

## 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！

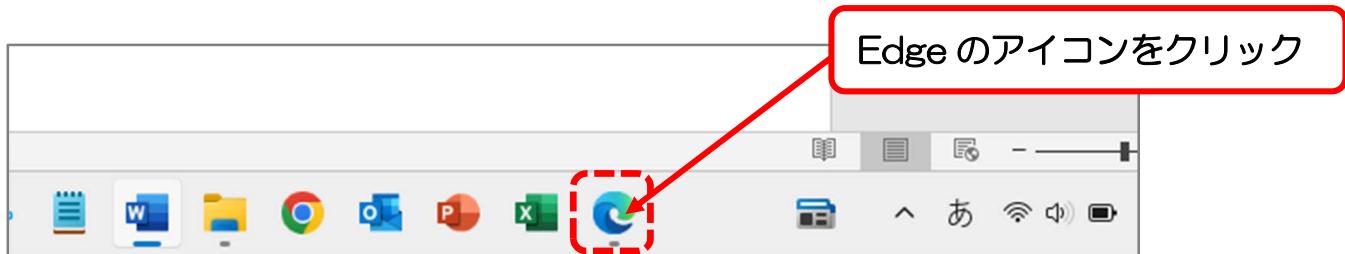
項目（分野）	できること・内容
1. 日常生活のサポート	<ul style="list-style-type: none"><li>・献立やレシピの提案</li><li>・掃除・片付けのコツ紹介</li><li>・健康や生活習慣のアドバイス</li></ul>
2. 学習・教育のサポート	<ul style="list-style-type: none"><li>・歴史や科学をやさしく解説</li><li>・漢字や英語の学習補助</li><li>・宿題や課題のヒント提供</li></ul>
3. ビジネス活用	<ul style="list-style-type: none"><li>・メー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

●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

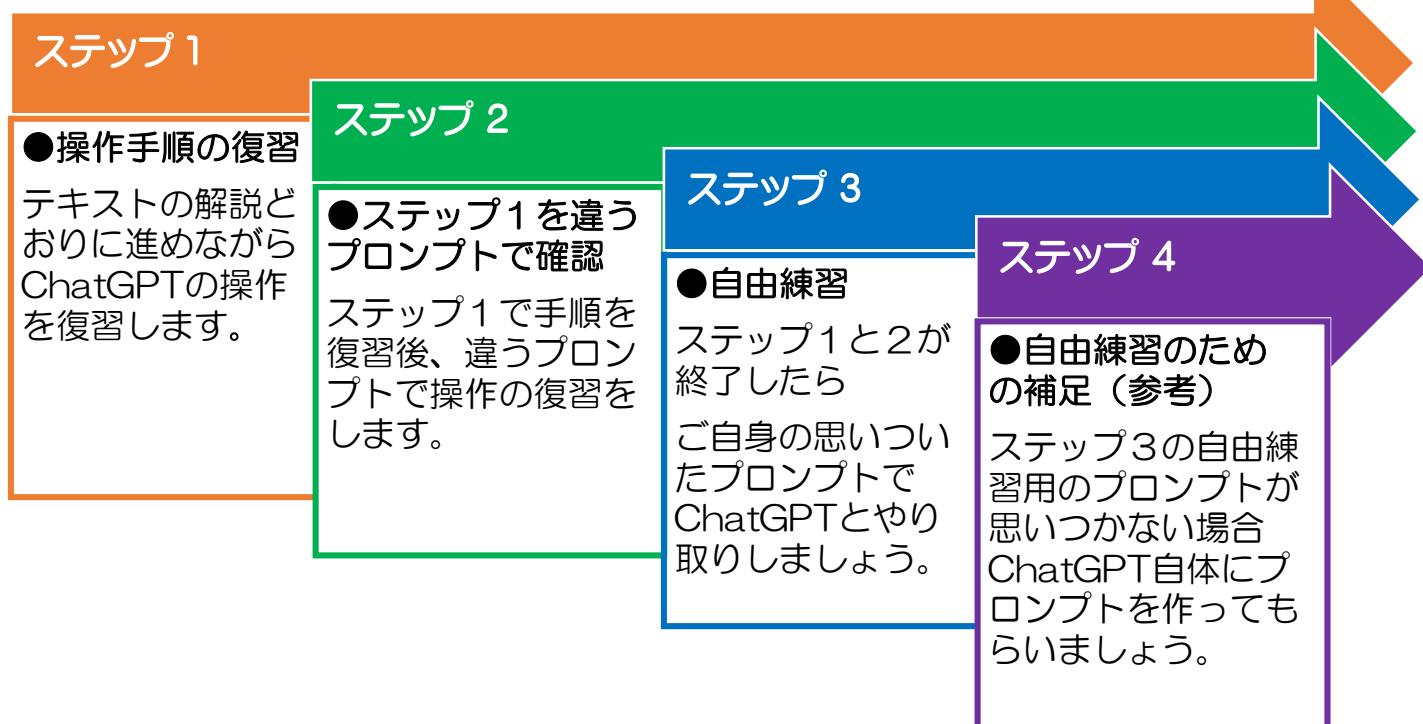
①と②で操作手順を確認できたら、ご自身の思いついたプロンプト（質問、指示）を1つ入力して、ChatGPTとのやり取りを行ってみましょう。

### ● 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。

プロンプトを入力して、Enter キーを押します

+ 効率よく掃除するコツを教えて

0

↑

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。

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

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。

### 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？

□ 口 ブ フ ハ ブ フ ハ

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にしておくと、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

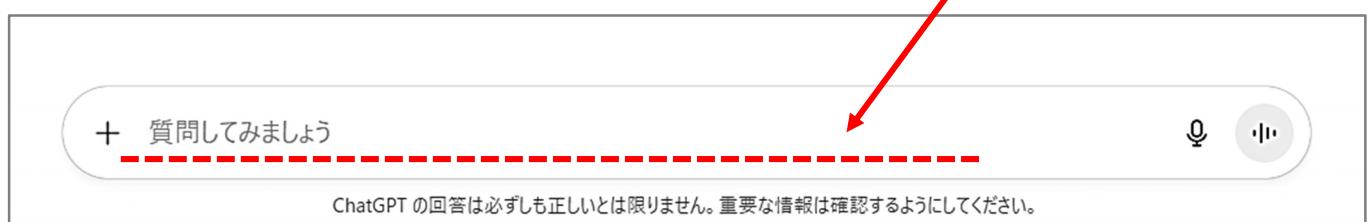
- ① 「夕食におすすめの簡単なレシピを教えて」
- ② 「朝の時短メイク方法を教えて」
- ③ 「雨の日に便利な持ち物を教えて」
- ④ 「おすすめのストレス解消法を教えて」
- ⑤ 「花粉症対策について教えて」

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。 ※手順が分からぬ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。