

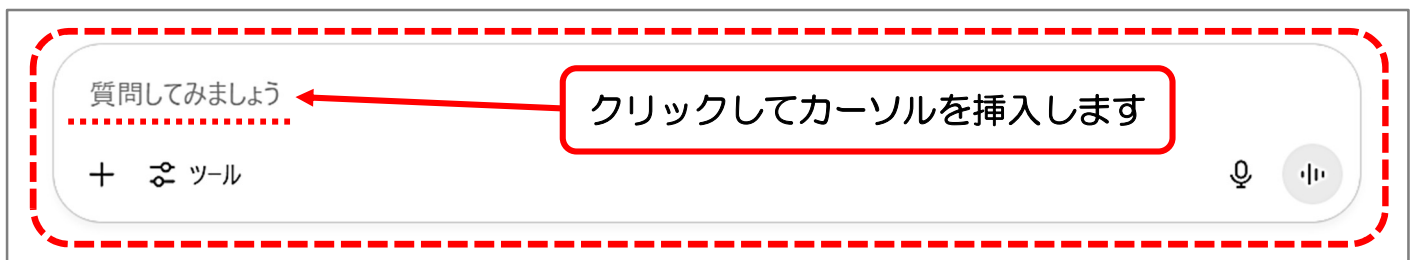
## 5. さあ、ChatGPT を始めてみましょう

▶ ChatGPT は会話型のチャット式 AI ですので、人と対話するように何度で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）に従って何度で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。

② ChatGPT 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

- ビジネスメールの作成・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

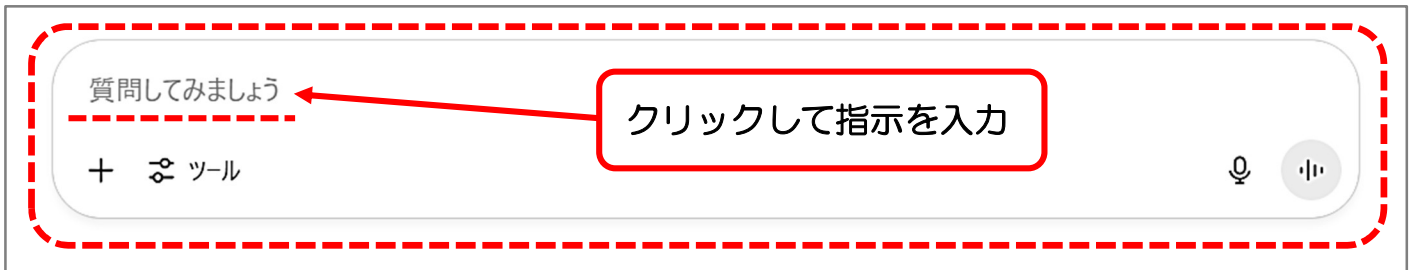
### ◆ 7. 趣味・娯楽

- 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出来ます。

●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、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りず、思わずもう1貫食べたくまりました。

## 🍵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、小鉢や味噌汁などがあると◎

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 ワード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なっています。

 **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

### ★ 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！

参考）ChatGPT からの提案

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！



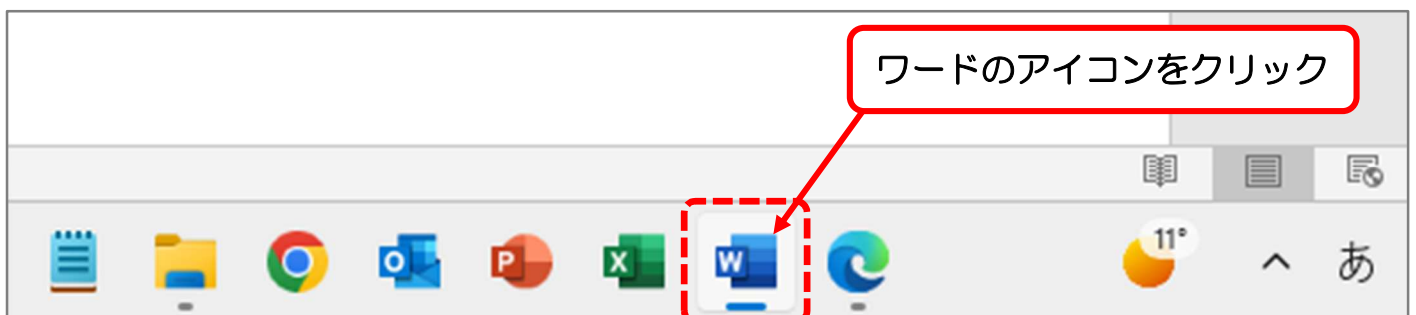
コピーする

コピーボタンをクリック

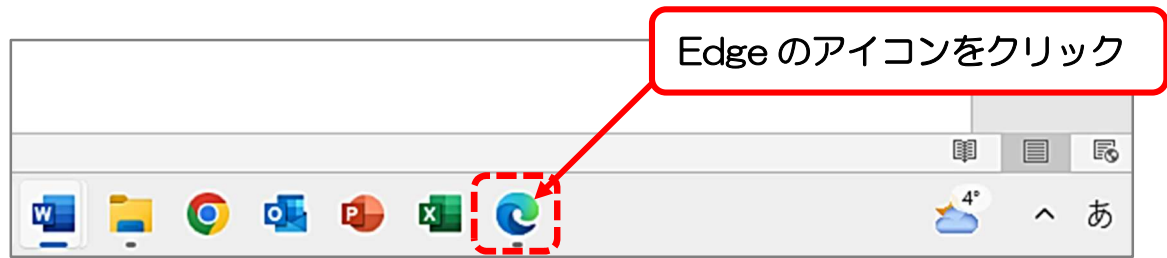
⑤コピー先のワードのソフトを起動し、新規（白紙）の文書を開いておきます。

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。

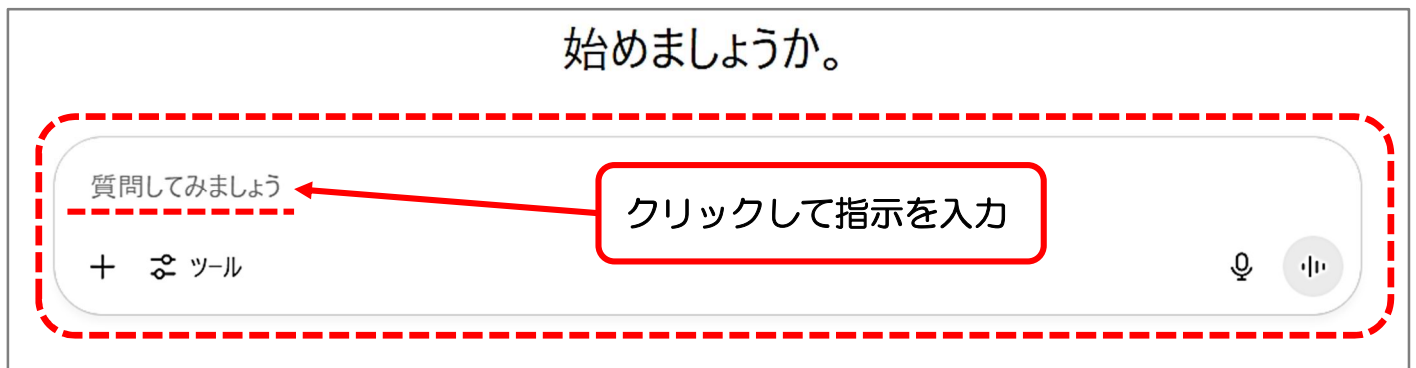
ワードのアイコンをクリック



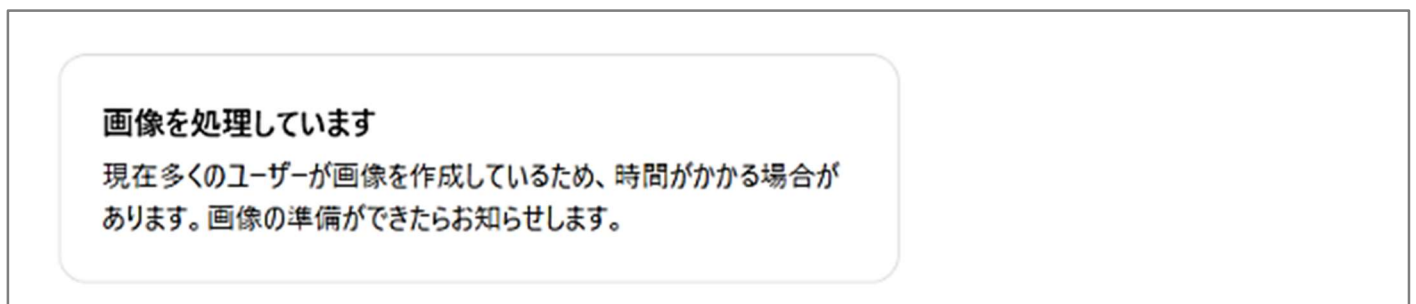
- ①チラシに使用する画像を生成してもらいましょう。
- ②タスクバーの Edge のアイコンをクリックし、画面をワードから ChatGPT の画面に戻ります。



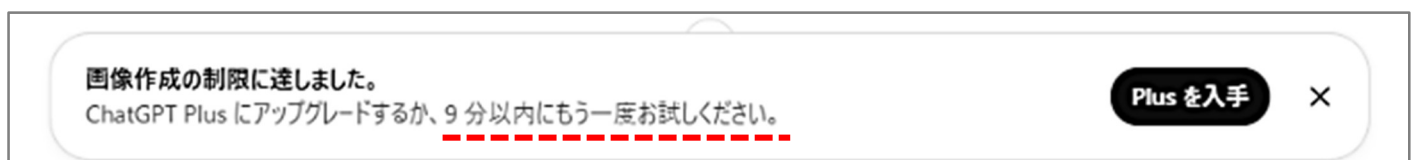
- ③ChatGPT の画面に戻りました。



- 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。




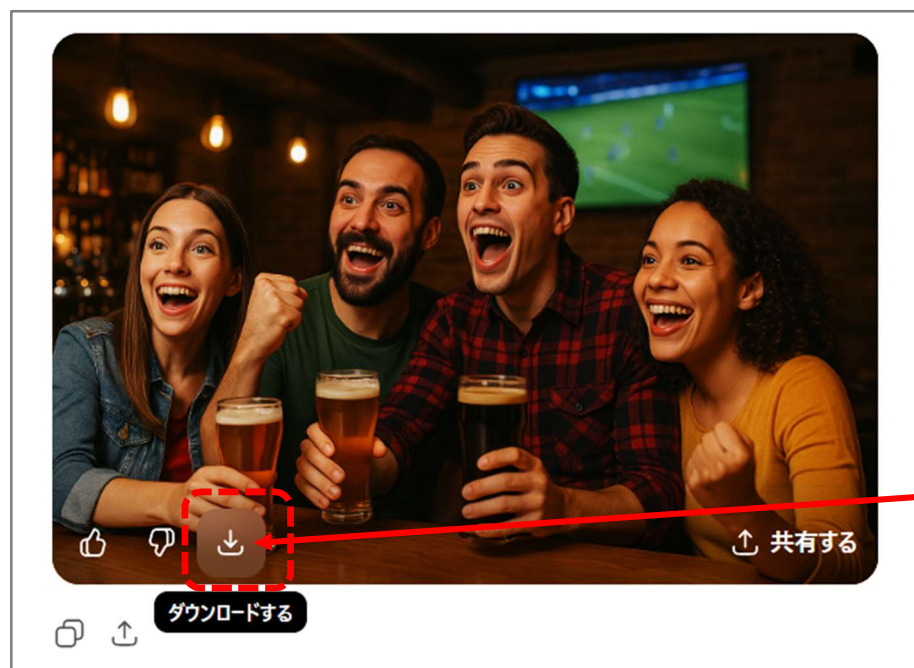
- 補足) さらに下図のメッセージが表示された場合は、指定の時間が経ってからでないと画像が生成できなくなります。
- ※このメッセージが表示された場合は、スタッフにお尋ねください。



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。

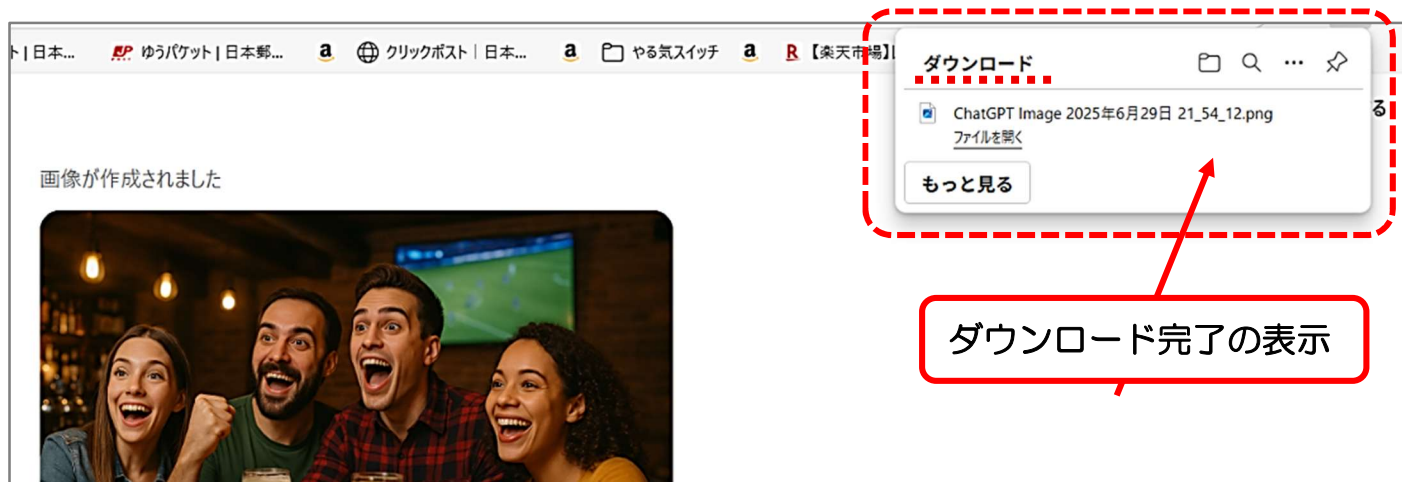


⑦画像をパソコンにダウンロードしましょう。画像内の左下をポイントすると表示される  ダウンロードボタンをクリックします。



このマークをクリック

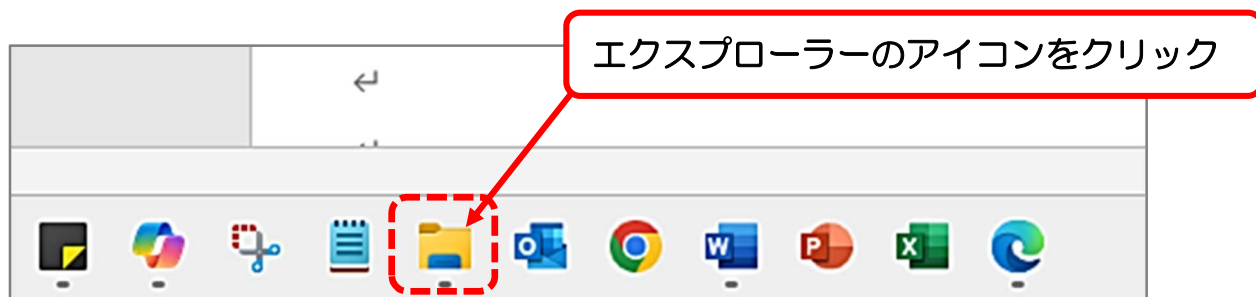
⑧右上にダウンロード完了の画面が表示されます。



ダウンロード完了の表示

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。

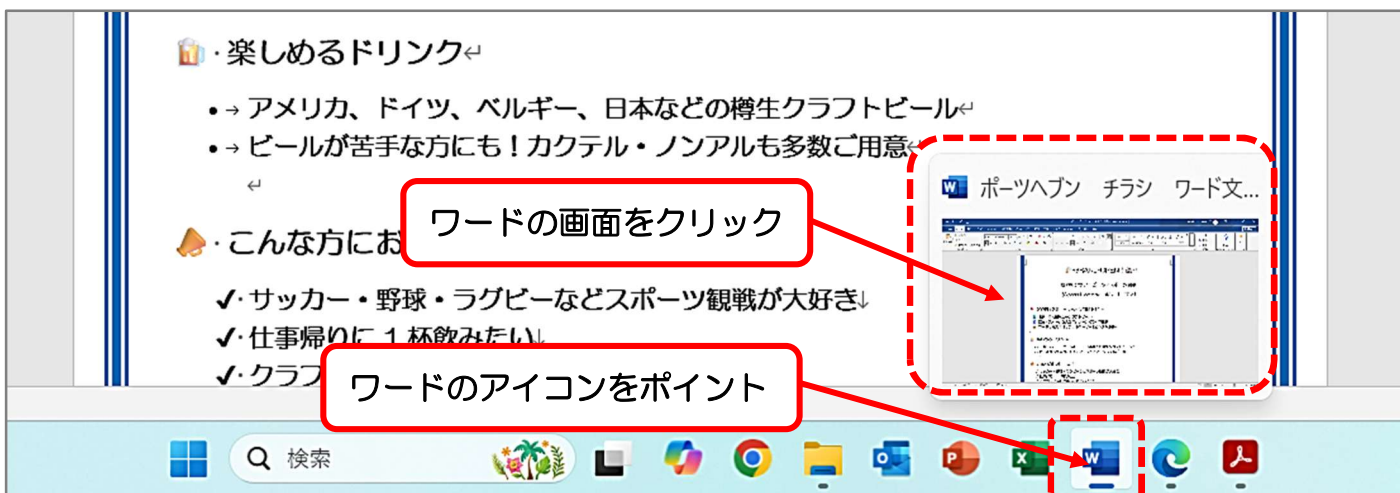


⑪エクスプローラーのダイアログボックス画面が開き、左の保存場所一覧からダウンロードをクリック→画面右にダウンロードした画像が確認できます。



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

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。





### 1 3. 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) ①ChatGPT 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。

②ChatGPT 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

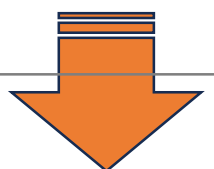
- 「料理初心者でも失敗しない肉じゃがの作り方は？」
- 「1週間分の買い物リストを作って（予算5,000円）」
- 「糖質制限中でも食べられるメニューは？」

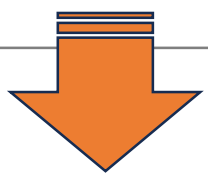
📖 栄養・健康管理の基礎知識 + 実践力がつきます。

##### 📖 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。

①ChatGPT 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。

②ChatGPT 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

