

# PANDA AI

行動を変える — PowerPoint  
ではなく、スケールで



# 介入する

## 1. アカウントを作成する。

 pandatron

### Pandatron AIプラットフォームへようこそ

メールアドレス

example@company.com

パスワード

\*\*\*\*\*

同意します：利用規約とプライバシーポリシー

続ける

すでにアカウントをお持ちですか？ [ログイン](#)

## 2. 認証コードを入力してメールアドレスを有効化する。

### メールアドレスを確認してください

確認コードが送信されました： example@company.com.

コード

確認コードを入力してください

コードを再送信 (57)

メールを確認する

[アカウントが違いますか？ サインアップに戻る](#)

認証コードはメールで届きます

### Verify your email address

Use the verification code below to confirm your email address.

751643

This code expires soon. If you didn't request it, you can ignore this email.

© 2026 Pandatron Inc. All rights reserved.

## 3. ログインしてオンボーディングへ進む。

 pandatron

### Pandatron AIプラットフォームへようこそ

メールアドレス


example@company.com

パスワードをお忘れですか？

続ける

アカウントをお持ちでないですか？ [サインアップ](#)

または

 Googleでサインイン

 Microsoftでサインイン

## ようこそ！

私はPandaと申します。組織内の皆さまをサポートするAIコーチとして、これから一緒させていただきます。最初いくつかの簡単な質問にお答えいただくことで、お客様の体験をよりパーソナライズし、あなたにとって意味のあるセッションをご提供できるようにします。

今はスキップ

続ける

# 体験を個人化する

ようこそ プロフィール 話し方のトーン (口調・音調) オンボーディング完了

## プロフィール

組織内でのあなたの役割や立場を最もよく表すものを、次の中からお選びください。

個人事業主  チームリーダー/監督者  マネージャー/部門長

ディレクター/経営層  その他

これまでのご経歴や、現在の業務内容について教えてください。

過去10年にわたり、エンジニア、プロジェクトマネージャー、営業など、さまざまな職務を経験してきました。現在はイノベーションチームの総括を担当しています。

Pandaの回答の長さはどのくらいが良いですか？

標準：4〜5文程度の要点を押さえた回答（デフォルト）

詳細：より多くの情報を含んだ丁寧な回答

前へ 続ける

初回ログイン時に、ご自身の情報や希望をPandaにお伝えできます。

ようこそ プロフィール 話し方のトーン (口調・音調) オンボーディング完了

## 応答スタイル

新しいプロセスに順じて、チームの意識や方向性をまとめるのに苦労しています。

分析的 落ち着いている・説明が明確・思慮深い

支援的 共感的・励ますような・温かい

挑戦的 率直・勇気づける・活力を与える

前へ 続ける

これにより、Pandaはあなたの個性に最も合ったスタイルで応答できるようになります。設定はいつでも変更できますので、安心していろいろお試しください。

☰ pandatron 8

こんにちは！👋

今日の最大の課題は何ですか？

圧倒されている

最初に思い浮かぶことは何ですか？

🎤 ⬆

または始める演習を選択してください

オンボーディングが完了したら、すぐに利用を開始できます！

パフォーマンス

フィアレス・オーガニゼーション

すべて

# Pandaとのチャット

## Pandaの2つの使い方

- チャット画面から会話を開始する。  
または
- ライブラリから、興味のあるトピックのレッスンを選択する。

### 会話の開始

このスクリーンショットは、Pandaとのチャット画面の初期状態を示しています。右上には「こんにちは」という挨拶が表示されています。中央には「こんにちは！今日はどんなことについて話しましょうか？」という質問があります。その下に「あなたへのおすすめ演習」のセクションがあり、「私たちの会話に基づいて、この問題に対処するためにご覧になる」という説明があります。3つの演習オプションがリストアップされています：「自信を変える - 成長思考を活性化する」、「キャリアエンパワーメント - キャリアコンパス」、「キャリアエンパワーメント - 強みを活かす」。下部には「仕事の課題について相談したい」、「目標の進捗を振り返りたい」、「チームのマネジメントについて話したい」という3つのトピックボタンがあります。また、「会話を続けてください...」という入力欄も表示されています。

ヒント：Pandaは会話内容に応じて返信候補を提案します。選択すると入力欄に追加されるため、送信前に編集できます。

このスクリーンショットは、Pandaとのチャット画面の進行中を示しています。右上には「こんにちは」という挨拶が表示されています。中央には「こんにちは！今日はどんなことについて話しましょうか？」という質問があります。その下に「あなたへのおすすめ演習」のセクションがあり、「私たちの会話に基づいて、この問題に対処するためにご覧になることをお勧めする演習をいくつか紹介します。」という説明があります。3つの演習オプションがリストアップされています：「自信を変える - 成長思考を活性化する」、「キャリアエンパワーメント - キャリアコンパス」、「キャリアエンパワーメント - 強みを活かす」。下部には「仕事の課題について相談したい」、「目標の進捗を振り返りたい」、「チームのマネジメントについて話したい」という3つのトピックボタンがあります。また、「会話を続けてください...」という入力欄も表示されています。

会話の途中で、Pandaは関連するレッスンも提案します。そこから選択できます。

# Pandaとのチャット

## レッスンライブラリからの選択

または始める演習を選択してください

自信を変える    キャリアエンパワメント    フィアレス・オーガニゼーション    すべて

自信を変える  
私にとっての意味は？  
変化への複雑な感情を、次の一步への指針に変える。

自信を変える  
変化への不安に向き合う  
変化への不安が、足かせではなく道しるべになるとしたら？

自信を変える  
成長思考を活性化  
課題を定義して捉え

自信を変える  
毎日の変化への自信構築

キャリアエンパワメント  
コーチングの焦点を明確にする

キャリアエンパワメント  
キャリアコンパス

ヒント：レッスンはテーマ別のトラックごとに整理されています。タイトルをクリックすると絞り込むことができます。

私にとっての意味は？

ここにいる理由：  
変化への複雑な感情を、次の一步への指針に変える。

行うこと (20~30分)：

- 組織の学習を妨げているものを特定する
- 知識が失われている場所を明らかにする
- すぐに洞察を共有するためのアクションを設計する

得られること：

- 失敗を学習に変える明確な計画
- サイロを壊す実践的な方法
- チームが一緒により速く学ぶためのステップ

同じ間違いを繰り返すのをやめる準備はできていますか？

キャンセル    演習を開始する

ヒント：カードをクリックすると、開始前にレッスンの詳細を確認できます。別のものを選ぶことも可能です。

選択したら「レッスンを開始」をクリックして、チャットを始めましょう。

# パンダAIコーチングサービス

## AIコーチングセッション

わかりやすくするために、カレンダーにセッションをスケジュールすることをお勧めします。

- ✔ ミニセッション: 毎朝と毎晩、または5~10分いつでも好きな時に使われるセッション。
- ✔ コーチングセッション: 10 ~ 30 分の目的のあるセッション。

## AIコーチングセッションの時間

ご都合の良い時間にセッションを使ってください。

Panda は決して遅れたり忙しかったりすることなく、バックエンドのダウンタイムにもバックアップが用意されています。



## インサイトレポートの入手

コーチングデータに基づいて、毎月定性的なレポートを作成します。このレポートはプロジェクトチームと共有され、分析されます。もちろん、すべての情報は匿名化され、機密扱いとなり、組織の全体像を把握するためにのみ使用されます。

そのため、AIコーチングは単なるコーチングではなく、経営陣に対して安心して懸念事項を伝えるチャンスでもあります。



# セッション概要

**Pandaと交流すると、「要約とまとめ」ボタンがロック解除されます。**

築いてきた安定と慣れたやり方、それは守る価値のあるものですよね。

その「慣れたやり方」の中で、特に手放したくないと感じる部分は何ですか？

自分のペースで進められることや、ある程度見通しを持って動ける点は手放したくないと感じます。

自分のペースと見通し、それはあなたの働き方の核にある部分ですね。

少し踏み込んで聞きます。その「手放したくない」という感覚は、この変化が本当にそれを奪うと思っているからですか？それとも、奪われるかもしれないという恐れに近いですか？

会話を続けてください。

★ まとめて終了

- あなたは仕事上の変化に直面しており、不安や戸惑いを感じながらも、新しい挑戦への前向きな気持ちも同時に持っていることを話してくれました。
- 変化への迷いの核心には「先が見えないこと」への不安があり、特に自分のペースで進められることや見通しを持って動ける環境を失うかもしれないという恐れが大きいようです。

会話を続けてください。



**クリックすると、Pandaが議論された内容を思い出してくれます...**

**...そして、最新のセッションの概要は常にユーザーメニューに表示されるので、次回の参考にすることができます。**

ユーザーメニュー

全体の継続記録

3 連続継続記録

絶対強さ！この勢いを保ちま

よ

最新のセッション分析

10 April 2026

• あなたは仕事上の変化に直面し

ており、不安や戸惑いを感じな

がらも、新しい挑戦への前向き

な気持ちも同時に持っているこ

とを話してくれました。

• 最も大きな課題は「先が見えな

いこと」への不安で、特に自分

のペースで進められることや見

通しを持って動ける環境を失う

かもしれないという恐れが、踏

み出すことへの迷いにつながっ

ているようです。

Pandatronについて

使い方

プライバシーポリシー

利用規約

お問い合わせ

Pandaの利用設定をカスタ

マイズ

## AIコーチングから最大限の価値を引き出す方法



**集中できる静かな場所でセッションをお使いください。**

AIと会話をし、人間のコーチがいない環境下では、集中力が低下してしまう可能性があります。Pandaが質問をよく考え、どのような思考や感情が引き出されるかを観察することで、コーチングの効果を最大限に実感していただけます。そのため、集中できる環境でコーチングを受けることをお勧めします。

**一言や二言ではなく、詳しく教えてください。**



Panda AI Coachは、ChatGPTのように質問に答えるAIではありません。代わりに、質問、考察、演習を提示します。受動的に反応するのではなく、浮かんでくる様々な考えに集中し、それを書き留めるようにしてください。

## AIコーチングから最大限の価値を引き出す方法

**1回のセッションで判断しないようにしてください。自分自身も例外ではありません。**



セッションが続くにつれ、皆様からのフィードバックに基づいてコンテンツを調整し、問題を修正していきます。Pandaを最大限に活用するには、最初の数回のセッションで価値を判断するのではなく、少なくとも1ヶ月は真剣にお試しください。



**フィードバックは  
support@pandatron.ai  
までお気軽にお送りください。**

皆様からの率直なご意見をお待ちしております。皆様からのフィードバックは、サービスの向上に非常に役立っています。

## 自己反省のためのツール

Panda AIコーチングは、メンターやアドバイザーではなく、自己反省のためのツールです。最大限の価値を引き出すには、そのようにアプローチしましょう。Panda AIコーチングをパートナー、あるいはインタラクティブな日記のように捉え、洞察力に富んだ質問をすることで、斬新なアイデアの発見、目標の明確化、目標達成へのコミットメントを促しましょう。



## メモリー制限

Pandaにはある程度の記憶力がありますが、まだ完璧ではありません。AI自体がユーザーのスタイルに合わせて調整してくれるので、別の日にポイントを狙うように指示したり、別の日にもっと詳しい言葉遣いをするように指示したりすることも可能です。

あなたにとって関係のある事柄について、ぜひPandaに思い出させてあげてください。



## 自分の気持ちを持ち上げる

Pandaはあなたに質問をするかもしれませんが

感情。この機会に  
これをオープンに探求するために  
批判されない環境。心を開くこと

で

あなたにとっても、とても充実したものになるでしょう。

個人的にも職業的にも。



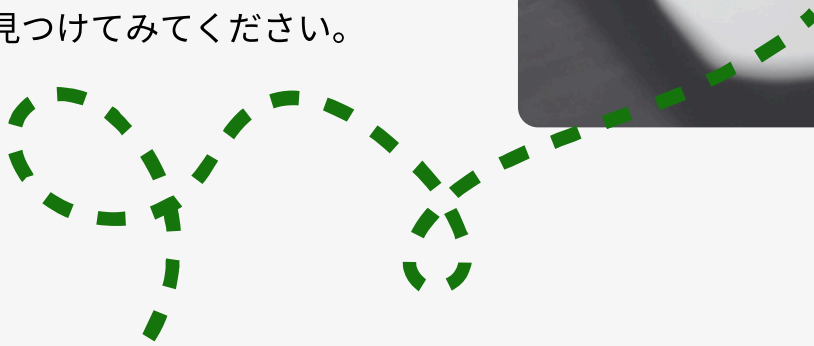
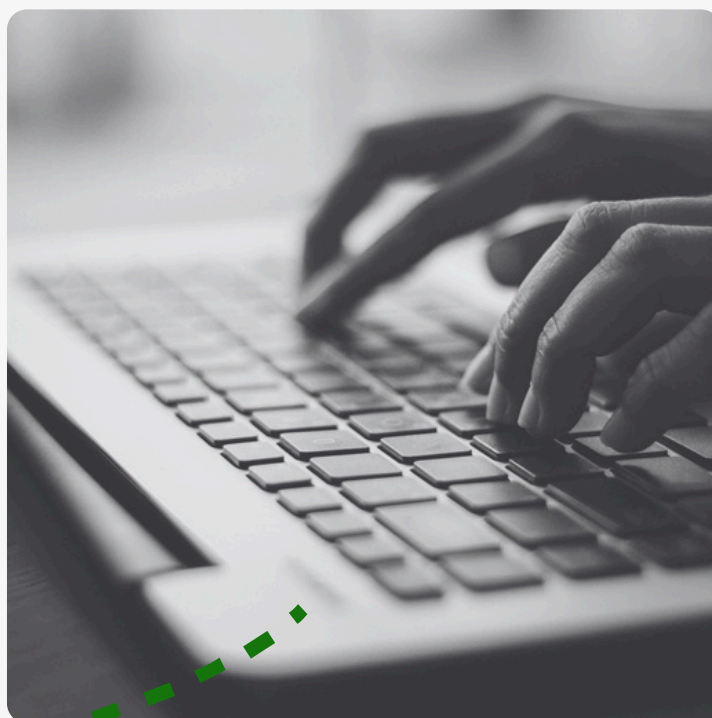
## Panda AIコーチへの手紙の書き方

Pandaへの返信は、2つまたは3つのメッセージではなく、1つのメッセージで送信してください。タイプミスについては心配しないでください。通常、Pandaはあなたのことを理解します。

言語を変更することもできますが、任意の言語で話しかけるだけで、Pandaがその言語で会話を切り替えます。

ユーザーメニューから

[Pandaの利用設定をカスタマイズ] にアクセスすると、Pandaの返信のトーン（話し方）を切り替えることもできます。さまざまなトーンを試して、自分に合ったスタイルを見つけてみてください。



## 過去の経験

みんなが自分の経験や目標を共有し、他の人に助けを求めることができるTeamsチャンネルを作成します。ちなみに、過去のユーザーからいただいた感想をいくつかご紹介します。

” I was able to receive AI coaching more honestly than coaching with other people. It was very stimulating to have questions about emotions and coming up with creative solutions to my work challenges.

” After my first session with the chatbot, I thought to myself that I am not getting suggestions but rather just questions. But that was the shallow first impression and those questions were in fact the keys to the problems I've been dealing with for 6 months. I found myself this week pushing towards more practical solutions and the big picture started to form. I'm very happy now because I'm coming up with a solid plan to my goal.



” Micro-coaching was helpful in dealing with feedback I received from employees and planning next steps on what to do with it. I don't have anyone who I could discuss these things with except for my supervisor and it is not always the best option.

## 過去の経験

みんなが自分の経験や目標を共有し、他の人に助けを求めることができるTeamsチャンネルを作成します。ちなみに、過去のユーザーからいただいた感想をいくつかご紹介します。

” AIコーチングは、他の人とのコーチングよりも率直に受けることができました。感情について質問したり、仕事上の課題に対して創造的な解決策を考え出したりするのは、とても刺激的でした。

” チャットボットとの最初のセッションの後、提案ではなく質問ばかりが返ってくるように感じました。しかし、それは浅はかな第一印象で、その質問こそが、私が6ヶ月間抱えてきた問題の鍵だったのです。今週は、より実践的な解決策へと突き進む中で、全体像が見えてきました。目標達成に向けた確固たる計画を立てることができ、とても満足しています。



” マイクロコーチングは、従業員からのフィードバックに対処し、それに基づいて次のステップを計画するのに役立ちました。上司以外にこうしたことを相談できる人がいないので、必ずしも最善の選択肢とは言えません。

## 過去の経験

” Every time I discover new things about myself that I didn't know I have. It also allows me develop skills in such an engaging and enjoyable way. Each session leaves you feeling good about yourself, factor that will make you crave for more...

” In a nutshell, it was fantastic. The session involved transforming the vision into a metaphor, and it was incredibly beneficial and valuable. It was even moving.

” I am a little nervous because I have had personal coaching before, but not at work, but this is the first time I have had work-only coaching. What role do negative emotions play in my work? Surprisingly, this question led me to many profound discoveries and helped me resolve certain conflicts.

” These sessions are very good to timebox thinking and reflection time. The questions are aimed to provoke thought.



PANDATRON.AI

## 過去の経験

” 毎回、自分の中に知らなかった新しい発見があります。また、とても魅力的で楽しい方法でスキルを磨くことができます。毎回のセッションで、自分に自信が持てるようになり、もっと続けたいと思えるようになります。

” 一言で言えば、素晴らしかったです。セッションではビジョンをメタファーに変換するという内容で、非常に有益で価値あるものでした。感動さえしました。

” 以前、個人コーチングを受けたことはありましたが、職場でのコーチングは初めてなので、少し緊張しています。仕事に特化したコーチングを受けるのは初めてです。ネガティブな感情は仕事においてどのような役割を果たしているのでしょうか？驚いたことに、この問いかけが多く深い発見につながり、いくつかの葛藤を解決する助けとなりました。

” これらのセッションは、思考と内省の時間を確保するのに最適です。質問は思考を促すことを目的としています。

