

実践ChatGPT講座 I

正しい操作

1

目次

基本編

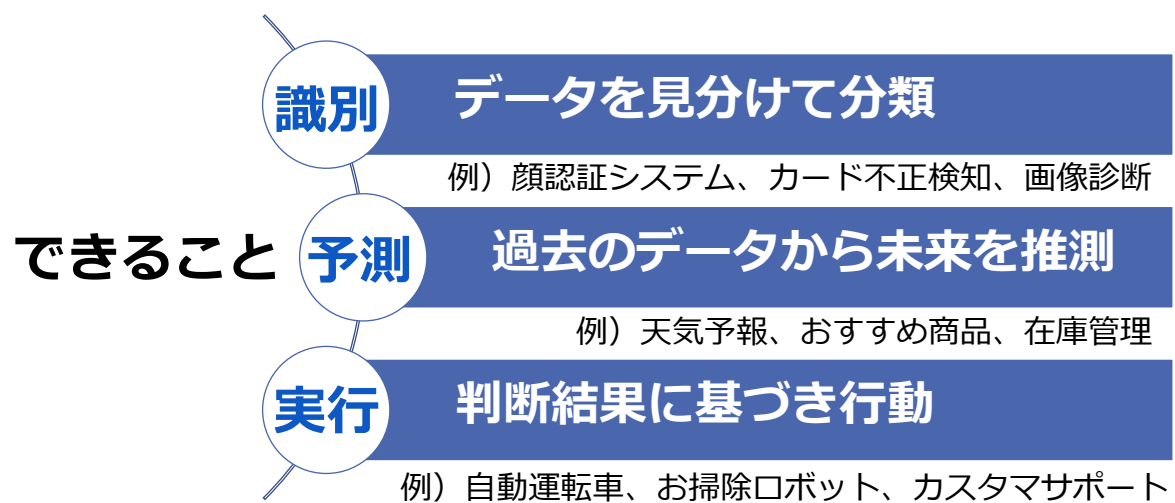
1. 生成AIとは
2. ChatGPTの基本操作と機能
3. 画像の生成と編集
4. ハルシネーション
5. 「実践編」講座のご紹介

2

1. 生成AIとは

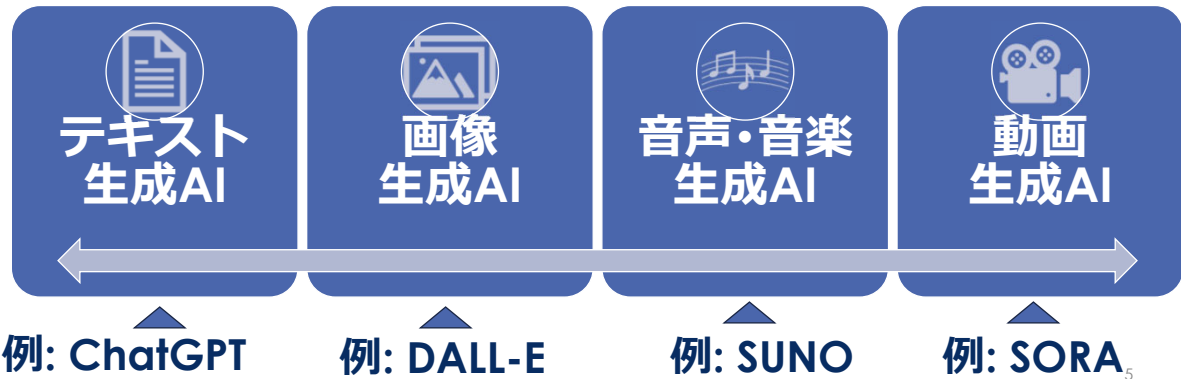
3

AIとは 推論・判断などの知的な機能を備えた
コンピュータ・システム（広辞苑より）



「生成AI」って何？ 何ができるの？

普段話している言葉による指示だけで、
生成してくれるAIシステム



画像生成AI（Stable Diffusionで生成）

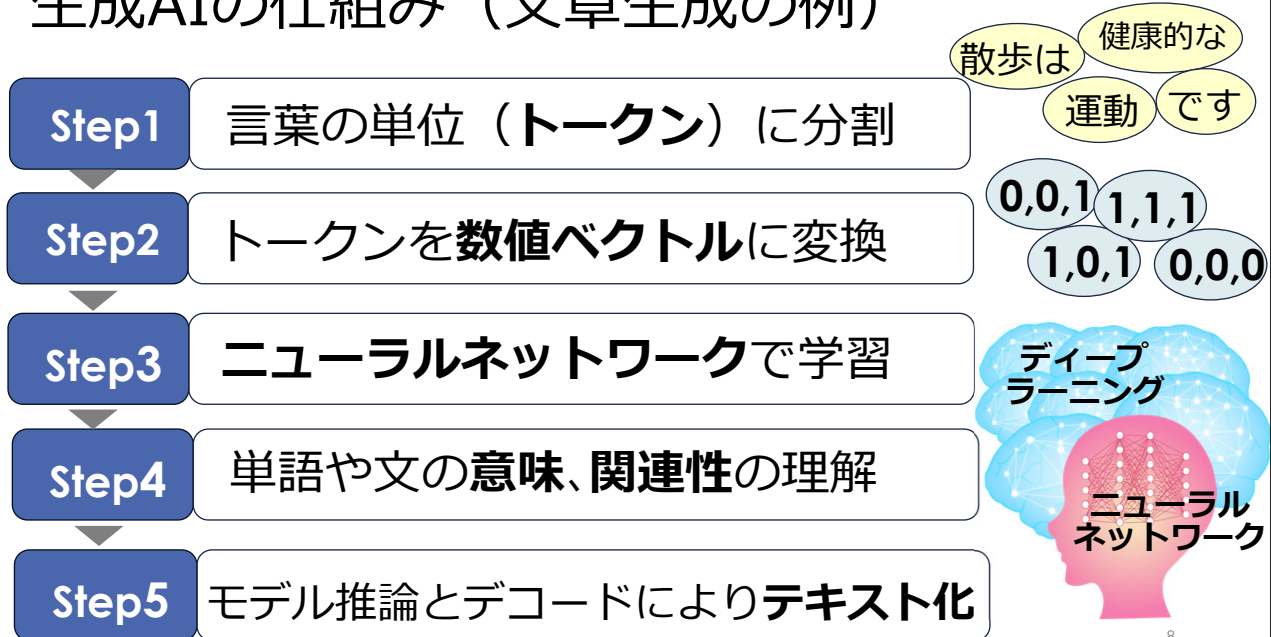


「テキスト生成AI」ができること

- ① 文章生成（校正・要約・変換・レポート）
- ② 手順の文書化、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、FAQの作成、自動応答
- ⑦ プログラミング、エクセル関数の生成
- ⑧ 教育や学習
- ⑨ 規約やルールの作成確認

7

生成AIの仕組み（文章生成の例）

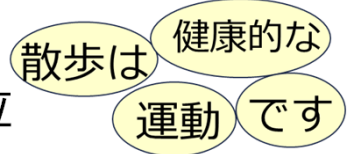


8

用語集

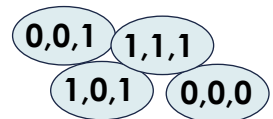
➤ トークン

テキストを小さな言葉に分割した単位



➤ 数値ベクトル

トークン化された単語や文章を数値に変換したもの



➤ 機械学習

コンピューターに大量のデータを読み込ませ、データ内に潜む**パターン**を学習させることで、未知のデータを判断するための**ルール**を獲得するデータ解析技術

9

用語集

➤ 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



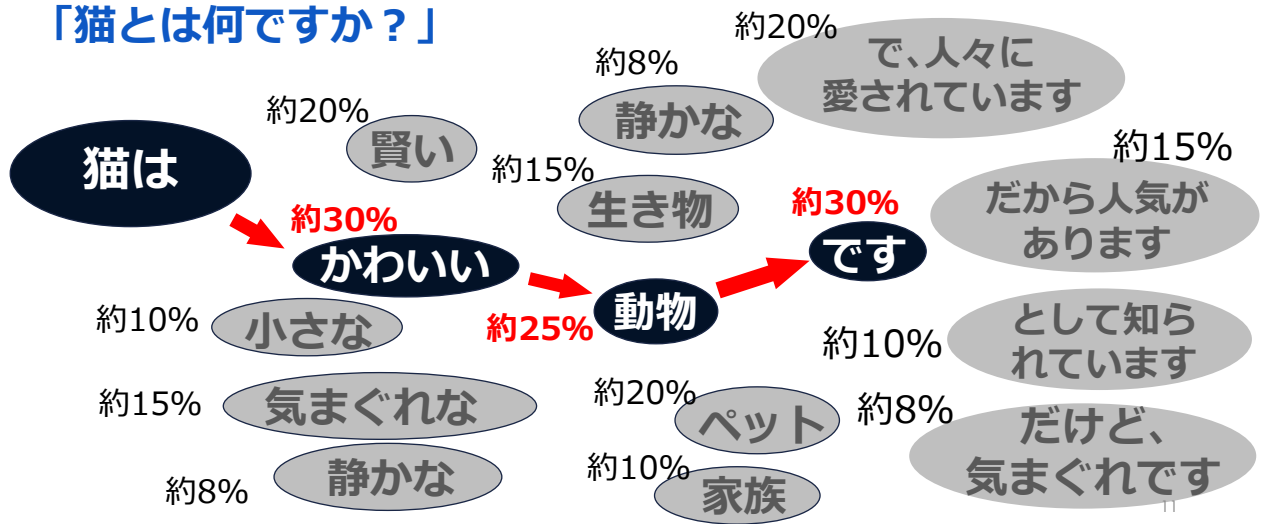
➤ ディープラーニング

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

10

AIは確率モデルを用いて、最適な語を選びながら文脈を生成します

「猫とは何ですか？」



生成AIの仕組み（文章生成の例）

質問に対する
「正解」
を出しています

出力結果は、
「確率的な予測結果」
に過ぎません
検証が必要です

2. ChatGPTの基本操作と機能

※ PC画面での操作を中心にご説明します
携帯端末により、操作できない機能があります

13

1) ChatGPTのモデル選定



14

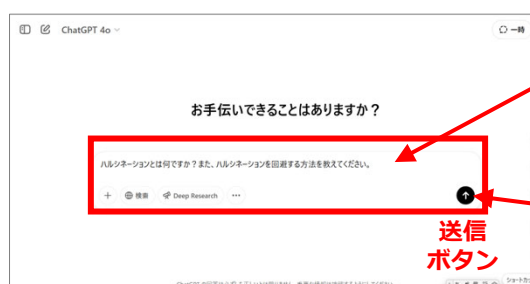
「GPTシリーズ」と「oシリーズ」（2025年5月現在）

**oシリーズ
推論モデル**
数学・コード・
データ分析・
画像を含む
問題解決



15

2) 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**プロンプト**と呼びます

16

3) 回答の出力



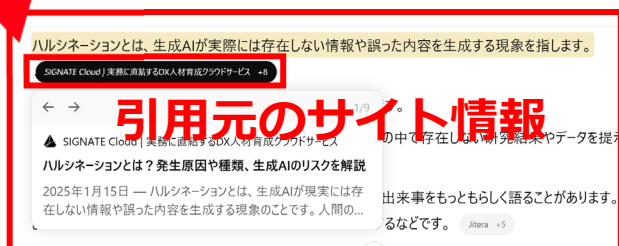
質問に対する回答が
出力されます

さらに質問を重ねて、
対話形式でより詳細な情報を
得ることが出来ます

17

回答の出力（つづき）

- 回答文に**引用元**を示す
アイコンが表示されます
- アイコンにカーソルを
載せ、クリックすると
引用元のサイト情報が
開きます



18

4) 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



19

5) 回答を音声で読み上げます



20

6) 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
「”」が現れます



「”」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します

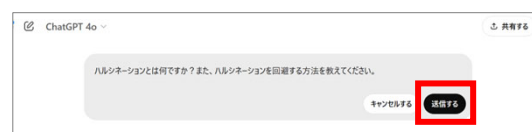


21

7) 質問を編集して、回答を再度生成



質問にカーソルを
合わせ、**ペンマーク**
を選択
メッセージを編集する

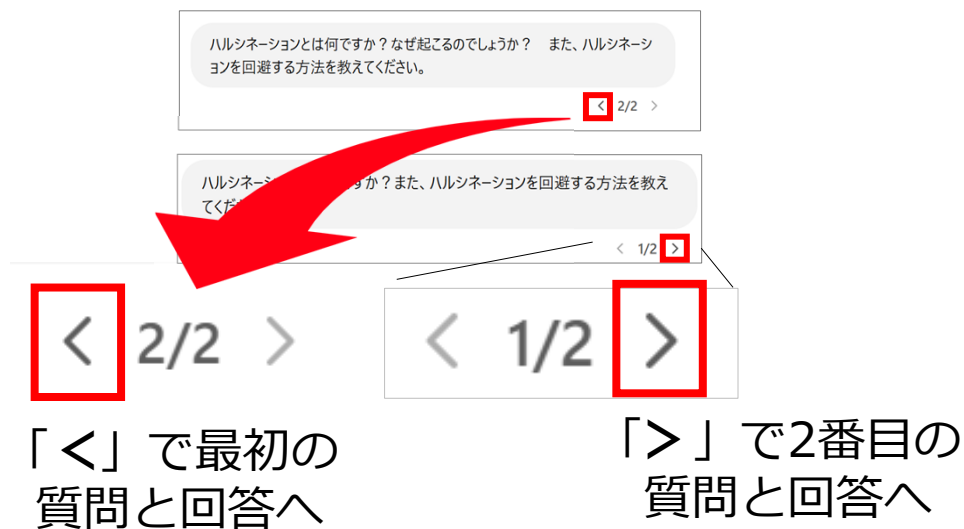


送信する

質問を編集して、
送信すると、
新しい回答が
表示されます

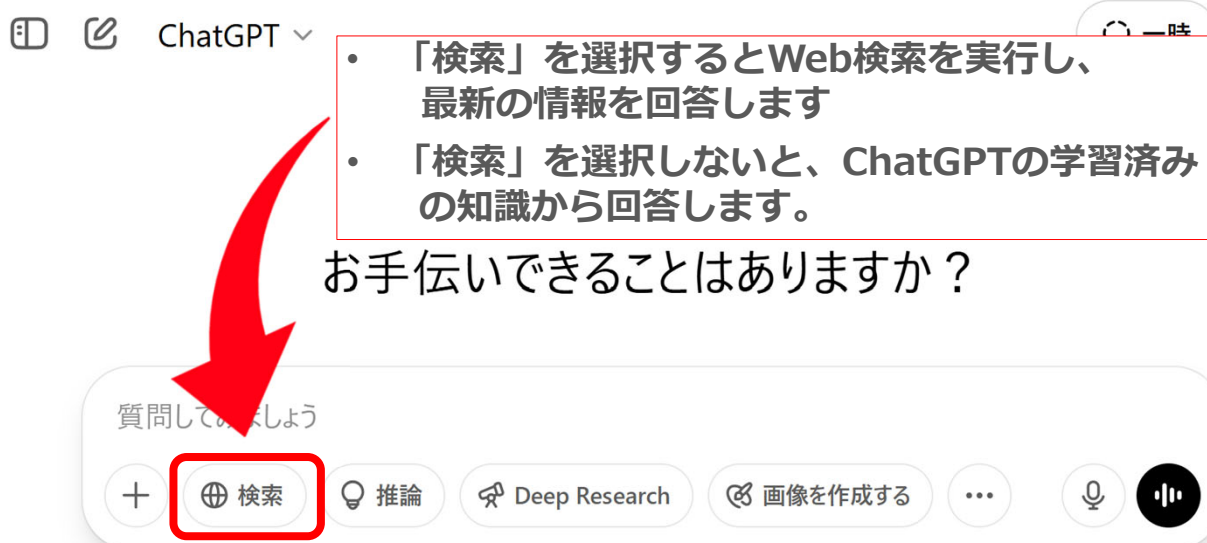
22

質問を編集して新しい回答を得た場合、**質問の履歴**を見ることができます



23

8) 「検索」ボタン



24

9) 「Deep Research」 ボタン

ChatGPT ▾

一時

「Deep Research」は「**検索↔AI思考**」を何度も何度も繰り返して、より妥当性の高い回答を返します。
(市場調査、企業研究、最新技術の理解、徹底分析など)

お手伝いできることはありますか？

質問してみましょう



検索



推論



Deep Research



画像を作成する



25

10) 新しいスレッドで質問



- 新しいスレッドを表示します
- 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

お手伝いできることはありますか？

質問してみましょう



検索



推論



Deep Research



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。

ショートカット

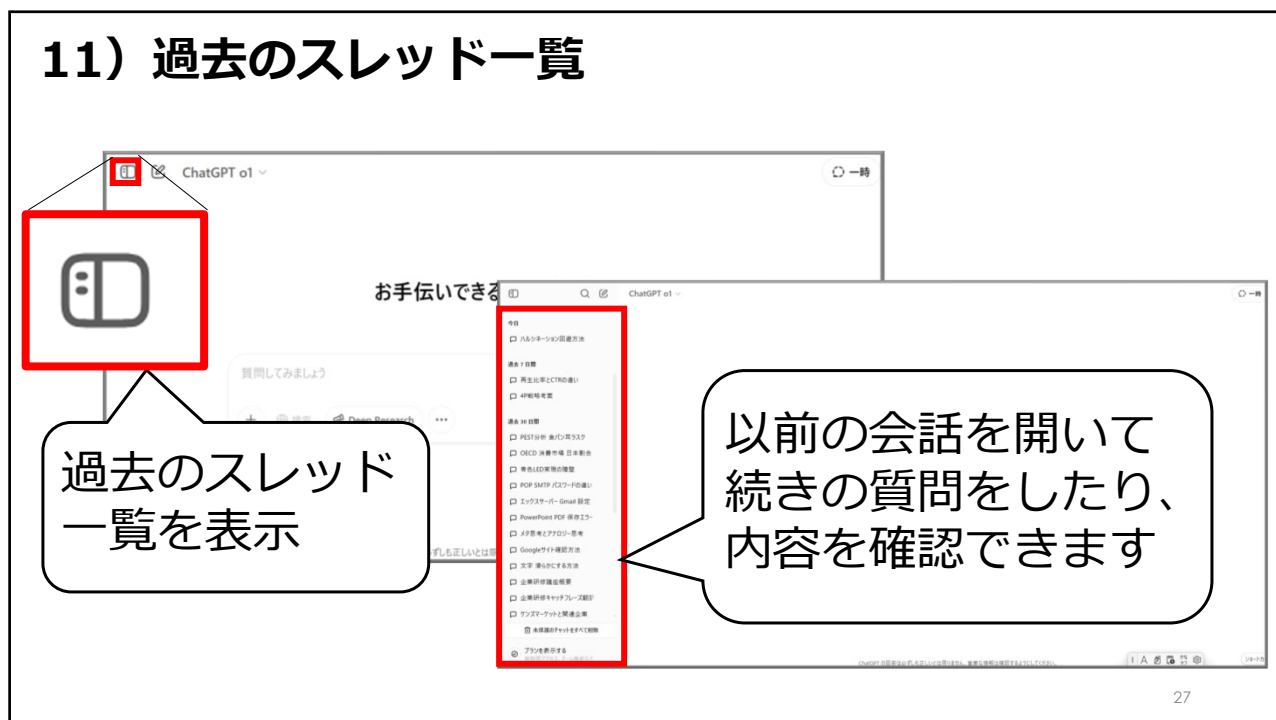
用語集

➤ スレッド

議題ごとに集められた質問と回答のやり取り

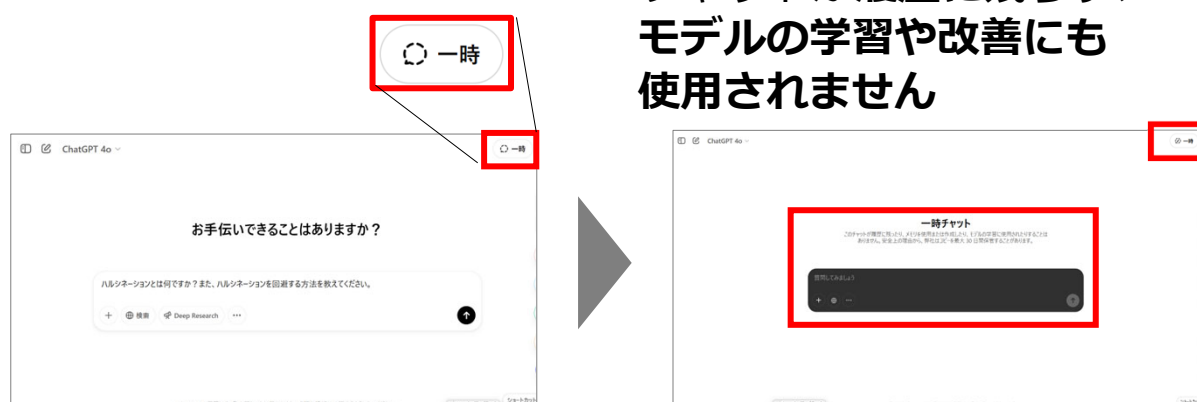
26

11) 過去のスレッド一覧



12) 「一時チャット」の使い方

- 「一時」をクリックします
- 「一時チャット」の表示になり、チャット欄が黒く変わります
- チャットが履歴に残らず、モデルの学習や改善にも使用されません



※ 「一時チャット」は履歴を残さず、回答を得る方法です²⁸

13) 「画像解析機能 vision」を使って文字起こし

- pdfファイルをアップロードし、**文字起こし**を指示



29

さらに「要約」させてみましょう！

- 追加質問（プロンプト）

「このドキュメントを**要約**してください。
これは何を**目的**としたものですか？」



- ChatGPTの回答

「企業向け研修プログラムの案内・提案書です。
目的は下記の通り：・・・」



30

14) 画像解析機能 vision

➤ 質問（プロンプト）：

「これは何をしている画像ですか？」



ファイルのアップロードなど



➤ ChatGPTの回答



この画像は、おそらく心肺蘇生法（CPR）や救命講習の研修・セミナーの様子を写したものです。以下のポイントからそう判断できます：

スライドの内容： プロジェクターに映っているスライドには、「Lay person: 2 rescue breaths interrupted CC for 16 seconds」や「Actual CCs/min」など、CPR（心肺蘇生）に関する専門的なデータが表示されています。

医療器具： 前方の机には、CPR練習用の器具（アンビューバッグやマネキンの一部）が置かれています。

講師の存在： スーツ姿の男性が前に立ち、受講者に向かって説明をしている様子。

受講者： 数名の受講者が座っており、講義を聞いている（メモを取っている）様子。スライドには心拍数や「CCC-CPR(連続胸骨圧迫のCPR)」など専門的な医療用語も含まれています。

これは医療従事者向けの講習で、なぜ「人工呼吸よりも胸骨圧迫が大事」なのかを論文のデータを用いて説明している可能性があります。

32

画像解析機能 vision（続き）

➤ 指示（プロンプト）：

「擬人化してください」

ChatGPTの回答：

右の猫は、落ち着いたお兄さんタイプで、物静かで面倒見がよく、周囲から信頼されているキャラクターです。いつも冷静に周りを見守っていて、困ったことがあると真っ先に相談されるリーダー的な存在でしょう。

左の猫は、活発で好奇心旺盛な妹タイプ。新しいことには目を輝かせてすぐ飛びつきますが、時々お兄さんに「ちょっと落ち着いて」と優しくたしなめられることも。明るく元気で、周囲を楽しい雰囲気巻き込むようなキャラクターでしょう。二匹は兄妹としての仲がとても良く、互いに支え合いながら日々の小さな冒険を楽しんでいます。



➤ 追加指示（プロンプト）：

「年齢：子供、服装：カジュアル、雰囲気：可愛い、背景：カフェ、で擬人化した画像を生成して」

➤ さらなる追加指示（プロンプト）：

「ジブリ風のイラストで作成してください」



15) 「Advance Voice機能」による音声入力機能

➤ チャット欄のアイコンをクリックするとChatGPTと音声で会話できます

- 「マイク」をオンにする
- 「カメラ」をオンにする
- 右上の「メニュー」から音声を選択



Advance Voice機能（つづき）

カメラでChatGPTに映像を見せながら、リアルタイムで質問ができます



3. 画像の生成と編集

37

10) 画像の生成

➤ 指示（プロンプト）：

「カフェで本を読んでいる
20代の日本人女性」



38

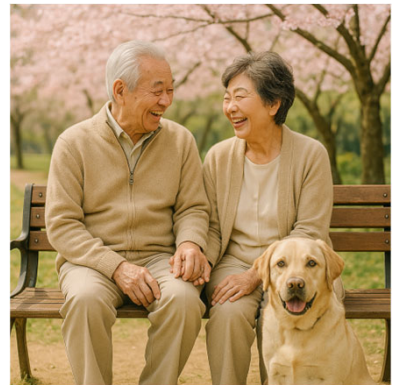
画像の生成（続き）

➤ 指示（プロンプト）

画像サイズ：
1024x1024

詳細説明：
春の日差しの中、公園のベンチに座っている老夫婦が、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。

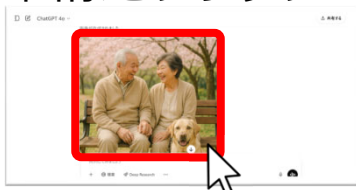
スタイルと雰囲気：
現実的で温かみのある色調。
やわらかい光が全体を包み込むような雰囲気



39

画像の部分修正

① 画像をクリック

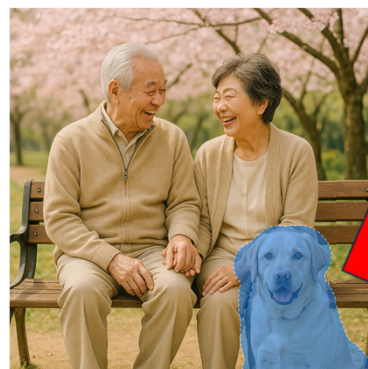


② 編集アイコンをクリック



③ 修正部分を塗りつぶし、 変更指示を記入し実行

選択対象を編集する



犬を猫に変更して、猫を膝の上に座らせてください

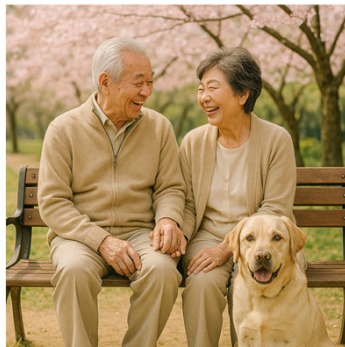
+ 選択済み x

40

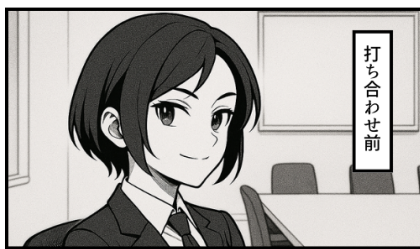
画像の部分修正

➤ 指示（プロンプト）：

「犬を猫に変更して、猫を膝の上に座らせてください」



4コマ漫画（イラスト）の作成



4. ハルシネーション

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

43

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**

44

ハルシネーションへの対策

① プロンプトで念を押す

例：「曖昧な記憶や不完全な知識に基づく回答は控えてください」

② 情報源、引用元を確認する

③ 常に批判的思考をもって情報を評価する

④ プロンプトの内容を具体的かつ明確にする

45

生成AIを有効に活用

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

46

5. 「実践編」 講座のご紹介

47

シンプルで直接的な指示（ゼロショット・プロンプト）

「取引先へ送る挨拶メールを作ってください。」

件名: はじめまして
お世話になっております。
〇〇株式会社の△△と申します。
今回、新しいパートナーシップの機会をいただき、
大変嬉しく思っております。
今後ともよろしくお願いいたします。

用語集

- **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（プロンプト）のこと

48

具体的で明確な指示（条件を付けたプロンプト）による出力結果

件名：【ご挨拶】新規取引のご提案につきまして

宛名：

〇〇株式会社

取締役 〇〇〇〇様

本文：

拝啓 貴社ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度、弊社〇〇株式会社の△△と申します。貴社と新たなビジネスの機会を得られますことを、大変嬉しく思っております。

弊社は、〇〇業界において〇〇のソリューションを提供しており、これまで多くの企業様に導入いただいております。今回のご提案を通じて、貴社の事業成長に貢献できればと考えております。

つきましては、一度オンラインまたは対面にて詳細をご説明させていただきたく存じます。貴社のご都合のよろしい日時をお知らせいただけますと幸いです。

今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。

敬具

署名：

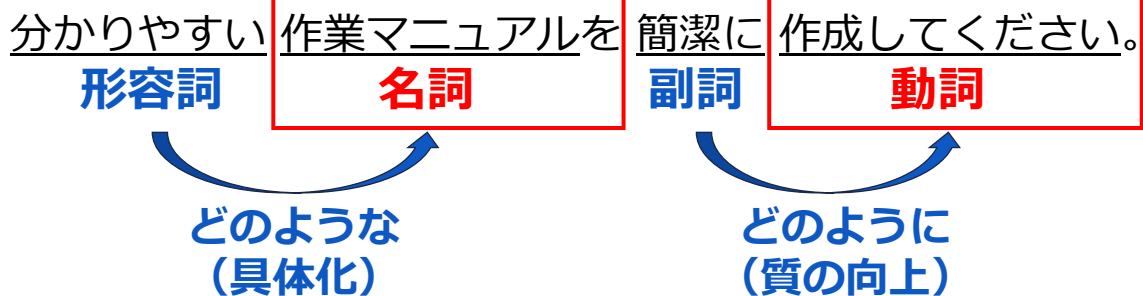
〇〇株式会社
営業部 △△ △△
Email: example@example.com
TEL: 03-XXXX-XXXX

49

名詞と動詞、形容詞と副詞

実行指示

何をどうしたいのか？
(命令・指示の明確化)



50

ペルソナ設定

➤ **ペルソナ**とは、「典型的な人物像」

読み手ペルソナ

誰に向けて書くのか？
(相手は誰？)

- どんなことに興味がある？
- 専門知識の有無は？
- 読解力のレベルは？
- 書き手との関係は？

文章の**内容**や**トーン**が決まる

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？
プロフェッショナル？
- 親しみやすいキャラクター？
- 読み手との関係は？

文章の**トーン**や**印象**が変わる

51

用語集

➤ ペルソナ

「典型的な人物像」のこと

生成AIの成果物を受取る「読み手」と「書き手」
となる生成AIの立場や専門性、読み手と書き手との
関係性などを具体的に設定することで、より現実的
で実践的な成果物を生成させる

52

出力結果の質を更に向上させる「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。

53

実践での使用

「実践ChatGPT講座Ⅱ」

目次

1. 推論モデルの使用
2. ChatGPTの便利な機能
3. プロンプトの重要性
4. プロンプト・エンジニアリング

54

アンケートのご協力をお願いします

本アンケートは、今後の講座の内容向上のために実施しています
率直なご意見をお聞かせください



<https://forms.gle/fxTuMFpxDcUddPwS7>

55

補足資料

56

1. データコントロール機能

機密情報を漏洩させないように、入力情報を「ChatGPTの学習データ」として利用させない設定

- 「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



機密情報を漏洩させないように、入力情報を「ChatGPTの学習データ」として利用させない設定(つづき)

- 「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



2. ChatGPTを「日本語」に言語設定します

➤ ChatGPTの **ユーザーアイコン**をクリック

➤ 「**更新ボタン**」または「**F5キー**」で**再読み込み**して完了

➤ 「**言語**」は「**日本語**」を選択

➤ 「**設定**」をクリック

59

3. ChatGPTの不具合を回避する方法

Google Chromeの自動翻訳機能は無効にします

Google Chrome拡張機能によって発生する不具合の例

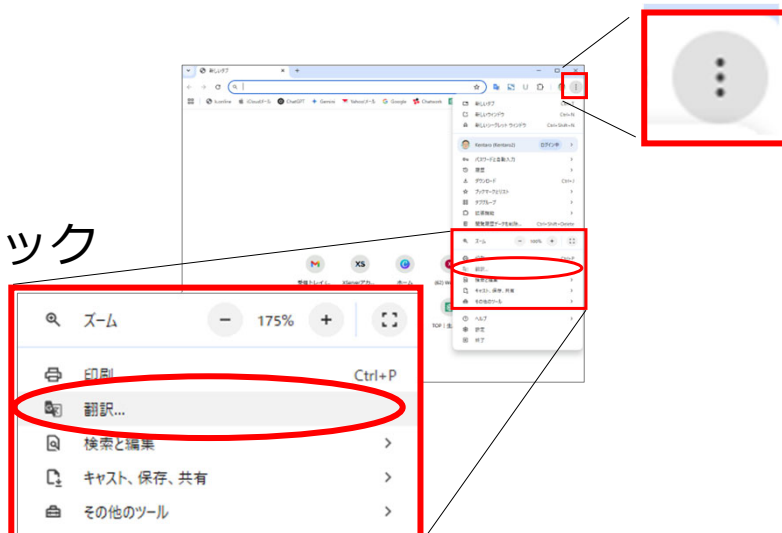
- エラーメッセージ「“Something went wrong”」が発生します
- スレッドの共有リンクが作成できません
- 文字化けや句読点が抜けるなど、未完成な文章が生成されます
- 入力内容がチャット欄に正しく反映されません

60

Google Chromeの自動翻訳機能は無効にする手順

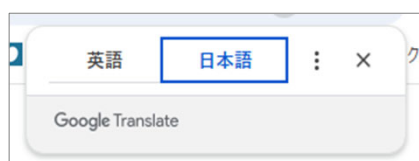
➤ **3点のChromeメニューを開きます**

➤ 「翻訳」をクリック

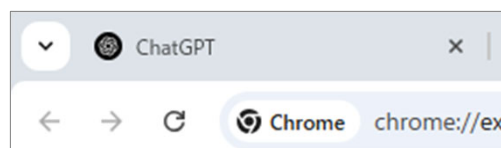


61

Google Chromeの
自動翻訳機能が**オン**に
なっている状態



「英語」を選択で
自動翻訳機能を
無効にできます



※ 「英語」 選択することによりChatGPTの不具合を回避できます

62

4. 文字化け対応：日本語フォントを入手します

The screenshot shows a Google search results page for the query 'Google フォント'. A red box highlights the search bar containing the text. A red arrow points from this box to a callout box containing the instruction: ① Google検索で「Googleフォント」を検索する. Another red arrow points from the search results to a second callout box: ② 「Googleフォント」をクリック. The search results show the 'Google Fonts' link as the top result, with a red box around it and a mouse cursor hovering over it. Below it, 'Noto Sans Japanese' and 'Zen Old Mincho' are listed. The page number '63' is visible in the bottom right corner.

Google フォント

Google Fonts
https://fonts.google.com · このページを訳す

Google Fonts: Browse Fonts
Making the web more beautiful, fast, and open through great typography.

Noto Sans Japanese
Noto is a global font collection for writing all modern and ...

Zen Old Mincho
Zen Old Mincho はベーシックな本文用の日本語明朝体ファミリー

よくある質問
いいえ。Google Fonts はすべてオープンソースで、費用はかかりません ...

① Google検索で「Googleフォント」を検索する

② 「Googleフォント」をクリック

63

The screenshot shows the Google Fonts website. A red box highlights the search bar at the top, which contains the text 'Japan'. A red arrow points from this box to a callout box containing the instruction: ③ Google Fontsで「Japan」と入力. Another red arrow points from the search results to a second callout box: ④ 「Noto Sans JP」を選択. The search results show a list of fonts, with 'Noto Sans Japanese' highlighted by a red box and a mouse cursor hovering over it. Below it, 'Noto Serif Japanese' and 'Japanese (Hiragana)' are listed. The page number '64' is visible in the bottom right corner.

Google Fonts

Japan

Noto Sans Japanese

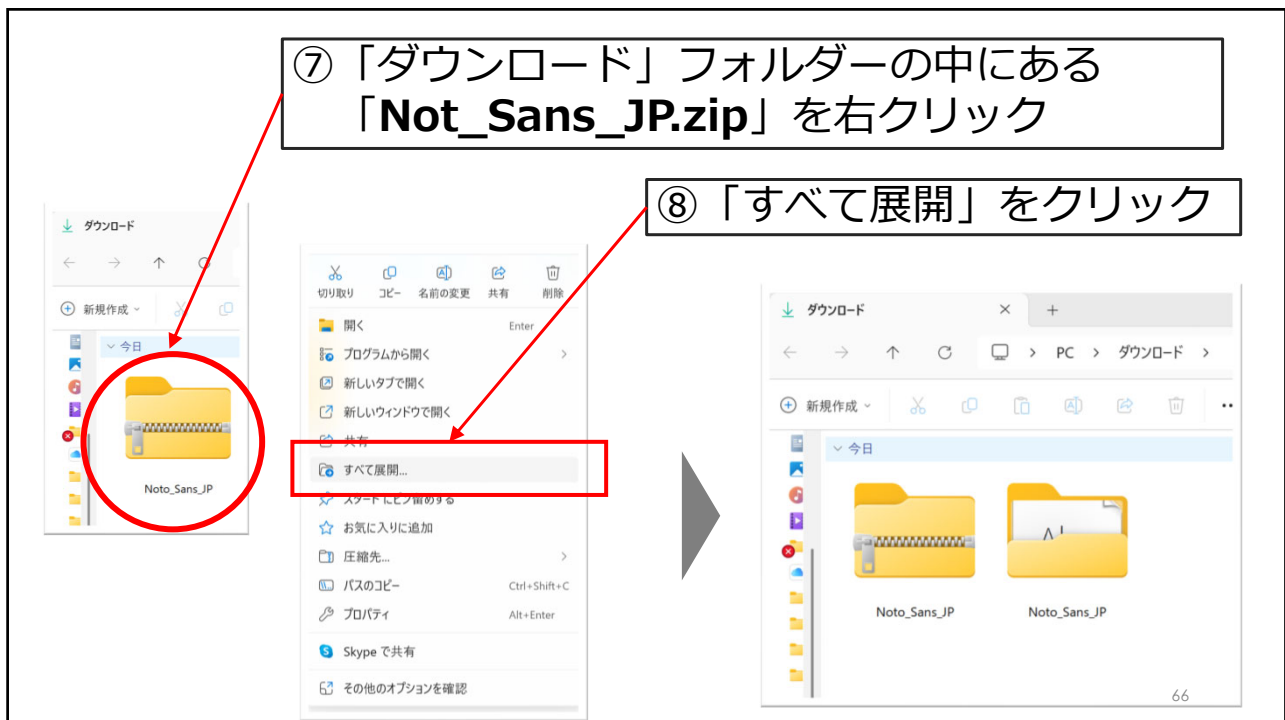
Noto Serif Japanese

Japanese (Hiragana)

③ Google Fontsで「Japan」と入力

④ 「Noto Sans JP」を選択

64



⑩ 「NotoSansJP-Regular」を選択して読み込みます

The screenshot shows the ChatGPT 4o interface. A message from the user asks for help with a font issue. The assistant's response provides instructions to upload a font file. A red box highlights the 'コンピューターからアップロードする' (Upload from computer) option. A red arrow points from the 'NotoSansJP-Regular' font file in the file selection dialog to the instruction box above it.

PDF出力には日本語対応フォント（たとえば Noto Sans CJK JP）が必要ですが、現在そのフォントファイルが見つからないためエラーになっています。

対応方法：

日本語テキストを含むPDFを正しく出力するため、以下のフォントファイルをアップロードしてください：

NotoSansCJKjp-Regular.ttf

Google Drive に接続する ロード可能です。
Microsoft OneDrive に接続する し直します。準備ができたなら教えてください！ [?] ↓

コンピューターからアップロードする

検索 Deep Research ショートカ

67

ChatGPT アカウント登録

ChatGPT アカウント登録手順

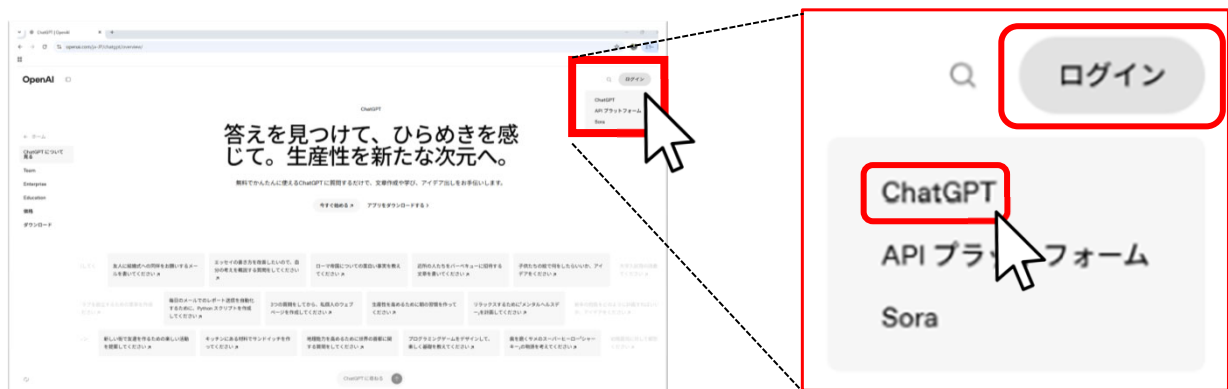
※ 事前に[Googleアカウント](#)を取得しておくことをお勧めします

1. Google検索で「**ChatGPT**」と入力し検索します
2. OpenAIの**ChatGPT** 公式ページをクリックします



69

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



70

iPhone / Android



「今すぐ始める」を選択 ➡ 「ログイン」をクリック

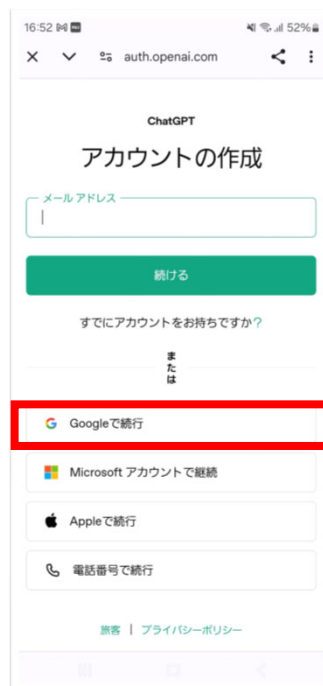
4. ChatGPT「**開始する**」の画面で「**新規登録**」を選択しクリック



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



iPhone / Android



73

6. ご自身のGoogleアカウントを選択



7. 「OpenAIにログイン」の画面で「次へ」をクリック



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

74

8. Googleアカウントをお持ちでなく、
他のメールアドレスで登録をすすめた場合

ご自身の**登録したメールアドレス**に
確認メールが届きます。

指示に従い、**登録手続き**を進めてください。

75