実践ChatGPT講座

目次

1. 生成AIとは
2. ChatGPT　アカウント登録
3. ChatGPTの基本機能と操作
4. ChatGPTの活用法
5. プロンプトの重要性

1.生成AIとは

AIと生成AIの違い

AI

入力された知識データを記憶・学習し、そのパターンをもとに
適切な情報を特定・予測することを目的。
蓄積したデータの範囲内で予測や分類を行う。

生成AI

既存のデータをもとに新しい情報を創出することを目指す。
データからパターンや関連性を学び、
独自のコンテンツを生み出そうとする。

AIの主要な機能

識別 データを見分けて分類する

例）顔認証システム

予測 過去のデータから未来を推測する

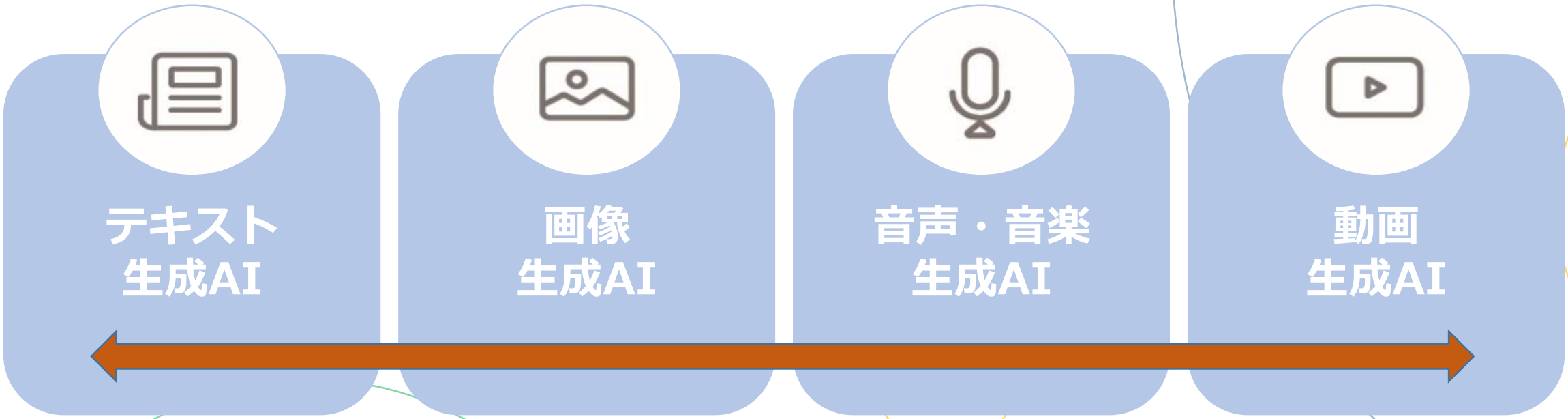
例）渋滞予測、カーナビのルート検索

実行 判断結果に基づき行動を起こす

例）自動運転、工場での組み立て作業

生成AIとは？

自然言語による指示だけで、
生成してくれるAIシステム



生成AIの仕組み（文章生成の例）

Step 1	言葉の単位（**トークン**）に分割
Step 2	トークンを**数値ベクトル**に変換
Step 3	**ニューラルネットワーク**で学習
Step 4	単語や文の**意味、関連性**の理解
Step 5	数値データを**テキスト**に変換



生成AIの仕組み（文章生成の例）

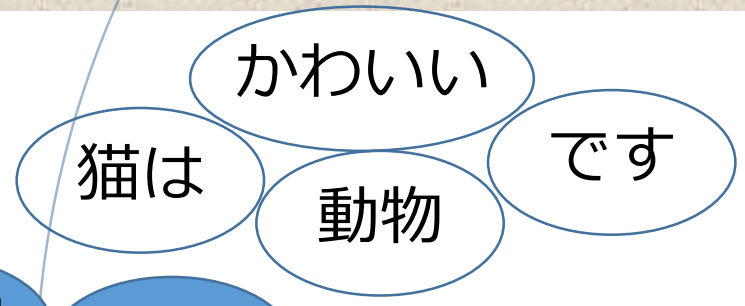
Step 1 言葉の単位（**トークン**）に分割

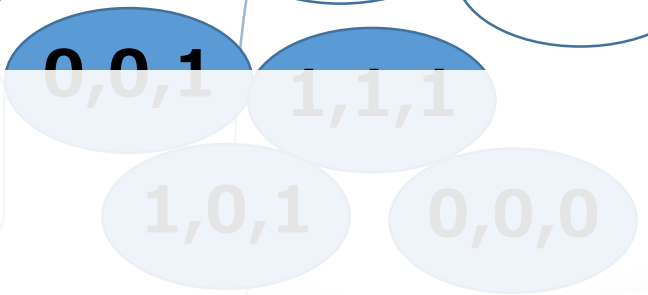
Step 2 トークンを**数値ベクトル**に変換

Step 3 ニューラルネットワークで学習

Step 4 単語や文の**意味、関連性**の理解

Step 5 数値データを**テキスト**に変換





➡**トークン**

テキストを小さな言葉に分割した単位



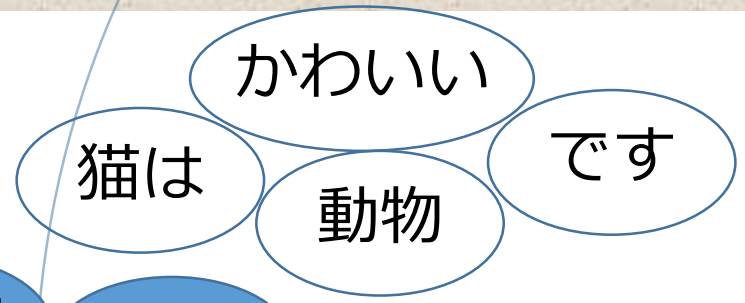
生成AIの仕組み（文章生成の例）

Step 1	言葉の単位（**トークン**）に分割
Step 2	トークンを**数値ベクトル**に変換
Step 3	**ニューラルネットワーク**で学習
Step 4	単語や文の**意味、関連性**の理解
Step 5	数値データを**テキスト**に変換

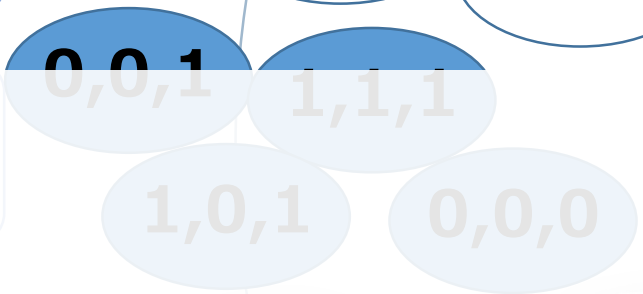


生成AIの仕組み（文章生成の例）

Step 1 言葉の単位（**トークン**）に分割



Step 2 トークンを**数値ベクトル**に変換



➡数値ベクトル

Step 3 トークン化された単語や文章を数値に変換したもの

Step 4 単語や文の**意味、関連性**の理解



Step 5 数値データを**テキスト**に変換

生成AIの仕組み（文章生成の例）

Step 1	言葉の単位（**トークン**）に分割
Step 2	トークンを**数値ベクトル**に変換
Step 3	**ニューラルネットワーク**で学習
Step 4	単語や文の**意味、関連性**の理解
Step 5	数値データを**テキスト**に変換



生成AIの仕組み（文章生成の例）

➡ニューラルネットワーク

人間の脳の神経細胞のつながりを模倣した仕組みであり
一つの機械学習の手法で次の3層からなる

- 入力層：データを受け取る
- 中間層：データを処理して特徴を抽出
- 出力層：結果を出力

➡ディープラーニング

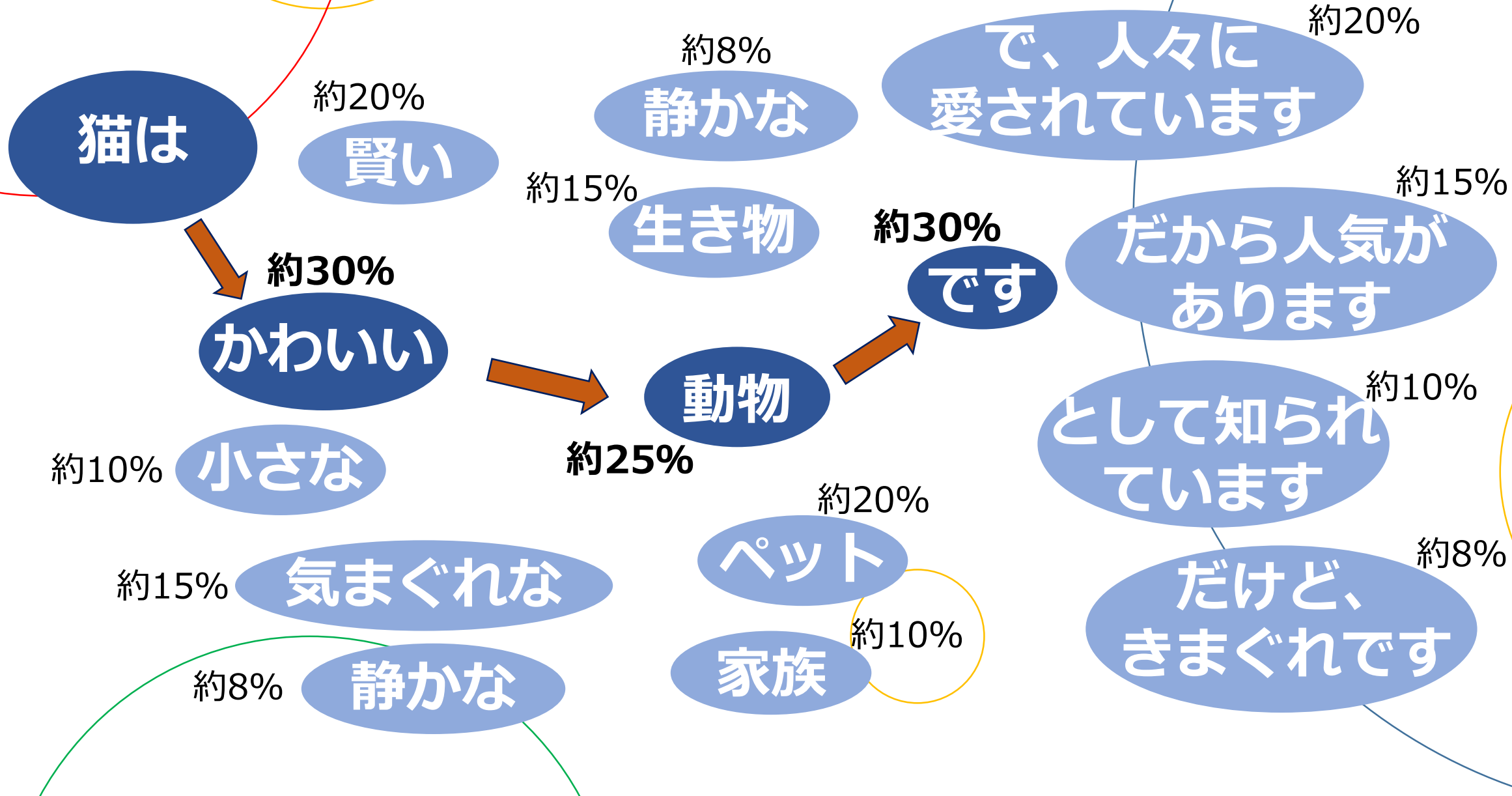
ニューラルネットワークの中間層を何層も重ねた進化版であり、より高度な学習を可能にしたもの

生成AIの仕組み（文章生成の例）

Step 1	言葉の単位（**トークン**）に分割
Step 2	トークンを**数値ベクトル**に変換
Step 3	**ニューラルネットワーク**で学習
Step 4	単語や文の**意味、関連性**の理解
Step 5	数値データを**テキスト**に変換



確率から推測して、出現率の高い単語や文字列（トークン）を繋ぎ合わせているに過ぎない



生成AIの仕組み（文章生成の例）

質問に対する
「答え」
を出している

出現率の高い単語や
文字列(トークン)を
繋ぎ合わせている

超重要ワード

ハルシネーション

AIが存在しない情報や
誤った情報を確からしいように
生成する現象

ハルシネーションが起きる原因

不完全な学習データ

古いデータ
誤った情報

別情報を引用し、**不正確な回答**を生成

文脈を理解できない

複雑な文脈、長い文章の意味を理解できない

不整合な内容を生成

推論能力の限界

統計的な処理で文章を生成

矛盾を含んだ内容や事実とは異なる情報を生成

生成AIを有効に活用する

生成AIはあくまでも

補助ツールであり、

出力結果に対しては、

人間の判断と**修正・調整**が必要

生成AIが得意なこと/苦手なこと

得意なこと

- 一般常識に基づく回答
- 文章の構成や要約
- 企画や構成案の作成
- アイデア出し
- 複数の視点、事例の提示

苦手なこと

- 文脈を超えた本質的な理解
- 根源的な創造、高度な推論
- 変動する価値観や推理の判断
- 極端な例外への対応
- 文字数制御

「テキスト生成AI」ができること

1.文章生成（校正・要約・変換・レポート）
2.プロセスの文書化、マニュアルの作成
3.思考のアシスト・ストーリー作成
4.リサーチ、データ分析
5.翻訳
6.予約、F&Qの作成、自動応答
7.プログラミング、エクセル関数の作成
8.教育や学習
9.規約やルールの作成確認

コンテンツ制作

1.メール文章
2.セールスレター
3.ブログ記事
4.論文、情報の要約
5.アイデアだし、キャッチコピー作成
6.手順や工程の文章化、台本・企画校正
7.プレゼンテーション・スライド
8.ペルソナ設定、小説の執筆

重要ポイント

➢その生成AIの**得意分野**を理解し活用する

➢不得意な分野は**柔軟な方法**で対応する

➢**限界**を認識し**生成AI以外の方法**も検討する

2．ChatGPT　アカウント登録

ChatGPTアカウント登録手順

※事前に**Googleアカウント**を取得しておくことをお勧めします

1．Google検索で「**ChatGPT**」と入力して検索する



2．OpenAIの**ChatGPT公式ページをクリックする**



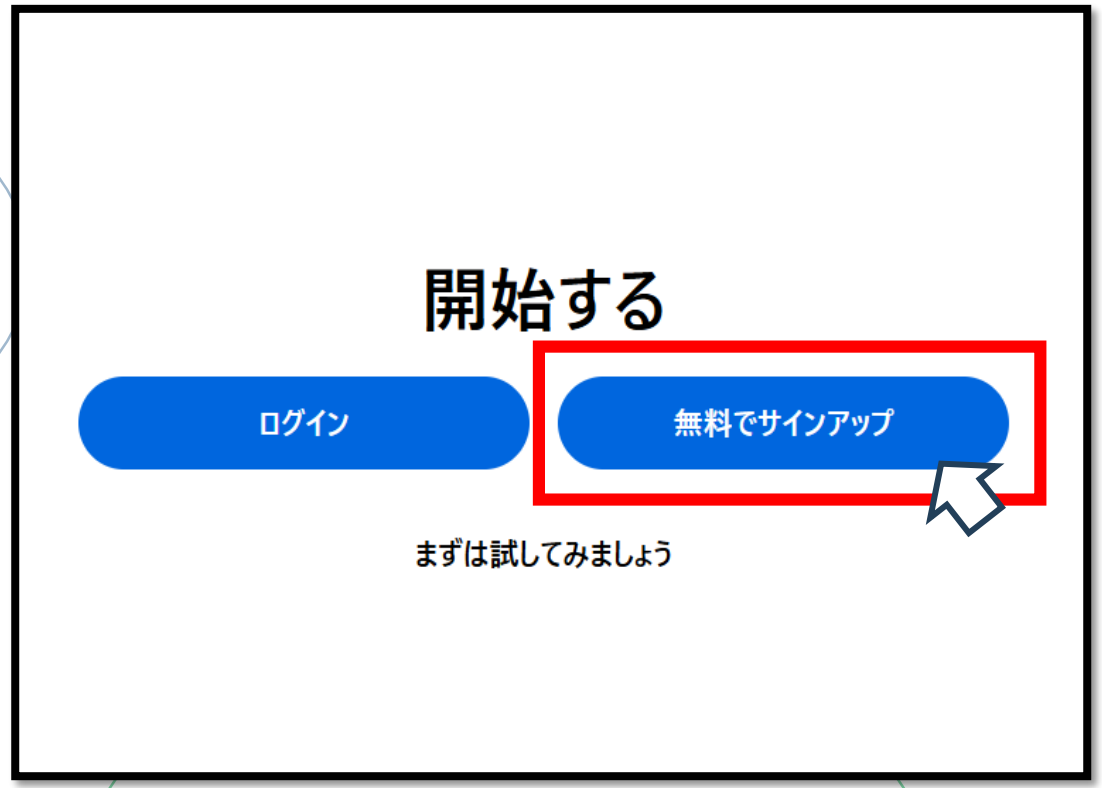
ChatGPTアカウント登録手順

3．ChatGPTの公式ページの　右上の「**ログイン**」**ボタン**に
　カーソルを置き、あらわれた「**ChatGPT**」を選択しクリックする



ChatGPTアカウント登録手順

4. ChatGPT「**開始する**」
の選択画面で
「**無料でサインアップ**」を
選択しクリックする



5.「**アカウント作成**」の
画面で「**Googleで続行**」
を選択しクリックする



ChatGPTアカウント登録手順

6. ご自身の**Google**
アカウントを選択する

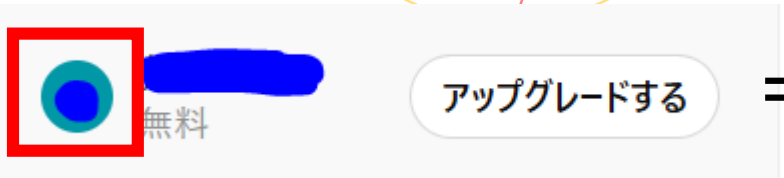


7.「**OpenAIにログイン**」
の画面で「**次へ**」をクリックする



以上で「ChatGPTアカウント登録」から「ログイン」までの手順が完了します

8．ChatGPTの言語設定を日本語にする



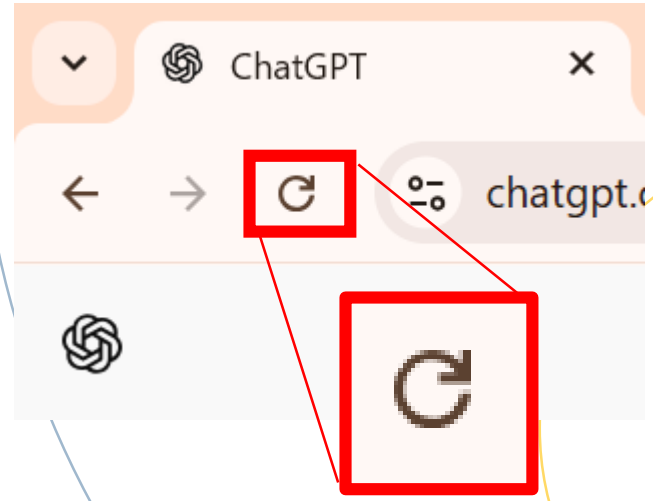
⇒左下のユーザーアイコンをクリック



⇒「**設定**」を
クリック



⇒「**言語**」は
「**日本語**」を選択



⇒「**更新ボタン**」
または「**F5キー**」で
再読込みして完了

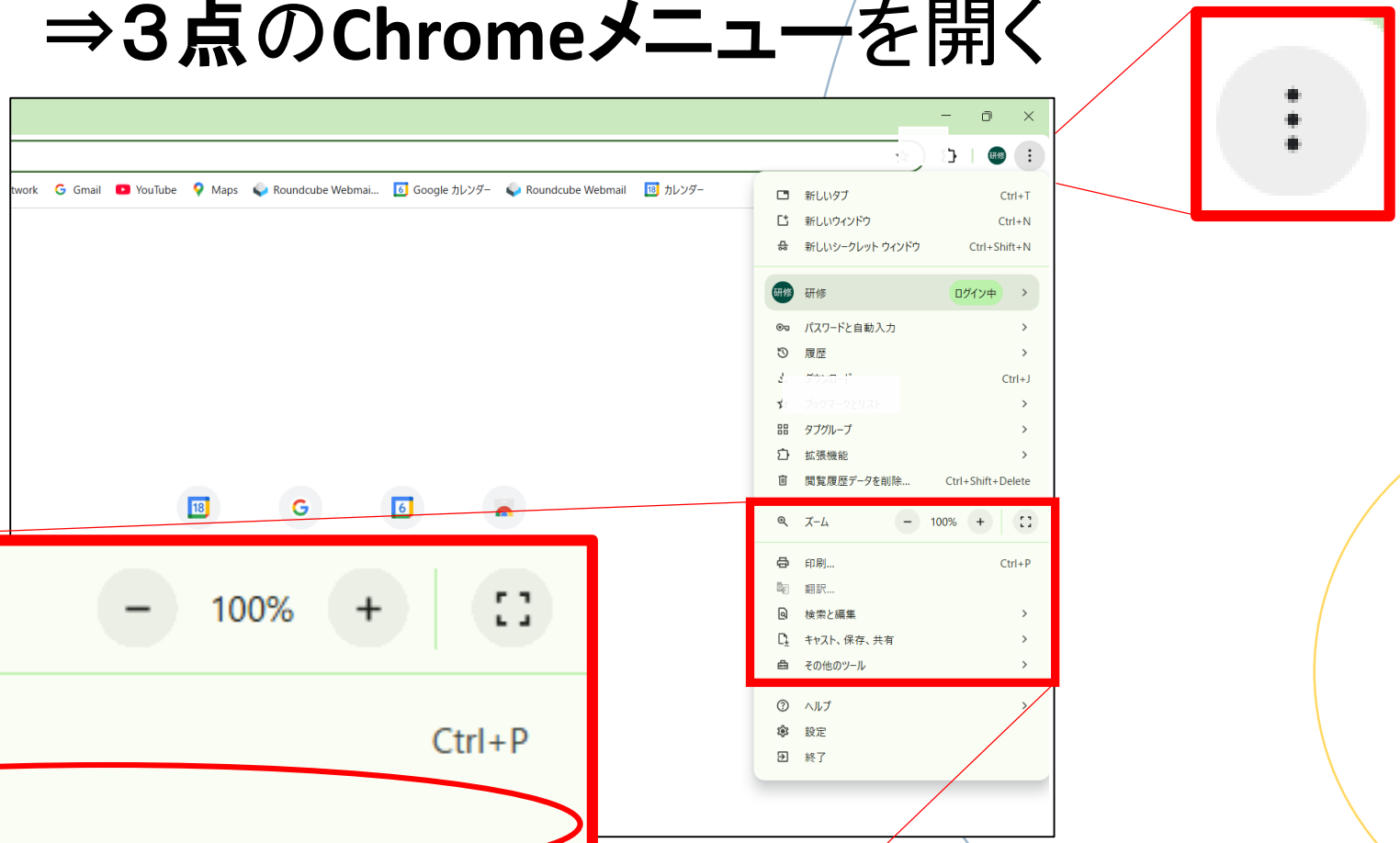
Google Chromeの自動翻訳機能は無効にする

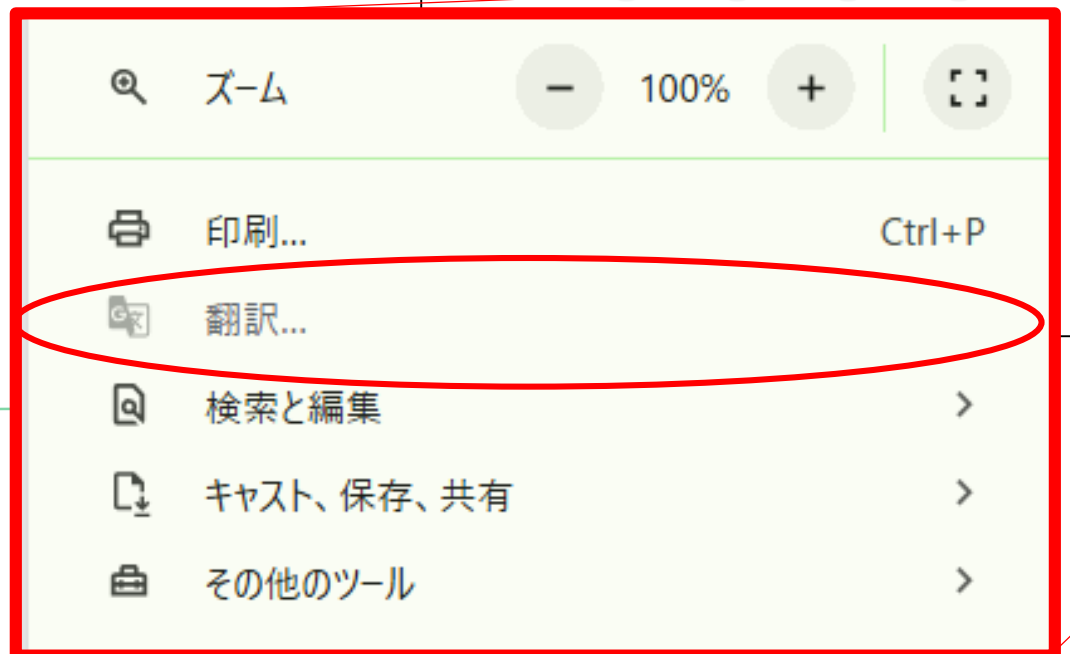
Google Chrome拡張機能によって発生する不具合の例

- "Something went wrong"などのエラーメッセージが発生する
- スレッドの共有リンクが作成できない
- 文字化けや句読点が抜けるなど、未完成な文章が生成される
- 入力内容がチャット欄に正しく反映されない

Google Chromeの自動翻訳機能は無効にする

⇒３点のChromeメニューを開く



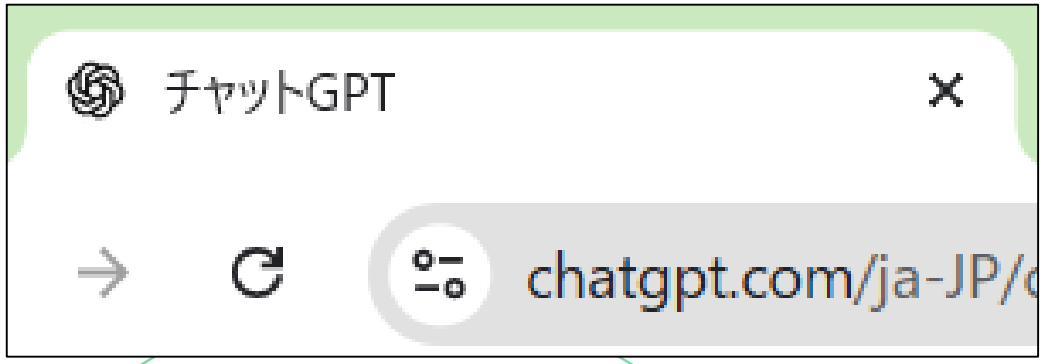


⇒「**翻訳**」を
クリック

Google Chromeの自動翻訳機能は無効にする

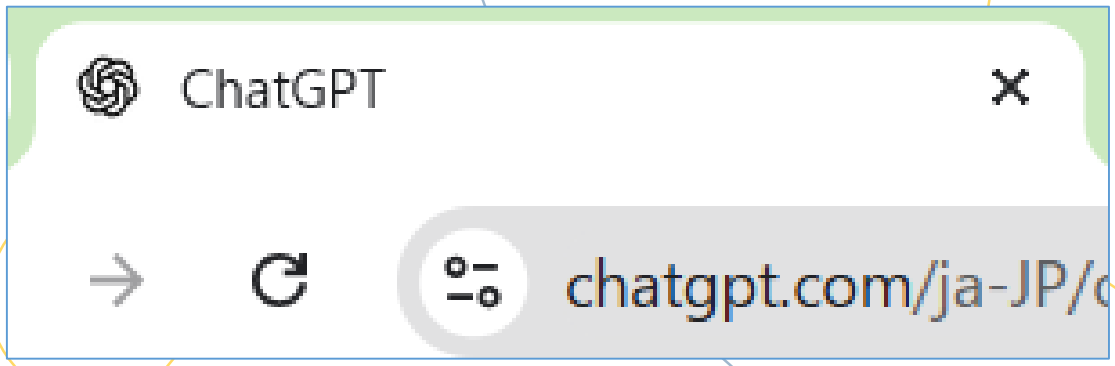
Google Chromeの
自動翻訳機能が**オン**に
なっている状態





「**検出された言語**」を選択
すると**自動翻訳機能**を
無効にできる





※「検出された言語」を選択することによりChatGPTの不具合を回避できます

１０．データコントロール機能

機密情報を漏洩させないため、入力情報を
「ChatGPTの学習データ」として利用させない

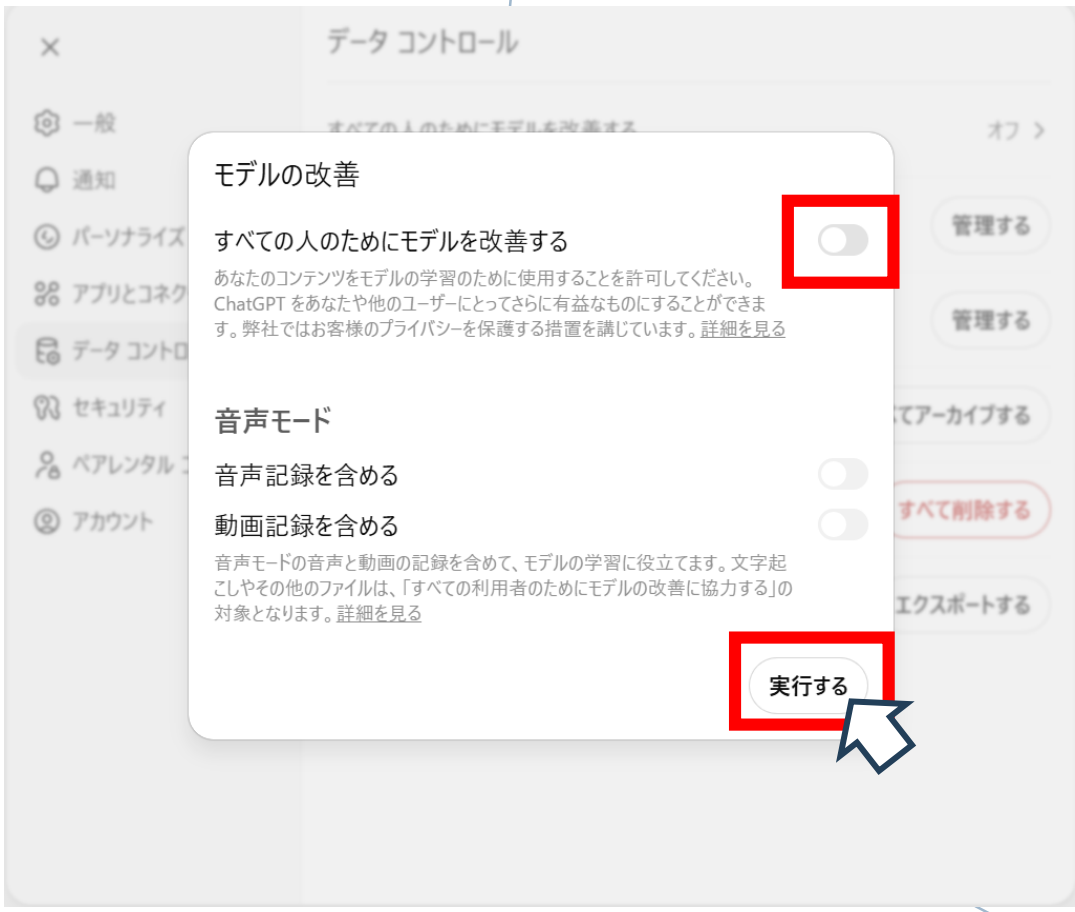
⇒「**設定**」で
「**データコントロール**」
をクリックしてから
「**すべての人のために**
モデルを改善する」
をクリックする



１０．データコントロール機能

⇒「**すべての人のためにモデルを改善する**」を
「**オフ**」にして、「**実行する**」をクリックする





3 .ChatGPTの基本機能と操作

1）質問や指示の入力

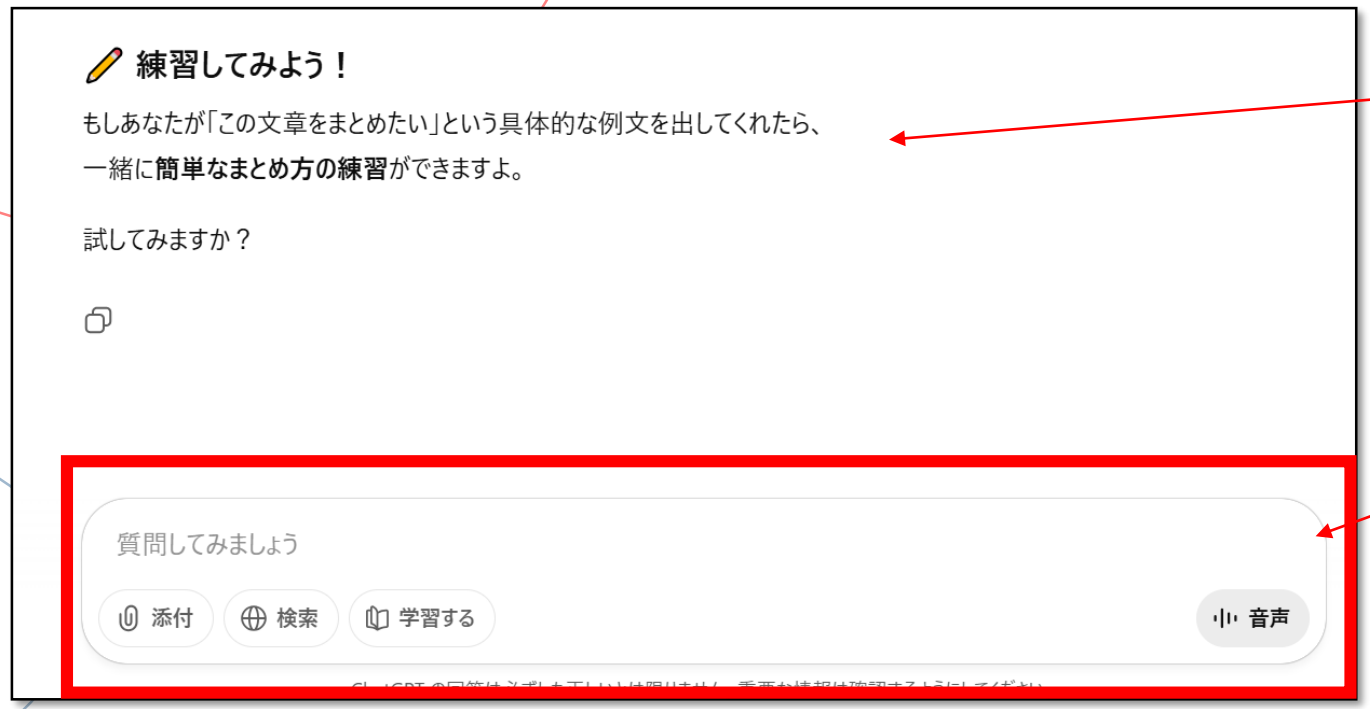


「チャット欄」に質問や指示を入力します

Enterを押すか
送信ボタンをクリック
します

※入力する質問や指示のことを<u>プロンプト</u>と呼びます

2）回答の出力

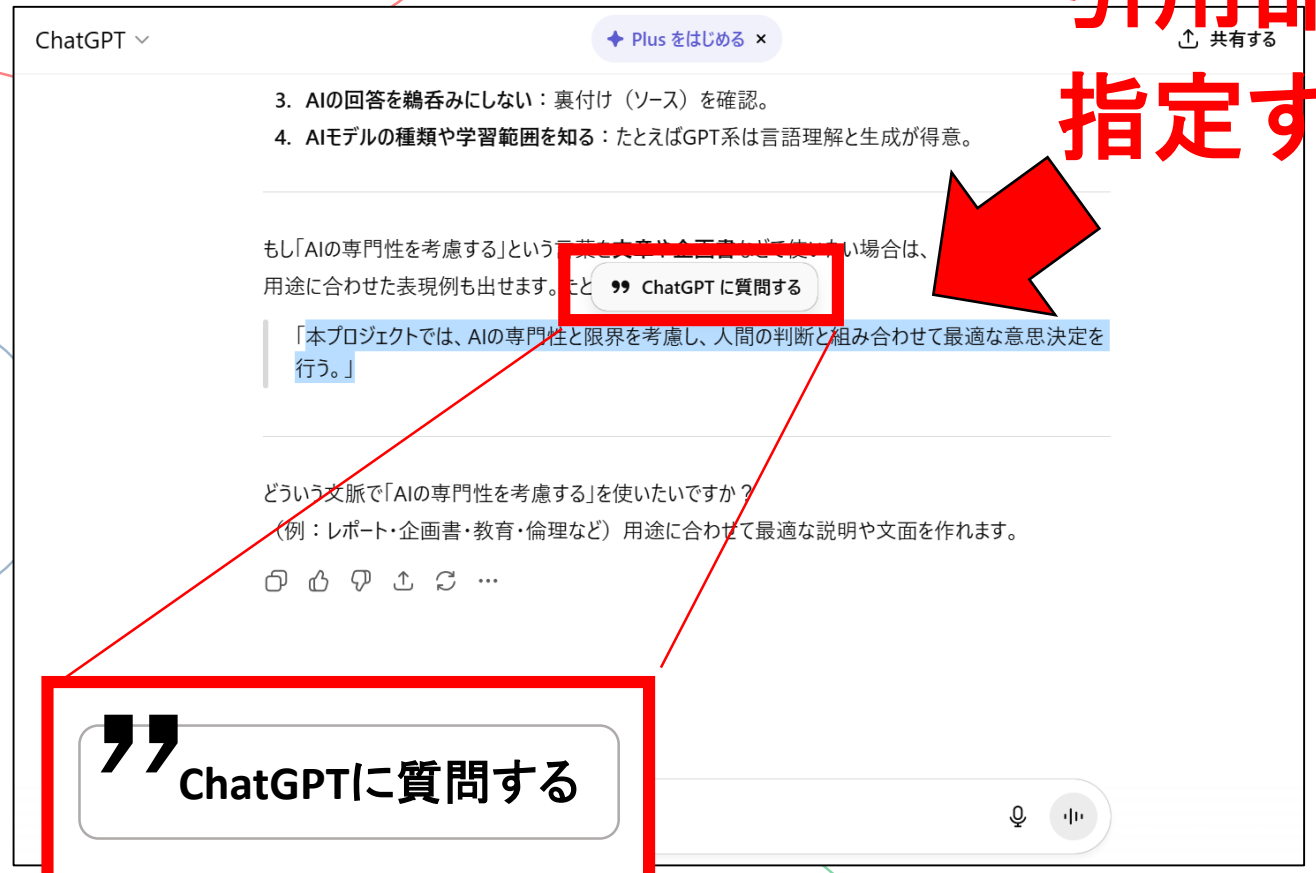


質問に対する回答が
出力されます

さらに質問を重ねて、
対話形式でより
詳細な情報を
得ることができます

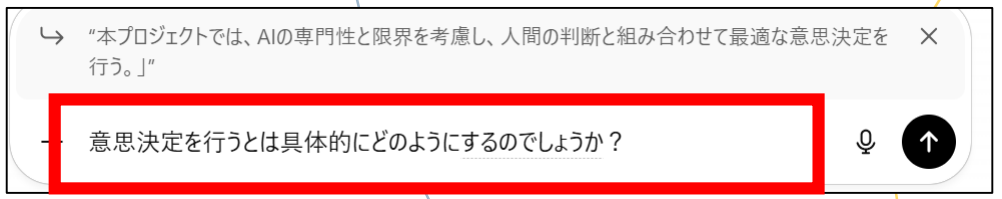
3）回答文の一部を引用して、更に質問

質問したい箇所を**指定**すると
「”」が現れる

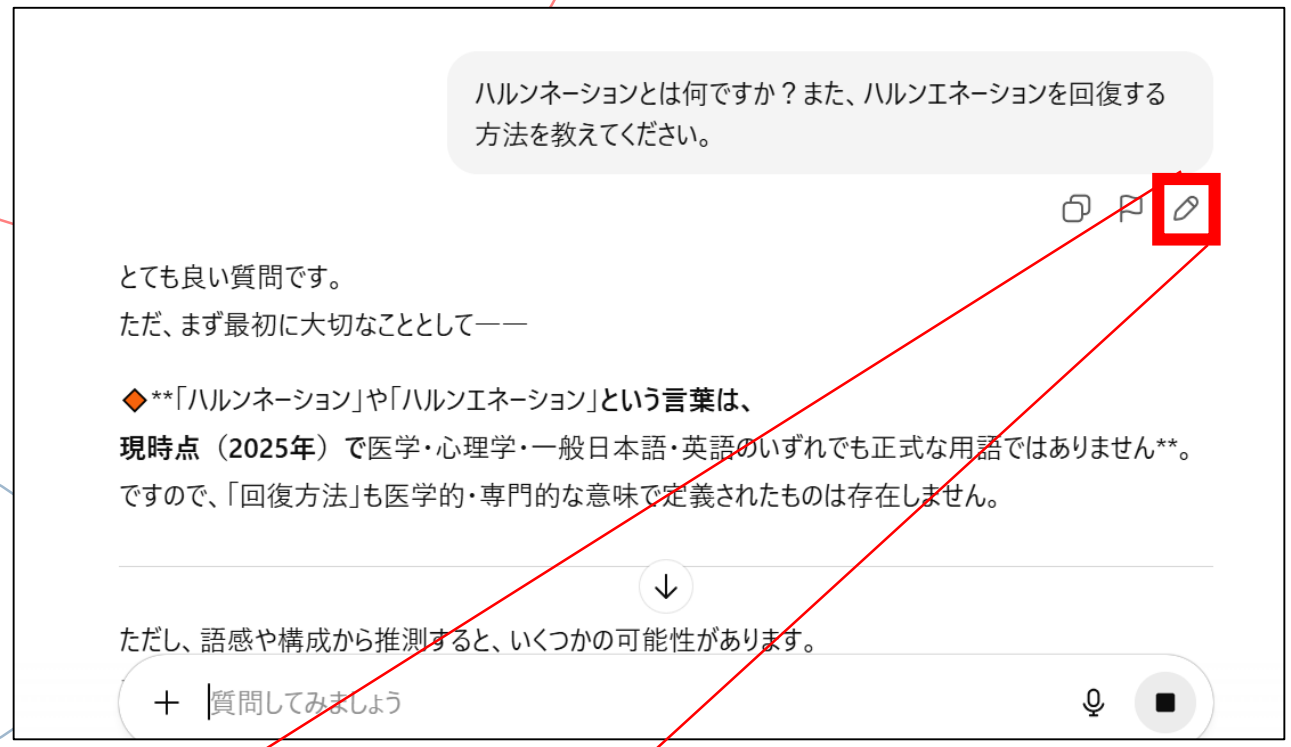


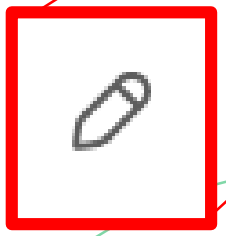
引用部分を指定する

「”」をクリックすると
チャット欄が現れるので
質問を入力して送信する



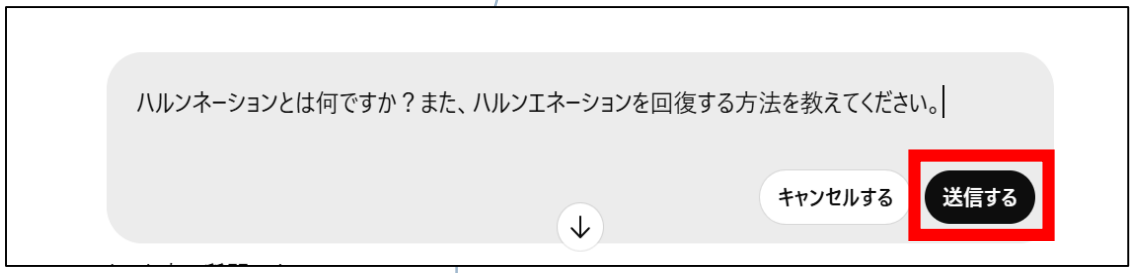
4）質問を編集して、回答を再度生成





メッセージを編集する

質問にカーソルを合わせ、**ペンマーク**を選択する



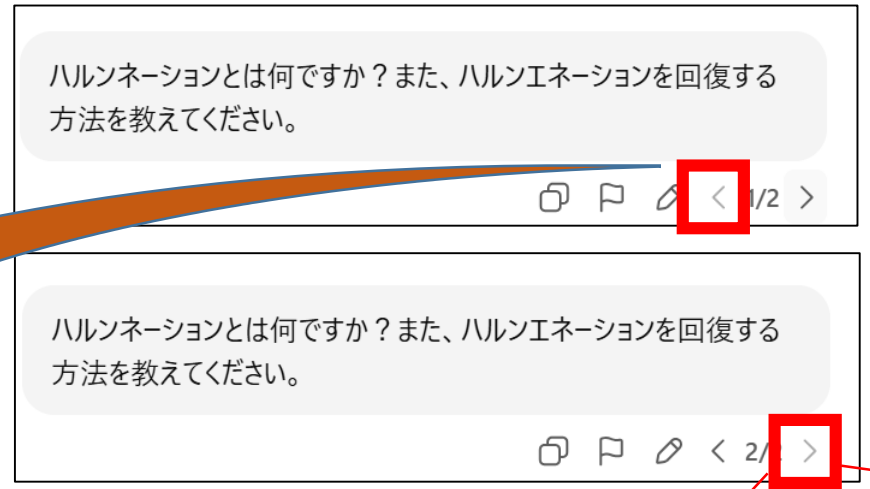


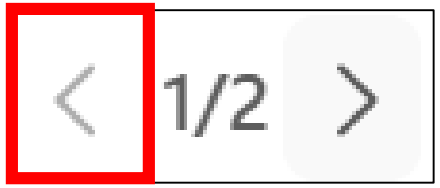
質問を編集して、**「送信する」**をクリック

新しい回答を得る

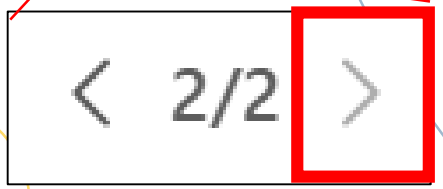
4）質問を編集して、回答を再度生成

質問を編集して新しい回答を得た場合、**質問の履歴**を見ることができる





「＜」で最初の質問と
回答の履歴を見に行く



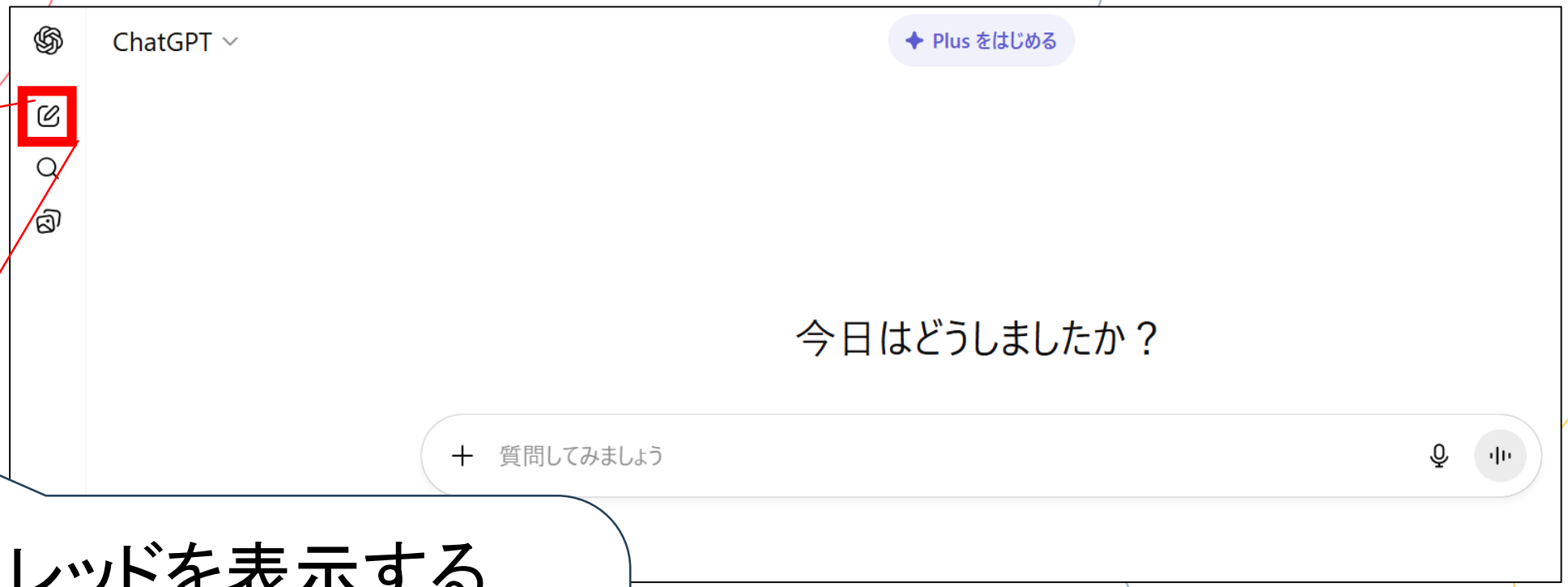
「＞」で2番目の質問と
回答の履歴を見に行く

5）出力結果（回答）をコピー

⇒回答をコピーしてテキストエディターにペーストできます



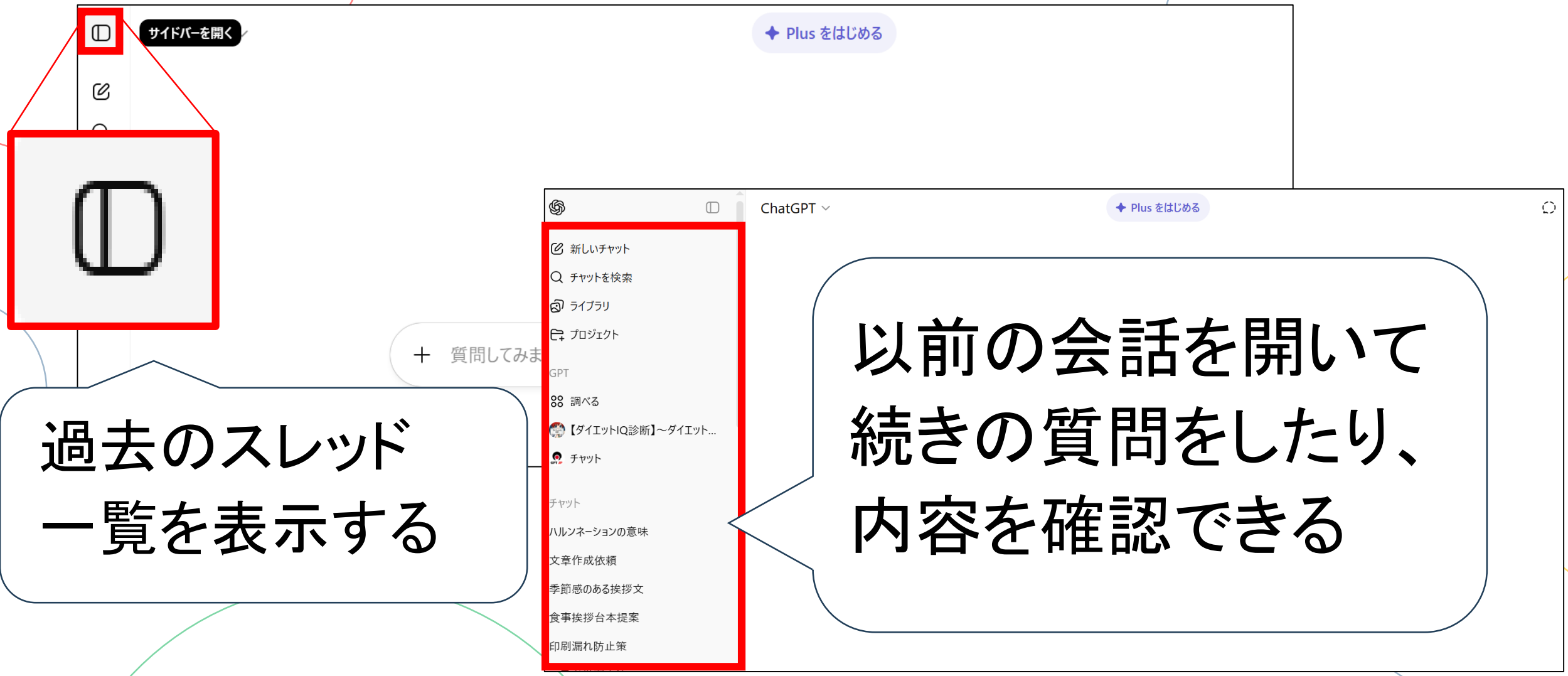
6）新しいスレッドで質問



⇒新しいスレッドを表示する
⇒**今までのやり取りの影響を受けず**、新しいやり取りを始められます

⇒**スレッド**
議題ごとに集められた質問と回答のやりとり

7）過去のスレッド一覧

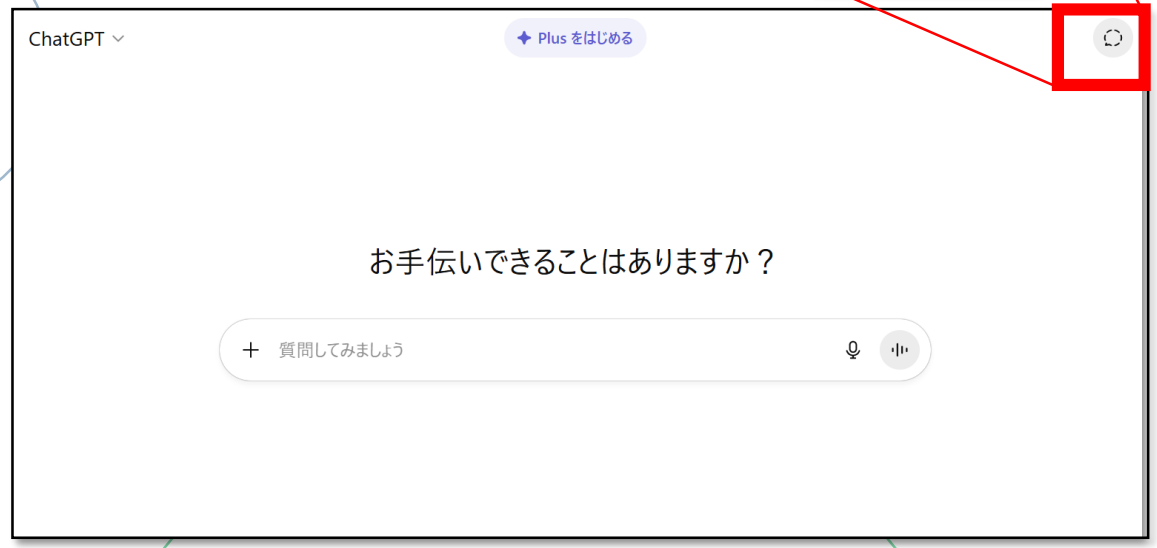

サイドバーを開く
Plus をはじめる
ChatGPT
新しいチャット
チャットを検索
ライブラリ
プロジェクト
GPT
調べる
【ダイエットIQ診断】～ダイエット...
チャット
チャット
ハルシネーションの意味
文章作成依頼
季節感のある挨拶文
食事挨拶台本提案
印刷漏れ防止策
過去のスレッド
一覧を表示する
以前の会話を開いて
続きの質問をしたり、
内容を確認できる

8）「一時チャット」の使い方

「一時チャット」とは、履歴を残さず回答を得る方法

⇒「一時」をクリックすると
「一時チャット」機能が
起動する





⇒「一時チャット」の表示になり、
プロンプト入力画面も黒く変わる
⇒チャットが**履歴に残らず、**
モデルの学習にも使用されない



4 .ChatGPTの活用法

1 ：画像生成

「画像生成 プロンプト 3 要素」の公式

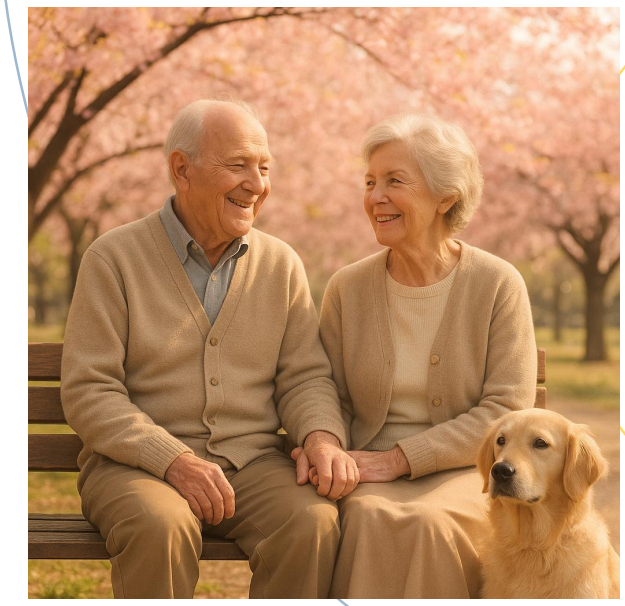
1. 画像サイズ

例）#画像サイズ：1024×1024、16:9、横長、縦長

2. 詳細説明

例）春の日差しの中、公園のベンチに座っていつ老夫婦が、手を繋いで微笑んでいる。背景には満開の桜の木が見え、ベンチの横には犬が座っている。

1024×1024



3. スタイルと雰囲気

例）現実的で温かみのある色調
やわらかい光が全体を包み込むような雰囲気

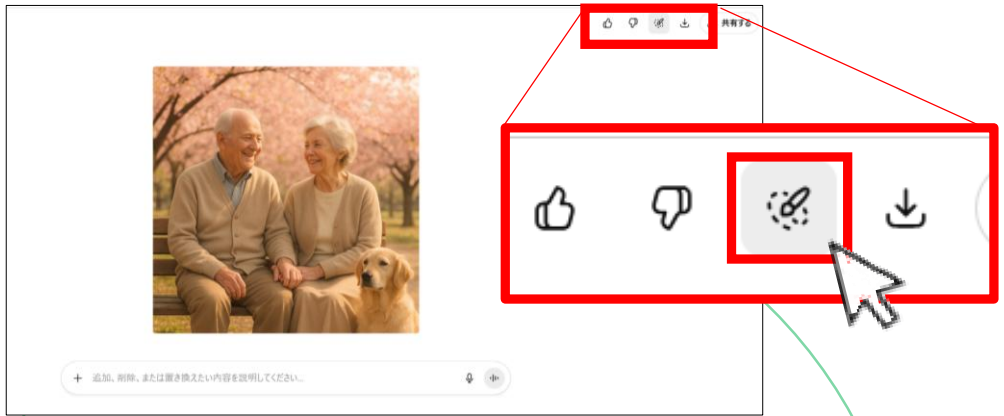
1 ：画像生成

画像の部分修正

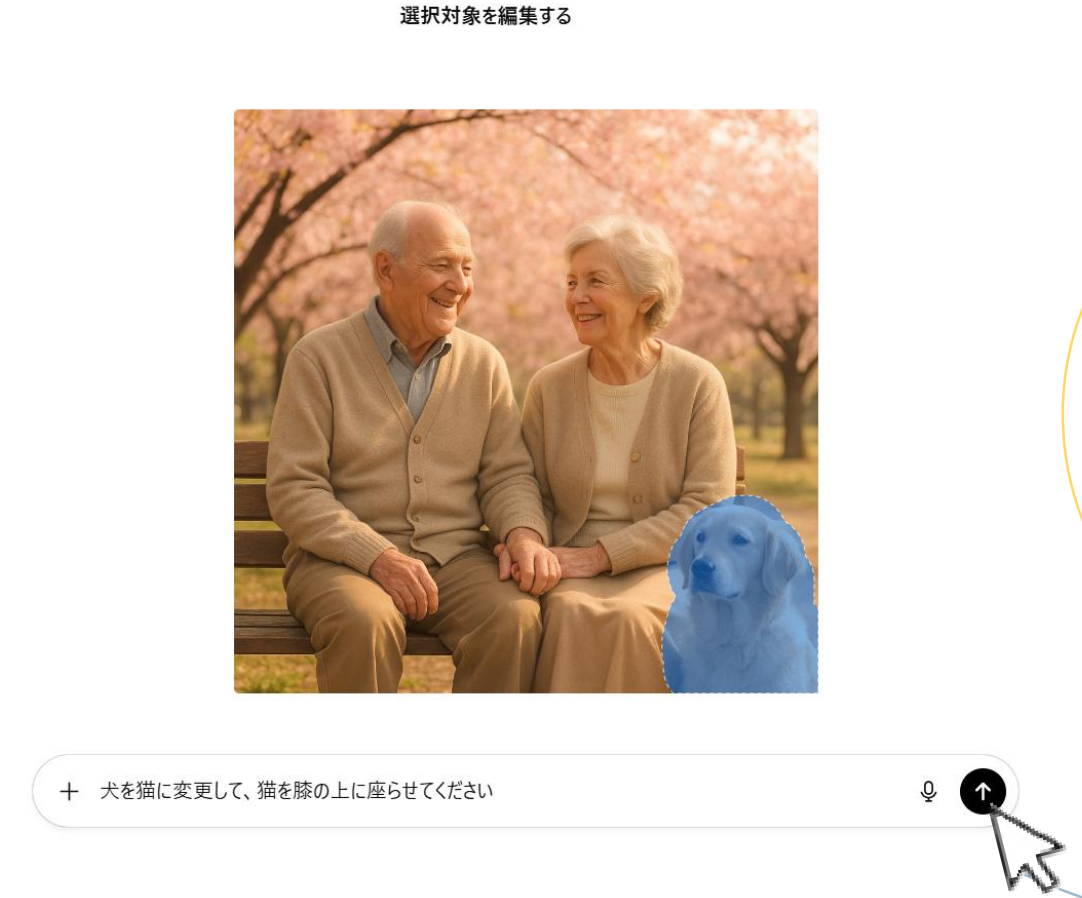
① 画像をクリック



② 編集アイコンをクリック



③ 修正部分を塗りつぶし、
変更指示を記入し実行



画像の部分修正

「犬を猫に変更して、猫を膝の上に
座らせてください」





2：文字起こし

➢**PDFファイル**をアップロードし、**文字起こし**を指示

講師プロフィール　寒河江.pdf
PDF

文字起こししてください



講師プロフィール

寒河江　一意
SAGAE　KAZUNORI

【趣味/特技】
カラオケ、ダーツ、ゲーム（ローグライク系、ボードゲーム、謎解き　等）

【実績】

・ブーミング社内研修講師17年
・中央情報専門学校非常勤講師4年
・職業訓練校テラハウスICA非常勤講師5年
その他、職業訓練校や通信高校、企業先での単発講師多数。
・職業訓練校中央キャリアアップアカデミー
・ヒューマンキャンパス高等学校
・松陰高等学校
・株式会社サーマルネッツ
・株式会社コネクト
・株式会社KTM
・結婚式の司会
・結婚式のイベンター&進行
・ライブイベントMC　　他

【得意としていること・強み】

出来るかぎり専門用語を使わず、誰でもわかる言葉を使用して伝えることで理解を深める講義を意識し、
「学生」や「新人教育」、「新入社員・若手社員向け研修」というレイヤーを得意としている。

【研修を行う上で大切にしていること】

「知らない」をベースに話すことで、理解が追いつかず「講習から置いていかれてしまう」という事象を可能なかぎ

こちらがPDF「講師プロフィール　寒河江.pdf」の文字起こし全文です：

講師プロフィール

寒河江　一意（SAGAE KAZUNORI）

【趣味 / 特技】
カラオケ、ダーツ、ゲーム（ローグライク系、ボードゲーム、謎解き 等）

【実績】

- ブーミング社内研修講師 17年
- 中央情報専門学校 非常勤講師 4年
- 職業訓練校テラハウスICA 非常勤講師 5年
- その他、職業訓練校や通信高校、企業先での単発講師多数
  - 職業訓練校中央キャリアアップアカデミー
  - ヒューマンキャンパス高等学校
  - 松陰高等学校

出来るかぎり専門用語を使わず、誰でもわかる言葉で伝える[↓]を意識し、

3：要約

➢追加質問

「これは何を目的としたドキュメントですか？」

講師プロフィール　寒河江.pdf
PDF

これは何を目的としたドキュメントですか？

このPDF「講師プロフィール 寒河江.pdf」は、
講師・インストラクターとしての自己紹介と研修提供内容をまとめた「講師紹介資料（営業・提案用プロフィール）」です。

目的を整理すると、次のようになります👇

🎯 文書の目的

企業や学校、研修運営会社などに対して
[illegible]ための紹介資料です。

🗣️ 要するに

この文書は

> 「寒河江一意」という講師がどんな人で、どんな研修ができ、どんな思いで教えているか
> を相手に伝えることで、**信頼と依頼意欲を高めるための自己PR資料**です。

4：画像解析

➢**質問：**

「これは何をしている画像ですか？」



これは何の画像ですか？

この画像は、**マクドナルドのハッピーセット（日本）×ポケモン コラボのおもちゃ**の一部を撮ったものです。

写真に写っているのは、ポケモンのキャラクター「**ヒトカゲ（Charmander）**」のフィギュア型おもちゃが3つで、赤い台座に立っています。
後ろに見える箱には「**Pokémon**」のロゴと、ピカチュウ・ルカリオ・ゼニガメ・ヒトカゲのイラストが描かれています。

これは2025年ごろに登場した**ハッピーセットのポケモンシリーズ**（全〇種類のうちの1つ）で、箱のデザインやおもちゃの構造から見て、**第1弾または第2弾のヒトカゲおもちゃ**と考えられます。

5.プロンプトの重要性

プロンプトとは？

生成AIに指示や質問をするための言葉や文章のこと。日本語では「促す」「指示する」という意味があり、ユーザーがAIに「何を生成してほしいか」を伝えるための重要な手段

プロンプトの書き方

1．ゼロショット・プロンプト

シンプルで直接的な質問や指示

2．条件付きプロンプト

具体的で明確な指示

3．公式フォーマットで記述した条件付きプロンプト

公式が出している書き方に沿った指示

1．ゼロショット・プロンプト

求人募集している企業へ応募するメールを作ってください

件名

【応募】営業職応募の件／氏名（例：営業職応募の件／山田太郎）

本文（例）

株式会社〇〇
人事ご担当者様

はじめまして。〇〇サイトに掲載されておりました営業職の求人を拝見し、応募させていただきたくご連絡いたしました。
これまで△△業界で営業職として〇年の経験があり、貴社の事業内容や理念に強く共感しております。
ぜひ一度お話を伺う機会をいただけましたら幸いです。

履歴書および職務経歴書を添付いたしましたので、ご確認のほどよろしくお願いいたします。
お忙しいところ恐れ入りますが、ご検討のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

――――――――――――――

山田 太郎（やまだ たろう）
〒000-0000 東京都〇〇区〇〇
電話：090-0000-0000
メール：example@email.com

――――――――――――――

OpenAIが発表しているプロンプトのコツ

①**ペルソナを設定**する

OpenAIが発表しているプロンプトのコツ

ペルソナ設定 ➢「典型的な人物像」の設定

読み手ペルソナ

誰に向けて書くのか？
（相手は誰？）

➢どんなことに関心がある？
➢専門知識の有無は？
➢読解力のレベルは？
➢書き手との関係は？

書き手ペルソナ

誰が書くのか？
（生成AIに誰を演じさせる？）

➢専門家？　　権威者？
➢上司？　　後輩？
➢親しみやすいキャラ？
➢読み手との関係は？

OpenAIが発表しているプロンプトのコツ

①**ペルソナを設定**する

- ➢「あなたは優秀なプロのコピーライターです」
  （書き手ペルソナの設定）
- ➢「読み手のペルソナの情報は、次の通りです」

OpenAIが発表しているプロンプトのコツ

①**ペルソナを設定**する

➢「あなたは優秀なプロのコピーライターです」
（書き手ペルソナの設定）

➢「読み手のペルソナの情報は、次の通りです」

②**具体的な指示**をする

➢「高校生でも理解できるように
簡潔で分かりやすく説明してください」

③**段階的な指示**をする

➢「まず〇〇について考えて、次に△△について考えて、
その後で××を回答してください」

2．条件付きプロンプト

求人募集しているベンチャー企業へ応募するメールを作成してください。
あなたは18歳で、来年3月に高校を卒業する高校生です。
応募先企業は、ゲーム開発をしているIT企業です。
エンジニア職へ応募します。
ビジネスメールの正式な書式で書いてください。
ただし、文体は固くなりすぎないように高校生が使用しても
違和感がない言葉遣いで書いてください。

2．条件付きプロンプト

件名: エンジニア職への応募について【〇〇高校 〇〇 〇〇】

株式会社〇〇
採用ご担当者様

はじめまして。〇〇高校に在学中の〇〇 〇〇と申します。
来年3月に高校を卒業予定で、貴社のエンジニア職の募集を拝見し、ぜひ応募させていただきたくご連絡いたしました。

私はこれまで独学でプログラミングを学び、簡単なゲームアプリの制作に取り組んできました。特に〇〇言語を用いた〇〇の開発に興味があり、貴社のようにゲームを通じて多くの人に楽しさを届ける仕事に携わりたいと考えております。

まだ経験は浅いですが、学ぶ意欲と挑戦する気持ちは誰にも負けません。ぜひ貴社でエンジニアとして成長し、貢献できる機会をいただければ幸いです。

お忙しいところ恐れ入りますが、面接の機会をいただけますと幸いです。
何卒よろしくお願い申し上げます。

――――――――――――

〇〇高校 〇〇 〇〇
メール：xxxx@example.com
電話：090-xxxx-xxxx

――――――――――――

3．公式フォーマットで記述した条件付きプロンプト

プロンプト公式フォーマット（６つの段落で記載する）

＃前提条件:
（複雑なタスクの場合のみ必要）
＃実行指示:
「何をどうしたいのか？」を明確にする記述をする
詳しい情報は ＃前提条件、＃情報などの別項目に記載する
＃情報:
書き手、読み手のペルソナ設定を具体的にする
参考情報など、必要な情報やデータをまとめる
＃出力形式:
出力の形式や体裁を指定する（箇条書きで、物語形式で、Q&A形式で　等）
＃文体指定:
文体を指定する（ビジネススタイルで、高校生の言葉で、熱狂的に　等）
＃補足:
生成AIの余計な出力を抑制する

3．公式フォーマットで記述した条件付きプロンプト

＃実行指示：
求人募集しているベンチャー企業へ応募するメールを作成してください。
＃情報：
読み手はゲーム開発をしているIT企業です。エンジニア職へ応募します。
あなたは18歳で、来年3月に高校を卒業する高校生です。
独学でITの勉強はしていますが、制作物をつくるまでは至っていません。
＃出力形式：
「件名・本文」のビジネスメールの形式を用いて書いてください。
＃文体指定：
固くなりすぎず、高校生が使用しても違和感のない文体で作成してください。
熱意が伝わるようにしてください。
＃補足：
履歴書・職務経歴書を添付する想定で作成してください。

3．公式フォーマットで記述した条件付きプロンプト

件名: エンジニア職への応募について（〇〇 高校 〇〇）

本文:
株式会社〇〇
人事ご担当者様

はじめまして。〇〇高校に在学中の〇〇と申します。
来年3月に高校を卒業予定で、御社のエンジニア職に強い興味を持ち、応募させていただきました。

私は独学でITやプログラミングの勉強を続けており、特にゲーム開発に関心があります。まだ制作物を完成させた経験はありませんが、学んだ知識を活かして御社の開発に携わり、成長したいと強く思っています。

未経験ではありますが、学ぶ意欲と挑戦心には自信があります。もし機会をいただけましたら、精一杯努力し、御社に貢献できるよう全力を尽くします。

履歴書・職務経歴書を添付しておりますので、ご確認いただけますと幸いです。
お忙しいところ恐縮ですが、何卒よろしくお願い申し上げます。

〇〇 〇〇
メールアドレス：xxxx@xxxx.com
電話番号：090-xxxx-xxxx

プロンプトの書き方

覚えておくと便利なプロンプト記号

＃（シャープ）→見出し：
　情報を整理しやすくする
-（ハイフン）→箇条書き：
　箇条書きするときに使用
＊（アスタリスク）→強調：
　強調したいときに使用
{名前}（波括弧）→入力変数：
　テンプレを作成する時など、様々な条件で使い回したい時や、
　入力する内容が変動する時に使用
“テキスト”（ダブルクォーテーション）→テキストの提示：
　テキストをそのまま提示したい時に使用
“””テキスト”””→複数行のテキスト提示：
　複数行にまたがるテキストを提示する時、「“””」だけの行を最初と最後につけて使用

プロンプトの書き方

＋１の追加指示

➢「出力結果」に対して、**追加の「詳細な指示」や「修正」**を伝えることで、**出力の精度**を段階的に向上させることができる

これは６０点です。
１００点にしてください。