

AIと私たちの仕事

【LT会】AI時代のキャリア勉強会 【ORION】 2026/01/29

自己紹介

ごまなつ@akrolayer

メーカ子会社

- 工場の効率化ツール開発

趣味

- 音楽ゲーム（DDR）、ボードゲーム（最近は協力系と二人用）、TCG(MTG)

技術同人誌

- 技術書典出展経験あり（ゲーセン、キーバインド、PowerToys）

キャリアとは

- 厚生労働省の定義

- 「キャリア」とは、過去から将来の長期にわたる職務経験やこれに伴う計画的な能力開発の連鎖を指すものです。「職業生涯」や「職務経歴」などと訳されます。

-

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/jinzaikaihatsu/career_consulting.html

AI時代のキャリア？

コードを書くだけの作業員はいらなくなる

デザイン・ドキュメント作成はAIがやってくれる

じゃあ人間は代替されて仕事がなくなるんだ・・・

個人レベルで考えてみる

AIを使っているエンジニアの現状（伝聞）

- 認知負荷の増大
 - AIを並行して利用時の思考の切り替え
 - 成果物のチェック
 - プロンプトの調整
- この認知負荷に耐えられる人が優秀な人としてこれから伸びていく
 - とはいえ負担が大きそう

AIを使った業務がもたらしたもの

- 一人がこなせる業務範囲が拡大したことによって、認知負荷が増大し優秀な人へ業務が集中する
- よって仕事がなくなる？

パーキンソンの法則

- 第一法則：仕事の量は、完成のために与えられた時間をすべて満たすまで膨張する
- 第二法則：支出の額は、収入の額に達するまで膨張する
- 納期がある限り、仕事はなくなるならない
- 予算がある限り、仕事はなくなるならない

もしAIに自分のキャリアを上回られたら？

- AIに明確に代替されないスキルを考える
 - 人間がやっていることに意味があること
 - 人間同士の勝負
 - スポーツなど
 - 人間の感情が見えるもの
 - 人間の感情は複雑
 - 体験に価値があるもの

明確に代替されないスキルを持つ

- 趣味を持って、極めていくのも良いかも
 - 自分の趣味はゲーセンの音ゲー
 - BEMANI PRO LEAGUEのDance Dance Revolution部門のプロになった
 - 趣味は人生の彩にもなる
- 人間に関することに興味を持つのがよいのかもしれない

構造化能力

- 現時点では、求められているのは構造化能力
 - プロンプトは必要なことを構造化して伝えるため
 - 仕様書作成などで、構造化能力を高めておくのがよいかもしれない

自分で何かを作ってみる

- AIによってプロトタイプを作ることは簡単になった
 - 自分がこれがあったらいいな、と思っているものを作り出すのは簡単になった
 - 業務外で作って現時点で直接キャリアには関係なかったとしても、この経験が何かに使えるかもしれない

歴史を見る

- インターネットの普及やスマホの登場によってビジネス上の圧倒的インパクトがもたらされた
 - ならAI以降もビッグインパクトが待っていそう
 - 次のビッグインパクトに乗れるように準備しておくのがよいかもしれない
 - ただこれは誰にもわからないので、いつでも乗れるように準備しておくことが重要かもしれない

まとめ

- AI時代のキャリアを考えるのはとても難しい
 - ただでさえ考えにくいキャリアに不確実な要素追加
- 自分のキャリアをよくするのは自分の行動でしかない
 - 自分を動かせるのは自分でしかない
- 浮いた時間で自分の生き方を考えるのもよいかもしれない