

生成 A I に挑戦(ChatGPT)

ChatGPT は、人と会話するように質問や相談ができる AI（人工知能）です。文章の作成、翻訳、要約、アイデア出しなどを得意とし、仕事や学習、日常の疑問にも使えます。入力した言葉を理解し、自然な日本語で答えてくれる便利なツールです。

1 ログインまたはサインアップ

ログイン（またはサインアップ）ページ <https://chatgpt.com/>

最初にログインに使用するアカウントを指定します。Google アカウントや Microsoft アカウント以外に、電話番号でもログインすることができます。

ChatGPT ログインまたはサインアップ

よりスマートな回答が得られ、ファイルや画像のアップロードなどの機能を利用できます。

Google で続行

Microsoft アカウントで続行

Apple で続行

電話番号で続行

または

メールアドレス

ご自身について教えてください

氏名

生年月日

[続行] をクリックすると、規約に同意し、[プライバシーポリシー](#)を読んだものとみなされます。

続行

ログイン方法を指定

氏名、生年月日の入力

ChatGPT のご利用目的

この情報は、あなたに役に立つと思われるアイデアを提案するために使用されます。

学校

職場

個人的なタスク

娯楽

その他

メモ

- ・利用目的は複数指定できます。
- ・文章の作成、翻訳、要約、アイデア出しや画像の作成、修正などができます。
- ・ログインアカウントは複数の利用が可能です。
- ・電話番号を指定した場合は、SMS 認証になります。
- ・住所や電話番号など、個人情報を入力しません。

2 プロンプトの入力

ここに入力

どこから始めますか？

+ 質問してみましょう

さらに多くのメッセージ、画像などを利用できます [プランをアップグレードする](#) ×

有料プランへの変更

プランをアップグレードする

パーソナライズ

設定

ヘルプ

ログアウト

どこから始めますか？

+ あなたは誰ですか

送信

私は GPT-5、OpenAI が開発した対話型 AI モデルです。
質問への回答、文章作成、翻訳、プログラミング支援、企画の相談など、さまざまなことをお手伝いできます。
ちなみに——今日はどんなことをしてみたいですか？

コピー

もう一度試す (回答を作り直す)

コピーして Word に貼り付けて利用可能

設定をクリックし、「データコントロール」→「すべての人のためにモデルを改善する」をオン→オフに変更（入力した情報が学習に利用されない）

「新しいチャット」をクリックして、新たな話題を送信します。

チャットのリストが表示されます。クリックして呼び出し、続きを入力できます。（ここで削除も可能です）

<プロンプト入力例>

60代、70代の高齢者が、はじめて ChatGPT を使います。プロンプトの入力例を5つ作成してください。内容は、旅行、料理、趣味、パソコン、買い物などをお願いします。プロンプトは3行から5行程度でお願いします。

<出力結果>

60代・70代の方が「はじめて ChatGPT を使うとき」にわかりやすく、やさしく話しかける形のプロンプト例を5つご紹介します。
どれも3～5行で、入力するだけで楽しく会話が始められる内容です。

1. 旅行に関するプロンプト

今年、夫婦でゆっくり温泉旅行に行きたいと思っています。
関東から2～3時間で行ける、おすすめの温泉地を教えてください。
できれば静かで景色のよい宿も知りたいです。

2. 料理に関するプロンプト

毎日の夕食づくりが少し大変になってきました。
簡単で栄養のある一品料理を3つ教えてください。
材料や作り方も、なるべくわかりやすくお願いします。

3. 趣味に関するプロンプト

最近、何か新しい趣味を始めたいと思っています。
60代でも楽しめる趣味には、どんなものがありますか？
お金をあまりかけずにできるものを知りたいです。

4. パソコンに関するプロンプト

パソコンで写真の整理をしたいのですが、やり方がわかりません。
フォルダ分けや保存のコツを、初心者でもわかるように教えてください。
Windows パソコンを使っています。

5. 買い物に関するプロンプト

最近、ネットで買い物をしてみようかと思っています。
安全に利用できるサイトの選び方を教えてください。
また、詐欺サイトを見分けるポイントも知りたいです。

以上を参考に、どんな出力（回答）が得られるか、試してみましょう。

<参考>その他の生成A I

ChatGPT 以外にも無料で利用できる生成A I が提供されています。

- コパイロット Copilot . . . Microsoft の生成A I で Windows に標準でついている。

Microsoft アカウントで利用できる。



<https://copilot.microsoft.com/>

- ジェミニ Gemini . . . Google 作成の生成A I。Google アカウントで利用できる。



<https://gemini.google.com/>

それぞれに得意な機能があり、微妙な違いがあります。