

目次

パソコン ChatGPTではじめる生成AI	
このテキストでできるようになること	1
◆ChatGPTとは◆	2
どうやって会話をしているの？	3
安全に楽しむためのルール	4
ChatGPT を開いてみよう	5
ChatGPTのアカウントを作成する	7
ログアウト/ログインする	10
ChatGPTの画面構成	13
サイドバーの表示/非表示	14
ブックマークバーに登録する	15
【参考】ブックマークバーが表示されていない場合	17
データコントロール設定を変更する	18
◆AIに質問してみよう（基本の入力）◆	21
新しいチャット（会話）を始める	24
履歴を使う	25
チャットのタイトルを変更する	26
履歴を削除する	27
マイクで音声入力する	28
プロンプトを修正する	30
回答内のリンクを開く	31
回答を音声で聞く	34
●練習 1 ●	35
●練習 2 ●	36
◆AIに文章を作ってもらおう◆	37
案内状の文章を作ってみよう	39
作成された文章を編集する	40
文体を変える	41
エディター画面で編集する	42
文章を短くする	43
文章を長くする	44

目次

パソコン ChatGPTではじめる生成AI	
●練習 3 ●	45
●練習 4 ●	46
◆ChatGPTの画像生成とは◆	47
画像生成の注意点	48
画像生成の回数制限について	49
画像を作ってみよう	50
画像を編集する	53
【参考】その他の編集ボタン	55
画像を保存する	56
保存した画像を確認する	57
●練習 5 ●	58
●練習 6 ●	59
◆文章を貼り付けて要約する◆	60
◆URLを貼り付けて要約する◆	65
◆AIで翻訳してみよう◆	68
条件を指定して翻訳する	70
●練習 7 ●	73
●練習 8 ●	74
◆文章を生成し、Wordで印刷する◆	75
プロンプトをコピーする	78
●練習 9 ●	81
●練習10●	82
◆メール用の文章を作成してみよう◆	83
メール作成画面に共有する	84
●練習11●	87
●練習12●	88

このテキストでできるようになること

本テキストでは、ChatGPTの基本操作から、暮らしや仕事で役立つ使い方まで楽しく学べます。

【主な学習内容】



AIとおしゃべり・相談

レシピ相談や日常の疑問を、
会話形式で気軽に質問できます。



文章の作成

案内状やメールの下書きなど、
読みやすい文章を自動作成できます。



画像の作成・編集

言葉で指示するだけで、画像を
生成・編集できます。



Web情報の要約

長いWebサイトやニュースの
要点をすばやく整理できます。



WordやGmailとの連携

日常で使うツールと組み合わせて
作業を効率化できます。

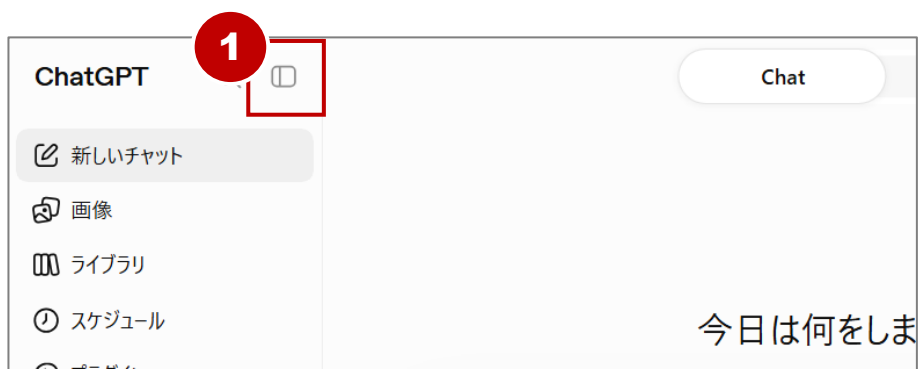
サイドバーの表示/非表示

画面左上のアイコンをクリックすると、サイドバーの表示/非表示を切り替えられます。



サイドバーでは、会話の履歴や検索、ライブラリ（過去に生成した画像一覧）を表示できます。

- ① 画面左上の『**サイドバーを閉じる**』ボタンをクリックします。



- ② サイドバーが非表示になります。
『**ChatGPTアイコン（サイドバーを開く）**』をクリックします。



- ③ サイドバーを表示できます。



データコントロール設定を変更する

- ⑤ 「モデル改善に協力する」のスイッチをクリックしてオフ（色の付いていない状態）にします。
- ⑥ 設定画面以外の部分でクリックします。

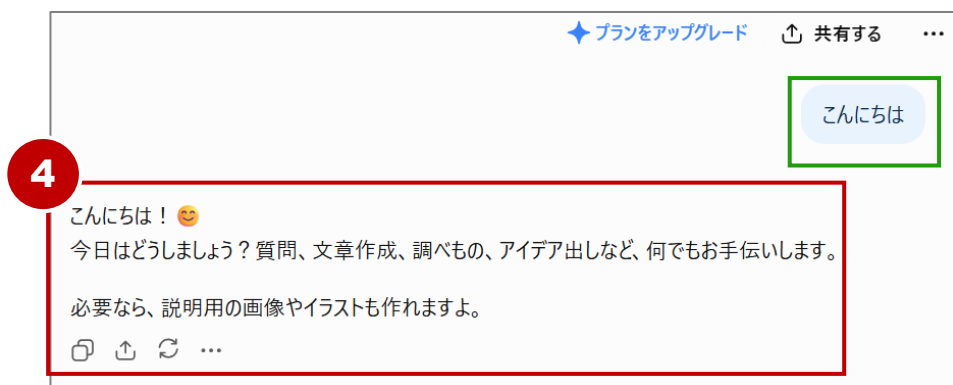


- ⑦ 「モデル改善に協力する」がオフになったことを確認しましょう。設定は以上です。
『×』をクリックして設定画面を閉じます。



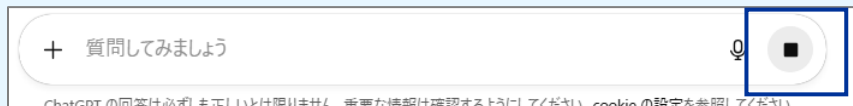
◆AIに質問してみよう（基本の入力）◆

- ④ 入力した内容が送信され、すぐにAIが回答を出してくれました。
 以下は回答の一例です。
 自分の入力したプロンプトは、右側に表示されます。（下図緑枠）



【回答の生成を途中で止めたい場合】

回答生成中にプロンプト入力欄右側に表示される『■』をクリックします。



プロンプトの内容を修正する方法は後述します。
 今の段階では、入力ミスがあっても気にせず次へ進みましょう。

- ⑤ このチャットに続けて、次のプロンプトを入力してみます。
 画面下部のプロンプト入力欄をクリックします。



● 練習 1 ●

① 新規チャット画面を開きましょう。

② 以下のプロンプトを入力しましょう。

パソコン作業の途中におすすめの、座ったままでもできる簡単なストレッチを教えて。

③ 送信して、回答を読んでみましょう。

④ 同じチャット画面のプロンプト入力欄に、以下のプロンプトを入力・送信しましょう。

あと3つ教えて。

⑤ 同じチャット画面に、以下のプロンプトを入力・送信しましょう。

参考になる動画を教えて。

⑥ 履歴から、チャットのタイトルを『**ストレッチ**』に変更しましょう。

画像を作ってみよう

本章では、イラストや画像を生成する方法を学びます。

自分のイメージ通りの画像を一から作るためのプロンプトの書き方と、基本操作を身につけましょう。

SNSなどで自分を表現できる「アイコン」に最適なイラスト作成に挑戦してみます。

① 新規チャット画面を開きましょう。

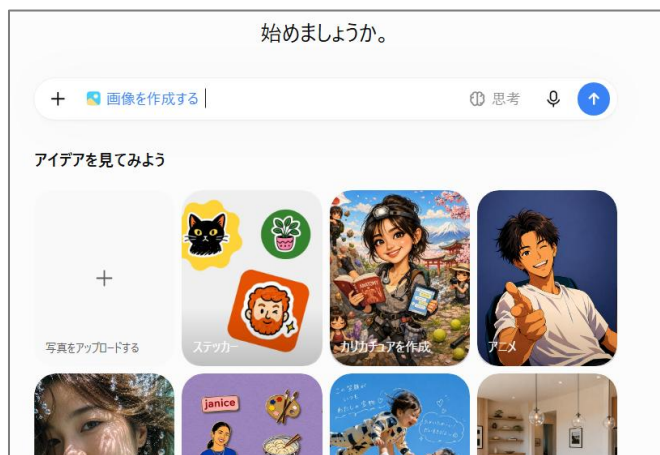
② 『+』をクリックします。



③ 『画像を作成する』をクリックします。



④ 画像作成モードに切り替わりました。



画像を作ってみよう

- ⑤ 「画像を作成する」の後ろに、以下のプロンプトを入力・送信しましょう。

50代前半の日本人女性、肩までの長さの茶髪、青地に水玉模様のワンピース、ウインクをして明るく笑っている、丸型のアイコン用画像、ステッカー風のポップなイラスト、太い線、鮮やかな色使い、アスペクト比1:1

 画像を作成する 50代前半の日本人女性、肩までの長さの茶髪、青地に水玉模様のワンピース、ウインクをして明るく笑っている、丸型のアイコン用画像、ステッカー風のポップなイラスト、太い線、鮮やかな色使い、アスペクト比1:1

+



思考



- ⑥ 少し待つと、画像が生成されます。

- ⑦ 生成された画像をさらに変更してみます。
以下のプロンプトを入力・送信しましょう。

先ほどの女性を、丸いサングラスをかけてかっこよく決めている男性に変更してください。服の色と柄はそのままお願いします。

- ⑧ 元のイラストを変更した画像が生成されました。
- ⑨ 履歴から、チャットのタイトルを『**アイコン生成**』に変更しましょう。

