

6. ChatGPT（無料版）の復習項目（1～8）一覧表

■ChatGPT（無料版）で出来る事（8項目・分野）の一覧表！

項目（分野）	できること・内容
1. 日常生活のサポート	<ul style="list-style-type: none">・献立やレシピの提案・掃除・片付けのコツ紹介・健康や生活習慣のアドバイス
2. 学習・教育のサポート	<ul style="list-style-type: none">・歴史や科学をやさしく解説・漢字や英語の学習補助・宿題や課題のヒント提供
3. ビジネス活用	<ul style="list-style-type: none">・メールや文章の作成支援・会議メモや議事録の要約・キャッチコピーや企画案の提案
4. 創作・表現のサポート	<ul style="list-style-type: none">・詩や物語のアイデア作成・感謝やお祝いの文章作り・写真や風景の説明文作成
5. デジタル活用・スマホの便利術	<ul style="list-style-type: none">・アプリや機能の使い方説明・トラブル解決の手順案内・データ整理や安全対策の提案
6. 書類・フォーマット作成	<ul style="list-style-type: none">・お知らせ文や案内状の作成・申込書・出席表のひな形作り・お礼状や挨拶文の文例提供
7. 趣味・娯楽知識	<ul style="list-style-type: none">・映画・音楽・本のおすすめ紹介・旅行や観光のプラン提案・家庭菜園や手芸のアドバイス
8. ニュース・情報収集サポート	<ul style="list-style-type: none">・最新のニュース要約・天気や地域情報の提供・関心分野の新しい話題紹介

●本テキスト（前編）では、ChatGPT（無料版）で行える、上の表の8項目（分野）のうち、**1～4まで**を操作手順と例題を含めながら進めてゆきます。

※手順の確認後、ご自身の発想で練習しながら復習できるテキストになっています。

7. ChatGPT へのログイン方法と、公式サイトの見分け方（おさらい）

①画面下タスクバーの、Microsoft Edge のアイコンをクリックします。



②ご自身が使用しているインターネットの検索エンジンの画面を開きます。

※Yahoo、Google、MSN など。



③教室は Yahoo! の画面が開きます。

④検索窓に「チャット gpt」と入力。（英語は小文字でも大丈夫です）

⑤検索をクリックします。



※アカウントを持っていない方は、アカウントを無料で作成することもできます。

9. 本テキストの進め方～4つのステップ！

◆ P4 の ChatGPT で出来る項目（一覧表）を参考に！

● ステップ1)

■基本操作の復習（ChatGPT の基本操作）

テキストの解説どおりに進めながら、あらためて各項目ごとに操作手順を復習しましょう。

● ステップ2)

■ステップ1を、違うプロンプトで確認

ステップ1で操作手順の確認ができたなら、テキストのプロンプト例から1つ選択し、ステップ1の手順を参考に再度確認してみましょう。

● ステップ3)

■自由練習

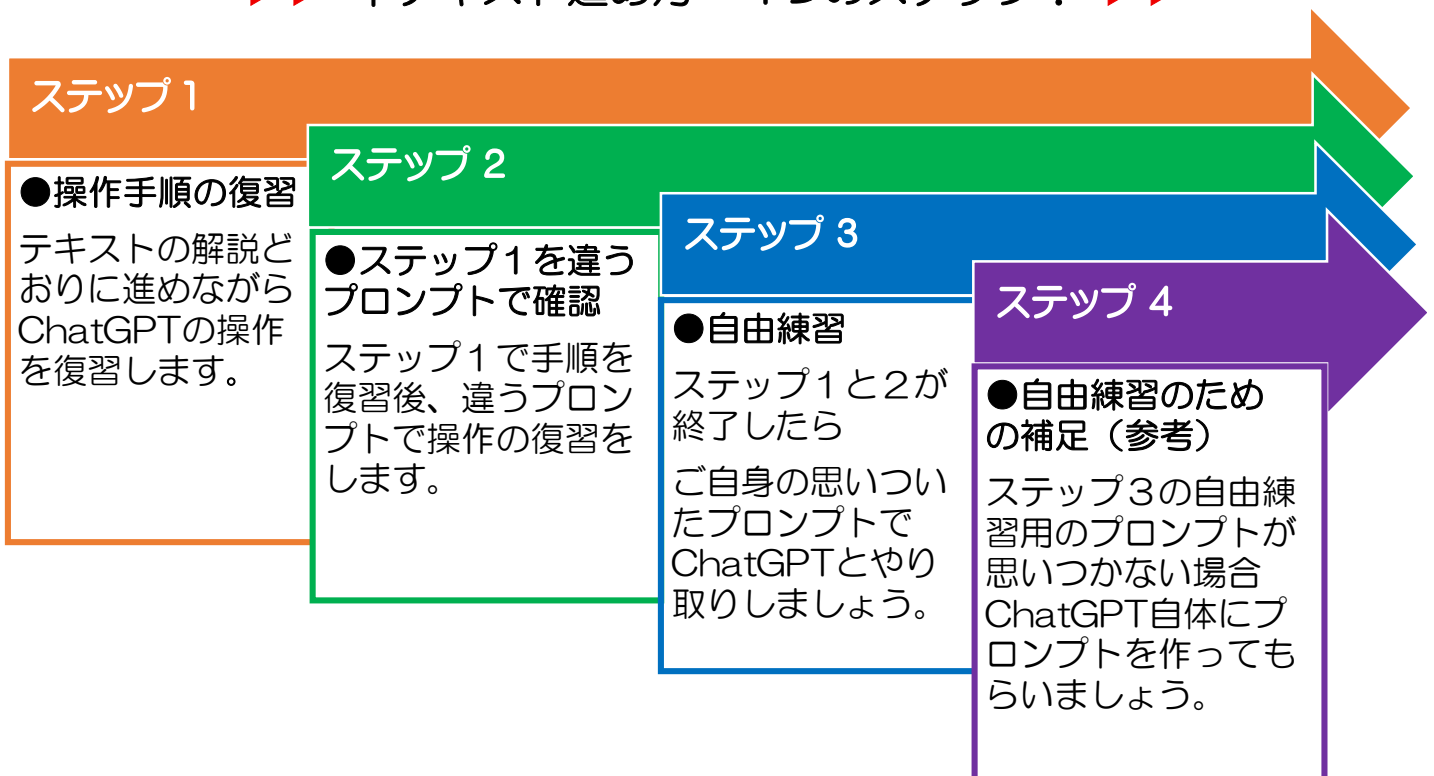
①と②で操作手順を確認できたなら、ご自身の思いついたプロンプト（質問、指示）を1つ入力して、ChatGPT とのやり取りを行ってみましょう。

● ステップ4)

■自由練習のための補足

自由練習用のプロンプトがなかなか思いつかない場合、ChatGPT 自体に練習用のプロンプト例を3つ作成してもらう手順を載せています。

▶▶ 本テキスト進め方～4つのステップ！ ▶▶



10. ChatGPT で出来ること！ 復習1. 日常生活のサポート

●復習1. 「日常生活のサポート」の使い方を復習しましょう。※P4 の表を参照。

■ChatGPT の「日常生活のサポート」って何ができるの？

- 日々の生活で役立つ情報をすぐに得られます。天気、レシピ、健康、暮らしの知恵など、ちょっとした調べ物や相談にも活用できます。

■「日常生活のサポート」で出来る、プロンプト（指示文）と回答例 ※参考

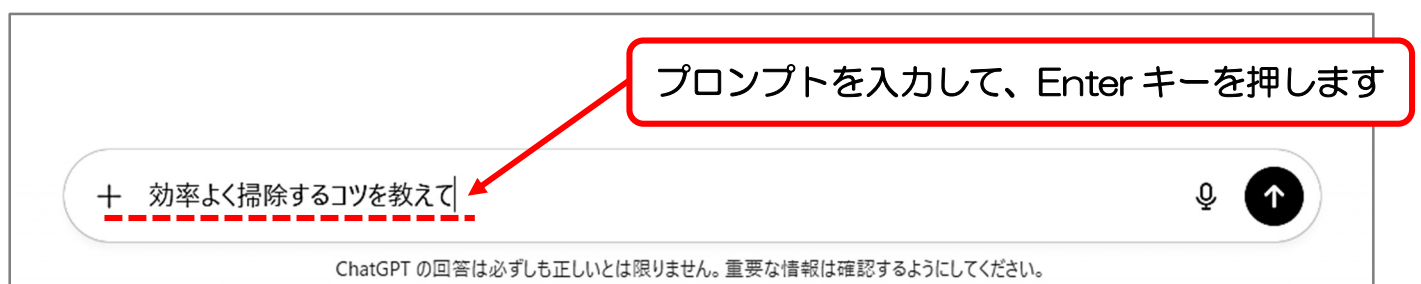
プロンプト例	ChatGPT からの回答例
• 雨の日の過ごし方を教えて	• 読書や映画鑑賞、自宅でのストレッチなどがおすすめです
• 疲れが取れない時の対処法は？	• ぬるめのお風呂に入る、早めに寝る、カフェインを控えると良いです
• ゴミの分別が分かりにくい時はどうしたら？	• 自治体の公式サイトで確認するか、アプリを使うと便利です

● ステップ1)

■基本操作の復習

※まずテキスト通りに操作して、手順や画面などを確認しましょう。

- ①テキストの解説通りに進めながら、各項目ごとに操作手順を復習しましょう。
- ②ChatGPT に「日常生活のサポート」に関するプロンプトを入力して、回答してもらいます。やり取りを参考にしながら操作してみましょう。※ChatGPT の回答はテキストの内容とは異なりますが、手順を中心に確認しましょう。
- ③ChatGPT の検索窓に「日常生活のサポート」に関するプロンプト「効率よく掃除するコツを教えて」と入力しEnter キーを押します。



④ChatGPT が会話をするように回答してくれます。 ※回答はテキストと異なります。

効率よく掃除するコツを教えてください

効率よく掃除するコツを、シンプルで実践しやすい形でまとめますね。

効率的な掃除のポイント

1. 上から下へ、奥から手前へ

ほこりは上から下に落ちるので、天井・棚 → 床の順番で掃除すると二度手間を防げます。

2. 道具をまとめておく

ぞうきん、掃除機、ブラシなどを「掃除セット」としてかごやバケツにまとめておくと時短になります。

3. 時間を区切る

「1部屋10分」などタイマーを使って集中。だらだらやらず効率UP。

4. ながら掃除

歯磨き中に洗面台を拭く、料理の待ち時間にコンロ周りを拭くなど「ついで」を活用。

5. 汚れはためない

汚れは放置すると落ちにくくなるので、見つけたらすぐ拭く「その場掃除」が一番ラク。

必要なら、「1日15分で家中きれいになる掃除スケジュール表」も作れます。
作りますか？

🗨️ 📄 🗂️ 🗑️ 🔄 📌 🔄

参考) ChatGPT からの提案

⑤回答の中から、ご自身が興味のある内容を追加で質問しても良いですし、回答の下部に ChatGPT からの提案が表示された場合、その中から選択して追加の指示や質問を続けても OK です！

⑥今回は ChatGPT の提案から追加で指示をしてみましょう。「1日15分できれいになる、掃除スケジュール表を作って」と入力し Enter キーを押します。

プロンプトを入力して、Enter キーを押します

+ 1日15分できれいになる、掃除スケジュール表を作って



ChatGPT の回答は必ずしも正しいとは限りません。重要な情報は確認するようにしてください。

⑩ChatGPT が会話をするように回答してくれます。

では、月1回行うベランダ掃除向けに、効率的で負担が少ない作業内容とおすすめ道具を提案します。
普段は簡単な掃き掃除だけにして、この月1回でしっかりケアするイメージです。

月1回のベランダ掃除 作業内容（所要時間：40～60分）

1. 片付け・準備（5分）
プランター、椅子、物干しなど移動できる物を端に寄せる。
2. ゴミ・落ち葉の除去（10分）
ほうきで床や隅、排水口の落ち葉や砂を掃き集める。
3. 床のこすり洗い（15～20分）
水を少し流し、デッキブラシと中性洗剤でこすり、泥や黒ずみを落とす。
※水を大量に使えない場合は、濡れ雑巾やモップで拭く方法もOK。
4. 手すり・柵の拭き掃除（5～10分）
薄めた中性洗剤で拭き、最後に水拭きして仕上げる。
5. 配置戻し・仕上げ（5分）
乾きやすい位置に物を戻し、風通しを確保する。

おすすめ掃除道具

- ・ デッキブラシ（毛の硬さは中～硬め、ベランダの材質に合う物）
- ・ 外用ほうき&ちりとり（柄が長いタイプだと腰に負担なし）
- ・ マイクロファイバークロス（手すり・柵拭き用）
- ・ 中性洗剤（家庭用食器洗剤でもOK）
- ・ ゴム手袋（手荒れ防止）
- ・ 小型バケツ（水運びや洗剤希釈用）

続けるコツ

- ・ 月初や給料日など「忘れにくい日」に予定を固定する
- ・ 掃除後にベランダでコーヒーやお茶を飲むなど「ご褒美タイム」を作る
- ・ 雨の翌日は泥が浮きやすく、掃除がラク

この内容を「月1回ベランダ掃除チェックリスト」にして、
印刷して冷蔵庫やベランダの収納棚に貼れるPDFにしておく、忘れにくくなります。

⑪このように ChatGPT に**プロンプト**を入力すると、人と会話をするように回答してくれます。また回答に基づいた ChatGPT からの**提案**も同時にしてくれます。

⑫ChatGPT からの提案に必要性を感じた場合は、提案をプロンプトとして入力し積極的に回答してもらいましょう。

⑬また回答に対して、さらにご自身の興味のある質問があれば、**繰り返し何度でも**行い、希望の回答が得られるように続けてやり取りをしてみましょう！

● ステップ2)

■ステップ1を、違うプロンプトで練習！

※ステップ1で操作の確認の復習ができたなら、テキストのプロンプト例5つから1つ選択し、ステップ1の手順を参考に再度操作の復習を行いましょう。

手順1) →質問したいプロンプトを、下記の5つの中から選択しましょう。

▶練習のためのプロンプト例

- ①「夕食におすすめの簡単なレシピを教えてください」
- ②「朝の時短メイク方法を教えてください」
- ③「雨の日に便利な持ち物を教えてください」
- ④「おすすめのストレス解消法を教えてください」
- ⑤「花粉症対策について教えてください」

手順2) →実際に ChatGPT とやり取りしてみましょう！

※上記のプロンプト例 ①～⑤の中から1つ選択し、ChatGPT の検索窓に入力して、ステップ1の操作手順を参考に「回答からの提案」や「ご自身の質問」などを追加して、ChatGPT と会話のやり取りの練習をしてみましょう！

①ChatGPT の検索窓に、上記のプロンプト例①～⑤のいずれかを入力して、Enter キーを押します。
※手順が分からない時はスタッフにお尋ねください。

上記 ①～⑤のいずれかのプロンプトを入力して、Enter キーを押します

②ChatGPT が会話をするように回答してくれます。

③ChatGPT の回答や提案を参考にしながら、ご自身が興味がある質問や疑問、提案の内容を追加で入力し、ChatGPT と複数回やり取りの練習をしてみましょう。
※やり取りの練習が終わったら、スタッフにお声をお掛けください。