安全に活用したり、AIに対する社会的な責任を果たしたりすることに対しても積極的に取り組んでいます。

日本の企業向けに、生成AIソリューションがもたらす変革について解説した、日本マイクロソフト提供のホワイトペーパーも参照してください。

▼Microsoft 365 Copilot で実現

する Future of Work - AIで一変する、組織と個人の働き方-

https://aka.ms/CopilotWhitepaper_JPN



生成AIで仕事の阻害要因を取り除こう

電子メール、会議、文書、通知など、身の回りにあふれかえったデジタルデータに振り回されていませんか？時として「デジタル負債」とも呼ばれる、これらの情報は、今や私たちの処理能力を上回っていることも珍しくありません。特に繰り返される「非効率な会議」は生産性の阻害要因として、現在、大きな課題になりつつあります。こうした仕事の負荷を改善できる可能性を持つのが、生成AIです。生成AIを積極的に活用することで、現在の混沌とした働き方から脱却しましょう。



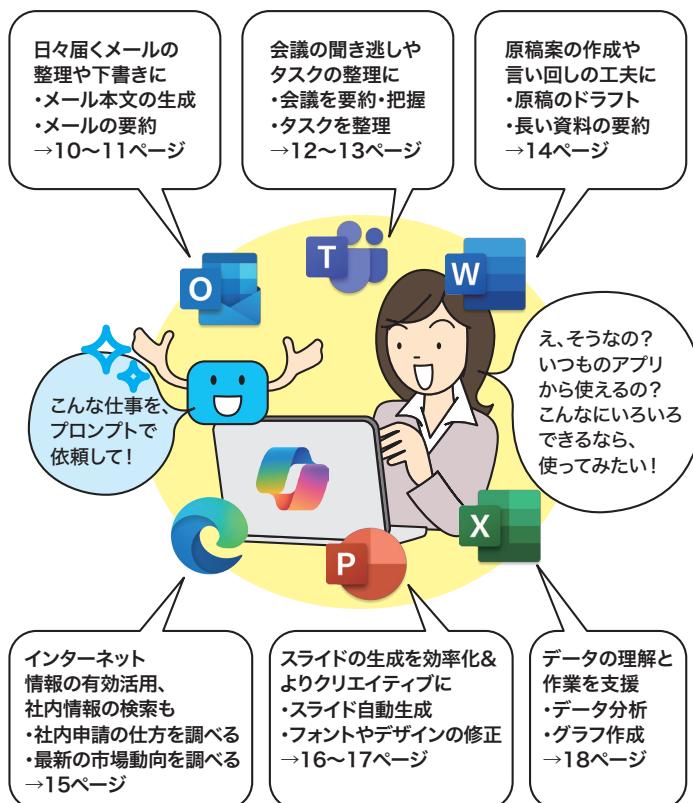
Microsoft 365 Copilot で何が変わるの？

Microsoft 365 Copilot の概要

現代の働き方の課題を解消するためにマイクロソフトが開発したのが、普段の仕事で手軽に生成AIを活用できる Microsoft 365 Copilot です。どのようなものなのか見てみましょう。

Microsoft 365 Copilot って何？

Microsoft 365 Copilot は、2023年11月に提供開始された生成AIを活用した「仕事のAIアシスタント」です。ビジネスシーンで長く親しんできた Word や Teams などの Microsoft 365 アプリに組み込まれています。普段通りにアプリを使う中で、Copilot にアドバイスを求めたり、作業の支援を求めることで、生産性を拡大し、創造性を増幅することができます。それぞれのアプリでどのようにAIを活用できるのかを見てみましょう。



使いこなしのヒント

早めに導入するほど効果も大きい

Microsoft 365 Copilot のようなビジネス向けの生成AIサービスは、早期に導入するほど大きな効果が期待できると言われています。仕事に使える業務時間は限られているため、AI活用でショートカットできる作業を多く見つけることで、ユーザーが本来多くの時間を割きたかった、創造的な付加価値作業により時間を割り当てることができるようになります。

使いこなしのヒント

AIとうまく付き合うには

AIを普段のビジネスシーンにどう取り入れていけばいいかに悩んでいる場合は、「AIを使うことを習慣にする」「マネージャーの気持ちで考える」「取り戻した時間を無駄にしない」という3つの視点を意識するといいでしょう。詳しくは**レッスン07**を参照してください。

使いこなしのヒント

日本語カタログもご確認を

Microsoft 365 Copilot の概要については、下記のカタログも参照してください。

▼Microsoft 365 Copilot

日本語カタログ

https://aka.ms/m365copilot_brochure_jp



あなたを助ける副操縦士

Microsoft 365 Copilot は、文字通り、あなたをサポートする「Copilot=副操縦士」です。あなたが操縦かんを握る飛行機の隣の席でサポートしてくれる副操縦士と同じように、ビジネスシーンで、作業開始の最初の一歩に寄り添ってくれたり、迷っている内容の方向性をアドバイスしてくれたり、時間や手間のかかるチェックを手伝ってくれたりと、仕事にかかるさまざまなシーンを補助してくれます。あくまでも操縦するのはあなたで、Copilot は広大なビジネスシーンの空を共に航行するパートナーです。



参考URL

<https://news.microsoft.com/ja-jp/features/231124-copilots-earliest-users-teach-us-about-generative-ai-at-work/>



使いこなしのヒント

生成AIのサポートなしには戻れない?

例えば今の時代に、ナビなしで知らない場所をドライブすることなど考えられないでしょう。同じように、ビジネスシーンにおける生成AIは、もはや欠かせないパートナーとなりつつあります。生成AIのサポートなしに、体力や神経をすり減らしながら働くことは、もはや考えられないでしょう。

使いこなしのヒント

得意分野を生かした活用をしよう

生成AIは、膨大な情報を読み取りそれを要約する作業や、繰り返し作業などで特に真価を発揮します。このため、例えばWeb上の情報からビジネスに役立つ情報をまとめることや、ユーザーが一人で自問自答するのではなく生成AIを相手に繰り返し対話をしながらアイデアを形にしていくような、いわゆる「壁打ち」作業などで活用できます。

使いこなしのヒント

生成AIで要所の壁を突破する

生成AIは、仕事の中でひと手間かかる「壁」的な作業を突破するのに役立ちます。例えば、アイデア出しや下書きなど、「ゼロからイチ」を生み出す作業で有効活用できます。また、下書きをある程度整えた後、画像の生成や挿入、さらに加筆や校正などのコンテンツ作成でも、大いに力を発揮します。最後の仕上げ作業も、生成AIの力を借りてみましょう。全体構成を踏まえて、矛盾の有無や追加スライドの提案をしたり、プレゼンター用の原稿作成などもサポートしてくれます。



あなたの「困った」「忙しい」をお手伝い

Microsoft 365 Copilot は、あなたの仕事の「困った」「忙しい」を手伝ってくれます。生成AIというと、あなたの代わりに自動的に作業してくれる「Autopilot(自動運転)」的なものを思い浮かべるかもしれません。あくまでも「Copilot(副操縦士)」なので、最終的に判断をしたり、仕事を監督するのは、パイロットであるあなたです。このことを意識して積極的に活用しましょう。

03

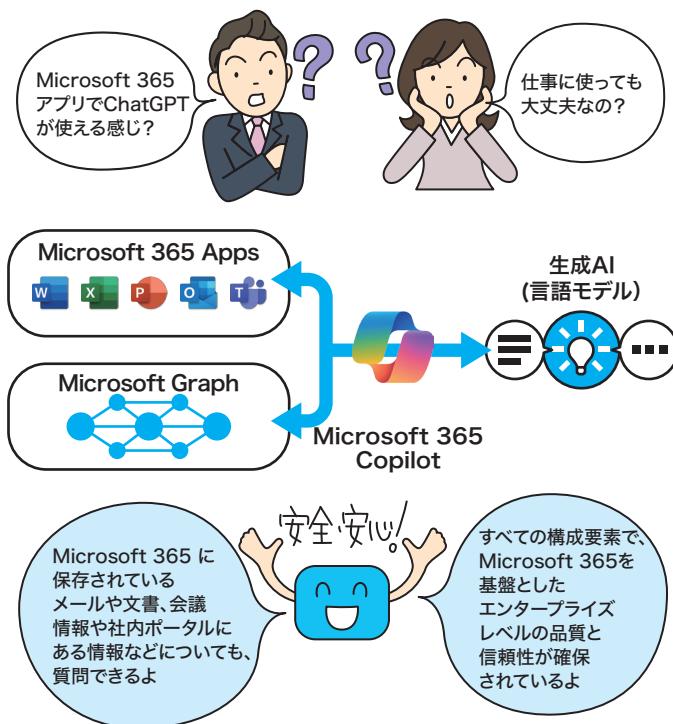
法人でも安心・安全に利用できるAI

Microsoft 365 Copilot の信頼性とセキュリティ

「生成AIを仕事に使っても大丈夫?」。そう思う人も少なくないかもしれません。Microsoft 365 Copilot がなぜビジネスシーンで支持されているのか、その理由を紹介します。

“ビジネス向け”の生成AIってどういうこと?

生成AIというと、調べ物や雑談などに使う汎用的なチャット形式のサービスを思い浮かべる人も多いかもしれません。Microsoft 365 Copilot はビジネスシーンを想定して開発されたサービスです。すでに多くの組織のビジネスプラットフォームとして活用されている安全性・信頼性の高い Microsoft 365 の基盤の上に構築されたサービスとなっており、Microsoft 365 に蓄積されたビジネスデータを元に回答を生成できるだけでなく、すべての構成要素で法人向けとして求められる高い信頼性とセキュリティが確保されています。



使いこなしのヒント

生成AIの回答って信頼できるの?

一般的な生成AIは、学習済みの情報やインターネット上の情報を元に回答を生成します。このため、ビジネスシーンで必要な自分の組織に関する情報に正しく回答できない場合があります。しかし、Microsoft 365 Copilot では、Microsoft 365 のビジネスデータを元に回答できるため、仕事の質問についての精度を高めた回答をすることができます。それでも、生成AIの回答が常に正しいとは限りません。このため、出力結果をそのまま利用するのではなく、利用者が内容を確認したり、修正したりすることが常に必要です。

使いこなしのヒント

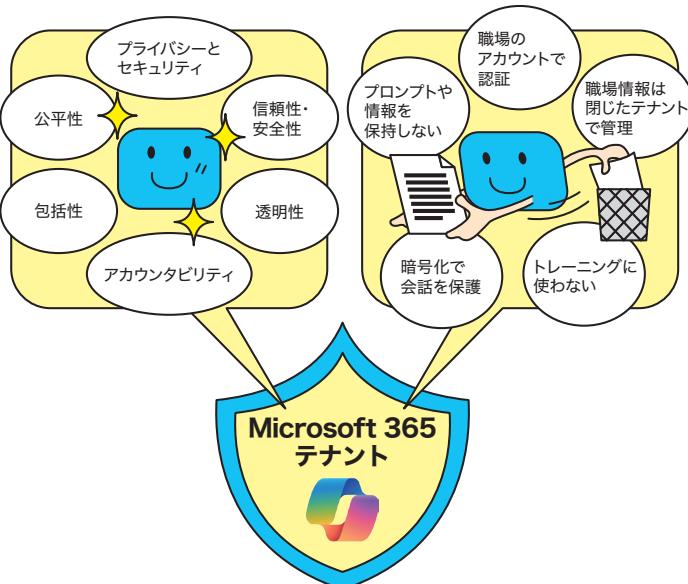
Microsoft 365 の管理機能が使える

Microsoft 365 Copilot は、すでに組織で利用している Microsoft 365 の管理機能を利用して制御できます。例えば、どのデータに対してアクセスできるようにするか？ログをどれくらい保存するか？といった設定をしたり、監査によって規律違反などを検知したりすることなどができます。

ビジネスシーンで安心して使える

Microsoft 365 Copilot は、利用者のデータや権利を守るためにさまざまな仕組みを提供しています。マイクロソフトが表明している「責任あるAI」の原則に則って開発が進められており、例えば、Microsoft Entra ID で Microsoft 365 Copilot のサービスにサインインしていれば、商用データが保護されるようになっています^{*1}。商用データ保護機能により、入力したプロンプトは保存されることなく、また言語モデル側のトレーニングにも使われないため、安心してビジネスシーンでも Copilot を利用できます。出力データのビジネスシーンで利用する際の法的な支援も提供します。さまざまな方面から幾重にも利用者のビジネスをサポートする体制が整っています。

※1 Copilot の管理ページより
<https://learn.microsoft.com/ja-jp/copilot/manage>



●"Copilot for every Microsoft Cloud Experience"の模式図



下記Webページより引用
<https://news.microsoft.com/ja-jp/2023/09/12/230912-copilot-copyright-commitment-ai-legal-concerns/>

使いこなしのヒント

Microsoft Graph って何?

Microsoft Graph は、Microsoft 365 に蓄積された組織のデータや利用状況にアクセスするための入り口です。ファイルやチャット、メールなど、さまざまな情報にアクセスできるAPIを提供します。Microsoft 365 Copilot では、こうした組織の情報を元に利用者に役立つ情報を提供します。

使いこなしのヒント

詳細情報を参照するには

各項目の詳細は以下のWebページから参照できます。Microsoft 365 Copilot の導入前に参照してください。

▼責任あるAIの基本原則

<https://www.microsoft.com/ja-jp/ai/responsible-ai?activetab=pivot1:primaryr6>

▼商用データ保護

<https://learn.microsoft.com/ja-jp/copilot/privacy-and-protections>

▼Copilot Copyright Commitment

(お客様向けの著作権コミットメント)

<https://news.microsoft.com/ja-jp/2023/09/12/230912-copilot-copyright-commitment-ai-legal-concerns/>



生成AI導入の不安を解消

生成AIのメリットは理解していても、実際にビジネスシーンに導入するとなると不安はつきものです。Microsoft 365 Copilot では、こうしたユーザーの不安を解消するためのさまざまな情報や取り組みが公開されています。多くの企業や団体で利用実績がある Microsoft 365 の基盤で利用できるAIサービスで、ビジネス利用時に法的な支援も得られます。安心して利用できる生成AIと言えるでしょう。

04 Microsoft 365 Copilot を使うには

Microsoft 365 Copilot の利用と導入

Microsoft 365 Copilot の使い方を見てみましょう。このレッスンでは、普段のアプリから使う方法、および組織への導入方法を紹介します。

使い方は簡単！ 気軽に試して慣れよう

Copilot の機能は、Teams や Word などのアプリに組み込まれており、必要なシーンで Copilot アイコンから簡単に呼び出すことができます。指示をするためのプロンプトに不慣れでも大丈夫です。[本] のアイコン (□)、または [キラキラ] アイコン (▣) から呼び出せるプロンプトガイドから、よく使うプロンプト例を呼び出すことで、作成や要約、編集など、やりたいことを簡単に指示できます。もちろん、自分でプロンプトを入力して作業を依頼することもできます。どんどん試して、使い方に慣れておきましょう。

アプリによってさまざまな場所で利用可能。Word は新しい行から下書きを追加できる

◆Copilot アイコン
アプリのリボンなどにあり、Copilot を呼び出せる

◆Copilot 画面
プロンプトを使っていろいろな作業を依頼できる

◆プロンプトガイド
よく使われるプロンプトを選んで簡単に指示ができる

このアイコンでプロンプトガイドを呼び出せる

質問をして、このドキュメントに関する作業を行う

使いこなしのヒント

さらに広がるMicrosoft Copilot の世界

マイクロソフトは、同社が提供しているあらゆる製品にAI機能を搭載することを表明しています。Microsoft 365 にとどまらず、マイクロソフトのあらゆるクラウドサービスにてAI機能による拡張が進んでいくことでしょう。

使いこなしのヒント

プロンプトって何？

プロンプトは、生成AIに指示を伝えるためのテキスト文のことです。例えば「生成AIのメリットについての下書きを作成してください」のように、普段使っている言葉で指示ができます。詳しくは[レッスン06](#)を参照してください。

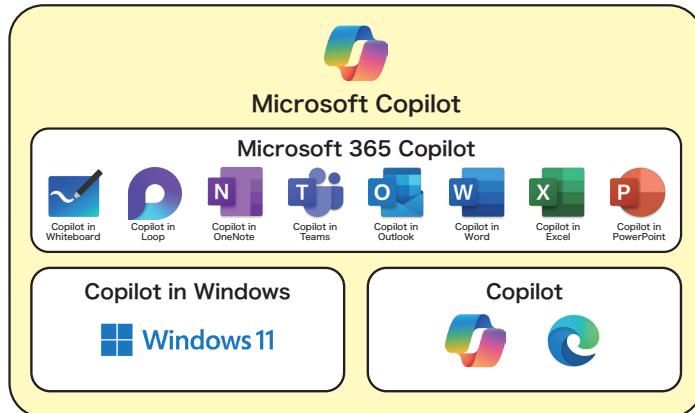
使いこなしのヒント

プロンプトガイドを活用しよう

プロンプトガイドは、よく使うプロンプトを集めた例文集です。[作成する] [理解する] [編集する] [質問する] などの作業ごとに整理されており、「●●の段落を追加する」のような例を選択し、「●●」の部分に、内容を追記するだけでプロンプトによる指示として簡単に使えます。

Microsoft 365 Copilot を導入するには

Microsoft 365 Copilot を導入するにはライセンスが必要です。ライセンスには、Teams や Word などのアプリに統合された Copilot、組織内の情報についてチャットで質問できる Microsoft Copilot が含まれます。Microsoft Copilot は Copilot in Windows からも呼び出すことができます。



● Microsoft 365 Copilotの価格

Microsoft 365 Copilot のライセンスは、ユーザーごとに月額課金のサブスクリプション方式で提供されます。Microsoft 365 のプラットフォームを利用するため、Microsoft 365 E3/E5などの対象となるライセンスと組み合わせて利用します。

**Microsoft 365 Copilot ライセンス
1ユーザーあたり月額30ドル
(年間契約)**



Microsoft 365 E3
1ユーザーあたり月額36ドル
(年間契約、2024年2月時点)

Microsoft 365 E5
1ユーザーあたり月額57ドル
(年間契約、2024年2月時点)

● Microsoft 365 Copilot を利用可能な前提のライセンスプラン

- Microsoft 365 E5/Microsoft 365 E3
- Office 365 E3/Office 365 E5
- Microsoft 365 Business Standard/Microsoft 365 Business Premium
- Microsoft 365 A5 教職員用
- 教職員向けMicrosoft 365 A3
- 教職員向けOffice 365 A5/教職員向けOffice 365 A3
- ※今後、Office 365 E1、Business Basic などが前提ライセンスプランに含まれる予定

参考URL

<https://www.microsoft.com/ja-jp/microsoft-365/enterprise/copilot-for-microsoft-365#Pricing>

使いこなしのヒント

特定用途向けのライセンスは?

Microsoft Copilot には、特定のユーザーサナリオに特化した製品ラインナップもあります。例えば、顧客情報や営業活動などをサポートする Copilot for Sales、コンタクトセンター向けの Copilot for Service などもあります。これらは専用のライセンスとして提供されます。詳しくは[レッスン07](#)を参照してください。

使いこなしのヒント

最新の価格情報は 製品情報ページで

Microsoft 365 Copilot の価格や提供条件については、最新の情報を以下の製品ページから確認してください。

▼ Microsoft 365 Copilot

<https://www.microsoft.com/ja-jp/microsoft-365/copilot/enterprise>



Microsoft 365を基盤と して利用する

Microsoft 365 Copilot は、現在、企業向けに提供されている Microsoft 365 を基盤とするサービスです。Microsoft 365 で提供されるTeamsやWordなどのアプリに組み込まれだけでなく、組織の情報のセキュリティやガバナンスを保つためにも Microsoft 365 の仕組みが利用されます。Copilot を活用したい要件に合わせて、ベースとなるライセンスプランを適切に検討しましょう。



05

Microsoft 365 Copilot で何ができるの?

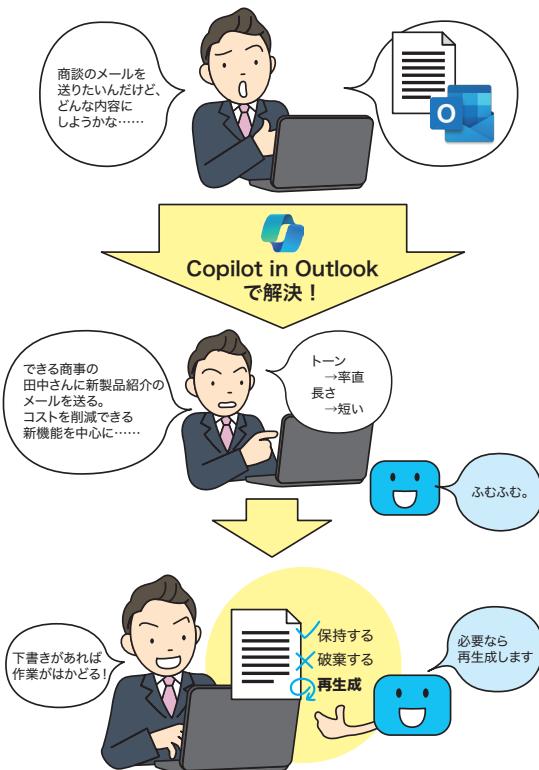
Microsoft 365 Copilot の機能

Microsoft 365 Copilot があるビジネスシーンを見てみましょう。どんな課題をどう解決できるのかを確認することで、実際のメリットをイメージしやすくなります。

トーンや長さを指定したメールの下書き

Copilot in Outlook

商談や依頼、報告など、メールを書く手がなかなか進まないことはありませんか? 内容を正しく伝えたいものの、文章が長くなるのも読みにくいうえ、どのような文体で書くかも悩ましいところです。Copilot in Outlook を使えば、伝えたい内容を書き込むだけで、長さやトーンを指定して、下書きしてもらうことができます。



動画で使い方を見る

https://aka.ms/dekiru_outlook_cp



使いこなしのヒント

トーンや長さの設定はあるの?

指定できる文章のトーンや長さは、次の画面のようになります。迷ったらトーンを【フォーマル】、長さを【中】で下書きを作成してみましょう。その後、フォーマルやカジュアルなど用途に合わせて調整したり、長さを変更したりしましょう。

一覧から文章のトーンや長さを選べる

トーン
✓ 率直
ニュートラル
カジュアル
フォーマル
詩的
長さ
✓ 短い
中
長い

使いこなしのヒント

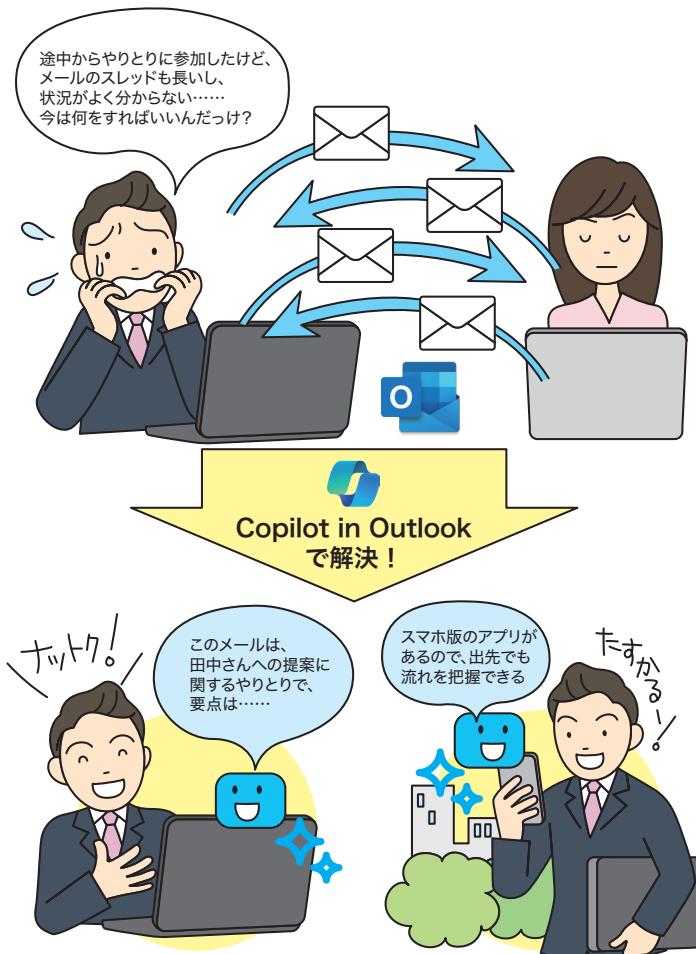
自分で書いたメール文面を添削&アドバイスしてくれる

自分で書いたメールがあるときは、その書き方や内容を Copilot in Outlook に添削してもらうこともできます。「トーン」や「感情 (相手がどんな感情で読むか)」「明瞭さ (伝えたいことが明確か)」など、AIならではの広い知識と視点からアドバイスをもらうことで、文章をブラッシュアップできます。

長いメールのスレッドを要約

Copilot in Outlook

長いメールスレッドに、途中から宛先に加えられて困った経験はありませんか？ 内容が二転三転している場合もあり、長文のメールを正確に読み解くには手間がかかり、苦労しますよね。Copilot in Outlook では、こうした長いスレッドを要約できます。全体の流れを把握したり、誰が何を伝えたのかを確認したり、期日などの細かい情報をチェックしたりするのに便利です。スマートフォンのアプリからでも要約したスレッドを確認できるので、外出先などでも情報を把握しやすくなります。



使いこなしのヒント

将来的には、メールの文体をまねることも可能に

Microsoft 365 Copilot は日々進化を続けているサービスです。例えば、将来的には、過去のメールからあなたの文体をまねて下書きを作る機能などの搭載も予定されています。どんどん便利になるのが、生成AI サービスの醍醐味たいごみです。

使いこなしのヒント

作業の流れがスムーズに

Copilot in Outlook は、作業の流れに沿って利用できます。例えば、届いたメールに返信しようとすると、下書きする方向性をサジェストしてくれます。作業全体の流れがスムーズになるように、さまざまな場所で適切に生成AIによるアドバイスが表示されます。

使いこなしのヒント

外国語のメールも要約可能

Copilot in Outlook は、海外の取引先などから届いた外国語のメール文面にも利用できます。英語のメールでも、日本語で要約を指示すれば、日本語で要約されるので、英語が不得手でも内容を効率よく把握することができます。

動画で使い方を見る

https://aka.ms/dekiru_outlook_cp



会議の開催後に、内容について効率よく確認する

Intelligent Recap Copilot in Teams

Teams で開催された会議の内容を後から確認したいことはありませんか？ こんなときは、Teams 会議の「まとめ」タブを活用しましょう。Intelligent Recap を利用することで、AIが自動的に生成した会議メモやタスクを効率よく確認できます。また、Copilot in Teams も併せて使えば、会議内容について深掘りして確認することができます。



動画で使い方を見る

https://aka.ms/dekiru_intelligencerecap_cp



使いこなしのヒント

会議の「まとめ」って何？

Teams の会議詳細画面にある「まとめ」タブ内では、会議で使われたコンテンツ、会議の録画データなどが格納されています。

Microsoft 365 Copilot ユーザーは、ここでさらに Intelligent Recap 機能を活用できます。会議の録画を話者やトピック別に効率よく確認したり、AIが自動で生成した会議メモやタスクについて、定型の画面で確認することができます。

使いこなしのヒント

Intelligent Recap と Copilot in Teams の違い

Intelligent Recap は、従来 Teams Premium で提供されていた機能ですが、Microsoft 365 Copilot でも利用可能になりました。Intelligent Recap は定型フォーマットで情報が要約されていますが、Copilot in Teams はプロンプトを使って会議の内容について自由に質問できます。主な違いは以下の通りです。

●Intelligent Recap

- ・会議後に提供
- ・「まとめ」タブから閲覧
- ・録画会議についてAIが自動で情報生成
- ・標準化された形式で提示

●Copilot in Teams

- ・会議中でも会議後でも利用可能
- ・チャットウィンドウで Copilot を利用
- ・プロンプトを使って自由に質問
- ・インタラクティブなやりとり

Intelligent Recap Copilot in Teams



会議中に、会議内容を Copilot と確認する

Copilot in Teams

会議に遅れて参加した場合など、現在の議題が何なのか、何が決まったのか、と進行を止めて確認するケースはありませんか？ Copilot in Teams を使えば、会議中でも Copilot に尋ねることで、これまでの会議の論点や議題を確認し、スムーズに会議内容に追いつくことができます。またタスク確認や、確認事項の洗い出しにも活用できます。



使いこなしのヒント

必要に応じて質問できる

Copilot in Teams では、プロンプトを使って、会議について自分が知りたいことに絞って質問することができます。会議の内容やタスク、未解決の質問、話し合ったアイデアなど、気になることを自由に質問してみましょう。発言内容を引用しながら、会議の内容を確認できます。

●プロンプトの例

- ・会議を要約する
- ・アクションアイテムリストを作成する
- ・フォローアップの質問を提案する
- ・未解決の質問は何ですか？

使いこなしのヒント

質問のアイデア出しにも活用できる

会議の内容を聞きながら、漠然とした疑問がわいてきたときは、Copilot を壁打ち相手として遠慮なく疑問をぶつけてみましょう。Copilot との会話を通じて、より具体的な質問に落とし込めたら、会議内で実際にその質問を会議参加者に投げかけてみましょう。議論をより深めることができるものかもしれません。

動画で使い方を見る

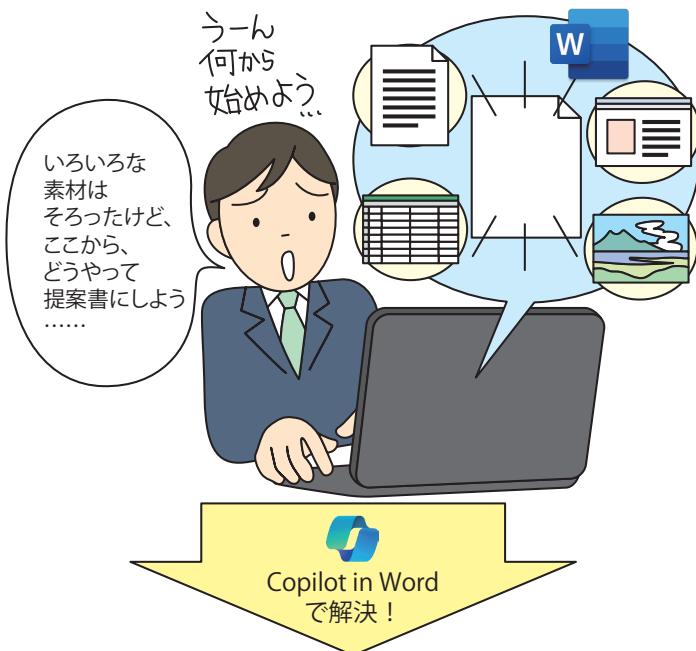
https://aka.ms/dekiru_teams_cp



書き出しをサポートしてもらう

Copilot in Word

書きたいことは頭の中にあるものの、どう書き始めて、どう展開していくか迷って、筆が進まないことはありませんか？ Copilot in Word を利用すると、頭の中にあるアイデアを雑多に伝えるだけで、下書きを作成してもらうことができます。目次や文字数を伝えて作成したり、自分で書いた文章の続きを書いてもらったりすることもできます。



動画で使い方を見る

https://aka.ms/dekiru_word_cp

できる

使いこなしのヒント

編集画面から呼び出せる

Copilot in Word では、新しい行の先頭に表示されたアイコン (②) からCopilotを呼び出します。わざわざリボンの[Copilot] ボタンをクリックしなくても、編集画面から、すぐに Copilot を呼び出して、下書きや追記を依頼できます。

[Copilotを使って下書き] をクリックし、書きたいテーマやメモを入力すると、Copilot が下書きを作成してくれる



使いこなしのヒント

トーンなども指定できる

下書きを依頼するときに、プロンプトで文章のトーンを指定することもできます。作成した文書の用途によって、カジュアルな文体にしたり、フォーマルな文体にしたりと、使い分けるといいでしょう。

使いこなしのヒント

文章を要約することもできる

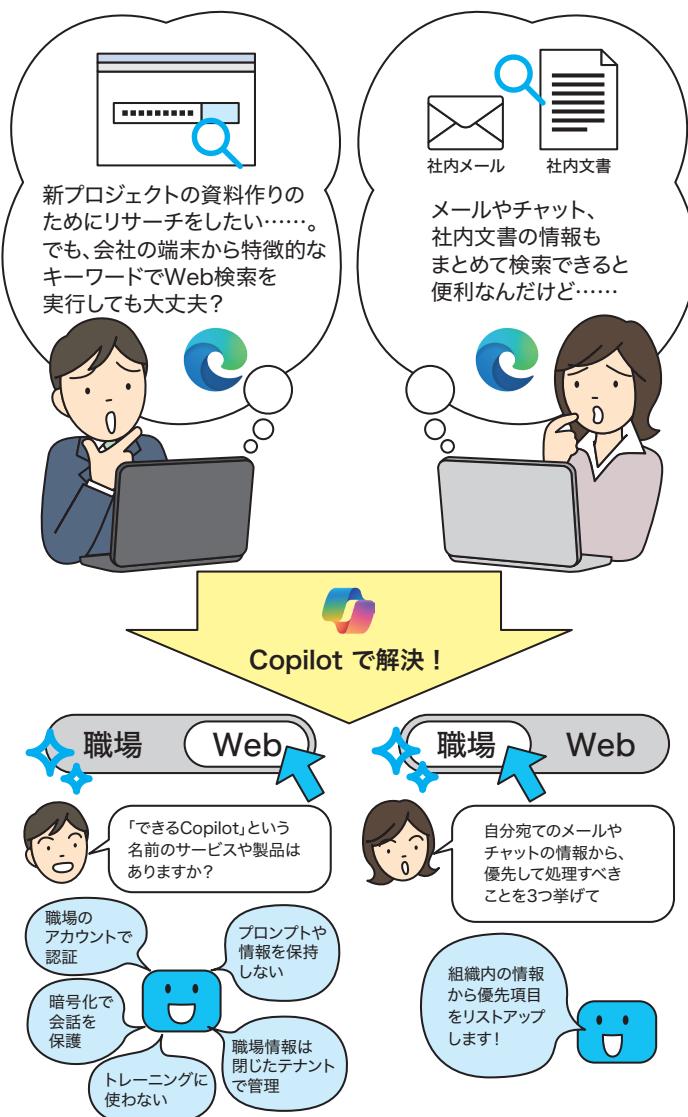
Copilot in Word は、自分で文書を作るときだけでなく、社内で作成されたビジネス文書などを読むときにも役立ちます。作業手順書や、FAQなどの長大なドキュメントであっても、それらの内容を要約したり、疑問点について質問したりと、文書を深く読み込む際に手助けをしてくれます。



生成AIの力で、大量の情報から知恵を抽出する

Copilot

資料を作成するときに欠かせない情報収集も生成AIの得意とする分野のひとつです。Copilot を利用すると、インターネット上の情報を効率よくサマリしたり、組織内で共有されている文書やメールのやりとりから、必要な情報を効率よく探したりまとめたりすることができます。商用データ保護機能により、入力したプロンプトが保存されることなく、トレーニングにも使われないので、安心してビジネスシーンでも利用できます。



使いこなしのヒント

情報が保護される

Entra ID（旧称 Azure Active Directory）でサインインして Copilot を使用すると、情報が保護されていることを示すために右上に「保護済み」という緑のボタンが表示されます。Copilot で Web 検索を実行する際も、この「保護済み」が表示されていれば安心です。

使いこなしのヒント

あらゆる環境から Copilot を使える

Copilot はウェブブラウザ（Edge、Chrome、Safari）からアクセスして使用できます。さらに、Microsoft 365 アプリ上や、Windows 11 OS の PC 上での使用（Copilot in Windows）、さらにスマートフォンアプリ（iOS & Android）からも使用できます。

使いこなしのヒント

Edgeで表示中のWebページについて、Copilotに尋ねる

Edge で表示中の Web ページについて、Edge のサイドバー内のアイコンから Copilot を使えば、表示中のページや文書ファイルについて Copilot とのやりとりを開始することができます。

使いこなしのヒント

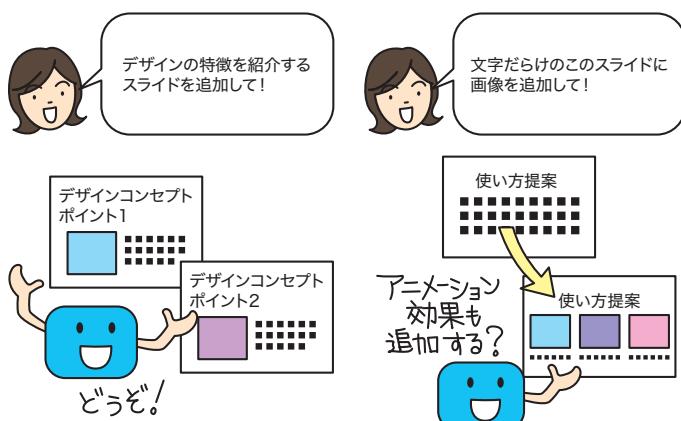
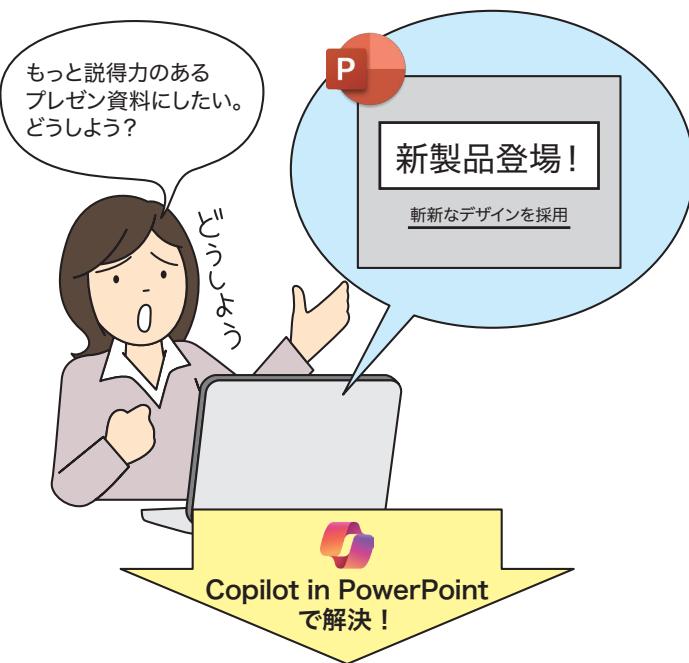
キーボードにも追加される

今後発売されるパソコン（Windows OS）には、キーボードに [Copilot] キーが搭載される予定です。キーを押すだけで簡単に Copilot を使えます。

プロンプトでスライドや追加画像の生成ができる

Copilot in PowerPoint

「プレゼンテーション資料を、もっと効率よく作成したい」「スライドをもっとクリエイティブに作りたい」、そのようなユーザーの強い味方が Copilot です。伝えたいメッセージの要旨や、追加したい画像のイメージをプロンプトで指示することで、生成AIの力を借りてスライドを効率よく作ることができます。



使いこなしのヒント

プレゼンテーションを要約できる

Copilot in PowerPoint は、プレゼン資料の要約にも利用できます。社内で作成されたプレゼン資料から内容の要点をまとめたり、疑問点について Copilot に質問をすることができます。また、マニュアルとして作成された PowerPoint ドキュメントに対して、Copilot にプロンプトで質問をすることで、よりそのドキュメントの内容を会話形式で素早く理解することができます。

使いこなしのヒント

さらに機能が追加される予定

Copilot in PowerPoint の機能は、アップデートによって今後もさらに追加されていきます。今後搭載される機能としては、会社内でカタログ化している製品画像を指定しながら、新規の画像生成ができる機能などが予定されています。

動画で使い方を見る

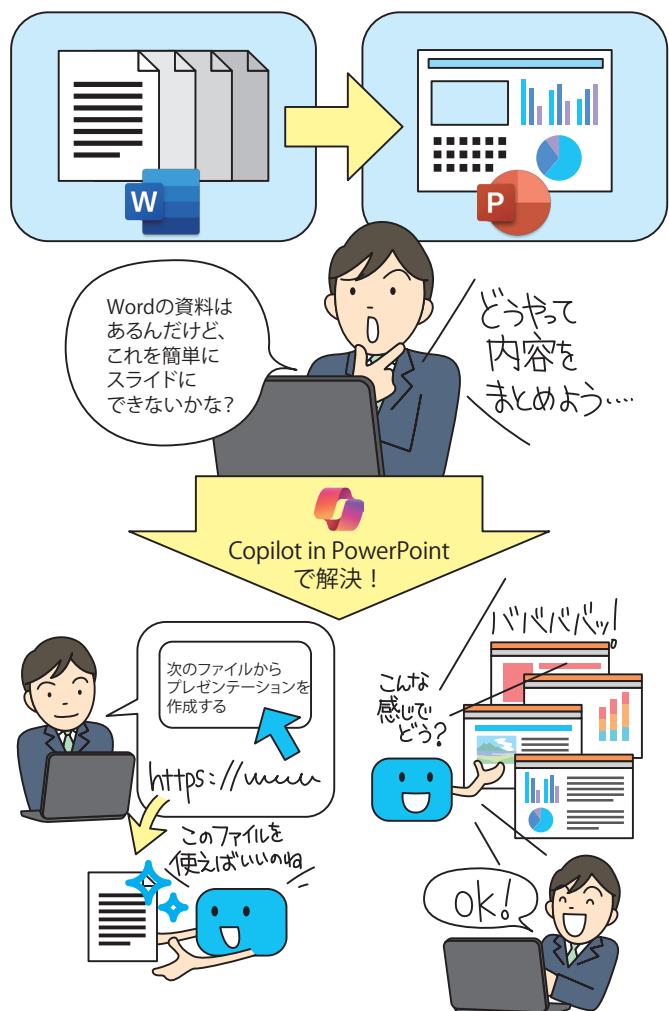
https://aka.ms/dekiru_powerpoint_cp



Wordの文書を元にPowerPointの資料を作る

Copilot in PowerPoint

企画書や提案書、製品の仕様書など、Word で作られたビジネス文書を元に、改めて PowerPoint スライドをプレゼンテーション用に作成するといった二度手間はありませんか？ Copilot in PowerPoint では、Word ファイルと連携してスライド作成ができます。文書内に記載されている内容から、Copilot がプレゼンテーションのアウトラインを読み取り、ドラフト版のスライドを PowerPoint 形式で生成できます。ユーザーの作業負荷を大幅に軽減できる、Copilot の活用方法です。



動画で使い方を見る

https://aka.ms/dekiru_powerpoint_cp

使いこなしのヒント

スピーカーノートも作成してくれる

Copilot in PowerPoint とWord文書を組み合わせた際に、スライド化されていない情報も、スピーカーノートとしてもれなく情報が活用されます。

使いこなしのヒント

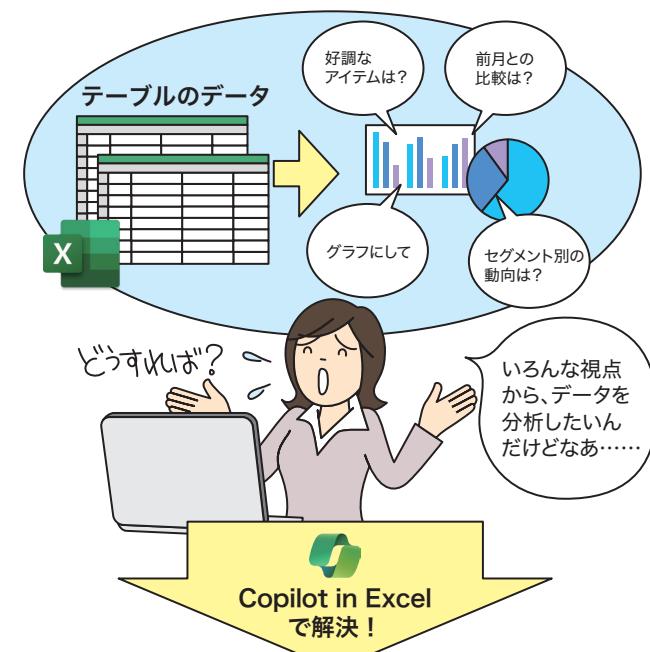
統一感を持たせることができる

Copilot in PowerPoint は、資料のデザインを仕上げるときにも役立ちます。例えば、スライドのデザイン案の変更をプロンプトで指示して検討したり、スライド全体の文字フォントを統一する作業を、プロンプトで指示して一括で修正することができます。

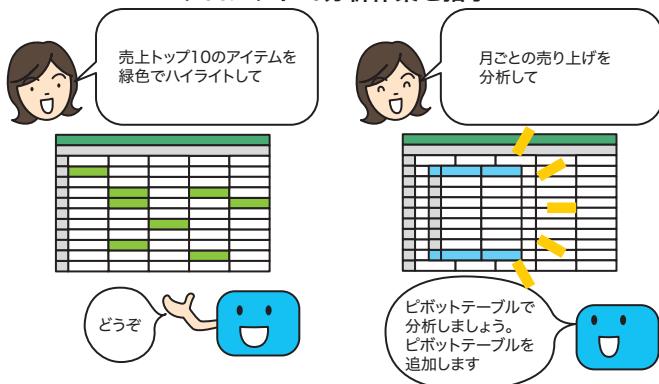
Excel のデータを集計・分析したい

Copilot in Excel (プレビュー)

Excel はデータの集計や分析に便利ですが、多岐にわたる機能をすべて使いこなせているユーザーは少ないのではないでしょうか。Copilot in Excel を使えば、テーブル形式のデータを元にして、分析したい内容をプロンプトで伝えることで、効率よくまとめ作業を進められます。また、出力された結果に対して、その要因や相関関係を Copilot に質問したり、表形式でまとめることをプロンプトで指示することで、分析作業を効率よく進めることができます。



プロンプトで分析作業を指示



動画で使い方を見る

https://aka.ms/dekiru_excel_cp

使いこなしのヒント

Copilot in Excel の活用

Copilot in Excel は、OneDrive に保存されている Excel ファイルで使うことができます。また、分析するデータはテーブル形式になっている必要があります。プロンプトの使用例としては、数式列の追加や、データのハイライト・並べ替えやフィルタ、さらに分析の指示をすることができます。

使いこなしのヒント

今後、Web上のデータも扱える

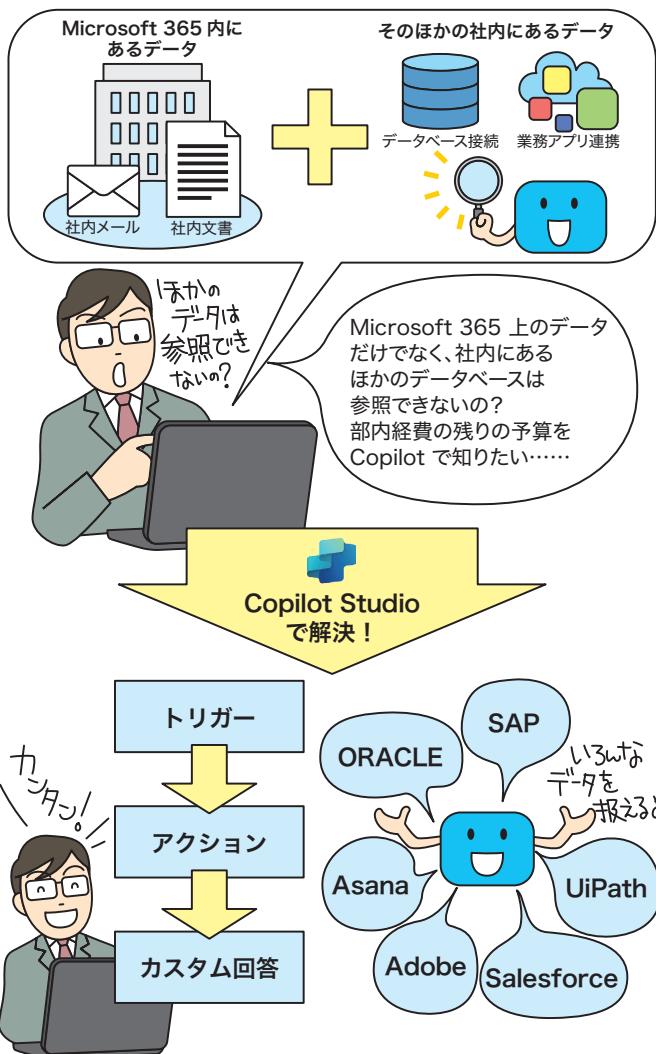
Copilot in Excel では、今後の機能リリースで、外部データも取り込み併せて分析する機能の提供も予定されています。例えば、Excel にある売り上げデータと、地域の天候データを取り込み、その関連性も含めた分析をするなどの、分析の幅が広がることが期待されます。



Copilot をカスタムする

Copilot Studio

Copilot Studio を使えば、Copilot の機能をより拡張できます。1,100を超える組み込み済みプラグインやコネクタを活用し、会社で使う業務アプリやデータベースとの接続が可能なため、より会社データとの連携ができる「カスタムされたCopilot」をユーザーに提供することができます。Copilot Studio はローコードで Copilot をカスタムできるため、本格的なプログラミング作業を介さずに、組織内部で使えるフローを設計できます。



動画で使い方を見る

https://aka.ms/dekiru_copilotstudio_cp

使いこなしのヒント

ローコードって何？

ローコードとは、プログラミング言語を利用したコードをあまり使わずにアプリやシステムを開発できる手法のことです。あらかじめ用意されているパートを並べたり、最低限の設定をしたりするだけで、業務アプリなどを作ることができます。

使いこなしのヒント

プラグインも活用できる

Copilot Studio では、あらかじめ定義した会話フローや外部サービスとの接続を Copilot に組み込むことができるプラグインを活用することもできます。詳しくは以下のWebページを参照してください。

▼コパイロット プラグインの作成と構成（プレビュー）

<https://learn.microsoft.com/ja-jp/microsoft-copilot-studio/copilot-plugins-overview>

まとめ

日々のいろいろなシーンで活用できる

Microsoft 365 Copilot は、ここで紹介した各例のように、日々のいろいろなシーンで仕事のサポートをしてくれる存在です。普段使っている Teams や Word などのツールに組み込まれており、作業に行き詰ったときには、すぐにCopilot アイコンをクリックして、支援を得ることができます。プロンプトは自然言語で指示をするだけなので、AI活用だからと負わずに使える習慣付けをしましょう。Copilot は、遠慮なく仕事の支援を仰げる、あなたの頼れるパートナーです。



06

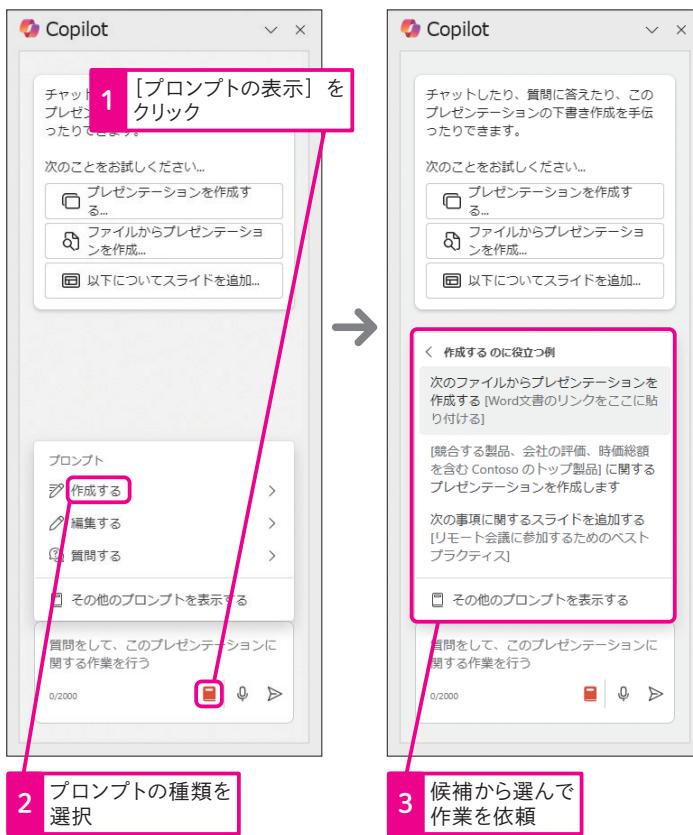
Copilot を よりよく使いこなすには

プロンプト

Microsoft 365 Copilot をより効果的に活用するにはどうすればいいのでしょうか？ Copilot 活用のカギを握る、プロンプトガイドとプロンプトの書き方について紹介します。

プロンプトガイドを活用しよう

プロンプトガイドは、簡単に言えばプロンプトのテンプレート集です。Copilot が得意な作業や、仕事の場面ごとで Copilot が貢献できる作業など、ビジネスシーンで効果的に使えるプロンプトが集められています。候補の中から使いたいものを選んで、最低限の情報を追記するだけで、すぐに Copilot 活用に有効なプロンプトとしてお使いいただけます。



使いこなしのヒント

候補がすぐに表示される

各アプリでCopilot アイコンをクリックしてウィンドウを開くと、「プレゼンテーションを作成する」や「ファイルからプレゼンテーションを作成」など、よく使うプロンプトの例が、すぐに表示されます。ここから選んでアプリでの作業を始めるることもできます。

使いこなしのヒント

いろいろなアイコンが表示される

プロンプトガイドは、さまざまなアイコンから開けるようになっています。□(本)や△(キラキラ)などのアイコンをアプリ内で見つけたら、気軽にクリックして提案を参照してみましょう。

使いこなしのヒント

生成された内容への フィードバックをしよう

Copilot を活用する中で、Copilot からの出力結果に対して、満足できる内容の場合は、[いいね!] ボタン (👍) をクリックしてフィードバックを送れます。逆に改善の余地がある場合は、[低評価] ボタン (👎) をクリックして品質へのフィードバックをしましょう。

スキルアップ

Copilot Lab を活用しよう

Copilot Lab は、実用的なプロンプトの例が集められたサイトです。ドラフトの作成やスケジュールの確認など、さまざまなシーンで使うと役立つ具体的なプロンプトの例を参照できます。Copilot Lab で紹介されている主要なプロンプトは、プロンプトガイドからも候補として選択できます。Microsoft 365 Copilot を使いこなすヒントとして活用しましょう。

▼Copilot Lab のWebページ

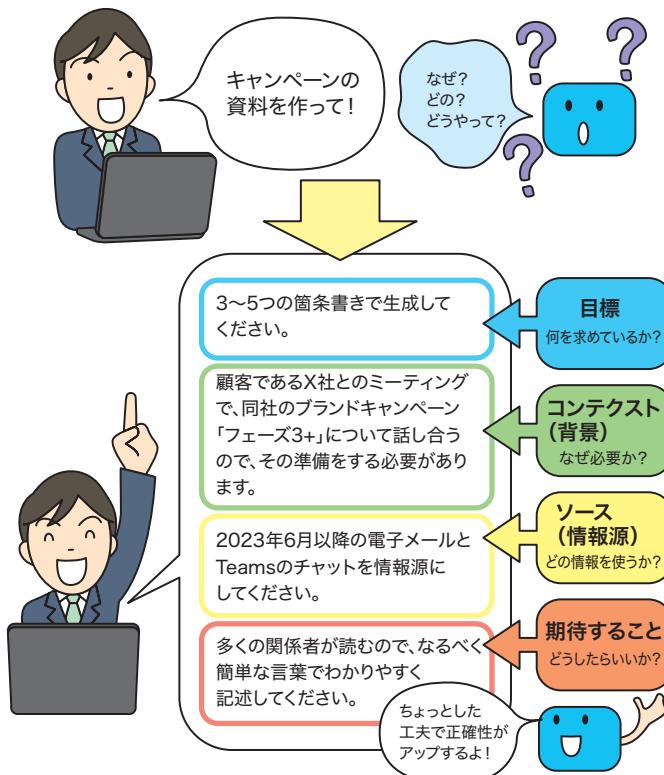
<https://copilot.cloud.microsoft/ja-jp/prompts>

業務を効率よく進めるためのプロンプトを確認できる



正しいプロンプトの書き方を意識しよう

自分でプロンプトを入力するときは、自分のやりたいことを正確にAIに指示することが大切です。そのためには、プロンプトの書き方を工夫する必要があります。平易で明確な言葉を使いつつ、目標をしっかりと設定し、前後の文脈もきちんと説明しつつ、利用する情報や期待することなどもしっかりと書きましょう。



使いこなしのヒント

覚えておくと便利な使い方

Microsoft 365 Copilotを使う上で覚えておくと便利な使い方をいくつか紹介します。

- ・「●●を要約して」「●●について比較して」など、タスクに応じてプロンプトを明確に書き分ける
- ・なるべく詳細な背景情報を与える
- ・「」や「」などの引用符で記述・変更、置換すべき点を強調する
- ・丁寧な言葉や明確な指示を与える
- ・タスクごとに会話を切り替える
- ・句読点の位置や正しい文法を心がける

まとめ

まずは慣れ、徐々に具体的に指示

Microsoft 365 Copilot は、さまざまな使い方ができます。はじめはプロンプトガイドから選択して、何ができるのかを知ることをおすすめします。また、深掘りして知りたいがあれば、対話形式でアウトプットを得ることに慣れましょう。さらに、具体的に指示したいがあれば、正しいプロンプトの書き方を意識して Copilot を使いましょう。何をしてほしいのか？なぜ必要なのか？どのように回答してほしいのか？などを明確に伝えるように心がけましょう。

Copilot との協働

AIは、これからの働き方に欠かせないパートナーとなりつつあります。AIを活用した仕事の取り組み方について、ユーザー側が心がけることは何か、見てみましょう。

Microsoft 365 Copilot 活用のコツ

新しい時代の働き方を実現するツールとして、ユーザー側は Microsoft 365 Copilot とどう仕事に取り組むべきでしょうか？意識すべき点を確認しましょう。

●習慣化：AIを仕事で使うことに慣れる

スポーツや外国語は毎日練習することで早く上達します。AIも同じように毎日使うことを意識しましょう。AIとの仕事を習慣にすることが新しい働き方の実現につながります。



●あなたはAIのマネージャーです

AIと人間にはそれぞれ得意な分野があります。AIに何を任せるか、何を自分でするかを決め、AIの得意分野をうまく活用しましょう。AIという新しいアシスタントの使いどころを考慮し、支援を得る範囲を見極めることが大切です。



●AIで取り戻した時間を無駄にしない

AIの補助によって節約できた時間は、自分や組織にとってより価値のある仕事に使うように心がけましょう。思い切って、休憩や休暇に時間を充ててリフレッシュする判断も重要です。新しい別の作業に時間を再投資するのは、ほどほどにしましょう。

参考URL

<https://news.microsoft.com/ja-jp/features/231124-copilots-earliest-users-teach-us-about-generative-ai-at-work/>



使いこなしのヒント

新しい働き方に必要なスキル

AI活用が前提となる新しい働き方の時代に、従業員が身に付けるべきスキルが何を調査した結果、下記のような知見が得られています。スキルアップの手がかりとして、参考にしてみましょう。

柔軟性

AIを円滑に業務に統合する能力

感情的知性

AIの代わりに人の能力を活用する場面を選択する判断力

分析力

人間の代わりにAIを活用する場面を選択する判断力

クリエイティブな評価

AIが出力したコンテンツを評価する能力

知的好奇心

AIに適切に質問をする能力

偏見の検知と対応

AIの公平性を評価する能力

AIへの権限委譲

的確なプロンプトでAIを操作する能力

▼AIは働き方を改修してくれるのか？ - News Center Japan (microsoft.com)

<https://news.microsoft.com/ja-jp/features/230510-work-trend-index-will-ai-fix-work/>

特定の業種向けの Copilot

これまでに紹介した Microsoft 365 Copilot は、Teams や Word などを利用する一般的な業務向けのAIです。マイクロソフトでは、これ以外にも「Copilot for Sales」や「Copilot for Security」「Copilot for Service」など、特定の業種に特化した機能を追加した製品ラインナップも提供しています。

●Copilot for Sales

Salesforceや Dynamics 365 などと連携。顧客情報や営業情報を利用し、メールの下書きや会議の設定を手助けしてくれる

●Copilot for Security

セキュリティチェックやポリシーの作成など、セキュリティ関連の操作や作業を、生成AIの機能を活用し効率化する

●Copilot for Service

顧客情報やナレッジベースの活用などで、コンタクトセンターなどの業務を効率化する

機能	Microsoft Copilot			
	Copilot	Microsoft 365 Copilot	Copilot for Sales	Copilot for Service
基本的なAI機能	●	●	●	●
Web グラウンディング	●	●	●	●
商用データ保護*	●	●	●	●
エンタープライズ グレードのデータ保護	●	●	●	●
Microsoft Graph グラウンディング	●	●	●	●
Microsoft 365 Apps での利用	●	●	●	●
Copilot Studio	●	●	●	
ロール別の機能		●	●	

*商用データの保護は、ユーザーが所属組織の Entra ID でサインインしている場合にのみ適用されます。

使いこなしのヒント

Copilot の初期ユーザーから学ぶ

Copilot の活用によるさまざまな働き方の変化について、初期ユーザーの使用を基にしたレポートが公開されています。また、業種特化の機能を搭載した業種向け Copilot を活用しているケースでも、時間の短縮やタスクの精度向上などの定量的な効果が見込めることが、レポートから分かってきました。詳細は、下記のレポートからご覧ください。

▼Work Trend Index スペシャル レポート Copilot の 初期ユーザーから学ぶ、 生成AIの職場での可能性

<https://news.microsoft.com/ja-jp/features/231124-copilots-earliest-users-teach-us-about-generative-ai-at-work/>



すべての人、すべての仕事に
Microsoft 365 Copilot を

Microsoft 365 Copilot は、今までの「仕事」の概念を大きく変える存在です。日々の作業の中にあふれる「困った」「どうしよう」といったシーンで Copilot の支援を得ることで、作業負荷を激減させたり、時間を劇的に短縮することもできます。仕事のアウトプットを得る方法を劇的に変えるだけでなく、本来時間を割きたかった重要な課題にじっくり取り組むための時間を得るメリットをもたらす存在とも言えるでしょう。

■著者

清水理史（しみず まさし）shimizu@shimiz.org

1971年東京都出身のフリーライター。雑誌やWeb媒体を中心にOSやネットワーク、ブロードバンド関連の記事を数多く執筆。「INTERNET Watch」にて「イニシャルB」を連載中。主な著書に『できるCopilot in Windows』『できるWindows 11 2024年 改訂3版 Copilot対応』『できるWindows 11パーソナルブック』『できるはんこレス入門 PDFと電子署名の基本が身に付く本』『できる 超快適Windows 10 パソコン作業がグングンはかどる本』『できるテレワーク入門 在宅勤務の基本が身に付く本』『できるゼロからはじめるパソコンお引っ越し Windows 8.1/10⇒11超入門』などがある。

『できる Microsoft 365 Copilot スタートガイド』(以下、本書)は、日本マイクロソフト株式会社から株式会社インプレスが委託を受けて制作した特別版です。本書は無償で提供されるものであり、本書の使用または使用不能により生じたお客様の損害に対して、著者、日本マイクロソフト株式会社ならびに株式会社インプレスは一切の責任を負いかねます。また、本書に関するお問い合わせはお受けしておりません。あらかじめご了承ください。

できる マイクロソフト **Microsoft 365 Copilot** スタートガイド

2024年3月 初版発行
2024年11月 第2版発行

発行 株式会社インプレス
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町一丁目105番地

編集 ————— できるシリーズ編集部
執筆 ————— 清水理史
シリーズロゴデザイン — 山岡デザイン事務所
カバーデザイン — 伊藤忠インタラクティブ株式会社
カバー画像 — PIXTA
本文イメージイラスト — 原田 香
DTP制作 — 高木大地

Copyright © 2024 Masashi Shimizu. and Impress Corporation. All rights reserved.

本書の内容はすべて、著作権法によって保護されています。著者および発行者の許可を得ず、転載、複写、複製等の利用はできません。

「できるサポート」では、本書に関するお問い合わせにはお答えしておりません。あらかじめご了承ください。

レッスン1——身近になったAI

レッスン2——Microsoft 365 Copilot で何が変わるの？

レッスン3——法人でも安心・安全に利用できるAI

レッスン4——Microsoft 365 Copilot を使うには

レッスン5——Microsoft 365 Copilot で何ができるの？

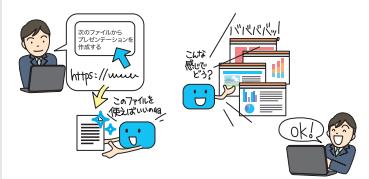
レッスン6——Copilot をよりよく使いこなすには

レッスン7——Copilot を使った新しい働き方を身に付けよう

Microsoft 365 Copilot を使った働き方がよくわかる！

アプリからすぐに使える

Microsoft 365 のアプリで
利用する方法を詳しく紹介



活用のコツがわかる

AIを使った仕事への
取り組み方が身に付く

