

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、5～8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

- （後編）では、Copilot（無料版）で出来ることの5～8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	- AI と会話形式でやり取りできる - 質問・相談にすぐ答えてくれる - 調べものや資料作成の相談にも対応
2. 情報検索・質問応答	- トピックごとの分かりやすい解説 - 難しい概念や時事問題の要約・説明 - 豆知識や雑学の紹介
3. ライティング・サポート	- メール・ブログ・SNS 投稿の文章作成 - 表現改善・文法チェック・言い換え提案 - 詩・物語・スピーチの創作
4. 画像生成	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）
5. アイデア・発想支援	- 企画・旅行・趣味などのアイデア提供 - プレゼン構成やタイトルのネーミング支援
6. 学習・勉強サポート	- 学術内容の要点整理や補助解説 - 英語学習の例文や単語の意味解説 - 丁寧な手順つきの解説
7. 雑談・暇つぶし・豆知識	- ユーモアのある会話、豆知識、で息抜き - 気軽な雑談や「こんな話して」といったリクエスト也大歓迎
8. その他便利機能	- レシピ提案・生活のコツ（節約など） - 模擬面接や履歴書のチェック - エッセイやレポートの構成確認

9. Copilot でできること！ 復習5. アイデア・発想支援

共通) 用語の確認…Copilot の検索窓に質問や指示をする文字列のことを「**プロンプト**」と言います。指示文＝プロンプトという用語を覚えておきましょう。

●復習5. 「**アイデア・発想支援**」の使い方を復習しましょう。※P4 の表を参照。

💬 Copilot の「**アイデア・発想支援機能**」って何？

- あらゆる分野のアイデア出しや発想支援ができる AI 機能
 - ビジネス、創作、教育、マーケティングなど幅広いジャンルに対応
 - 「こんなの考えて」「新しい視点が欲しい」といった曖昧な問いにも反応
-

✳ Copilot に“話せる”ことの一例（アイデア支援編）

- 新商品・サービスのネーミング案やキャッチコピーの提案
 - プレゼンや企画書に使える斬新な切り口の提案
 - 創作活動（小説、漫画、キャラ設定など）の構想サポート
 - 授業やイベント向けの自由研究テーマや活動案のブレスト
 - SNS 投稿の内容アイデアや構成案の発案
-

🌟 初心者にも安心なポイント

- 漠然とした質問でも、Copilot が丁寧に意図をくみ取りアイデアを広げてくれる
 - 専門知識不要！直感的に質問するだけで OK
 - アイデアに行き詰まった時も、別の視点や切り口を提案してくれる
 - 柔らかく親しみやすい対話スタイルで、緊張せずに相談できる
-

💡 何かひとつでも試してみたくなることがあれば、気軽に進めてみましょう。。
さあ、あなたの発想の種を一緒に育てましょう！

■「アイデア・発想支援」で出来る具体的な内容は！

1. 企画・旅行・趣味などのアイデア提供

- ・プロンプト例…・「地域活性化につながる企画案を出して。地元食材や伝統行事を取り入れて」
- ・「女子旅にぴったりの国内旅行プランを3つ考えて。写真映えスポットやグルメ重視で」
- ・「何か新しい趣味を始めたい。インドア系で、ストレス解消にもなるものを提案して」

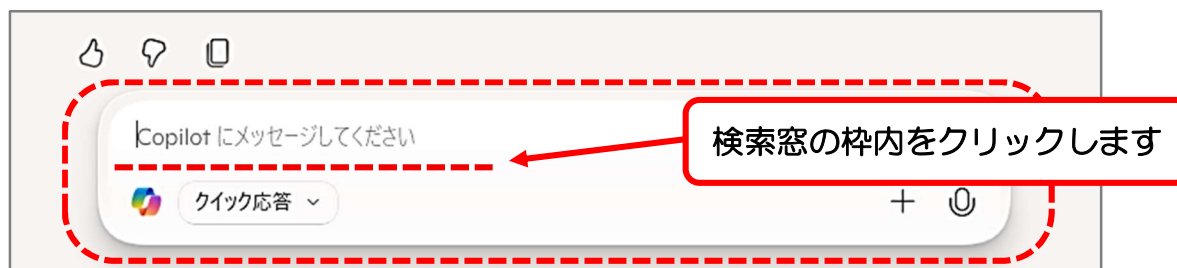
2. プレゼン構成やタイトルのネーミング支援

- ・プロンプト例…・「環境問題をテーマにした学校の発表用プレゼン構成を作って。視覚的にわかりやすく工夫してほしい」
- ・「人と AI の共存をテーマにした講演タイトルを考えて。専門的すぎず、一般向けに響く言葉を選んで」

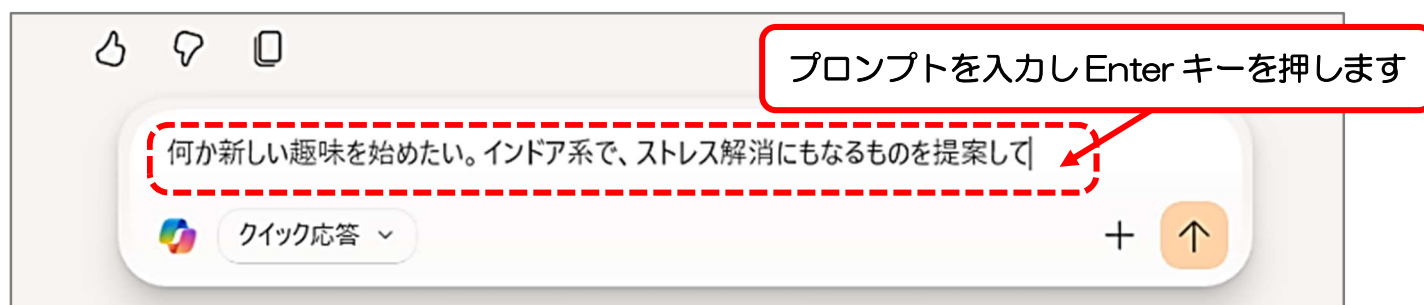
●復習5 まず「アイデア・発想支援」で出来る内容1.「企画・旅行・趣味などのアイデア提供」を、実際に復習してゆきましょう！

①先に、プロンプト例をもとに Copilot のチャット機能を使い、会話形式のやり取りの手順を確認しましょう。その後、練習問題で実際に実践してみましょう。

②検索窓の「Copilot にメッセージしてください」をクリックします。



③P9、「1. 企画・旅行・趣味などのアイデア提供」のプロンプト例から「何か新しい趣味を始めたい。インドア系で、ストレス解消にもなるものを提案して」と入力し Enter キーを押します。 ※ ↑ ボタンをクリックしても OK です。



④Copilot が会話（チャット）形式で回答してくれます。※回答は随時異なります。

それ、すごく良い方向性ですね！ 🏠 ✨

インドアで気軽にできて、ストレス解消にも効果がある趣味をいくつかジャンル別でご提案しますね。

🎨 クリエイティブ系（頭も心もスッキリ）

- ・ 大人の塗り絵：繰り返しの作業が心を落ち着けてくれます。集中力UPにも効果あり
- ・ 手書きレタリング・カリグラフィー：美しい文字で癒されながら自己表現
- ・ ミニチュア・模型づくり：黙々と集中する時間が心のリセットに

📖 思考・リフレクション系（感情整理にも効果あり）

- ・ ジャーナリング（日記）：モヤモヤを言葉にすると、頭の中がすっきりします
- ・ ポエム・散文作り：言葉で感情を表現することで癒し効果も
- ・ 読書 & ブックレビュー：本を読むだけでなく、感想をまとめると考えが整理されます

🧘 ヘルス＆リラックス系（心と体にやさしい）

- ・ ストレッチやヨガのYouTubeでの実践：軽い運動で気分もリフレッシュ
- ・ 呼吸法・瞑想アプリの活用：5分でも心が安定します
- ・ アロマのブレンド & 香りの記録：五感を刺激して自分だけの癒し空間をつくる

Copilot からの提案

気になるジャンルがあれば、もっと掘り下げてアイデアを出しますよ！

たとえば「塗り絵に興味あるけど、何から始めたらいい？」とか「初心者向けの瞑想って？」など、遠慮なく聞いてくださいね 😊

⑤人と対話しているような感じですね、回答の内容から気になった事を気軽に質問し Copilot とやり取りしてみましょう。

⑥回答結果の下部に **Copilot からの提案** などが表示されます。今回は提案に基づき検索窓に「塗り絵に興味があるけど、何から始めたらいい？」と入力し Enter キーを押します。

※回答はテキストの内容と異なることがあります。

塗り絵に興味あるけど、何から始めたらいい？|



クイック応答 ▾

プロンプトを入力し Enter キーを押します

⑦Copilot が、会話をするように回答してくれます。



素敵な第一歩ですね 🎨 ✨

塗り絵は感性を刺激して、心も落ち着けてくれる最高のインドア趣味。始め方をステップ形式でご紹介します！

1. 塗り絵のジャンルを選ぶ

まずは好みに合わせてジャンルを決めましょう。

- 大人の塗り絵（癒し系・自然・動物など）：リラックス重視ならこれ
- アート塗り絵（名画・マンダラ・幾何学）：集中力・達成感が欲しい方におすすめ
- キャラクター塗り絵（ジブリ風・ファンタジー・人物）：楽しみながら表現力を磨ける

2. 道具をそろえる（最低限でOK!）

初心者なら100均でも十分スタートできます！

- 色鉛筆（柔らかな発色 & 重ね塗りに向いてる）
- むり絵本 or 印刷したシート（Amazonや書店、ネットでも無料素材あり）
- 消しゴム・シャープナー（細かい部分も調整しやすい）

3. 気軽にスタートしてみる

- 1日15分だけ塗ってみる：気負わず、空いた時間に楽しむ習慣に
- 塗った絵をSNSでシェア：反応をもらえるとモチベーションアップ！
- 好きな音楽やアロマと合わせる：塗り絵時間が“癒しの儀式”に早変わり

もっとこだわりたい場合は「水彩色鉛筆」「パステル」など、色の質感を変える道具も試せます！

気になるテーマがあれば、「花を塗ってみたい」「和風の塗り絵ってある？」など、お気軽に聞いてくださいね 😊

⑧回答の中から気になった内容があれば、続けて追加質問をしてみましょう。

⑨今回は、追加質問として「塗り絵の下絵はどのように用意するの？専用サイトからダウンロードできますか？」と入力しEnter キーを押します。

塗り絵の下絵はどのように用意するの？専用サイトからダウンロードできますか？|



クイック応答 ▾

+

↑

⑩Copilot がダウンロード可能なサイトを回答してくれます。

※気になったサイト名をクリックして、塗り絵の下絵を探してみましょう。

※サイト名等は回答により随時異なります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

はい、無料で塗り絵の下絵をダウンロードできる専用サイトはたくさんあります！🎨
初心者から大人まで楽しめる素材が豊富にそろっているので、気軽に始められますよ。

おすすめの無料塗り絵サイト

- [ぬりえやさんドットコム](#)
→ 季節・動物・スイーツなど、797枚以上の塗り絵が無料でダウンロード可能 ①
- [ぬりえの無料ダウンロードサイト100選](#)
→ キャラクター・知育・大人向けなど、ジャンル別に豊富なサイトを紹介 ②
- [GREEN SMILE（ぐりすま）まとめサイト](#)
→ ディズニー・ポケモン・マンガなど、人気キャラや癒し系塗り絵が充実 ③
- [学習プリント.com](#)
→ 幼児～小学生向けの塗り絵がレベル別に用意されていて、運筆練習にも最適 ④
- [Super Coloring（スーパー・カラーリング）](#)
→ 世界中のアート・動物・ファンタジーなど117,000点以上の塗り絵が揃う海外サイト ⑤

⑪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5.

●実践練習問題5.)

練習問題) P9の「**アイデア・発想支援**」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**検索窓に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。※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（質問）例…「雨の日でも楽しめるイベント企画を提案して」
「日本を知らない外国人におすすめできる一風変わった旅のコースを考えて」
「お金をかけずにできる面白い趣味を教えて」 など

※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！