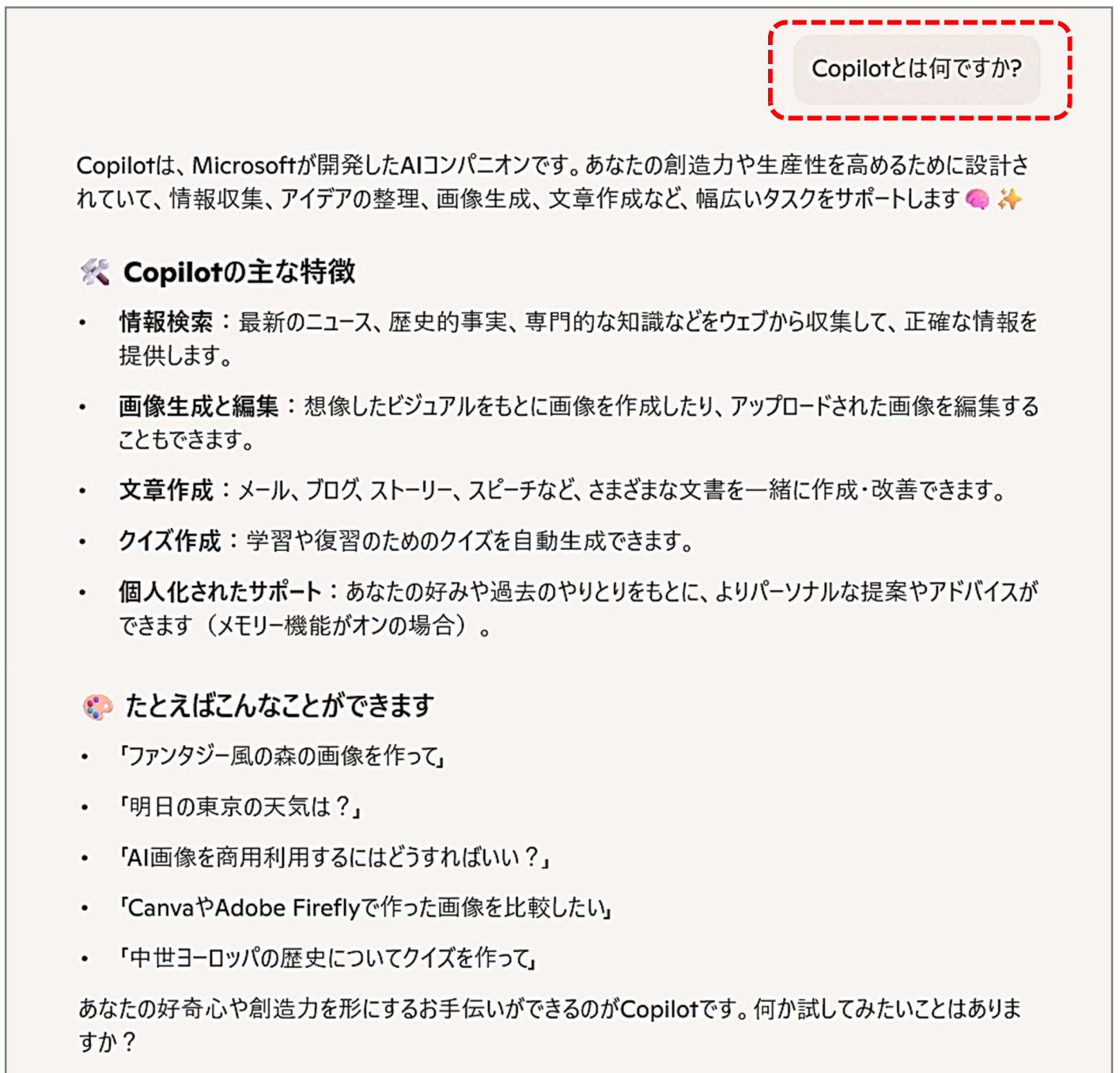


7. さあ Copilot を使用してみましょう

①検索窓の「何でも質問してください」をクリックします。



②まず、はじめに「Copilot とは何ですか?」と入力し Enter キーを押します。



③Copilot が質問に回答してくれます。

④続けて質問してみましょう、検索窓に「**無料版で出来ることを具体的に教えて**」と入力しEnter キーを押します。

無料版で出来ることを具体的に教えて

もちろんです！ Copilotの無料版でも、かなり多くのことができます。以下に、具体的な機能と活用例をわかりやすくまとめました👉

無料版でできること一覧

情報検索・質問応答

- ・ 最新ニュース、歴史、科学、文化などの情報を検索して回答
- ・ 例：「AIの歴史を教えて」「最近の東京の天気は？」

文章作成・編集

- ・ メール、ブログ、スピーチ、物語などの作成・添削
- ・ 例：「転職活動用の自己PR文を作って」「子供向けの冒険物語を書いて」

画像生成（1回のリクエストにつき1枚）

- ・ ファンタジー、風景、ポスター風など、テーマに沿った画像を生成
- ・ 例：「未来都市の夜景を描いて」「水彩画風の秋の森を作って」

画像編集（アップロードされた画像に対して）

- ・ 背景の変更、色調補正、要素の追加など
- ・ 例：「この画像の空を夕焼けにして」「人物の服を青に変えて」

クイズ作成

- ・ 学習や復習用の選択式クイズを自動生成（最大15問）
- ・ 例：「中世ヨーロッパの歴史についてクイズを作って」

動画・画像・商品検索

- ・ Web上の動画や画像、商品情報を検索して表示
- ・ 例：「猫のかわいい動画を見せて」「おすすめのBluetoothイヤホンを探して」



Windows PCとの連携（Windowsアプリ使用时）

- ファイルの検索、内容の表示、ファイルの起動
- 例：「先週作ったプレゼン資料を開いて」「MeetingNotes.txtの内容を見せて」

無料版の制限について

- 画像生成は1回につき1枚まで
- 一部機能（音声会話、メモリーの詳細管理など）はサインインで拡張可能
- 商用利用にはライセンス確認が必要（画像など）

Copilotは無料でもかなり多機能なので、創造的な作業や日常のサポートに十分活用できます。何か試してみたいことがあれば、すぐにお手伝いしますよ！

⑤Copilot が質問に回答してくれます。

⑥このように、Copilot に質問を入力することで、何度でも会話的なやりとりができ自分の求めている回答や情報を得てゆくことができます。

重要1）このように Copilot のような生成 AI ツールに対して、質問や指示、要求などを与えるために入力する文字（テキスト）のことを**プロンプト**と言います。

- Copilot が、その指示（プロンプト）を理解し、適切な回答を生成するための手がかりとして使用されます。
- つまり、プロンプトの内容によって AI の回答も変わったり、AI とのやりとりの頻度も違ってきます。

重要2）また、Copilot のような生成 AI ツールとリアルタイムでメッセージ（文字）のやり取りをすることを**チャット**と言います。

- Copilot はこのチャットの機能を使って、人と対話するようにやり取りをすすめてゆきます。

8. 違う（プロンプト）指示をしてみましょう ①

①「パエリアのレシピと調理方法を表にまとめて」と入力しEnterキーを押します。

こちらが、家庭で作れる基本的なパエリアのレシピと調理手順を表形式でまとめたものです 🍴 🍷 🍷

📄 パエリアの材料と調理方法（4人分）

項目	内容
主な具材	鶏肉（ひと口大）150g、えび（殻・背ワタ除去）4尾、あさり（砂抜き）150g
野菜類	玉ねぎ（みじん切り）1/2個、パプリカ（細切り）1個、ピーマン1/2個
米	白米 2合（洗わずに使用）
調味料	サフラン（ひとつまみ）、コンソメ（小さじ1）、塩・こしょう（少々）
油・水分	オリーブオイル（大さじ2）、サフラン水（600ml）
仕上げ	レモン（くし形切り）、イタリアンパセリ（みじん切り）

🔍 調理手順

手順	内容
①	サフランを水に20分浸けてサフラン水を作る。具材は下処理して塩・こしょうを振る。
②	フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、鶏肉・野菜を炒める。
③	米を加えて軽く混ぜ、サフラン水・コンソメを加えて沸騰させる。
④	あさりを加え、ふたをして弱火で15～20分炊く。
⑤	えび・パプリカを飾り、強火で水分を飛ばす。レモンとパセリを添えて完成。

このレシピはフライパンひとつで作れる手軽なスタイルで、家庭でも本格的な味が楽しめます。魚介の旨みとサフランの香りが絶品ですよ！

②パエリアのレシピと調理方法が、表にまとめられて順番に表示されました。

⑤では Copilot に画像を生成してもらいましょう。


⑥「パエリアの画像を作って」と入力し Enter キーを押します。


⑦パエリアの画像を作成してくれます。



⑧ 画像右の↓ボタンをクリックすると
パソコン内に画像を
ダウンロードできます

できました！こちらが彩り豊かなシーフードパエリアの画像です。食卓にスペインの風を感じられそうですね。

⑧画像右の  をクリックするとパソコン内に画像をダウンロードできます。

⑨ ボタンをクリックします。



ダウンロード



ダウンロードボタン
をクリックします

⑩名前を付けて保存のダイアログボックスが表示され、画面左の保存場所一覧からダウンロードをクリックします。ファイル名に「パエリア画像」と入力し、保存をクリックします。

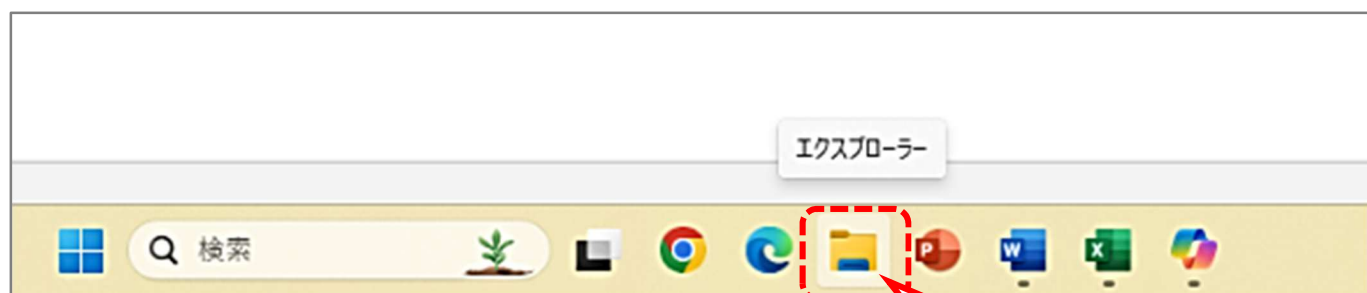
※保存場所はピクチャやデスクトップ、ドキュメントでも構いません。



⑪画像がパソコンの内の保存場所「ダウンロード」に保存されます。

⑫画像の保存を確認しましょう。

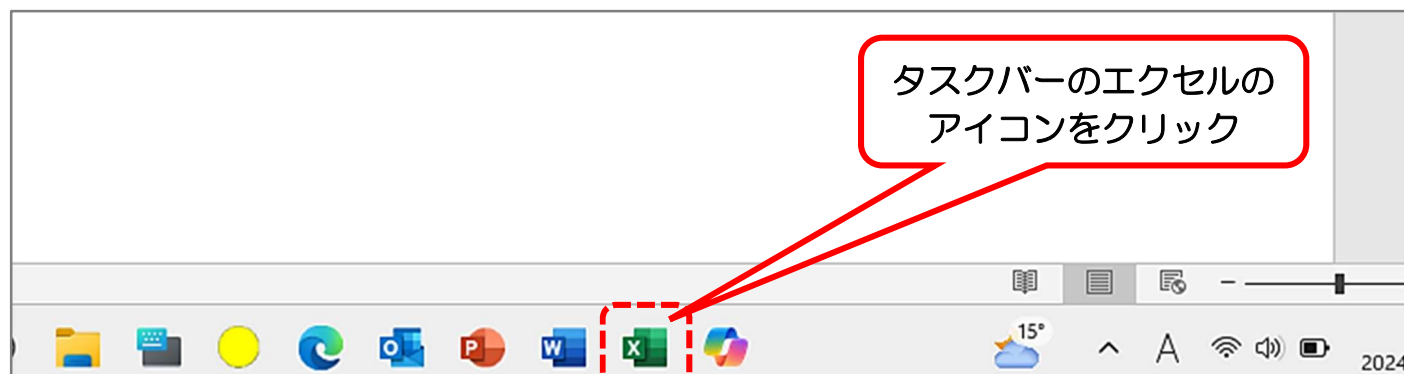
⑬タスクバーのエクスプローラーのアイコンをクリックします。



9. 次にパエリアのレシピ表の内容を、エクセルを起動してコピーしてみましょう。

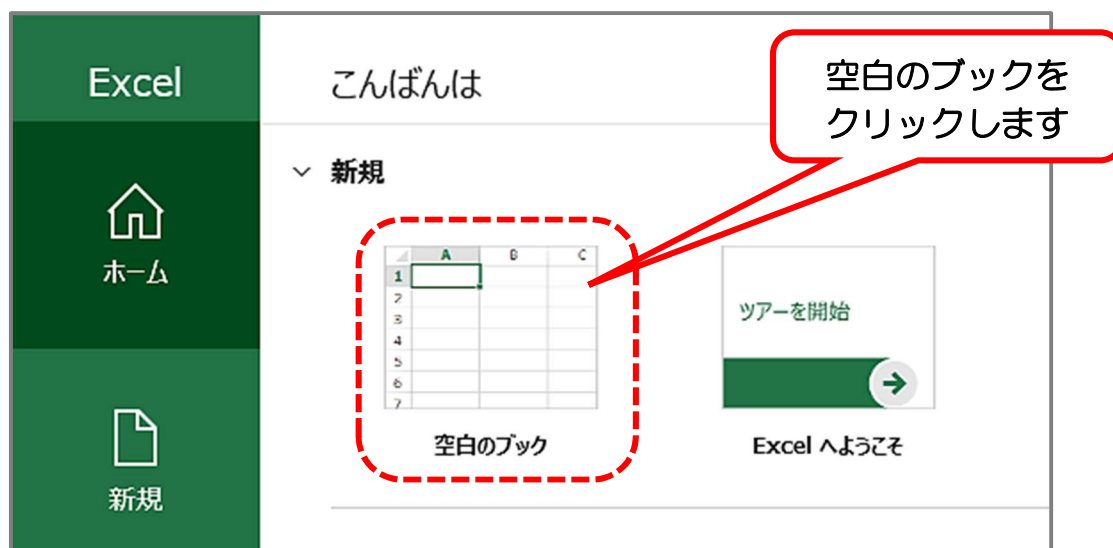
- 先にエクセルソフトを起動して、新規のシートを開いておきます。

①タスクバーのエクセルのアイコンをクリックします。

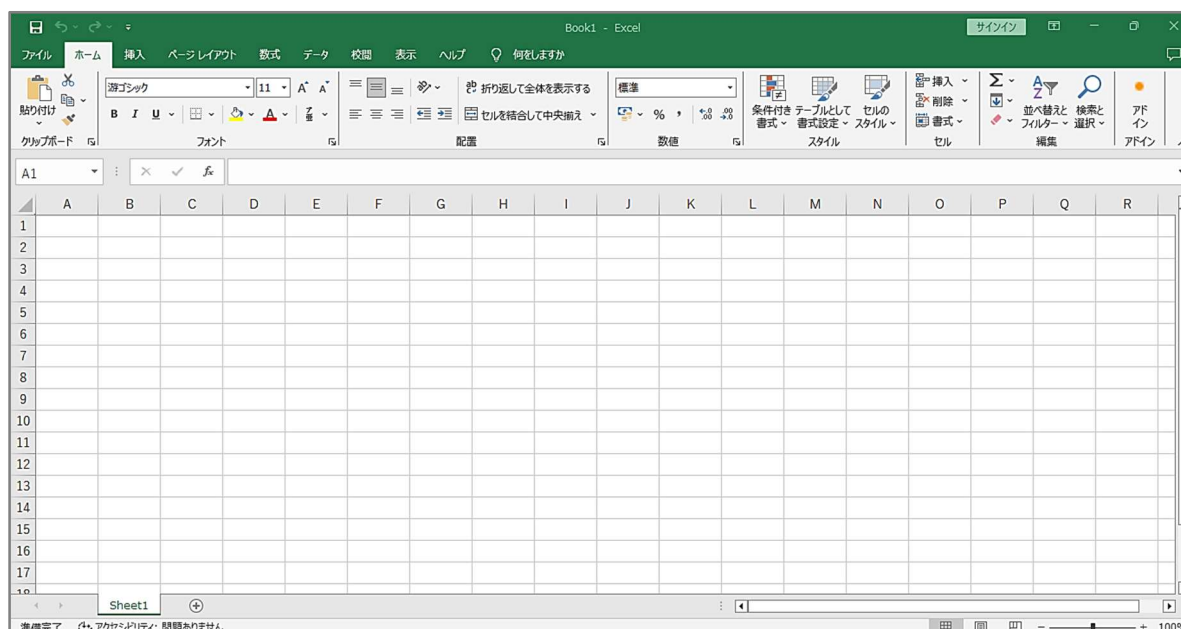


- エクセルが起動し新規の画面になります。

②空白のブックをクリックします。



- エクセルの新規空白のブックを開いておきます。



③Copilot の画面に戻るため、タスクバーの Copilot のアイコンをクリックします。



④Copilot の画面に戻り、パエリアレシピの回答をすべてコピーしましょう。

⑤Copilot の画面をスクロールし、レシピの回答下をポイントして表示されるコピーボタンをクリックします。

🔍 調理手順

手順	内容
①	サフランを水に20分浸けてサフラン水を作る。具材は下処理して塩・こしょうを振る。
②	フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、鶏肉・野菜を炒める。
③	米を加えて軽く混ぜ、サフラン水・コンソメを加えて沸騰させる。
④	あさを加え、ふたをして弱火で15～20分炊く。
⑤	えび・パプリカを飾り、強火で水分を飛ばす。レモンとパセリを添えて完成。

このレシピはフライパンひとつで作れる手軽なスタイルで、家庭でも本格的な味が楽しめます。魚介の旨みとサフランの香りが絶品ですよ！

参考レシピ：[SB食品の公式レシピ](#)、[三越伊勢丹 FOODIE](#)より構成。

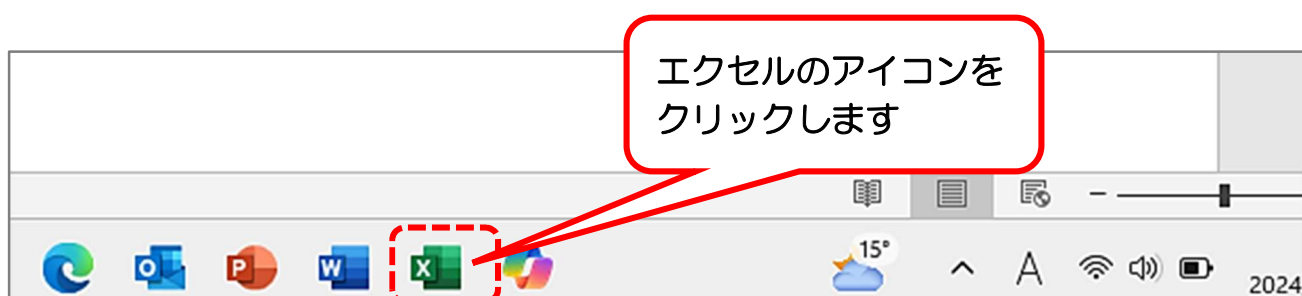
Sources:

1 Sbfoods.c コピー 2 Mi-journey.jp

👍 🗨️ 📄 ページ内で編集

コピーのボタンをクリックします

⑥タスクバーのエクセルのアイコンをクリックし、エクセルの画面に戻ります。





10. 違う（プロンプト）指示をしてみましょう ②

●Copilot を使用して「大宮町で開催する盆栽市のイベントチラシ」をワードで作成してみましょう。

①Copilot の検索窓に「大宮町で開催する盆栽市のイベントチラシのたたき台を作って（情報は架空のもので、料金は無料）」と入力しEnter キーを押します。

大宮町で開催する盆栽市のイベントチラシのたたき台を作って（情報は架空のもので、料金は無料）



 クイック応答 ▾


+ 


②Copilot がチラシのたたき台を生成してくれました。※回答はテキストと異なります。


大宮町で開催する盆栽市のイベントチラシのたたき台を作って（情報は架空のもので、料金は無料）


もちろん！ 架空の情報を使って、大宮町で開催される盆栽市のイベントチラシのたたき台を作成しました。



 **大宮町 盆栽市 2025** 






 **開催日:** 2025年10月12日（日）～10月14日（火）



 **会場:** 大宮町文化公園 特設会場




 **時間:** 9:00～17:00（最終日は16:00まで）


 **入場料:** 無料！


 **イベント内容** 


-  **盆栽・盆器の即売会** – 珍しい品種や職人こだわりの逸品が勢揃い！
-  **市民盆栽展** – 町民が丹精込めて育てた盆栽を鑑賞できる！
-  **盆栽ワークショップ** – 初心者向けの無料体験コーナー！
-  **職人の実演** – 剪定や植え替えの技術を目の前で学べる！
-  **飲食ブース** – 地元グルメ&カフェコーナー！

 **特別企画** 

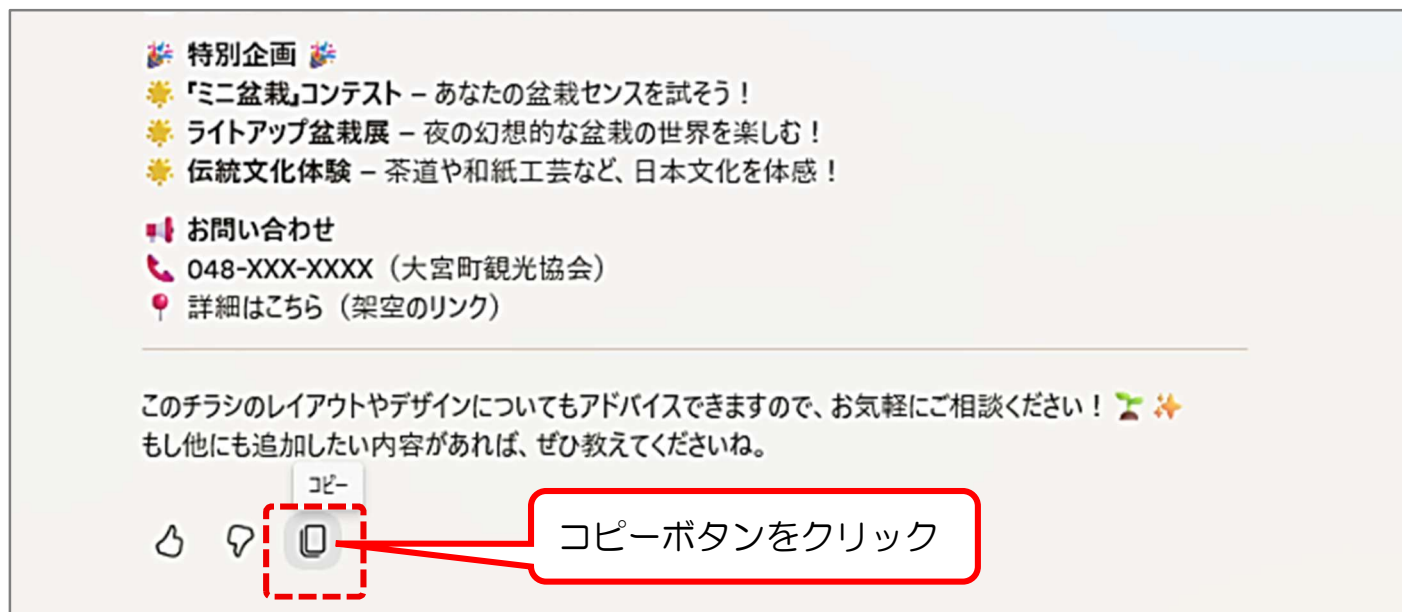
-  **「ミニ盆栽」コンテスト** – あなたの盆栽センスを試そう！
-  **ライトアップ盆栽展** – 夜の幻想的な盆栽の世界を楽しむ！
-  **伝統文化体験** – 茶道や和紙工芸など、日本文化を体感！

 **お問い合わせ**

 048-XXX-XXXX（大宮町観光協会）

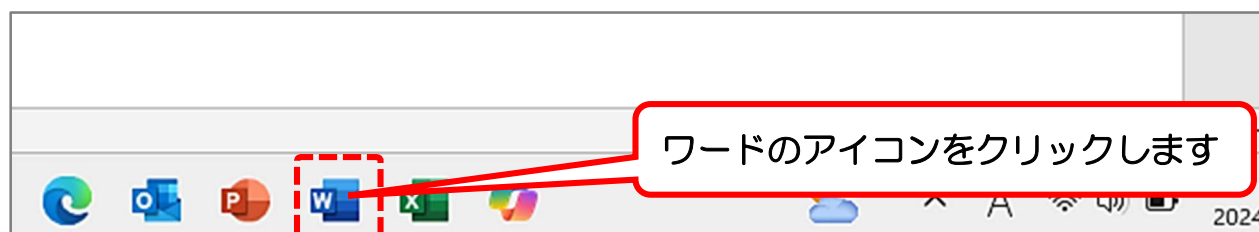
 [詳細はこちら（架空のリンク）](#)

③回答された内容をコピーしましょう。回答下のコピーボタンをクリックします。

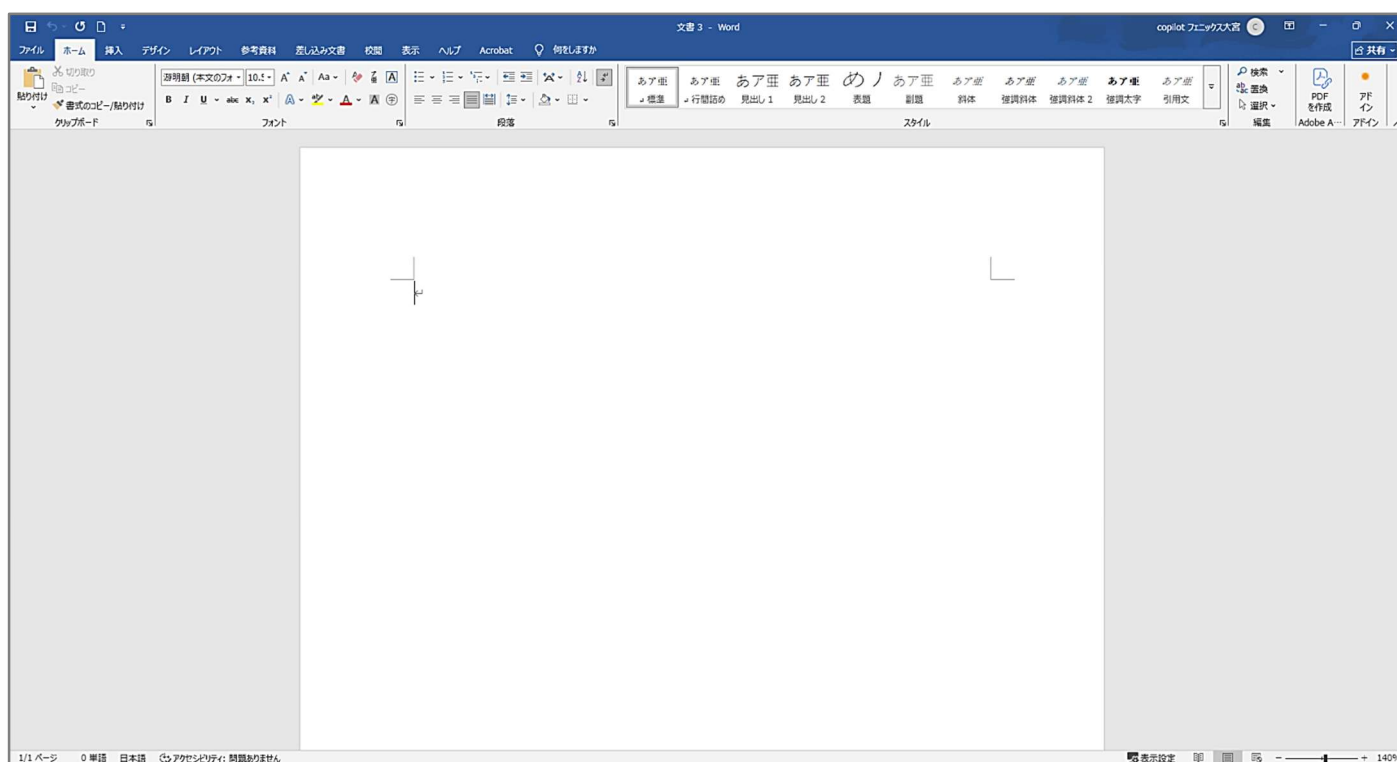


④チラシを作成するワードのソフトを起動して、新規文書を用意しておきます。

⑤タスクバーのワードのアイコンをクリックします。



⑥ワードの新規で、白紙を開いておきます。



Copilot を使ってみよう！ 総合練習 1

◎ Copilot との会話練習と、回答をメールにコピーして送信する

● 総合練習 1

- ① Copilot に「会社の転勤により転居することになった。挨拶文のメール用文書を、職場用、親戚用、友人用の3パターンで作成して」と指示を入力しEnterキーを押します。 以下 Copilot での文書生成と会話のやりとり例

会社の転勤により転居することになった。挨拶文のメール用文書を、職場用、親戚用、友人用の3パターンで作成して

もちろんです。会社の転勤による転居に伴う挨拶メール文を、以下の3パターンでご用意しました。それぞれの相手に合わせて、文面のトーンや情報量を調整しています。

【職場用】フォーマル・ビジネス向け

件名：転勤に伴う転居のご報告

本文：

平素より大変お世話になっております。

このたび、会社の人事異動により〇〇支店へ転勤することとなり、それに伴い〇〇県〇〇市へ転居することになりました。

これまでの皆様のご支援とご協力に心より感謝申し上げます。新天地でも一層精進してまいりますので、今後とも変わらぬご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、転居は〇月〇日を予定しております。

新住所や連絡先につきましては、改めてご案内させていただきます。

まずは略儀ながらメールにてご挨拶申し上げます。

敬具

〇〇〇〇（氏名）

【親戚用】丁寧で親しみのある文面

件名：転勤と引っ越しのご報告

本文：

こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか。

このたび、会社の転勤により〇〇県〇〇市へ引っ越しすることになりました。〇月〇日に新居へ移る予定です。

慣れない土地での生活になりますが、前向きに楽しみながら頑張っていこうと思っています。また落ち着きましたら、新しい住所などをご連絡いたしますね。

近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

〇〇〇〇（氏名）



【友人用】カジュアルで温かい文面

件名：引っ越すことになったよ！

本文：

やっほー！ちょっとお知らせです。

会社の転勤で、〇〇県〇〇市に引っ越すことになったよ。〇月〇日にお引っ越し予定！

新しい場所での生活は不安もあるけど、ちょっと楽しみでもあるかな。

落ち着いたら住所とか送るね。もし近くに来ることがあったら、ぜひ遊びに来て！

これからも変わらずよろしくね～！

〇〇〇〇（名前）

・Copilot が3つのパターンをそれぞれ生成してくれました。

②Copilot に追加の指示をしてみましょう。生成された文書をメールで送信する手順を質問します。「上記の各文書を Outlook のメールソフトで送る手順を教えて」

③Copilot が手順を回答してくれます。 ※以下回答例

Outlookで挨拶メールを送る手順（8ステップ）

手順	作業内容	補足・ポイント
1	Outlookを起動し「新しいメール」をクリック	デスクトップ版・Web版どちらでもOK
2	<u>宛先</u> を入力	職場・親戚・友人など、相手に応じてメールアドレスを指定
3	件名を入力	例：「転勤に伴う転居のご報告」「引っ越すことになった
4	本文に文面を貼り付け	Copilotの文例から該当するものをコピーして貼り付け
5	氏名・日付・転居先などを修正	「〇〇」部分を実際の情報に置き換える
6	書式を整える	改行・フォント・文字サイズなどを調整して読みやすく
7	必要に応じて署名を追加	Outlookの署名機能で連絡先や肩書きを自動挿入可能
8	内容を確認して「送信」ボタンをクリック	誤字脱字や敬語のチェックも忘れずに！

補足ポイント

- ・ 表示崩れを防ぐには、HTML形式のメールがおすすめ（Outlookは初期設定で対応済み）
- ・ 複数人に送る場合は、BCCで個別送信すると丁寧です