

現場で使える介護AIプロンプト集

～「書く・話す・考える」時間を半分にする魔法の杖～

発行：介護士Yのそよ風ケアリング

第1章：【対人援助】言葉に詰まった時の変換術

■ 1. 基本の「声かけ」変換（きつい言葉→優しい言葉）

つい強い口調になってしまった時や、良い言い回しが思い浮かばない時に。

あなたはプロの介護福祉士です。

以下の[NG言葉]を、利用者の尊厳を守る、温かく安心感のある「依頼形」や「提案形」の声かけに変換してください。

【NG言葉】

「（ここに変換したい言葉を入れる）」

【条件】

- ・ 命令形や否定形を使わない
- ・ 相手の背景（不安や理由）に寄り添う
- ・ 3パターンほど提案する

■ 2. 認知症ケア（BPSD）対応

帰宅願望や物盗られ妄想など、否定せずに受容・共感するバリデーション対応を考えます。

あなたは認知症ケアの専門家です。

以下の状況にある利用者に対して、バリデーション（受容・共感）の技術を用いた最適な声かけと対応案を教えてください。

【利用者の状況】

「（例：夕方になると『家に帰る』と言って玄関に向かおうとする）」

【条件】

- ・ 絶対に否定や説得をしない
- ・ その人の「見ている世界」や「感情」に寄り添う言葉を選ぶ
- ・ 具体的な行動案もセットで提示する

■ 3. 「拒否」への対応アイデア出し

入浴拒否や服薬拒否など、行き詰まった時の打開策をAIと一緒に考えます。

あなたはベテランの介護リーダーです。

以下の「介護拒否」の状況に対して、利用者が受け入れやすくなるようなアプローチや声かけのアイデアを5つ出してください。

【状況】

「（例：入浴拒否。『風邪をひくから』と言って服を脱ごうとしない）」

【条件】

- ・ 無理強いはいしない
- ・ 環境設定、タイミング、言葉選びの観点から提案する
- ・ ユニークな代替案も含める

■ 4. 失語症・難聴の方への伝え方

伝わりにくい言葉を、短く、分かりやすく、イメージしやすい表現に変換します。

あなたはコミュニケーション支援の専門家です。

以下の[伝えたい内容]を、失語症や難聴のある高齢者にも伝わりやすい表現に変換してください。

【伝えたい内容】

「（例：今日は雨が降っていて寒いので、散歩は中止して室内で体操をしましょう）」

【条件】

- ・一文を短く切る
- ・ジェスチャーのヒントも添える
- ・「はい/いいえ」で答えられる質問形式も混ぜる

第2章：【書類業務】残業をゼロにする記録・文書作成

■ 5. メモ書きから「介護記録」を自動作成

忙しい業務の合間に書いた箇条書きのメモを、きちんとした記録文章に整えます。

あなたは事務作業が得意な介護士です。

以下の[メモ書き]をもとに、介護記録（ケース記録）として適切な文章に整えてください。

【メモ書き】

「（例：10時入浴拒否。機嫌悪い。お風呂嫌だと叫ぶ。後にずらして14時に声かけたら入ってくれた。背中に発赤あり）」

【条件】

- ・「5W1H」を意識した客観的な文章にする
- ・専門用語を適切に使う
- ・主観（スタッフの感想）と客観（事実）を区別する

■ 6. ヒヤリハット・事故報告書の作成

事実経過を整理し、再発防止策まで提案させます。

あなたは介護施設のリスクマネジメント委員長です。

以下の[事故の状況]をもとに、事故報告書の「発生状況」と「再発防止策」の文案を作成してください。

【事故の状況】

「（例：移乗介助中に足がもつれて尻もちをついた。怪我はないが、少し青あざができています。ナースが処置済み）」

【条件】

- ・5W1Hで事実を時系列に整理する
- ・推測は含めない
- ・具体的で実行可能な再発防止策を3つ提案する

■ 7. ケアプラン（個別援助計画）の文案作成

利用者のニーズをもとに、長期・短期目標と具体的な支援内容を考えます。

あなたはケアマネージャー（または計画作成担当者）です。

以下の[利用者のニーズ]をもとに、ケアプラン（個別援助計画）の「長期目標」「短期目標」「具体的な支援内容」の案を作成してください。

【利用者のニーズ】

「（例：足腰が弱ってきているが、また畑仕事をしたい）」

【条件】

- ・ICF（国際生活機能分類）の視点を取り入れる
- ・本人のやる気を引き出す目標設定にする

■ 8. ご家族への連絡帳・手紙

日常の様子や、ちょっとしたトラブル報告など、丁寧な文章を作成します。

あなたは利用者のご家族に信頼されている介護士です。
ご家族に渡す「連絡帳」の文章を作成してください。

【伝えたいこと】

「（例：今日はレクリエーションで歌を歌って、とても楽しそうだった。昼食も完食した）」

【条件】

- ・ 季節の挨拶を入れる
- ・ ポジティブな様子が伝わる温かい文章にする
- ・ 敬語は正しく使う

第3章：【企画・運営】ネタ切れを救うレク・行事

■ 9. 1分で終わる「隙間レク」の提案

食事前の待ち時間など、準備なしでその場でできるレクのネタを出します。

あなたはレクリエーションの達人です。

準備なしで、その場ですぐにできる「隙間時間のレクリエーション（1～5分程度）」を5つ提案してください。

【条件】

- ・ 道具を使わない
- ・ 座ったままできる
- ・ 認知症の方も参加できる簡単なもの

■ 10. 「季節の行事・イベント」企画書

マンネリ化しがちな行事の企画案と準備リストを作成します。

あなたはイベント企画担当です。

「（例：8月の夏祭り）」の企画案を作成してください。

【条件】

- ・ 高齢者が安全に楽しめる内容にする
- ・ 「目的」「プログラム内容」「必要な準備物リスト」を含める
- ・ 他とは違うユニークなアイデアを1つ入れる

■ 11. 「座ってできる体操」メニュー作成

身体機能に合わせた体操メニューを考案します。

あなたは機能訓練指導員です。

椅子に座ったままできる「10分間の体操メニュー」を作成してください。

【対象者】

「（例：片麻痺のある方や、車椅子の方が多いグループ）」

【条件】

- ・ 安全第一で転倒リスクの少ない動きにする
- ・ 準備体操→メイン→整理体操の流れで作る
- ・ 掛け声の例も添える

第4章：【チーム・教育】人間関係を円滑にする

■ 12. 外国人スタッフへの「やさしい日本語」変換

伝わりにくい指示や記録を、外国人スタッフにも分かりやすい日本語に変換します。

あなたは外国人介護士の日本語指導担当です。

以下の[難しい日本語]を、外国人スタッフでも理解しやすい「やさしい日本語」に書き換えてください。

【難しい日本語】

「（例：排泄介助の際は、羞恥心に配慮しつつ、清拭を入念に行ってください）」

【条件】

- ・難しい熟語は使わず、簡単な動詞にする
- ・一文を短くする
- ・「～してください」など明確な指示にする

■ 13. 後輩への「フィードバック」文案

パワハラにならず、相手のやる気を引き出す注意の仕方考えます。

あなたは後輩思いの先輩介護士です。

後輩スタッフに対して、以下の点を注意・指導したいのですが、角が立たず、かつ伝わる言い方を教えてください。

【注意したい点】

「（例：挨拶の声が小さい。利用者に聞こえていないことがある）」

【条件】

- ・相手の人格を否定しない
- ・「Iメッセージ（私はこう思う）」を使う
- ・具体的な改善アクションを添える

■ 14. 「申し送り・朝礼」の要約

ダラダラしがちな報告を、要点を絞って短くまとめます。

あなたは情報を整理するプロです。

以下の[ダラダラした報告]を、朝礼や申し送りで話すための「30秒で伝わる要約」にまとめてください。

【元の報告】

「（ここにまとまりのない報告文を入れる）」

【条件】

- ・結論から話す構成にする
- ・重要な事実（決定事項や変更点）を漏らさない
- ・箇条書きを活用する