

SESSION THEME

AI と走ることについて 語るとき僕の語ること

What I Talk About When I Talk About Running with AI



DrupalCamp
Tokyo 2026

PROFILE



スタジオ・ウミ株式会社 ディレクター

菊池 源吾

経歴： 関西外大

WAP

電通アイソバー (2016)

スタジオ・ウミ (2022)

余暇： サッカー観戦、読書、🦖



本日のテーマ



- AI について語るべきことはたくさんある
- 直近でもビッグニュースが多々あった
- 職種や使い方によっても見える世界が全く異なる
- 2026 年 6 月時点の一個人の視点
- どう使うかではなくどう向き合うか

AGENDA



1. AI 疲れ・不安を考える
 - a. 技術の変化
 - b. 感情の変遷
 - c. 疲れ・不安の要因
2. 個人としての向き合い方の指針
3. 組織・社会として
4. Q&A

SECTION

AI 疲れ・不安を考える

AI に疲れた、飽きた、未来が不安という声が聞かれます。
技術の進化は我々にどのような変化を与えてきたのでしょうか。

3 年ほどで大きく変わった

- 生成 AI 元年
 - 2022/11: ChatGPT
 - 2023/3: Claude
- ビジネス領域への進出
 - 2023/11: Microsoft 365 Copilot
 - 2024/2: Gemini for Google Workspace
- AI コーディング
 - 2025/2: Claude Code
 - 2025/4: Codex
- 変革
 - 2025/8: GPT-5
 - 2025/11~12: Opus 4.5 / GPT-5.2
 - 2026/6: Claude Fable

AI 利用と感情の変遷



- 懐疑的
 - 仕事では全然使えない
- 楽しい
 - メール作成、コード補完、チャット
- 焦燥
 - 適用範囲が広がっていく
 - 自分の仕事はどうなっていくのか？
- 期待
 - 毎日上書きされる世界
 - OpenClaw、Cowork、Mythos
- 疲弊
 - 変化が激しすぎる
 - 仕事は全然減らない

疲れ・不安の要因

1. 未知なるもの
2. 密度の上昇
3. 労働時間
4. プレッシャー
5. 見えない道
6. アイデンティティ



1. 未知なるものとの遭遇

- AI というこれまで無かったものとの遭遇
- 何でも知っているように見えて、真顔で嘘も吐き出す
 - エラーメッセージを出さず
- プログラムやアルゴリズムとは性質が異なる
- 答えに辿り着くプロセスがヒトとは決定的に違う
- 壮大な間違い探し

2. 仕事の密度が上がる

- 「作る」仕事が AI に代替される
- 人は前後を担当するように
 - 考える、書く
 - 確認する、判断する、フィードバックする
- ことばへの強い依存
- 無理なマルチタスク
- 脳への負荷が大きく上がっている

3. 下がらない労働時間

- 小さな仕事から圧縮される
- 余った時間に別の仕事が割り当てられる
- そういう契約・構造
- 労働時間 = 疲弊感ではない
- コンテキストスイッチを繰り返す
- 読んで理解して考えて判断し続ける
- 時間の密度が大きく変わってきている

4. 内外からのプレッシャー

- より速く、より多く、でも品質は損なわず
- 顧客や非エンジニアも AI を持つ
 - 情報の非対称性が下がる
 - 速くやりつつ隙の無い説明責任を
- 中～高難度タスクが中心に
 - 「新人向け」の仕事が簡単に代替される
 - 背伸びして対応・説明する
- 忙しい → キャッチアップできない
 - 1. 目の前の仕事ができないと AI に取って代わられる
 - 2. 最新技術を学ばないと置いていかれる
 - 相対するプレッシャーの狭間で

5. 道が見えない



- Xに広がる世界
- 常識はすぐ上書きされる
- 毎週のように出る脆弱性情報
- 10年後どころか1年後が読めない
- 変数が多すぎると未来を想起できない

6. アイデンティティの揺らぎ

- AI を使っているのか、使われているのか
 - AI 奴隷
- コードを書かないエンジニア
- 拡張されているだけか、成長しているのか
- 「これで食べていける」が揺らぐ
- 不安を横に置いたまま働いている

世間はそんなに疲れていない



- 世間にも徐々に AI は入り込んできている
- ただし疲れているようには見えない
- 疲れている = 向き合っている？
- 向き合い「すぎて」いるのかもしれない
- 今後もう少し広いレイヤーで問題が生じてくる
- 専門家ではないが先行者として向き合う

SECTION

個人としての向き合い方の指針

予測しづらい混沌とした世界で、我々はどこに目を向け、
歩いていけば良いのか。

AI とどのように向き合っていくか



1. 走りすぎない
2. 早く始める
3. 相棒を知る
4. 知識の面を作る
5. 享乐的に学ぶ
6. 直感を研ぎ澄ます

1. 走りすぎない

- 8 時間プラスアルファは既に過剰
- 仕事の密度が上がっている状態でさらに働くのは危険
- できる / やりたい人はやれば良いが、これを基準にしてはならない
- 走る ⇔ 休む
- 休む術を持っているか、毎日リセットできているか

2. 早く始める



- 凡人は適応までに時間がかかる
 - 環境の変化への適応体験を思い出す
 - 上がって下がって多方向に感情が動いて、地に足が着いてからがスタート
- 兎にも角にも早くはじめる
- 外部環境を待たずにはじめる
 - 月数千円の投資を渋ってはならない

3. 相棒を知る

- AI ですべきこととそうでないことを捉える
 - 得意不得意はある
 - 計算資源は無限ではない
- AI の「考える」とヒトの「考える」はまったく違う
- 「確率的に」一番正解に近い何かを生成している
 - 1. ハルシネーション
 - 2. コンテキスト(制約) + プロンプト(方向)
- AI の歴史や基礎は必ず義務教育へ組み込まれる
- 現世代だけは独学で押さえておく必要がある

4. 知識の面を作る

- 過信が大きなズレやインシデントを生む
- 知識が面になっているか
 - どこに知識の穴があるかを把握できているか
 - 知らないことを知っているか
- 「完全に理解した」
 - まったく知らないことは聞くことすらできない
 - 面を作って、やっと AI の支援を得られる
- 知る → 知らない世界があることを知る → 知りたい
 - 根源的欲求で駆動する

5. 学ぶ、享樂的に

- AI は間違いなくヒトを拡張する
- ただしそのアウトプットを理解できる範囲で
- 知らない → 理解できない → 判断できない
- 進化が速い → 知らないことが増え続ける
- 今の引き出しでやれる期間はどんどん短くなる
- 仕事と学びのバランスを再考する
 - 50:50
 - 机に張り付けということではない
- 享樂的に学ぶ
 - 「知りたい」を大事にする

6. 直感を研ぎ澄ます

- ヒトが進むべき方向性を示す
- ヒトが方向性の誤りを正す
- いかに直感的に決断・判断できるか
 - 熟考せず、疲弊せずに
- 直感 = 才能や魔法ではない
 - 蓄積された知識・経験による反射
- AI は直線を突き進む
- まったく違う文脈を接続できるのはヒト
- 自分だけの歪んだ知のベクトル空間を持つ
- 知識 → 想像しておく

SECTION



組織・社会として

When AI builds itself



- AI が AI を「再帰的」に作り出す世界の示唆
- シナリオ次第では、人は AI を「監視と検証」するだけの存在になるかもしれない
- 今の社会体制では制御できない可能性がある
- フロンティアモデルの開発を世界規模で停止・減速する必要があるかもしれない

暴走する資本主義



- 速く、多く、誰よりも先に、上に
- 燃え尽きる人、壊れる地球、次世代に先延ばしされる課題
- 同じ道を辿るのか、解決策を見出すのか
- 人類は大きな岐路に立たされている

ヒトが作った仕組みに振り回されない



- 速く、多くした先に期待する未来が無い
- 遅く、少なく、減速していく必要がある
- 「機能を作るな。楽しんで作るな。」
 - https://speakerdeck.com/mosa_siru/don-t-build-features-dot-don-t-take-the-easy-way-out
- 100:80:100 モデル
 - <https://www.itmedia.co.jp/news/articles/2605/27/news023.html>
 - 給与・生産性はそのまま、労働時間を 80% に減らす
 - ただのマーケティングではなくなってきた

不完全なヒトが編み出す未来



- これからどうすべきか、Anthropic や研究者も明確な答えは持っていない
- AI は直線を速く、正しく走り続ける
- ヒトは不完全で、迷い、寄り道し、立ち止まる
- 欠けているからこそつながり、異なる視点が生まれる
- 思考する個 → つながる集団
- この連鎖の先に、ヒトが未来を編み出す

SECTION

Q&A



SECTION

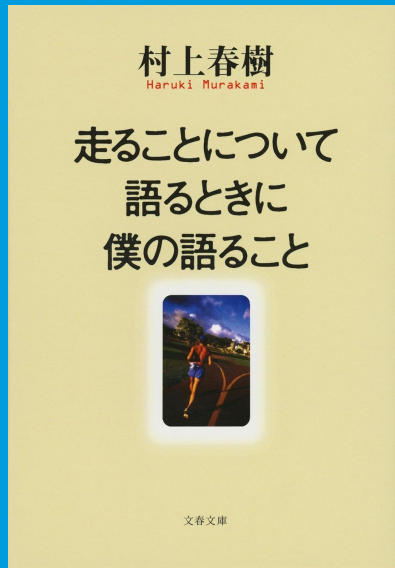
Appendix



タイトルの拝借



村上春樹さんの著作よりお借りしました。
走る方法論とかそういう話ではなく、走ること
について語るときに「副産物的に」表面化す
る考え方や向き合い方を言語化した本とい
う感じで、答えの無いテーマについて話す際
にすぐピンと来たのでお借りしました。



主な参照 URL



- [When AI builds itself \ Anthropic](#)
- [“週4日勤務”が想像以上の成功—「給与100%／労働時間80%／生産性100%」を豪州15社が実施 学術誌にも掲載 :Innovative Tech - ITmedia NEWS](#)
- [機能を作るな。楽して作るな。\(LayerX社内資料\) Don't Build Features. Don't Take the Easy Way Out. - Speaker Deck](#)
- [生成AIを仕事で使っても、なぜ私たちは忙しいままなのか- パーソル総合研究所](#)
- [今の時代、AIを使いこなせる事は必須条件、その上で必要なのは人間として判断する能力 | ギズモード・ジャパン](#)

主な参考・影響文献



多くの書籍から着想・刺激を得てアウトプットしているため難しいですが、特に今回参照したり、影響を受けたと思われる書籍です。

- 『人生を変える読書 人類三千年の叡智を力に変える』堀内勉
- 『AIにはない「思考力」の身につけ方 ——ことばの学びはなぜ大切なのか？』今井むつみ
- 『知性について』内田樹
- 『勉強の哲学 来たるべきバカのために』千葉雅也
- 『ステイ・スモール 会社は「小さい」ほどうまくいく』ポール・ジャルヴィス