

文章から

Aーくさを

消す方法

ポン出し原稿の直し方と
Aー文体の見抜き方

飯田一史

「〇〇とは、単なる
××ではなく」
——はい、アウト

AI が書いた文章、「意外といい」と思ってませんか？

それ、間違いです

文章からAIくさを消す方法

ポン出し原稿の直し方とAI文体の見抜き方

飯田一史

星海社

397



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに

「はあ……まーたAIでポン出したレポートか。これで何人目だ？ 心底うんざりするな」
「このオッサン、AIに書かせた文章そのままうちに営業メールを送ってきてるな。ナメられたもんだ」

こんな光景が、世界中に広がっている。

ChatGPTやGemini、Claudeといった生成AIサービス、LLM（大規模言語モデル）を使うことは日常になった。うまく使えば、仕事や勉強の役に立つ。

しかし、AIの出力には特有の「AIくささ」がある。

日常的にLLMを使っている人や、LLMを使った文章を日々読まされている人たちは「これは使ってるな」と一瞬で見抜く。見慣れた人からすると、直感的にわかる。

秒でバレル。

その瞬間、テンションが急激に下がる。ゴミを見るような目が変わる。

いやいや、AIが書いたものでも、中身がちゃんとしていればいいじゃないか、と思うかもしれない。それはそうだ。

だが、AIで「ポン出し」——生成AIで出した結果をそのままほぼ編集せずに使うこと——しただけのもののクオリティは「たいしたことがない」「ウラトリ（事実確認、参照したソース）があやしい」と思われやすい。

そんな程度のものなら、誰でもすぐに作れる。価値があるわけではない。

そう思われてしまう。

実際には、その人なりの独自の考えや資料、取材データなどをAIに食わせた上で出力した文章なのかもしれない。

しかし、それでもアウトプットをいじらずに「AI文体」のまま他者に渡してしまうと、読んだ側からは、ポン出しと区別がつきにくい。

結果、読者は「これはいい加減なものだな」と低評価をする。

「AIっぽい文章かどうかなんて、気にしたことないし、批判されたこともない。おおげさだな」と思ったひともいるだろう。たしかに、気にしないひともいる。だが一方では、AI文体にほとんどアレルギー的な拒否反応を示すひとも少なからずいる。

どちらかといえば、言語能力が高いひとほど、AI文体に敏感である。そして今の世の中では言語能力が高いひとが、学校の先生や会社マネジャーなど、提出された文章や資料、課題を評価する側にいる確率が高い。そして、否定的に感じていても、いちいち「やめた方がいいですよ」などと忠告する人は少ない。AI文体を直す習慣のない人は、本人が気づかないうちに評価を下げられ、評判を落としている。

「AIくささ」を放置したまま提出することは、マイナスに働くことはあってもプラスになることはない。

私は「AIを使うな」「ラクするな」と説教したいわけではない。

分野にもよるが、AIは使いかた次第でへたな人間がつくったものよりハイクオリティなものを出力してくれる。使いかたとお金のかけかた次第で、人間では到底不可能な高度な分析さえしてくれる。もはや、AIをかしこく使いこなせないほうがまずい。

また、ラクしたいのは誰だってそうだ。

かつ、あらゆることを適当にやりすぎたいという人は少ない。

むしろほとんどの人は、メリハリを付けたい、または付けないとやってられないから、

相対的に手を抜きたい課題・作業についてはポン出しに流れてしまう。

ちゃんとしなさいといけないところ、力を入れたいところに時間を割くためにも、うまく手を抜くところを作りたいのである。だからAIにちゃちゃっと文章を書かせて済ませてしまう。その気持ちはわかる。

しかし、手の抜き方が雑だと「この人は一事が万事いい加減なのではないか」と疑われ、信用を失う。パッと見ただけで「これ、AIで書いたやつじゃねえか」と見抜かれ、読んだ人に怒りやため息とともに「読む価値なし」という扱いをされる。

また逆に、ふだんあまり生成AIサービスを使っていない人のなかには「書いた文章がAIによるものなのかどうかを、どうやって見抜けばいいのかわからなくて困っている」という声もある。

本書では、そうしたありふれた悲劇を防ぐ方法について解説していく。

この本を読めば、生成AIを使った文章の特徴にはどんなものがあるのかがわかる。そして、どんなふうにいじればAI臭を消せるのかを説明していく。

「見抜き方」の本であると同時に「直し方」、もつと言えば「うまいサボり方」「ごまかし方」の本でもある。

なお、この本はAIサービスにたくさん課金している人たちではなく、無料で使える範囲でAIに文章を書かせている圧倒的な多数派を主な読者として想定している。

先にことわっておくが、これをマスターした「だけ」では、あなたがAIを使つてするアウトプットが高評価を得ることはない。

LLMはそれなりに工夫しないと、高度な内容の出力をしてくれないからだ。いわゆる「読ませる文章」をAIに書かせるのは、現時点ではなかなかきびしい。

しかし、高度な出力をさせるためのプロンプト(AIへの指示)のしかたなど、めんどくさくて調べる気もない人のほうが世の中では多い。そういういわゆる「プロンプトエンジニアリング」についても、初歩的なところは多少触れていく。

ただ、困ったことに、プロンプトだけでは、AI文体くさは消しきれない。現時点では(2026年時点)、コントロールしきれない。あるていどは人力で直す必要がある。AIの性能の発達はものすごいものがあるが、一方では、人間が「AIくさい」と思って違和感を抱く文体はいつこうになくなっていない。少なくともしばらくのあいだは、人間が

手を入れる必要がある。

というわけで、この本では無課金（無料版）でのAI利用を前提に、主に「AIの使い方」よりも「AIバレを防ぐ方法」「AIくさい文章を直す方法」を扱っていく。

本書はまず、ポン出しによってうまれた最低ライン以下の文章を、最低限の工数で読者に「これはAIだけで書いた文章ではなさそうだな」と思ってもらえるものに作り変え、一応の及第点レベルにすることをめざす。

志の低い本である。

しかし、これこそが、いま世の中でもっとも求められている文章術のひとつだ。

たとえば小中学生の保護者や先生は、子どもが宿題にAIを使っていそうだが、「使っていない」と言い張られたときに「こういう特徴がAIくさい」と指摘できる必要に駆られている。

また中高大学の教員は、日々、冒頭で述べたようなポン出しの文章を読まされることにうんざりし、イライラしている。多くの職場でもそうだ。

筆者はビジネスメディアや企業のオウンドメディアの記事でも、あるいは著名な人物や

専門家の発信でも、AI文体丸出しの原稿をしばしば目にしている。これはメディアや会社、有名人の信頼に関わる問題だ。

こんな状況だからこそ、「ざんねんなAIテキスト」を「AIを参考にしたかもしれないが、人間の手が入っているな」と思わせるくらいのクオリティまで上げることだけで、相対的に良いものに見せられる。

本書の内容を知っているかどうかで、底辺評価の「おサボりくん」認定されるか、それとも人間として課題に取り組み、文章を書くこうとしている存在として扱われるかという決定的な違いが生じる。

現代の最低限の文章リテラシー、マナーとして、この本に書かれたことをマスターしてもらえたらと思う。

※本書ではChatGPTやGemini、Claudeなどのサービスのことを、LLMまた単にAIと表記する。この手のサービスに使われている技術以外のタイプのAIもあるため、用法としては厳密ではない。ただ、日常会話ではこれらが「AI」と呼ばれているため、本書もわかりやすさを優先した。

目次

はじめに 3

第一章 最低限これだけは作業しよう 15

- 1 #や*、**、謎の半角アキをすべて消せ 16
- 2 記号や絵文字をすべて消せ 20
- 3 太字はいったん全部消してノーマル（レギュラー）にし、「」はなるべく減らす 22
- 4 「もはや○○ではなく」「単なる○○を超えた」「既存の○○を超えた」「既存の○○とは一線を画する」「一般的な○○を超え」——全部消せ 26
- 5 「結論として」「結論から言うね」——言わせるな 34

6 以下のような点が考えられます。第一に、第二に、第三に、第四に……やめさせよう 37

7 単語のあとに○で英語が挿入されていたら消せ 44

8 箇条書きの文章のなかをコロン（:）やセミコロン（;）でさらに区切っていたら要注

意 47

9 「」を意味している」「可能性を示唆（しき）している」「」ことを示している」「傾向を示してい

る」「点に留意が必要である」「ことが知られている」「ことが確認されている」「ことが

明らかになっている」はいったん全部消せ 51

10 「」おり、「」あり、「」するが、「」一方で、「」いることが「」ではなく、「」が

多く、「」ようになり、「」でないでいたら文を区切れ 55

11 翻訳調で主語が重たい文章は、能動態に直す 60

12 「こと」の連発や「○○すること」を見かけたら文章を区切る 64

13 「名詞＋である」「名詞＋する」は動詞に直す 69

14 同じ情報を冒頭、本文、結論部で3回書き、情報の重複（ムダ）が多い問題 73

15 「特筆すべきは」な点である」「興味深いことに」「重要な点として」「注目に値する」「注

意すべき」「驚くべきことに」……おおげさな前フリを消せ 78

- 16 中身のないメ^{しめ}方は具体的な表現に直す 81
- 17 結論が情報の羅列になっていたら、まとめる 90
- おまけ AIは、何も言わなければロジカルシンキングのお作法を守らない 98

第二章 プロンプトによる制御とその限界 103

- 1-1 ChatGPT ノープromptの場合 108
- 1-2 ChatGPT プロンプト制御版 110
- 2-1 Gemini3 ノープromptの場合 113
- 2-2 Gemini3 プロンプト制御版 116
- 3-1 Claude ノープromptの場合 119
- 3-2 Claude プロンプト制御版 122
- 短い文章の場合の対策 129
- 長い文章の場合 142

チェックリスト

213

おわりに
219

第

一

章

最低限これだけは
作業しよう

1 # #や*、*、謎の半角アキをすべて消せ

AIの文章をコピーすると、##や*、* *といった記号が表示される。

これを残したままの文章を他人に見せるのはまずい。AI臭の最たるものだ。

#や*、*はWordやメモ帳などのテキストエディタにある全置換機能ちかんを使ってすべて消そう。

ところで、なぜこんな記号が出てくるのか。

AIが「マークダウン」という書式で出力しているからだ。

AIは見出しを見出し1、見出し2、強調（太字）を* * 文字 * * のように書く。

これらは本来、見た目を整えるための書式記号である。

Microsoft Edge や Safari、Google Chrome、Firefox といったインターネットを見るときに使われているウェブブラウザ上では、これらの記号は表示されず、見た目としては自動的に消えてフォントのサイズや太さだけ変えるように処理される。

ところがWordやExcel、LINEやPowerPointなどは基本的にマークダウン形式に対応していない（または一部だけ対応している）。だから、見出しとして文字を大きくするため
の書式が「##」とくくられて表示されてしまう。

それから、AIが書く文章では謎の半角アキ（空白）が発生することも多い。

これも対策しよう。ヘンな半角アキがあると「これはAIで書いたな」と疑われる。

ただこちらは要注意だ。半角アキをなくすためにWordなどのテキストエディタで全置換機能を使って一気に半角アキを詰めてしまうと、文中に英語を使っていた場合、逆に不自然な詰まりが生じるからだ。

たとえばDigitalTwinと書いていたところが、DigitalTwinになつてしまう。というわけで、半角アキ対策は、めんどくさくてもひとつひとつ検索して確認したほうがいい。

ところで、なぜAIが生成した文章をコピーすると変な場所に半角スペース（アキ）が入るのか？ これはAIが英語の文章で空白を作るときの習慣を日本語にも適用しているからだと思われる。たとえば英数字や記号の前後や、感嘆符（！、？）、コロン（：）のあとに空けることが多い。

筆者のしている範囲では、#や*、謎の半角アキがそのまま残った文章が高確率で見られる場所の典型がFacebookである。

「ChatGPTにこんなことを聞いてみました」という言葉とともに、嬉々^{きき}としてAIに聞いた内容をコピーしている中高年が少なくない。はつきり言って、そんなものを読みたがる人はいない。私はこの手の投稿をよくする人は、友達であつてもミュートしている。

ただ、「AIに聞いてみたから読んで」パターンは、ChatGPTが開始したころと比べれば少し減ってきている。なぜかといえば、そういう投稿がウザがられるし、たいして反応も得られないと認知されてきたからだ。

結果として増えたのが、その多少マシなバージョンである「AIの回答であることを伏せ、自分が考えたことであるかのように投稿しているが、実際はAIのコピー投稿」だ。しかし、「AIに聞いてみた」とか「AIにまとめさせた」ことは伏せているのに、#や*がそのまま残っている、あるいはこのあとさんさん指摘していくAI文体の特徴がモロに残った文章だと、読み手は秒で見抜き、「読む価値なし」認定している。注意されたい。

A ーへの指示、プロンプトのポイント

AIの書いた文章をコピーしたときに#や*、半角アキを発生させないようにしたい場合（言いかえると、「あとから直すのがめんどくさい」場合）、ChatGPTやGemini、Claude に対して「マークダウン形式での記述や太字の使用を禁ずる」と指示を加えて書かせるか、とくに指示なく書かせたあとで出てきたアウトプットに対して「シンプルテキストで再出力して」と指示すれば基本的には直る。

また、各サービスにはいずれも回答のしかたを指定できる、パーソナライズ機能がある。その機能を使えば、いちいち毎回同じプロンプトを入れて指示しなくても、すべての回答に共通した設定もできるし、「こういう場合はこのプロンプト（指示）にしたがって回答する」というパターンごとの設定もできる。

やり方も当のAIに「どうやるか教えて」と聞けばすぐわかるから、ぜひ活用してもらいたい。「プロンプトってどう指示したらいいかわからない」という人も、AIに聞くのが手っ取り早い。

2 記号や絵文字をすべて消せ

AIに文章を書かせると、しばしば記号や絵文字付きで出力する。たとえばこんな感じだ（下を参照）。

さすがに学校や職場に提出する文章で、こういう記号をそのまま残す人はいないだろう。

ただ、それ以外の場であっても、残っているとかが悪い。多くの人は、なかなかこういう絵文字の使い方をする人間に、日常では出会わない。だから強烈に違和感がある。絵文字をたくさん使う文体は「おじさん構文」と呼ばれる。ようするに「キモいおじさんの文章」だと世間では思われてしまう。

だからAIが絵文字を使った文章を書いてきたとしたら、それを他人に見せるのであればきっちり消そう。ウェブ記事などでは、AIに書かせた文章をコピーして絵文字を残し

・本日のポイントまとめ

- ①効率化の重要性
- ②継続的な改善
- ③小さな成功体験の積み重ね

・作業を進める際のチェックリスト

- 目的は明確か？
- 優先順位は適切か？
- 無駄な工程はないか？

・結論 シンプルに考えることが重要
理由は以下の通り

AIくさい記号や絵文字付きの文章の例

たままにしている記事もある。AI臭のする文体を嫌うひとたちは、一瞬で気づいて読むのをやめている。

Aーへの指示、プロンプトのポイント

毎度こういう記号を消したり、書かせたあとで「記号や絵文字を使わないかたちで書き直せ」と指示するのはめんどうだ。

これも太字やマークダウン同様、最初から「絵文字・顔文字・記号による強調（↓、★、✓、！の多用など）は一切使用しないこと」などと指示、パーソナライズ設定しておけばいい。

次世代による次世代のための

武器としての教養 星海社新書

星海社新書は、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて、ここに創刊いたします。本の力を思いきり信じて、みなさんと一緒に新しい時代の新しい価値観を創っていききたい。若い力で、世界を変えていききたいのです。

本には、その力があります。読者であるあなたが、そこから何かを読み取り、それを自らの血肉にすることができれば、一冊の本の存在によって、あなたの人生は一瞬にして変わってしまうでしょう。思考が変われば行動が変わり、行動が変われば生き方が変わります。著者をはじめ、本作りに関わる多くの人の想いがそのまま形となった、文化的遺伝子としての本には、大げさではなく、それだけの力が宿っていると思うのです。

沈下していく地盤の上で、他のみんなと一緒に身動きが取れないまま、大きな穴へと落ちていくのか？ それとも、重力に逆らって立ち上がり、前を向いて最前線で戦っていくことを選ぶのか？

星海社新書の目的は、戦うことを選んだ次世代の仲間たちに「武器としての教養」をくばることです。知的好奇心を満たすだけでなく、自らの力で未来を切り開いていくための「武器」、としても使える知のかたちを、シリーズとしてまとめていききたいと思います。

2011年9月

星海社新書初代編集長 柿内芳文