

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 ChatGPT の頁(サイト)の表示

インターネットに接続し、ChatGPT の頁を開きます (接続します)。

ログインアドレス <https://chatgpt.com/>



【最初に表示される頁】

どちらかを選択

※cookies の表示は最初の一度だけ表示されます。



クッキーとは Web サイトが PC のブラウザに保存する小さなデータのことで、ログイン状態や言語設定などを保存し、次回ログイン時に利用されます。

2 簡単なプロンプトの入力

「質問してみましょう」と表示されているところをクリックし、次の様な質問を入力してみましょう。

- (質問例)
- ・あなたは誰ですか
 - ・どんなことができますか
 - ・(続けて思いつくままに・・・)

もっと便利に利用するには、ログインが必要です！

3 ChatGPT にログイン

ログイン、と表示されているところをクリックし、「ログインまたはサインアップ」のウィンドウを表示させます。

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

Point

- ・ Google アカウントでのログインが便利です。
- ・ メールアドレスでは認証コードが送られてきます。
- ・ 電話番号を指定した場合は、SMS 認証になります。
- ・ 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。
- ・ 個人情報を入力しません。(要注意！)

4 ChatGPT 基本操作

(1) プロンプトの入力



「あなたは誰ですか」と入力してみましょう！

※上向き矢印↑（送信ボタン）をクリックします

（ChatGPT からの回答）

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？

※続けて質問（プロンプト）を入力できます

ここをクリック

(2) 設定の変更（最初にしておいた方がよいこと）

有料プランへの変更なので、行わない



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くなります）

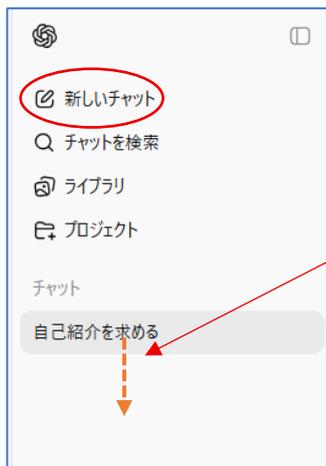
「一般」での設定

言語 → 日本語、使用言語 → japanese

（自動検出でも問題はありません）

(3) チャットのリスト

新たな話題は、「新しいチャット」をクリックして始めます。



「新しいチャット」をクリックする毎に、チャットのリストが作成されます。

チャットのリストが表示される。

※以前のリストを呼び出すことができます。

※**資料1** 「ChatGPT プロンプトの入力例」を参考に、プロンプトを入力してみましょう。

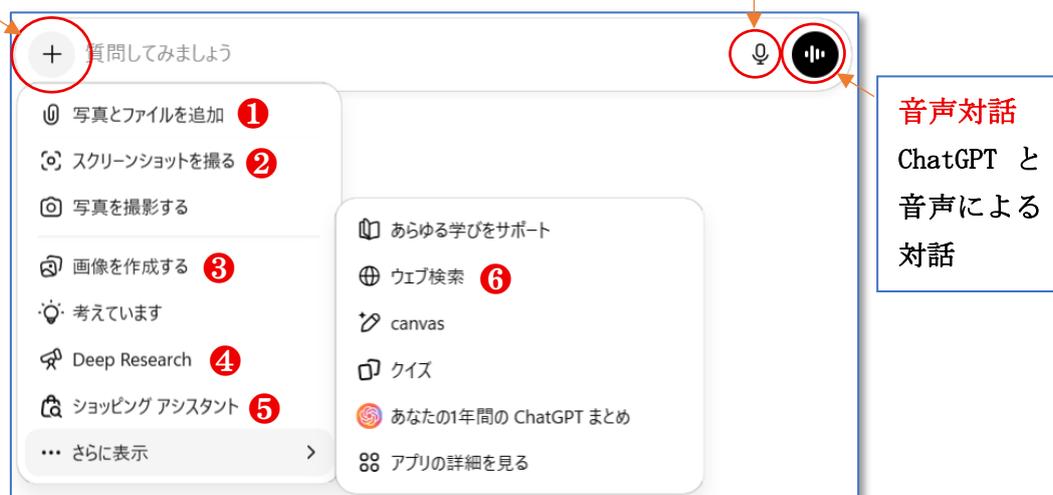
《操作のヒント》

- ・ プロンプト複数行入力は **SHIFT** + **ENTER**
- ・ 一時チャットは履歴が残らないチャット
- ・ チャット履歴の削除
- ・ 音声入力でキー入力無し
- ・ 音声モードで ChatGPT と対話
- ・ ChatGPT のマーク (アイコン) で最初に戻る
- ・ Ctrl + C と Ctrl + V (Windows のショートカット) の利用
- ・ **🗨️ ChatGPT に質問する** を利用する

5 ChatGPT の便利機能

プラスアイコン（追加ボタン）をクリック

マイク入力…音声による入力



① 写真とファイルを追加

写真や pdf、EXCELなどのファイルをアップロードできる

② スクリーンショットを撮る

PC画面のコピーができる（プロンプトの入力に利用）

③ 画像を作成する

プロンプトの入力により、画像を作成（→Word やその他アプリに貼り付けて使用）

④ Deep Research

Web 上の情報を深く検索し、分析・レポート化する

⑤ ショッピングアシスタント

買い物のアドバイスをしてもらうのに便利

⑥ ウェブ検索

最新ニュースの要約などに適した検索

※ChatGPT アプリをダウンロードしておくとう便利です（起動が簡単になります）

6 その他の生成AI

ChatGPT 以外にも無料で利用できる生成AIが提供されています。

- コパイロット Copilot・・・Microsoft の生成AI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AI。Google アカウントで利用できる。

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

<参考資料>

資料 1 ChatGPT プロンプトの入力例

1. 今日の天気合った服装を教えてください
2. 簡単に作れる和食の夕飯メニューを考えて
3. 朝のあいさつ文を作って
4. 健康のためにできる簡単な体操を教えてください
5. 季節の花を3つ教えてください
6. 昔の日本の遊びを教えてください
7. 気持ちが明るくなる一言をください
8. お茶に合うお菓子を教えてください
9. 旅行気分になれる日本の場所を教えてください
10. 文字を書く練習になる短い文章を作って
11. 童謡を1つ紹介して
12. 認知症予防に良い簡単な習慣を教えてください
13. 今日を楽しく過ごすコツを教えてください
14. 野菜を長持ちさせる方法を教えてください
15. 孫に話せる昔話を教えてください
16. 簡単な脳トレ問題を出して
17. 丁寧なお願い文の例を作って
18. 春に気をつける健康のポイントを教えてください
19. 日本の四季について簡単に説明して
20. 心が落ち着く言葉を教えてください
21. 買い物メモの例を作って
22. 毎日続けやすい健康習慣を1つ教えてください
23. 昔流行した歌手を教えてください
24. 簡単にできる指の体操を教えてください
25. 気分転換になることを3つ教えてください
26. (まとめて入力)

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。

資料2 ログインしないとできない機能

① 会話の保存・履歴管理

- ◇ 過去の会話を自動保存できない
- ◇ 左メニューの会話履歴一覧が使えない
- ◇ 途中で閉じると内容が消える

② 長文・継続的なやり取り

- ◇ 会話の文脈保持が非常に短い
- ◇ 「さっきの話の続き」が通じにくい

③ ファイルのアップロード・解析

- ◇ PDF／Word／Excel／画像などのアップロード不可
- ◇ データ解析・資料の要約・画像の読み取り不可
- ◇ PDF の要約不可
- ◇ Excel の集計不可
- ◇ 画像の内容説明不可

④ 画像生成・画像編集

- ◇ 画像生成（イラスト・写真風画像など）が使えない
- ◇ 画像をアップして「ここを直して」なども不可
- ◇ イラスト作成ができない
- ◇ チラシ用画像ができない
- ◇ 写真の加工指示ができない

⑤ 音声機能（音声入力・音声会話）

- ◇ マイク入力や音声対話が使えない

資料3 Google アカウントの作成

Google アカウントを持っていない、または、持っているかどうかわからない場合、新たにアカウントを作成し、ChatGPT で利用しましょう。

Google のアプリ (Gmail, YouTube, フォト, マップ 等) は、Google アカウントで利用できるので、取得しておくとも便利です (Android 携帯には必ず Google アカウントが設定されています)。Google アカウントは無料で複数作成することができます。

Gmail アドレスは、「ユーザー名@gmail.com」の形をしています。アドレスとパスワードをセットにして記録しておきましょう。

アカウント作成ページ

<https://accounts.google.com/signup>

