



生成AIで変わる障害者支援の新しい形 ソーシャルワーク4.0

著者名:田中康雅

ジャンル:実用／健康／趣味

発行年月:2025年3月

サイズ:四六判

頁数:256P

ISBN:978-4-86280-988-9

税込価格:1,760円(本体 1,600円)

出版社:総合法令出版

出版元書籍リンク▼

http://www.horei.com/book_978-4-86280-988-9.html

ゴロゴロシステムズ代表・エンジニアの井之前が

書籍

「生成AIで変わる障害者支援の新しい形 ソーシャルワーク 4.0」の
「メンタル疾患当事者による生成 AI活用事例」
といったテーマで、自己紹介も交えながら掲載していただきました。

生成AIが福祉や支援の現場でどのように活かせるのか、当事者の視点からお話ししています。

他の事例であったりとても面白い内容なので
ご興味のある方は、ぜひお手に取ってみてください。



書籍抜粋

精神疾患による「脳の機能障害」は、
人間の脳を真似して作られたAIの力で補える

■ ゴロゴロシステムズ 井之前辰信さん

鹿児島でゴロゴロシステムズという屋号でフリーランスエンジニアとして活躍されている井之前さん。パパゲーノのクラウドファンディングにもスポンサーとしてご支援いただき、「パパゲーノ Work & Recovery (就労継続支援B型)」で障害のある方が日々の業務に使っているパソコンやマウスを寄付いただいている。

今回は、生成AIを普段の仕事で活用されている井之前さんと、精神障害と生成AIの可能性についてお話をしました！

写真



名前

井之前辰信さん

所属

個人事業主（ゴロゴロシステムズ）

診断名

精神疾患（詳細は非公表）

希望

自分の苦労した教訓から、労務・人事・業務・メンタルヘルスの課題のDXを通じて、一人でも多くの心の労働負荷の削減に寄与したい

困りごと

- 今は症状が落ち着いており、精神疾患の症状による生活や仕事の制限はあまり多くない
- 記憶力の低下など認知機能の低下は実感してお

り、車の運転はしないようにしている。しかし、完全リモートワークの働き方を選択し、対人関係のストレス負荷もかからない工夫をしている

AI活用法

- システム開発案件のサンプルコードの生成
- エラーコードの原因特定と解消
- 文章作成の補助（自分で書くと回りくどい下手な文章になるので生成AIを活用）

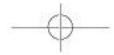
一人でも多くの心の労働負荷の削減に寄与したい

やすまさ 就労継続支援B型「パパゲーノ Work & Recovery」で使っているパソコンやマウスを寄付いただき、その節はありがとうございました。まずは自己紹介をお願いします。

井之前 ありがとうございます。ゴロゴロシステムズの井之前辰信です。1996年生まれ、宮崎生まれ、鹿児島在住です。自分がメンタル疾患で苦労した経験から、労務・人事・業務・メンタルヘルスの課題のDXを通じて、一人でも多くの心の労働負荷の削減に寄与したい想いでフリーランスのエンジニアをしています。

やすまさ メンタル疾患はいつごろに診断されたのでしょうか？

井之前 高校2年生のころ、特別進学クラスに所属していて、精



精神にかなりの負荷がかかってしまったんです。それが原因でメンタルバランスを崩し発症しました。その後1ヶ月ほど高校は休んだのですが、何とか復学して卒業しました。

やすまさ 高校卒業後はどんなキャリアだったのでしょうか？

井之前 高校卒業後は情報系の専門学校（2年制）に進学し、卒業後は9ヶ月程度の空白（将来を考える）期間を経て、2年間ほどシステム開発の仕事をしていました。しかし、上司との関係や納期のプレッシャーで再び体調を崩してしまいました。その後、フリーランスのエンジニアになりました。

会社員時代の経験をもとにメンタルヘルスや労務に関心があり、最近は業務外では、通信制大学で心理学を専攻したり、労務関係の勉強もしています。

休職とコロナ禍をきっかけにフリーランスエンジニアに

やすまさ 今は個人事業主としてゴロゴロシステムズの屋号で活動されていますが、フリーランスエンジニアになったきっかけは何だったのでしょうか？

井之前 会社員を辞めた後、実は大阪の企業に転職しようしていました。ですがちょうどコロナが流行し始めた時期で、大阪での勤務に不安を感じました。

そこで鹿児島にいながらリモートで働く道を考え、クラウドソーシングで仕事を探すことにしました。

最初は「ココナラ」や「クラウドワークス」で小さな案件をこなしながら貯金を切り崩して生活していました。少しずつ信頼を積み重ねて案件が増えていき、クライアントからの信頼を得ることで、より大きなプロジェクトに取り組むようになりました。

やすまさ なるほど。最初はココナラやクラウドワークスで小さな案件から始めたのですね。具体的にどんなお仕事に取り組んできたのでしょうか？

井之前 会社員時代は車にGPSや各種センサーを取り付けて高齢ドライバーなどの運転技能をAIで評価するシステム開発であったり、CO₂など環境系センサーをクラウドに送信するスマートウェア開発やオシロスコープを用いた基板評価などしていました。

フリーランスでは、心理職の方と連携してメンタルヘルス関連のシステム開発であったり、社会保険労務士事務所のIT支援、お米会社のIT導入・保守などであったり幅広く従事しています。一時期はクラウドソーシングやエージェントを使った開発案件を受けたりもしていました。パパゲーノさんとのつながりから生まれたお仕事もあるので、人とのつながりが大切なと思っています。



在宅勤務だから車の運転や対人関係が苦手でも働けた

やすまさ コロナ禍がきっかけで在宅勤務（リモートワーク）を始めたということですが、疾患の症状や自分の特性から、リモートで働くのは自分に合っていると感じますか？

井之前 そうですね。リモートだから働けているところは大きいと思います。

自分の場合、薬が効いて疾患の症状が寛解した後も認知機能の障害は残っていると感じています。そのため自動車の運転に自信がなく、免許は持っているが運転はしないと決めています。電車やバスなどを使ってなんとか生活しています。インドア派なので、なんとかなっています。地方で車移動が必要な仕事などだと、不安で働けなかつたと思います。

また、対人関係の部分でも、オフィスに出社して対面で会う形だとどうしても自分の特性として人の目を気にしすぎて疲れてしまうことがあります。その点でも、リモートワークや個人事業主で業務委託契約だと、やるべき業務をしっかりしていればそれで良いというちょうど良い距離感を保った関係になれるので自分には合っていると感じています。

やすまさ 自分に合った環境を作れているのですね。実際にパパゲーノ Work & Recovery(就労継続支援 B 型) の利用者さんや見学

に来る方でも「フリーランスになりたい」「在宅で働きたい」という声はよく聞きます。

個人事業主だと働き方を自分で調整しやすい一方で、税務署に開業届を出して確定申告をしたり、営業して仕事を受注したりと全て自分でやる必要があり、健康保険に入れず国保になつたりと大変な面も多いと思うのですが、そのあたりはいかがでしたか？

井之前 最初は本当に大変でしたね。もともと事務とか営業とかは得意じゃなくて、技術が大好きなタイプです。

フリーランスはすべて自分でやらなければならぬので、営業から契約書作成、請求書の発行まで、一つ一つの業務に慣れるまで苦労しました。

でも、やらなければならない状況に追い込まれると、不思議と慣れてくるものではあります。ゼロから業務を始めるときは大変ですが、少しずつルーティン化（定型化）して、楽に処理できるようにしています。

生成AIでコードの下書きや文章の下書きを生成する

やすまさ 生成 AI も活用していると伺いましたが、普段はどのような形で活用していますか？

井之前 生成 AI は助っ人みたいな存在です。



システム開発の際、まず ChatGPT にサンプルコードを生成してもらい、それをもとにプロジェクトを進めています。

エラーが発生した際には、エラーメッセージを入力するとすぐに解決策を提示してくれます。以前はエラー解決に何時間もかけていたのですが、生成 AI の活用で作業時間が大幅に短縮されました。

やすまさ コーディングは生成 AI がすごく頼りになりますよね。ほかに何か生成 AI を使っている場面はありますか？

井之前 実は、僕は文章を書くのが苦手で、自分で文章を書くと長文で回りくどい下手な文章になります。しかし、今では AI に頼って文章の大枠を作成してもらいまして、その後、自分で修正しています。

例えば、ビジネスシーンで時々ある「拝啓～～」みたいなお堅い文章とかもしっかりと指示を出せば AI が作ってくれます。

やすまさ ビジネスマールや送付状などを書くのが苦手な方は多いですよね。それが生成 AI に頼んで一瞬で作れるのは大きいですね。

井之前 はい。特にビジネス文書や技術文書の作成においては、生成 AI のサポートが非常に大きいです。5W1H を意識して指示を出せば、少し修正するだけで使えるレベルになっています。

LLM（大規模言語モデル）で疾患や障害のある方の可能性が広がることは強く実感しています。

精神疾患の認知機能障害を生成 AI は補完できる

やすまさ 精神疾患などの症状で困っている方にとっても、生成 AI は役に立ちそうですかね？

井之前 そうですね。生成 AI で精神疾患の症状による記憶力や判断力の衰えをカバーできるのが大きいと思います。

精神疾患の多くは寛解に近づいても認知機能の低下が残り苦労することが多いと聞きます。そこを生成 AI で補えると、やりたいことに挑戦したり職場で活躍したりしやすくなるのではないかと思います。

やすまさ 確かに。LLM（大規模言語モデル）は「大脳の機能拡張」と言われます。知識や経験を記憶したり、情報を整理して思考したりする機能を外部にアウトソースできるので、記憶力、集中力、判断力が弱い人こそ活用できる余地が大きいのかもしれませんね。

井之前 そうですね。知識的なリソースを自分の脳内にあまり持たなくて良いというのが良いところだと感じています。

本でいうと「目次」を知っていればいい。例えば、JavaScript

の本の中身を丸暗記する必要はなく、目次とか、何ができるかがわかっていれば、あとは生成AIに命令するだけで良い。「文字を点滅させたい」などの要件を言語化できれば良いわけです。

逆に、どういうことができるかを知らないと指示も出せません。プログラムでどういうことができるかの概略がわかれば詳細の知識や思考は外部ストレージのような感覚でChatGPTで補えます。

- ・「薬」で症状を抑える
- ・社会生活スキルを「就労支援施設」などで実践的に身につける
- ・「生成AI」で自分に足りない機能を補う

あくまで個人の感想ですが、このような役割分担で精神疾患の症状と付き合っていけば、寛解に近づくと働ける可能性も広がるのかなと感じています。

やすまさ 大手企業で活躍するうえでは、「who knows what(誰が何を知っているか)」を知っていることが不可欠とよく言われますが、それに近い感覚ですね。

生成AIを活用すればこういうことならできる、ということを知っていることが求められているのかなと思います。

井之前 学生時代は試験の知識を詰め込んで、「どれだけ知識が脳内にあるか?」で評価されてきたと思います。それが社会に

出たら「どれだけ問題を解決できたか?」での評価に変わります。

脳内に知識の記憶は必要なく、生成AIなどツールを駆使して問題を解ければ良いわけです。わからないことが何かが具体的にわかれば良いということだと思います。

● ChatGPTをメンタルケアに使うのは難しい

やすまさ ChatGPTを使ってカウンセリングをしたり、認知行動療法をするような取り組みもありますが、ChatGPTを使ったメンタルケアについてはどう思いますか?

井之前 仕事に役立つ手段としてのChatGPTの活用はしていますが、メンタルケアとしては使っていません。対話型のAIなので、自分から能動的に対話を始める必要があります。

自分が解決したい内容を伝えてあげないと回答は返ってこないです。あっちから「最近どう?」と投げかけてはきません。ユーザー側が能動的に解決する意欲があることが前提になっているのがChatGPTの特徴だと思います。

やすまさ メンタルケアを必要としている場面は、能動的に問題解決しようとする一歩がなかなか踏み出せないことも多いので、今のChatGPTだとメンタルケアという意味では支援を届けるのが難しいのかもしれないですね。

そうすると、メンタルケアに使うなら ChatGPT ではなく、APIで GPT-4 を自社サービスに組み込む形で、受動的にメンタルケアを受けられるようなユーザーに寄り添った体験設計が大切になりそうですね。

井之前 そうだと思います。今だと指示をこちらから出さないといけないですが、サービスに API で組み込む形で AI から質問をしてくれたり、適切なタイミングで「最近どう？」と投げかけてくれるような仕掛けが求められていると思います。

生成AIの活用は知的好奇心と指示のテンプレ化が鍵

やすまさ 生成 AI を使ううえで 1 番大切なことは何だと思いますか？

井之前 1 番大切なのは、わからないことを「知りたい」と思うマインドだと思います。ChatGPT は自分から指示を出さないと動かないでの、知的探究心が重要です。

あとは AI への指示「プロンプト」は 5W1H が大事です。ざっくりした質問だと、ざっくりした回答しか返ってこないです。

相田みつをの詩で「とにかく具体的に聞いてごらん 具体的に動けば具体的な答えが出るから」というものがあります。まさにこの詩の通りです。5W1H を満たした指示をするようにしたり、回答としてどのレベルの具体度の情報を求めているのか

を意識すると良いと思います。

やすまさ 実際に僕も毎日のように ChatGPT は使っているのですが、人に業務の依頼をするときも、AI に依頼するときも一緒に 5W1H が大事だなというのは感じています。プロンプトについて調べると色々な人がコツを共有してくれていますよね。

井之前 的確な指示を生成 AI に投げるための「テンプレ集」を作成しておくのはおすすめです。

やすまさ 逆に生成 AI を活用するうえで、注意していることはありますか？

井之前 まずは精度の部分で、生成 AI の回答を完全に鵜呑みにしないことです。あくまで叩き台のレベルだと思って使うのが良いと思います。

あとはセキュリティの面で、無料版の生成 AI 系のサービスだとプロンプトに入力したデータが学習に使われてしまうものもあるので、重要な個人情報やアクセスキーのような機密情報をプロンプトに入力しないように気をつける必要があると思います。

井之前さんから読者の皆さんへのメッセージ

「自然言語処理（NLP）」の分野はここ数年で急速に成長しています。特に大規模言語モデル（LLM）を活用したAIは、ビジネスや日常生活で幅広く応用されており、業務の効率化に大きく貢献しています。みなさんもこの本を読まれて少しでも生成AIに可能性を感じとり、こころの労働負荷を減らすツールとして利用してみてください。

最後にみなさまへ。「つらいのは甘えだ」という人がいたら、気にしてはいけないです。無理せずゴロゴロしましょう。心や体が疲れたときには、休むことが大切です。誰かの言葉に振り回されず、自分のペースで一息ついてください。

ゴロゴロしたり休むことで心をリセットしてまた元気になるため大事な時間になります。

焦らず、自分を大切にしましょう!!

