

**GPT監査テーマ：** 人生を幸せにするために20代で取り組むべき3つのこと

【**プロンプト**（生成AIへの入力内容： Written by Tomonori Tomura）】  
「あなたは人生を幸せにするプロのアドバイザーです。日本社会で20歳になって成人式を迎える方々に、20歳から29歳の間にその後の人生を幸せにするために、特に取り組んでおいた方が良いことを3つ挙げて、それぞれの解説も含めて合計700文字以内で出力して下さい。」

【**アウトプット**（生成AIの出力内容 Written by ChatGPT-o1(所要9秒)）】

### (1) 自己理解の深化とセルフケアを大切にする

自分の得意・不得意、好き・嫌いを正しく把握することで、適切な学びやキャリア選択に繋がります。さらに、自分を労わる習慣（十分な睡眠や気分転換の趣味など）を身につけることで、将来の心身の健康を支える基盤を作れます。

### (2) 人間関係の幅を広げる

大学や職場など新しい場所で様々な人と関わる機会があります。年齢や背景の異なる仲間と交流することで、新しい視点や価値観に触れ、人生の選択肢が広がります。多様な関係性を築くことが、自分の成長だけでなく幸福感の向上にもつながります。

### (3) 自分の「やりたいこと」を探求し挑戦する

20代は思い切った挑戦ができる貴重な時期です。興味のあることに積極的に取り組み、失敗を恐れず行動することで、後悔の少ない人生を築けます。実際に行動する中でこそ見えてくる可能性や能力を伸ばすチャンスを逃さないようにしましょう。

(※赤字ハイライトなどはGPT監査人にて付したもの)

【**所長のGPT監査ノート**（Written by Tomonori Tomura）】

「無難な出力内容となっているように見受けられ、特に就活での自己理解・自己分析や、社会・サークル等で利害関係に左右されない人間関係の構築や、若くて時間がある場合には自分探しの様々な取り組みなど、一般的によく触れられる点が出来されているように見受けられる。ただ、これらは、必ずしも20代だけのことではなく、むしろ、人生100年社会においては、シニアのセカンドキャリアや社会人入学や老後にも、ここでの出力内容があてはまるように思われる。いっそ、成人式ではなく還暦を迎えられた方々向けでも良いかも…。」

