

5. さあ、ChatGPT を始めてみましょう

► ChatGPT は会話型のチャット式 AI ですので、人と対話すように何度も会話や質問のやりとりをしながら、自分の希望内容に近づくように進めてみましょう。

- ・私達ユーザーが、AI に指示や質問を与えるための「入力文」の事をプロンプトと言います。AI がその指示（プロンプト）に従って何度も回答や生成を行います。
- ・また、ChatGPT の回答は、基本的にテキストと全く同じ回答にはなりません。その点は ChatGPT が常に更新され進化している理由であると判断しましょう。

①さっそく、ChatGPT に質問をしてみましょう。

②ChatGPT の検索窓「質問してみましょう」をクリックしカーソルを挿入します。



③ 「ChatGPT で出来ることを、項目ごとにまとめて」と入力し Enter キーを押します。

④ ChatGPT が回答してくれます。 ※回答はテキストと完全に同じではありません。

☒ 1. 日常生活のサポート

- ・ 疑問・質問への回答（雑学、時事、用語解説など）
- ・ 文章の言い換えや丁寧語への変換
- ・ 翻訳（日⇒英をはじめ多言語対応）
- ・ メール・手紙・LINE文の作成支援
- ・ 買い物・旅行の相談
- ・ 時間管理・スケジュールの提案

☒ 2. 学習・教育のサポート

- ・ 各教科の解説（数学・英語・理科・社会など）
- ・ 問題の解き方の説明
- ・ 英語学習（単語、会話練習、文法チェック）
- ・ 小論文・レポート・自由研究の構成アドバイス
- ・ 暗記のサポート（語呂合わせ、クイズ形式）





☒ 3. ビジネス活用

- ・ ビジネスマールの作成・添削
- ・ 報告書・議事録の作成支援
- ・ プレゼン資料の原稿・構成作成
- ・ マーケティング案・キャッチコピーの提案
- ・ 業務の効率化アイデアや自動化の相談
- ・ エクセル関数やITツールの使い方説明

☒ 4. 創作・表現のサポート

- ・ 物語・小説・詩の作成
- ・ キャラクター設定・名前の提案
- ・ ブログ記事の構成・執筆補助
- ・ 作詞・作曲のアイデア出し（歌詞など）
- ・ マンガやイラストのシナリオ考案
- ・ YouTubeやSNS投稿文の作成支援

☒ 5. IT・プログラミング

- ・ HTML/CSS/JavaScript/Pythonなどのコード作成
- ・ エラーの原因特定と修正
- ・ アプリやWebサイトの設計アドバイス
- ・ プログラミング学習のサポート
- ・ データ処理や自動化スクリプトの作成

○ 6. 書類・フォーマット作成

- ・ 履歴書・職務経歴書の作成支援
- ・ 契約書や申請書のテンプレート作成（※最終確認は専門家に）
- ・ チラシ・案内文・POPの原稿作成
- ・ アンケート・マニュアルの作成支援

◆ 7. 趣味・娯楽

- ・ レシピ提案（冷蔵庫の材料からでもOK）
- ・ おすすめの本・映画・旅行先紹介
- ・ クイズやなぞなぞの作成

- ⑤かなり早い速度で、ChatGPT から回答を得ることができます。
- では ChatGPT が回答した（上図参照）、出来ることの一覧から「4. 創作・表現のサポート」を行ってみましょう。
- ①検索窓に「お寿司屋さんのランチをブログにしたい、参考になる文章を作成して」と入力し Enter キーを押します。



- ②ChatGPT が文章を生成してくれます。
-
- 本日のランチは老舗のお寿司屋さんで贅沢気分♪
- 今日はちょっと気分を変えて、前から気になっていた〇〇駅近くの「寿司処 〇〇」さんへランチに行ってきました！
- 外観は落ち着いた和風の佇まいでの、店内もカウンターとテーブル席があり、静かで落ち着いた雰囲気。おひとり様でも気軽に入りやすい感じです。
- ### 注文したのは人気の「ランチ握りセット」
- 今回いただいたのは、お店で人気という「ランチ握りセット（1,200円）」。
- 握り8貫に巻物、味噌汁、小鉢まで付いていて、ボリュームも満足！
- マグロやサーモンはもちろん、イカやホタテも新鮮で、口に入れた瞬間にとろけました。
- シャリの温度や握りの力加減も絶妙で、さすが職人技といった感じ。
- 特に印象的だったのは、炙りサーモン。香ばしさと脂の旨みがたまらず、思わずもう1貫食べたくなりました。
- ### 食後のひとときも大満足
- 食後にはサービスのほうじ茶が出てきて、ほっと一息。
- ランチタイムなのにとても丁寧に対応してくださり、居心地の良さも◎でした。
- ### まとめ
- リーズナブルに本格的なお寿司が楽しめる「寿司処 〇〇」さんのランチ、かなりおすすめです。
- お近くの方はぜひ行ってみてくださいね。次回は夜のおまかせコースも試してみたいと思います！
- ※写真を載せるなら：
- 外観、ランチセット全体、握りのアップ、小鉢や味噌汁などもあると◎
- ご希望に応じて「カジュアルめに『もっと高級感を出して』なども調整可能です。
- お店の名前・メニューなど実際の内容にあわせてカスタマイズしますので、お気軽にどうぞ！

6. 回答をWordにコピーして、チラシを作成してみましょう

●ChatGPTで生成した文書を、Microsoft Wordの新規文書にコピーして、オリジナルの広告チラシを作成してみましょう。

①ChatGPTの検索窓に「世界のクラフトビールも飲めるスポーツバー、店名“Sports Heaven”の開店用、宣伝チラシを作成して」と具体的に入力しEnterキーを押します。

②まず、ChatGPTが文書を生成してくれます。※回答はテキストと異なります。

了解しました！

以下に、世界のクラフトビールも楽しめるスポーツバー「Sports Heaven」の開店用チラシ原稿を作成しました。

オシャレさとワクワク感を大切にしつつ、初めての人にも入りやすい雰囲気にはっています。

☒ 🍺 GRAND OPEN !

世界のクラフトビール×スポーツ観戦

《Sports Heaven》ついにオープン！

➤【OPEN記念キャンペーン開催中！】

- 👉 世界10カ国以上のクラフトビール
- ⚽ 話題のスポーツを大型スクリーンでライブ観戦
- 🍔 フードも充実！オリジナルバーガー＆おつまみ多数

🍺 楽しめるドリンク

- アメリカ、ドイツ、ベルギー、日本などの樽生クラフトビール
- ビールが苦手な方にも！カクテル・ノンアルも多数ご用意

📣 こんな方におすすめ！

- ✓ サッカー・野球・ラグビーなどスポーツ観戦が大好き
- ✓ 仕事帰りに1杯飲みたい
- ✓ クラフトビールをゆっくり味わいたい
- ✓ 友達と盛り上がりれるバーを探してる



▣ オープン日：〇月〇日（〇）17:00～



● 住所：〇〇市〇〇町〇-〇（〇〇駅徒歩〇分）

📞 ご予約・お問合せ：000-0000-0000

⌚ 営業時間：17:00～翌2:00（年中無休）

【OPEN記念特典】

期間限定！

🍺 クラフトビール1杯目 無料！（先着100名様）

最高の一杯と熱狂を、仲間とともに。

あなたの“スポーツ天国”が、ここにある。

Sports Heaven

参考) ChatGPTからの提案

★ デザイン・印刷用にしたい場合

ご希望があれば、画像入りのチラシレイアウト（A4横/縦）として作成・編集も可能です！

また、SNS投稿用の短文コピーも併せて作成できます。ご希望があればお知らせください！

③生成された文書をコピーします。

④回答の一番下に表示される、コピーボタンをクリックします。

★ デザイン・印刷用にしたい場合

ご希望があれば、画像入りのチラシレイアウト（A4横/縦）として作成・編集も可能です！

また、SNS投稿用の短文コピーも併せて作成できます。ご希望があればお知らせください！

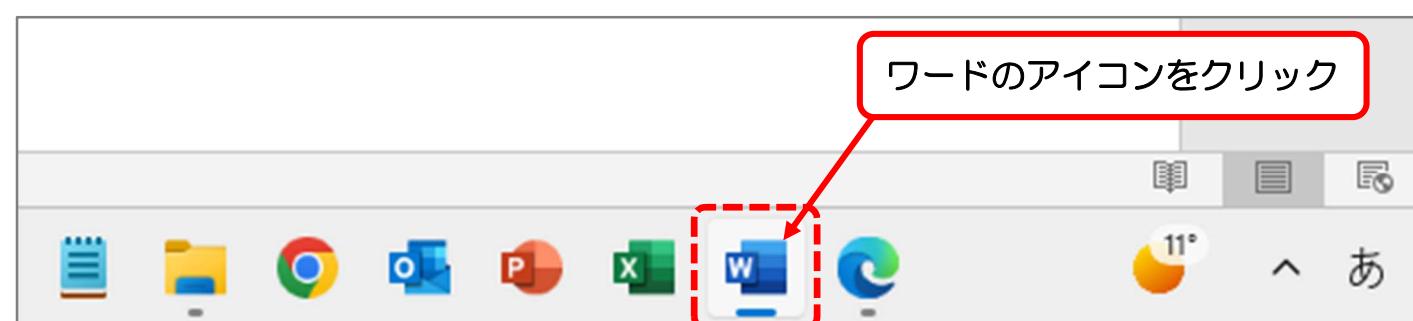


コピーボタンをクリック

⑤コピー先のワードのソフトを起動し、新規（白紙）の文書を開いておきます。

⑥タスクバーの、ワードのアイコンをクリックし起動します。

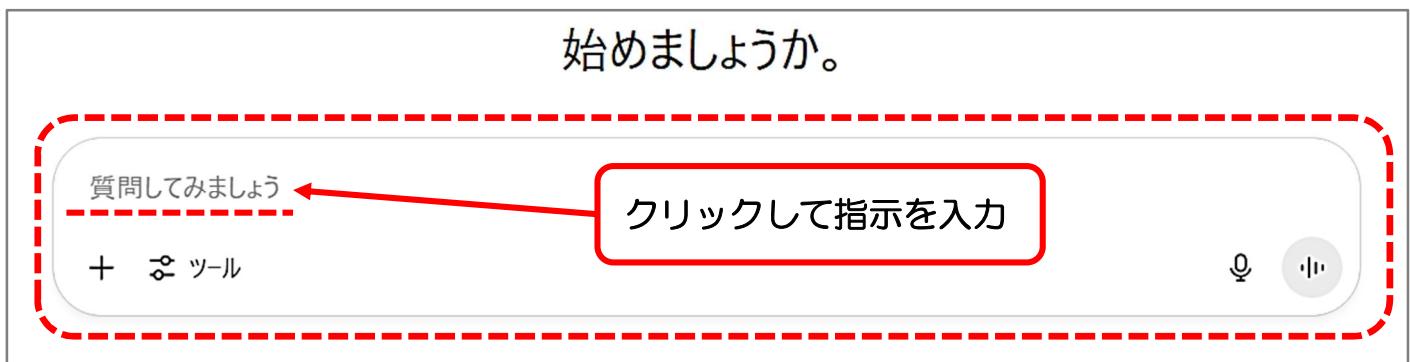
ワードのアイコンをクリック



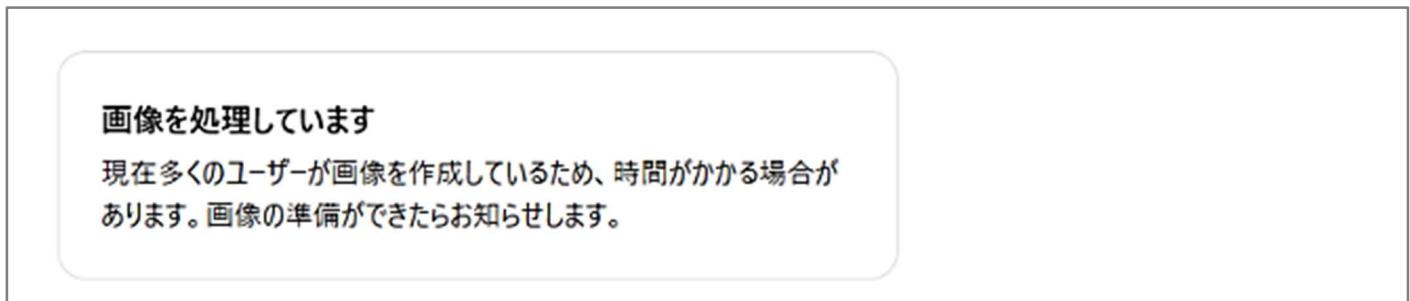
- ①チラシに使用する画像を生成してもらいましょう。
- ②タスクバーの Edge のアイコンをクリックし、画面をワードから ChatGPT の画面に戻ります。



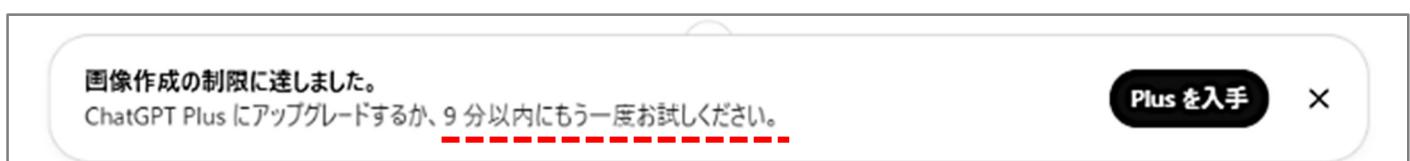
- ③ChatGPT の画面に戻りました。



- ④ChatGPT の検索窓に「スポーツバーでクラフトビールを飲みながらお客様が盛り上がる店内の画像をつくって」と入力し Enter キーを押します。
- ⑤下図のメッセージが表示された場合、画像の生成まで時間がかかります。
※予想よりもかなり時間がかかる場合は、スタッフにお尋ねください。



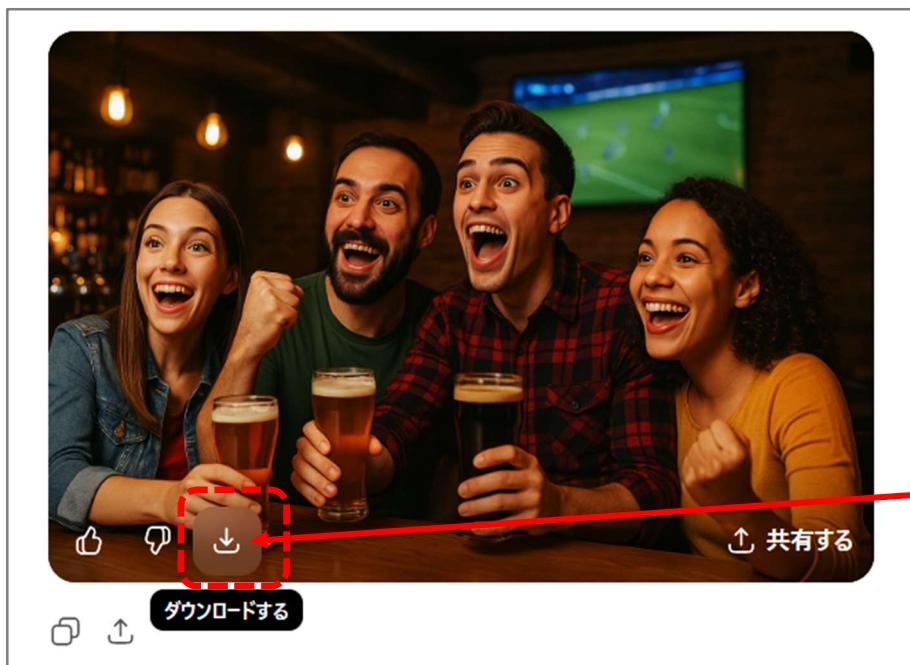
- 補足)さらに下図のメッセージが表示された場合は、指定の時間が経ってからでないと画像が生成できなくなります。
※このメッセージが表示された場合は、スタッフにお尋ねください。



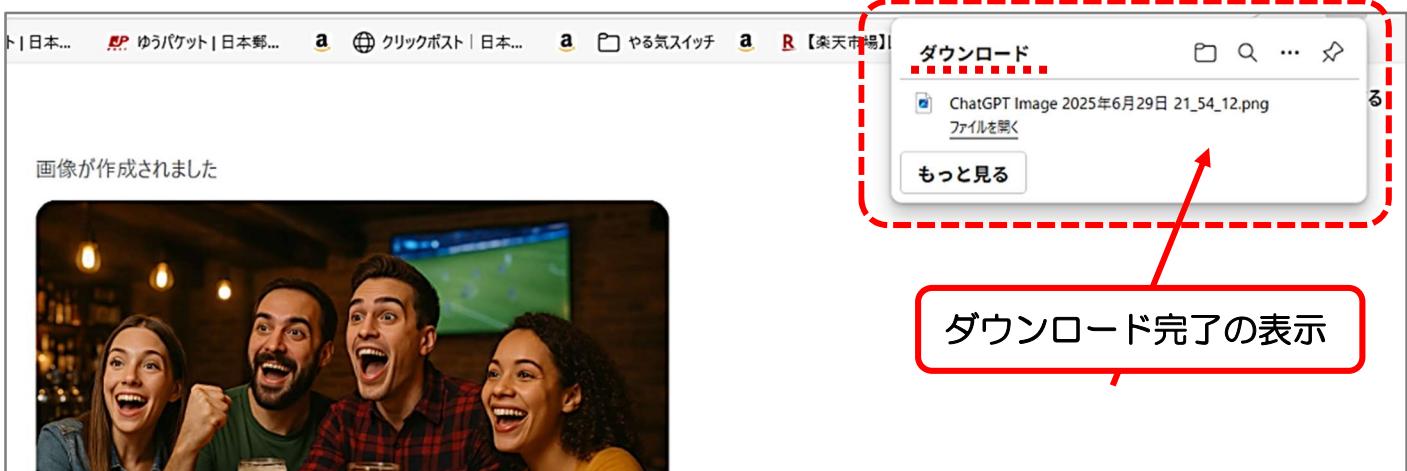
⑥ChatGPT が画像を生成してくれました。※生成画像はそのつど違います。



⑦画像をパソコンにダウンロードしましょう。画像内の左下をポイントすると表示される ↓ ダウンロードボタンをクリックします。

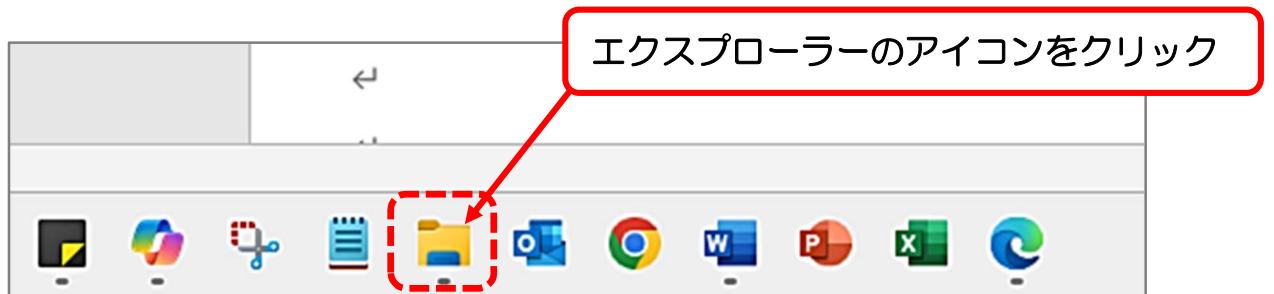


⑧右上にダウンロード完了の画面が表示されます。



⑨画像が、パソコン内にダウンロード出来たかどうか確認しましょう。

⑩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。

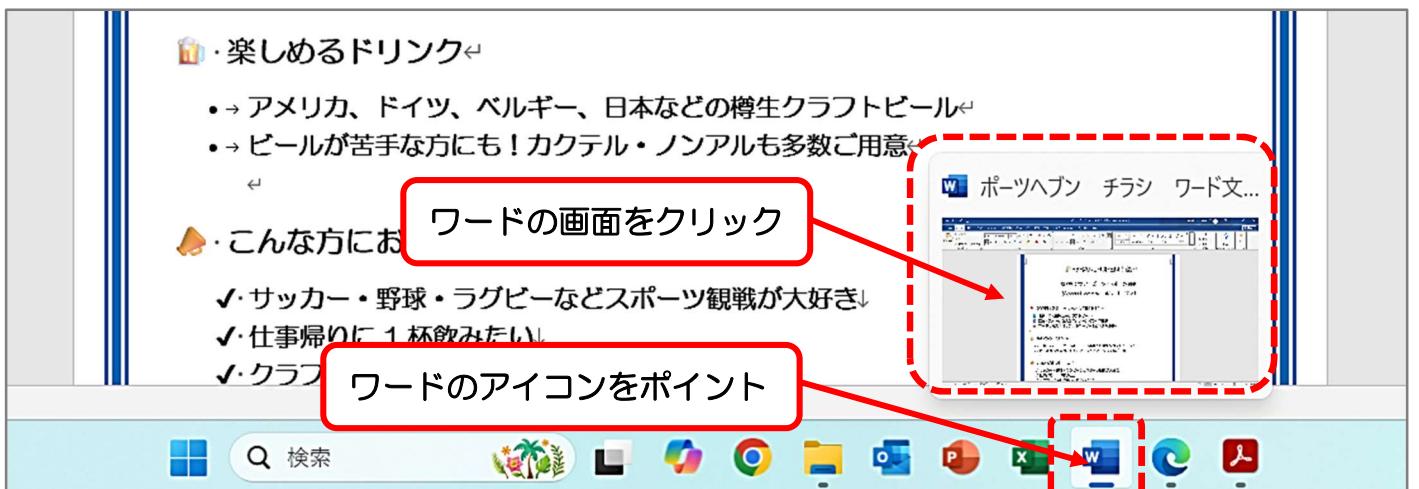


⑪エクスプローラーのダイアログボックス画面が開き、左の保存場所一覧からダウンロードをクリック→画面右にダウンロードした画像が確認できます。



⑫ダウンロード完了の確認ができたら、チラシを作成中のワードの編集画面に戻りましょう。

⑬タスクバーのワードのアイコンをポイント→上に表示される作成中のワード文書の画面をクリックします。



13. 総合練習問題1 日常生活への活用

● ここからは総合練習問題です。まず Chat GPT に練習問題自体を作ってもらいましょう。

► 練習1) ① ChatGPT の検索窓に「チャット GPT の活用練習になる、日常生活に役立つ質問例を教えて」と入力し Enter キーを押します。

② ChatGPT 自身が、日常生活に関する ChatGPT への質問例を生成してくれます。

とても良い質問です！

ChatGPTをうまく活用することで、日常生活が効率的になり、学びや気づきが増えます。

以下に「学習にもなって、日常にも役立つ」質問例をジャンル別にご紹介します。

▲ 日常生活で役立つ＆学びになる質問例

▣ 家事・暮らし編

- ・ 「冷蔵庫にキャベツと卵しかないけど、何が作れる？」
- ・ 「一人暮らしにおすすめの時短掃除法を教えて」
- ・ 「洗濯物が臭くならないコツって何？」

☞ 生活の質の向上 + ライフハックの知識が身につきます。

○ 料理・健康編

- ・ 「料理初心者でも失敗しない肉じゃがの作り方は？」
- ・ 「1週間分の買い物リストを作って（予算5,000円）」
- ・ 「糖質制限中でも食べられるメニューは？」

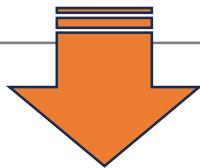
☞ 栄養・健康管理の基礎知識 + 実践力ができます。

□ 学習・教養編

- ・ 「中学英語の文法を、毎日10分で覚える方法は？」
- ・ 「難しい言葉をやさしく説明して：例）資本主義」
- ・ 「今日は何の日？それに関する豆知識を教えて」

☞ 知識の整理・背景理解・記憶法の習得ができます。





⌚ お金・買い物編

- ・「節約初心者が最初にやるべき3つのことは？」
- ・「ふるさと納税のしくみと注意点を分かりやすく」
- ・「クレジットカードの使いすぎを防ぐ方法は？」

⌚ 家計管理・金融リテラシーが自然と身につきます。

⌚ デジタル活用編

- ・「スマホの写真整理、効率よくする方法ある？」
- ・「Canvaってどうやって使うの？初心者向けに教えて」
- ・「Excelで家計簿つけるなら、どう作ればいい？」

⌚ デジタルスキルの向上につながります。

💬 コミュニケーション編

- ・「初対面でも緊張せずに話すコツを教えて」
- ・「相手の気持ちを考える伝え方の例を教えて」
- ・「クレーム対応で相手を落ち着かせる言葉って？」

⌚ 人間関係・対話力のトレーニングに。

💡さらに深めるには...

ChatGPTにこう聞いてみるのもおすすめです：

- ・「朝の5分でできる生活改善の質問例を10個出して」
- ・「今日1日をスムーズにするための質問を教えて」
- ・「ChatGPTを家庭教師に見立てて、毎日1問出して」

③ChatGPT 自体が、ChatGPT への質問例を生成してくれました。

④生成された項目の中から気になった質問を選んで、改めて ChatGPT に質問を入力し、より詳しく回答してもらいましょう。

練習2) では、「料理・健康編に関する質問」の中から「糖質制限中でも食べられるメニューは?」に関して、さらにChatGPTに聞いてみましょう。

① ChatGPTの検索窓に「糖質制限中でも食べられるメニューは?」と入力しEnterキーを押します。

② ChatGPTが詳しい回答を生成してくれます。※回答はテキストと異なります。

糖質制限中でも、美味しく・満足感のあるメニューはたくさんあります！

ここでは、糖質が少なくて食べやすい料理の例を、ジャンル別に紹介します。

● 主菜（メインのおかず）

メニュー名	ポイント
鶏むね肉のグリル	高たんぱく・低糖質。塩こしょうだけでもおいしい。
豆腐ハンバーグ	パン粉の代わりにおからパウダーで糖質オフ
鮭のムニエル（小麦粉なし）	脂質が良質な鮭 + バター焼きでコクもあり。衣不要で低糖質。
豚しゃぶ（ごまだれ or ポン酢）	野菜と一緒に食べると満腹感UP。春菊や白菜と相性◎
サバの塩焼き	青魚は糖質ゼロ！DHAやEPAも豊富。

■ 副菜（小鉢・サラダ）

メニュー名	ポイント
卵とほうれん草のソテー	卵・葉野菜の組み合わせで栄養バランス良好
アボカドと豆腐の冷やし鉢	満腹感がありつつ糖質は少なめ。オリーブオイルで風味アップ
ナムル（もやし・きゅうりなど）	ごま油 + 塩で簡単。低カロリーでたくさん食べられる
チーズ入りキャベツサラダ	千切りキャベツ + チーズ + マヨネーズで簡単 & 満足
きのこのバター炒め	食物繊維も豊富、糖質も極めて低い

