

学習 × 臨床 × 研究 を変える
看護師のための
AI活用術

「質」と「時間」を生み出す実践レシピ

監修 片岡裕貴 一般社団法人 臨床研究・ピアサポートグループ

著 佐藤智夫 神戸市看護大学 急性期看護学分野



中外医学社



0

はじめての生成 AI 入門— 「生成 AI って何？」から 始める最速スタートガイド

1 はじめに

「もっと患者さんのそばにいたい」

これは私が看護師として、そして看護教員として 20 年以上携わってきた中で、最も多くの看護師から聞いてきた切実な願いです。しかし現実には、記録や書類作成に追われ、その願いを果たせずに苦しむ姿を毎日、目の当たりにしてきました。

あなたもそうではありませんか？

この本は、生成 AI というツールを使って、看護師であるあなたが「本来の看護」を取り戻すための道しるべです。ChatGPT などの生成 AI は、あなたの頭脳の一部をサポートし、患者さんとの大切な時間を確保するための強力な味方になります。

たとえば、生成 AI を活用することで、日々の記録や、会議や勉強会の書類作成の時間を大幅に短縮でき、その分を患者さんの看護について深く考える時間や直接ケアの時間に充てることができます。さらに、最新のエビデンスも生成 AI を活用して素早く調べることができるため、根拠に基づいた質の高い看護ケアの提供にも直結します。生成 AI は単なる省力化ツールではなく、看護師が本来の使命である「看護」に集中できる環境を作り出す可能性を秘めているのです。

特に、「2040 年問題」と呼ばれる、これからの 15 年で高齢者の人数がさらに増えると予想される中、現役世代の人口が 1,000 万人減ることが確実な状況下では、今後ますます看護師不足が深刻化し、1 人当たりの担当患者数が増加します。そのような状況を迎える前に、生成 AI を業務改善のための強力なツールとして活用し、看護師が本来注力すべき看護業務に時間と労力を振り向けられるように準備しておく必要があります。

この1冊では、以下の内容を体系的に学ぶことができます：

第1章：やさしい生成 AI 超入門 - AI の仕組みから操作方法，個人情報保護の対策まで

第2章：さまざまな便利ツール：生成 AI サービスの違いや役立つツールを紹介

第3章：実践レシピ集：業務改善や AI × EBN の基本スキル，教育，研究への AI 活用術を紹介

*すぐに具体的な活用法を知りたい方は，第3章の「実践レシピ集」から読み始めることをお勧めします。日々の業務で明日からすぐに使える実践的なノウハウが手に入ります。

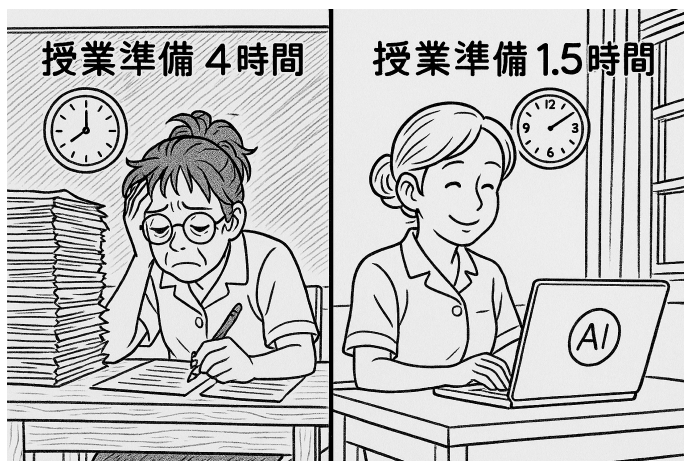
各章は現役の看護師，看護教員，研究者からの実践例や声を豊富に盛り込み，明日からすぐに活用できる実用的な内容となっています。

看護研究に携わる方たちにとっても，生成 AI は頼もしい味方です。文献レビューや書類作成の時間を短縮できることで，研究デザインの検討，結果の綿密な分析，考察の深化など，本来最も力を注ぐべき部分に十分な時間を割くことができます。これにより，研究の質が飛躍的に向上し，看護学の発展にも大きく貢献できるでしょう。

私自身，生成 AI と出会ってからは，24時間働く最高の助手を得たかのように研究や教育の質が飛躍的に向上しました。この本が，あなたの毎日のお仕事の中で，患者さんと向き合う時間を増やし，より質の高い看護を提供するためのお手伝いができたら，本当に嬉しいです。

2 いますぐ知りたい！生成 AI で1日がこう変わる

本当に，生成 AI は時間を生み出してくれるのでしょうか。ここでは，都内の急性期病院で働く3年目看護師・佐藤さん（仮名）が**生成 AI を導入する前と後**でどう変化したかを追体験してみます。



◆ Before：業務に追われて 21 時退勤

日勤の佐藤さんは、日勤後の病棟会議の議事録作成に 45 分かかり、その後、来週の勉強会スライドを作り始めますが、エビデンス検索と図表作成に 2 時間（120 分）、合間に師長への報告メールを書くころには集中力が切れ、わずかに 10 行に 10 分。結局、定時を 90 分オーバーして 21 時に退勤するのが日常でした。

1 日で“パソコンとにらめっこ”する時間は計 210 分（3 時間半）。頭の中で「私、看護よりパソコンと向き合ってる？」という自虐が渦巻きます。

◆ After：生成 AI を“下書き係”に任命した日

生成 AI の存在を知った佐藤さんが最初に試したのは ChatGPT でした。

1. 会議議事録：巡視の合間にスマホで音声入力し、生成 AI にそのままに貼り付けて「議事録を作成して」と指示。15 分で清書が完了。
2. 勉強会スライド：エビデンス検索を ChatGPT の Deep Research を使ってレポートを作成し、そのレポートを使って新人向けのポイント 3 つを Gamma でスライド化→ 45 分で 7 枚の下書きが完成。
3. 報告メール——箇条書きを貼り「師長へ・敬語・120 字」と入力。3 分で下書きが。

1 日の“パソコン時間”は合計 63 分。削減できた 112 分（1 時間 52 分）を、佐藤さんは患者とコミュニケーションを取る時間と、自分の休憩に振り分けました。退勤は 17 時 30 分。保育園のお迎えに間に合い、家族からも歓声が上がったそうです。



看護業務を劇的に 効率化！生成 AI 時短術

第1章、第2章では、生成 AI の基本的な仕組みから、さまざまな便利 AI ツールをご紹介しました。この章では、さらに一歩進んで、生成 AI の応用・実践編として、具体的な業務改善への活用方法を詳しく解説します。具体的には、看護現場における業務改善やEBN（根拠に基づく看護）の実践に、生成 AI をどのように活用できるかについて、活用例を通じて解説していきます。忙しい日常業務の中でも、質の高いケアや効率的な学びを継続するためには、生成 AI の力を上手に取り入れることが大きなカギになります。

本章で扱う主なテーマ

本章では、以下の4つのテーマに焦点を当て、生成 AI のより実践的な活用方法を提案します。

- 1) 業務改善：Deep Research や ChatGPT Canvas など、業務効率化に役立つ AI ツールをご紹介します。また、議事録作成や看護サマリー作成など、具体的な業務での AI 活用例を通して、日々の業務負担を軽減する方法を解説します。
- 2) EBN（Evidence-Based Nursing）：Deep Research などの AI ツールを活用し、根拠に基づいた看護を実践するための情報収集や分析を効率化する方法を解説します。
- 3) 教育：NotebookLM などの生成 AI ツールを活用し、新人教育や研修資料作成を効率化する方法をご紹介します。

1 業務改善 AI 活用術

新人のマニュアルや取り決め事項の説明は生成 AI にお任せ：（教育チャットボット）



ポイント

新人は 24 時間いつでも教育チャットボットに質問でき、自分のペースで学習できる。

新人看護師の教育において、膨大なマニュアルや取り決め事項の学習は大きな負担となります。この課題を解決するために、NotebookLM（有料版）を活用した効率的な自己学習システムを導入することで、新人の学習効率向上と先輩看護師の負担軽減を同時に実現できます。

NotebookLM を活用した教育体制の利点

- 1) 対話型学習の実現：新人看護師は単にマニュアルを読むだけでなく、AI チャットボットに質問をすることで、疑問点をその場で解決できます。「この処置の注意点は？」「この薬剤の投与方法は？」といった質問に対して、病院固有のルールに基づいた回答が得られます。
- 2) 学習進度の個別化：各新人が自分のペースで学習を進められるため、理解度に合わせた学習が可能になります。基本的な内容をすでに理解している部分はスキップし、苦手な部分に時間を割くことができます。
- 3) 24 時間いつでも学習可能：夜勤や忙しい業務の合間にも、スマートフォンやタブレットからアクセスして学習できるため、時間を有効活用できます。
- 4) 一貫した情報提供：すべての新人に同じ内容を提供できるため、教える先輩によって説明が異なるといった問題が解消されます。

【手順】

- 1) 指導者は、マニュアルや指導資料の Word、PDF などのファイルを準備する

- 2) NotebookLM にログイン
- 3) 「+新規作成」を押して新しいファイルを作成
- 4) 「ソースを追加」を選択
- 5) マニュアルなどの必要なファイルをソースに追加する
- 6) 「共有」を選択して、共有したい相手（新人）のアドレスを入力後、「リンクをコピー」して、相手（新人）にリンクを共有
- 7) 新人はリンクからチャットボットを開いて、「プロンプト」にわからないことなどをAIに質問すると、AIが回答する



マニュアルや決まり事などのファイルを NotebookLM にアップロードできれば、「共有」ボタンを押して、リンクを新人（相手）に教えることで、アップロードしたソースをもとに NotebookLM を活用することができます。

学習内容の例：それぞれのファイルを作成して共有

- 1) 病棟マニュアル・取り決め事項
- 2) 申請書手続き
- 3) 医療機器の使用方法和注意点
- 4) 看護技術の手順と注意点
- 5) 疾患別学習

まとめ

NotebookLM を活用した教育体制によって、新人は自分のペースで学習を進めながら、必要な時に即座に情報にアクセスできるようになります。また、指導

者側も基本的な質問対応から解放され、より高度な指導やメンタリングに集中できるようになります。さらに、NotebookLM とメンターによるハイブリッド指導体制も新人にとってより良い教育環境となるでしょう。NotebookLM で教育の効率化と質の向上が期待でき、革新的な教育体制といえるでしょう。

議事録：面倒な会議の議事録は生成 AI で時短



ポイント

1. 従来の丸一日かかっていた議事録作成がわずか 5 分で完了。
2. 簡易法（議題にメモを追記して AI に成形してもらう方法）と、完全自動化法（NotebookLM で録音データから文字起こし・議事録作成）の二つの方法がある。

会議の議事録作成の課題

日々の看護業務で忙しい毎日の中で、会議の議事録作成に丸 1 日費やしてしまう…なんて経験はありませんか？ 私はよくありました。「あの時、なんて言ってたっけ？」「重要なポイントは何だったっけ？」と録音を聞き返したり、メモを見返したり…。この作業に多くの時間を取られ、本来の看護業務に集中できない、と感じている方も多いのではないのでしょうか。

もし、それがたった 5 分で終わらせることができれば、どれだけ看護や他の業務に集中できる時間が増えるでしょうか？ 実は、生成 AI を使えばそれが可能になるんです。

生成 AI を活用した議事録作成①：メモを箇条書きでサクッと作成

初めて生成 AI で議事録を作成する方には、容易に議事録を作成できるこちらの方法がおすすめです。

【手順】

- 1) 会議前に準備：会議の議題（話す内容の順番）を Word など簡単に作成しておきます。
- 2) 会議中にメモ追記：議題の項目ごとに、話し合われた内容の重要なポイントを準