

## 6. Copilot（無料版）の復習について

- このテキストでは、Copilot（無料版）で行える、次の表の項目（分野）1～8のうち、1～4（画像生成）までを、操作手順と例題を含めながら進めてゆきます。手順の確認後、ご自身の発想で練習しながら復習できるテキストになっています。

## 7. Copilot（無料版）の復習メニュー（1～8）一覧表

- （前編）では、Copilot（無料版）で出来ることの1～4を順番に進めてゆきます。

項目（分野）	できること・内容
1. チャット機能	<ul style="list-style-type: none"><li>AI と会話形式でやり取りできる</li><li>質問・相談にすぐ答えてくれる</li><li>調べものや資料作成の相談にも対応</li></ul>
2. 情報検索・質問応答	<ul style="list-style-type: none"><li>トピックごとの分かりやすい解説</li><li>難しい概念や時事問題の要約・説明</li><li>豆知識や雑学の紹介</li></ul>
3. ライティング・サポート	<ul style="list-style-type: none"><li>メール・ブログ・SNS 投稿の文章作成</li><li>表現改善・文法チェック・言い換え提案</li><li>詩・物語・スピーチの創作</li></ul>
4. 画像生成	<ul style="list-style-type: none"><li>テキストから 1 枚の AI 画像を生成 (例：春の風景、空飛ぶペンギンなど)</li></ul>
5. アイデア・発想支援	<ul style="list-style-type: none"><li>企画・旅行・趣味などのアイデア提供</li><li>プレゼン構成やタイトルのネーミング支援</li></ul>
6. 学習・勉強サポート	<ul style="list-style-type: none"><li>学術内容の要点整理や補助解説</li><li>英語学習の例文や単語の意味解説</li><li>丁寧な手順つきの解説</li></ul>
7. 雑談・暇つぶし・豆知識	<ul style="list-style-type: none"><li>ユーモアのある会話、豆知識、で息抜き</li><li>気軽な雑談や「こんな話して」といったリクエストも大歓迎</li></ul>
8. その他便利機能	<ul style="list-style-type: none"><li>レシピ提案・生活のコツ（節約など）</li><li>模擬面接や履歴書のチェック</li><li>エッセイやレポートの構成確認</li></ul>

#### 4. みちのくあじさい園（岩手県・一関市）

約400種・4万株の紫陽花が森の中に咲き誇る、東北最大級の紫陽花園。自然の中を散策しながら楽しめる癒しの空間です。①

#### 5. よへなあじさい園（沖縄県・本部町）

南国の青空と紫陽花のコントラストが美しい、沖縄ならではの名所。1万株以上の紫陽花が咲き誇り、6月でも夏気分を味わえます。

どの場所もそれぞれの地域の魅力と紫陽花の美しさが融合していて、訪れる価値あります ✨  
気になる場所があれば、アクセス情報や見頃の時期もお調べしますよ。行ってみたいところはありますか？  
それとも関東や関西に絞ってご紹介しましょうか？

⑬このように、Copilot と会話形式（チャット）で気になった内容について何度でもやり取りをすることが出来ます。この会話型（チャット）のやり取りが Copilot を利用する上で、すべての基本操作になります。

### ● 実践練習問題 1.

#### ● 実践練習問題 1.)

練習問題) P9の「**チャット機能**」で出来るプロンプト例の内容を参考にしながらご自身が興味のある質問や疑問を1つ入力し、Copilot とチャット（会話）のやりとりをしてみましょう。 ※手順が分からない場合はスタッフにお尋ねください。

- ・プロンプト例…「こんにちは、最近暑い日が多いですね」  
「スマホで最低限必要な基本操作を5つ教えて」  
「自宅で出来る簡単ストレッチってある？」

※疑問質問などのやりとりは何回でも OK です、納得の出来る内容になるまで Copilot と気軽に会話（チャット）のやりとりを行ってみましょう！



Copilot にメッセージしてください



クイック応答 ▾

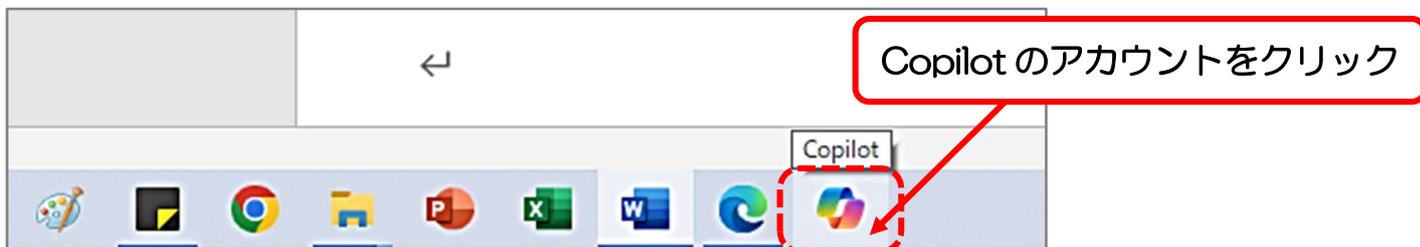


ご自身の質問などを入力しEnterキーを押します。  
回答された内容に対して、追加質問などをしながら  
Copilot と会話的なやりとりを練習しましょう！

◆質問、疑問が思いつかない時) 実践練習問題のお助けヒント!

①実践練習問題の「チャット機能」へのプロンプト（質問、疑問）が、中々思い浮かばない場合は、プロンプトそのものを生成 AI ツール Copilot に作成してもらいましょう。

②タスクバーの Copilot のアイコンをクリックします。

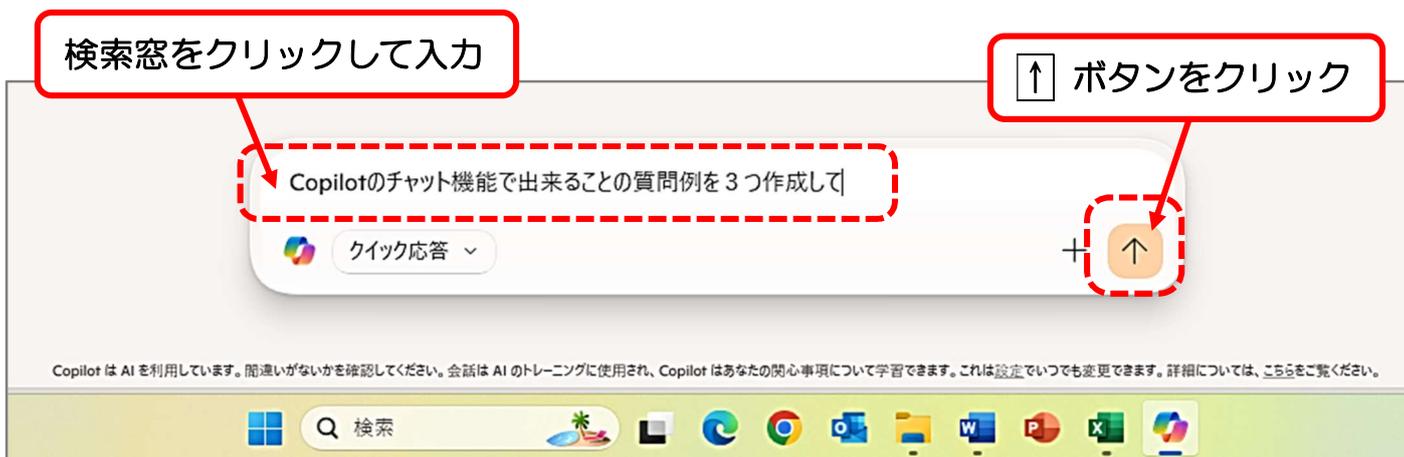


③生成 AI ツール Copilot のホーム画面が表示されます。



④Copilot で「チャット機能」の練習ができるプロンプトを、3つ生成してもらいましょう。

⑤Copilot の検索窓をクリックし、「Copilot のチャット機能で出来ることの質問例を3つ作成して」と入力し右の ↑ ボタンをクリックします。



⑥Copilotが「チャット機能」の練習ができるプロンプトを、3つ生成してくれました。  
※例文の数は希望の数に変更して下さい。※内容はテキストと異なります。

Copilotのチャット機能で出来ることの質問例を3つ作成して

もちろんです！ Copilotのチャット機能を体験してもらいやすいような、活用例になる質問プロンプトを3つご紹介します👉

💡 質問例①  
「今日は少し疲れています。気分転換になるような話をしてください」  
→ Copilotが雑談や豆知識、ちょっとしたユーモアで気分を明るくしてくれます。

---

💡 質問例②  
「最近話題の面白いトピックや雑学があれば教えてください」  
→ 時事ネタ・面白知識・うんちくなど、会話のきっかけになる内容を紹介します。

---

💡 質問例③  
「ペットについて話したいです。猫ってどんな性格なんですか？」  
→ 趣味や関心に合わせたテーマで自然に会話が続きます。身近な話題も大歓迎！

---

これらの質問は、「AIと自然に話す感覚」を楽しめる入り口になります😊  
他にも「旅行の話がしたい」「最近おすすめの本は？」など、気分や興味にあわせてどんどん話しかけてみてくださいね！ 試してみますか？ 🌱 ✨

⑦3つの中から気に入った質問例をドラッグして選択し、コピーをクリックします。

💡 質問例①  
「今日は少し疲れています。気分転換になるような話をしてください」  
→ Copilotが雑談や豆知識、ちょっとしたユーモアで気分を明るく

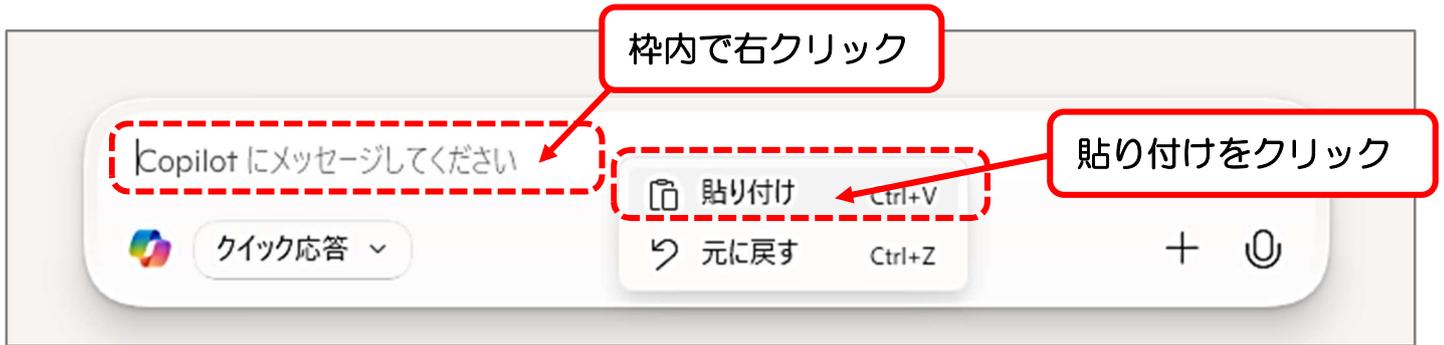
💡 質問例②  
「最近話題の面白いトピックや雑学があれば教えてください」  
→ 時事ネタ・面白知識・うんちくなど、会話のきっかけになる内容を紹介します。

💡 質問例③  
「ペットについて話したいです。猫ってどんな性格なんですか？」  
→ 趣味や関心に合わせたテーマで自然に会話が続きます。身近な話題も大歓迎！

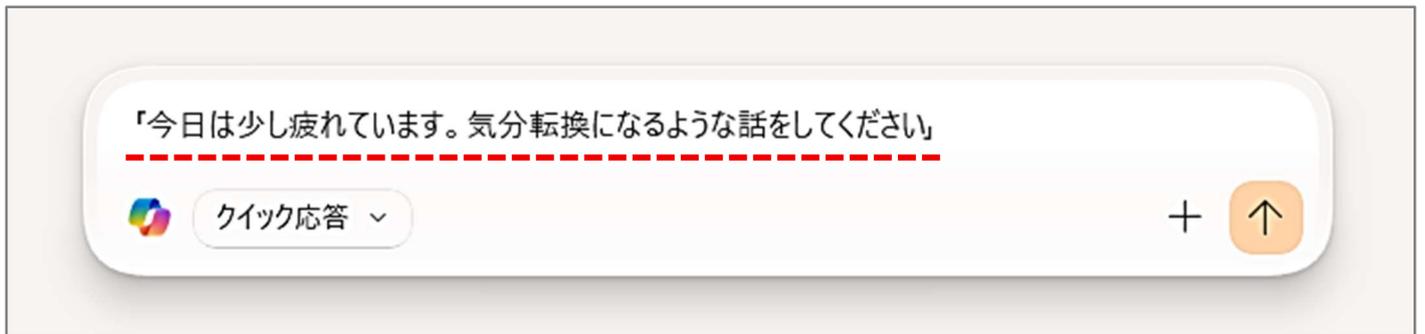
質問をドラッグして選択

コピーをクリック

⑧Copilot の検索窓の枠内でマウスを右クリックし、貼り付けをクリックします。



⑨ドラッグして選択した質問文が、枠内にコピーされます。



⑩Enter キーを押します。Copilot が質問に対話しているように回答してくれます。

⑪回答の中から、さらに深堀して聞いてみたい内容があれば、検索窓に直接入力や回答文をコピーして貼り付けて、会話（チャット）を続けてみましょう。

※追加の質問例「花の体内時計について、もう少し詳しく教えて」など。

今日は少し疲れています。気分転換になるような話をしてください

お疲れさまです 😊 無理しすぎていませんか？  
じゃあ少し、気分がやわらぐような話をしましょうか。

**ペンギンは空を飛ばないけど...**

実はペンギンは「空を飛ばず代わりに海を飛ぶ」って言われてるんです。時速36kmくらいで泳ぐ種類もいて、水中をまるで空を舞うように羽ばたいてるんですよ。空じゃなくて「海の空」を飛んでるって、ちょっと詩的で素敵だと思いませんか？

**花にも“体内時計”がある**

朝になると咲き、夜になると閉じる——実は花も昼夜のリズム（概日リズム）を持っています。部屋の中に置いていても、「朝だ！」ってわかるんですって。植物たちも、ちゃんと時を感じて生きてるんですね 🌱

こういう静かで不思議な話って、少し心がほぐれる気がしませんか？  
元気が出る音楽や癒される画像、よかったらそういうのもご紹介できますよ 🎧 🖼️  
今の気分にあわせて、もうちょっと違う話もできます。どうしましょう？

興味がある内容があれば  
続けて質問など会話を  
続けましょう！

## 補足 気に入った回答を Word にコピーして保存する

- Copilot とのチャットのやり取りで気に入った内容の回答は、念のため Word のファイルなどにコピーして、ご自身のパソコンや USB メモリに保存しましょう。
- ◆Copilot の回答を、Word にコピーしてご自身の USB メモリに保存する手順です。  
※今回は先程の「日本でお薦めの紫陽花の名所5か所」の回答を保存します。

### 3. 雲昌寺（秋田県・男鹿市）

“雲昌寺ブルー”と呼ばれる青一色の紫陽花が境内を埋め尽くす絶景。夜間ライトアップもあり、SNS映え間違いなしの人気急上昇スポットです。

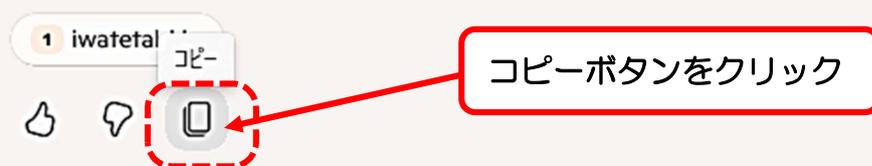
### 4. みちのくあじさい園（岩手県・一関市）

約400種・4万株の紫陽花が森の中に咲き誇る、東北最大級の紫陽花園。自然の中を散策しながら楽しめる癒しの空間です。①

### 5. よへなあじさい園（沖縄県・本部町）

南国の青空と紫陽花のコントラストが美しい、沖縄ならではの名所。1万株以上の紫陽花が咲き誇り、6月でも夏気分を味わえます。

どの場所もそれぞれの地域の魅力と紫陽花の美しさが融合していて、訪れる価値あります ✨  
気になる場所があれば、アクセス情報や見頃の時期もお調べしますよ。行ってみたいところはありますか？  
それとも関東や関西に絞ってご紹介しましょうか？



- ①保存したい回答の下部をポイントすると、コピーボタンのマークが表示されます。
- ②コピーボタンをクリックします。
- ③タスクバーのワードのアイコンをクリックします。



60年間いろんなことがあったけれど、今がいちばん楽しい。  
還暦は「終わり」じゃなくて、次の人生のスタート地点なんだと、空の上で気づかされました。  
もし人生に「まだ早い」「もう遅い」があるなら、私は今日からそれを捨てることにします。  
60歳、最高の記念日になりました 🎉 🎊

Copilot からの提案

この記事の語調をもっとユーモラスにしたり、写真に合わせて一部を情緒的に変えることもできますよ。旅ログ風やエッセイ風にもアレンジできますので、お気軽にお声がけください！

- ⑪ ブログの記事が作成できたら、ライティング・サポート機能の出番です。回答下の Copilot からの提案で、記事の語調を **もっとユーモラス** にしてもらいましょう！
- ⑫ ブログ記事の 1 行目から右斜め下へドラッグして文書を選択 → 青い選択範囲内でマウスを右クリック → 表示されるコピーボタンをクリックします。

### 📍 「60歳、空を飛ぶ。」— 還暦記念のスカイダイビング体験記

還暦といえば、赤いちゃんちゃんこにお祝いの席.....そんな定番のイメージを覆したくて、私は決めました。  
空を飛ぶことを、60歳の記念に。

向かったのは、郊外にある.....の心はずっと晴れていました。受付を済ませ.....一番緊張していたかもしれません。

高度4,000メートルの上空。ドアが開いた瞬間、耳に流れ込む風の音、そして眼下に広がる大地.....その瞬間、\*\*「人生でいちばん自由な60秒」\*\*が始まりました。

落下中は、驚くほど恐怖はなくて、不思議と笑ってました。風をまとい、空を舞って、頭の中がまっさらになる感覚。着地した瞬間、思わず「生きてる！」って叫んでしまった自分に笑ってしまいました。

60年間いろんなことがあったけれど、今がいちばん楽しい。  
還暦は「終わり」じゃなくて、次の人生のスタート地点なんだと、空の上で気づかされました。

もし人生に「まだ早い」「もう遅い」があるなら、私は今日からそれを捨てることにします。  
60歳、最高の記念日になりました 🎉 🎊

文章の 1 行目から最終行までドラッグして選択

コピーをクリック

📄 コピー Ctrl+C

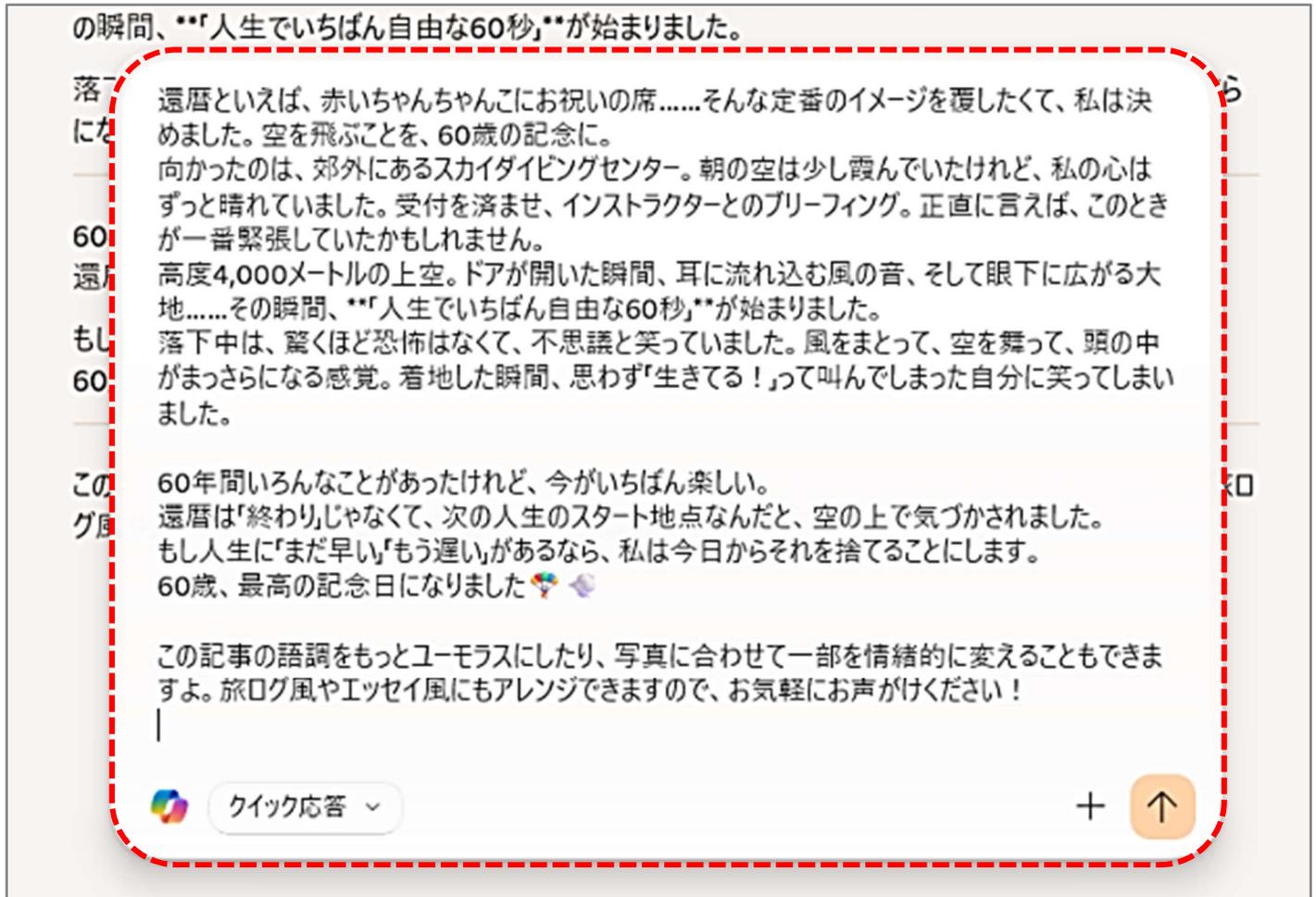
📄 すべて選択 Ctrl+A

この記事の語調をもっとユーモラスにしたり、写真に合わせて一部を情緒的に変えることもできますよ。旅ログ風やエッセイ風にもアレンジできますので、お気軽にお声がけください！

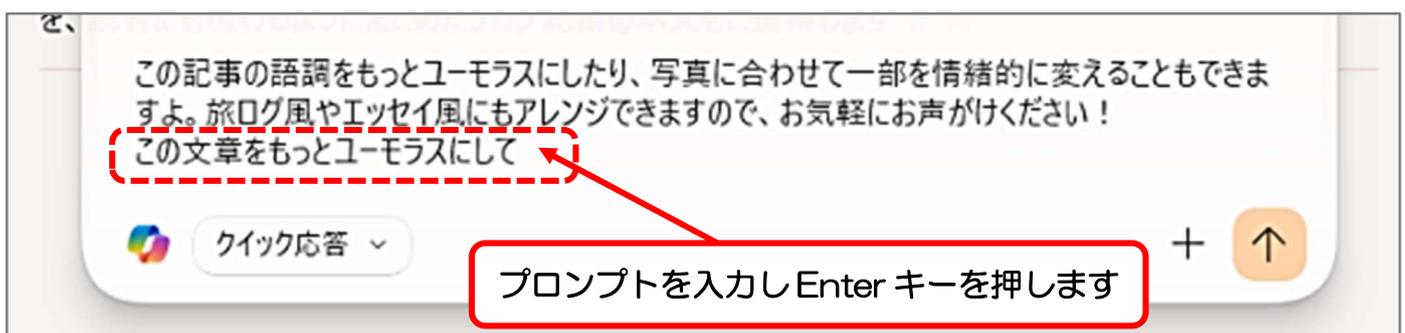
⑬検索窓の枠内で右クリックし、表示される貼り付けボタンをクリックします。



⑭ブログの文書が検索窓の枠内にコピーされました。



⑮回答下の行をクリックしてカーソルを挿入し、「この文章をもっとユーモラスにして」と入力しEnter キーを押します。



⑩ブログの文書が、ユーモアをプラスした文書に変更されました。

もちろんです！では還暦×スカイダイビングというギャップの面白さを活かしつつ、全体を少しユーモアたっぷりにアレンジしてみました👉

📢「60歳、ついに空を飛ぶ（物理的に）」— 還暦スカイダイビング体験記

還暦といえば、赤いちゃんちゃんこに鯛の尾頭付き、そして宴会芸.....  
ですが私は思いました。「空、飛びたいと。」

——というわけで、60歳の誕生日に選んだのは、人生初のスカイダイビング。家族からは「え？」、友人からは「なぜ今？」という反応を一通りいただいたうえで、郊外のスカイダイビングセンターに向かいました。

朝の空は少しかすんでたけれど、私のテンションは快晴。  
受付後の説明タイムでは、「もしパラシュートが開かなかった場合は...」という一節に軽く心拍数が倍になりましたが、大丈夫。60年鍛えた肝っ玉を信じるのみです。

そしていざ、高度4,000メートルの上空。  
扉が開いた瞬間、吹きつける風に私の心の迷いもどこかへ飛んでいきました。  
「今さらやめます」なんて言わせない、この状況。

インストラクターと一緒に、空中へダイブ！  
思っていたより怖くない、でも思っていたより顔が揺れる（笑）！  
風圧で顔面が遠心分離機みたいになってる中、「あ、私、今、空、飛んでる.....」とじわじわ感動。

地上が近づいてくるにつれて、「これは夢だった説」を否定せざるを得ないリアル感。  
無事着地した瞬間はもう、「\*\*「やばい、地球ってありがたい」\*\*と叫びました。

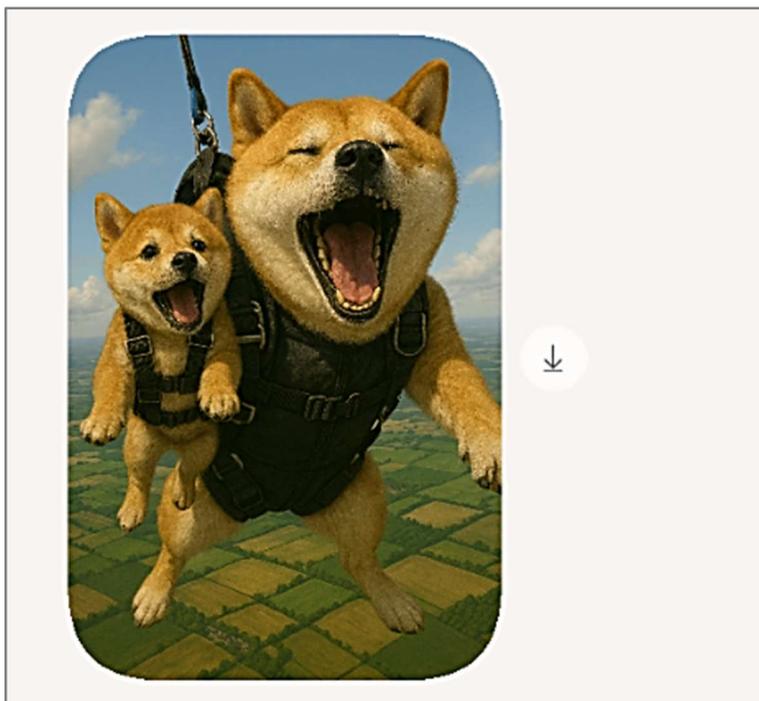
還暦は区切りじゃなくて、新しい遊びを始めるための“ライフ・リスタートボタン”。  
これからも、“やってみたもん勝ち”の精神で生きていこうと思います。

60歳、最高の記念日は、空から始まりました🎉👉

他にも「昭和の母でも飛ぶんです編」や「次は宇宙だ編」など、続編もいけそうですね😊  
もし写真があれば、それに合わせたコメントやキャプションもお手伝いできますよ！ご希望あればぜひ👉

⑪Copilot のライティング・サポート機能を使うことで、回答の内容をさらに希望の表現に変更することが出来ます。便利ですね！

- ③「スカイダイビングをして絶叫する柴犬の親子の画像。リアルに作って」と入力しEnter キーを押します。



- ④「夏の高原、青い空と緑の草原、爽やかな風の中蝶々を追いかける少女の画像を作って」と入力しEnter キーを押します。

※Copilot の判断により、作成される画像が下図の様に長方形の場合があります。  
画像の縦横比を正方形にしたい場合は、プロンプト（指示文）の最後に「正方形にして」と文章を付け加えましょう。

