

6. ChatGPT（無料版）の復習項目（1～8）一覧表

■ChatGPT（無料版）で出来る事（8項目・分野）の一覧表！

項目（分野）	できること・内容
1. 日常生活のサポート	・献立やレシピの提案 ・掃除・片付けのコツ紹介 ・健康や生活習慣のアドバイス
2. 学習・教育のサポート	・歴史や科学をやさしく解説 ・漢字や英語の学習補助 ・宿題や課題のヒント提供
3. ビジネス活用	・メールや文章の作成支援 ・会議メモや議事録の要約 ・キャッチコピーや企画案の提案
4. 創作・表現のサポート	・詩や物語のアイデア作成 ・感謝やお祝いの文章作り ・写真や風景の説明文作成
5. デジタル活用・スマホの便利術	・アプリや機能の使い方説明 ・トラブル解決の手順案内 ・データ整理や安全対策の提案
6. 書類・フォーマット作成	・お知らせ文や案内状の作成 ・申込書・出席表のひな形作り ・お礼状や挨拶文の文例提供
7. 趣味・娯楽識	・映画・音楽・本のおすすめ紹介 ・旅行や観光のプラン提案 ・家庭菜園や手芸のアドバイス
8. ニュース・情報収集サポート	・最新のニュース要約 ・天気や地域情報の提供 ・関心分野の新しい話題紹介

●本テキスト（前編）では、ChatGPT（無料版）で行える、上の表の8項目（分野）のうち、**1～4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. ChatGPT へのログイン方法と、公式サイトの見分け方（おさらい）

①画面下タスクバーの、Microsoft Edge のアイコンをクリックします。



②ご自身が使用しているインターネットの検索エンジンの画面を開きます。

※Yahoo、Google、MSN など。



③教室は Yahoo! の画面が開きます。

④検索窓に「チャット gpt」と入力。（英語は小文字でも大丈夫です）

⑤検索をクリックします。



※アカウントを持っていない方は、アカウントを無料で作成することもできます。

9. 本テキストの進め方～4つのステップ！

◆ P4 の ChatGPT で出来る項目（一覧表）を参考に！

● ステップ1)

■基本操作の復習（ChatGPT の基本操作）

テキストの解説どおりに進めながら、あらためて各項目ごとに操作手順を復習しましょう。

● ステップ2)

■ステップ1を、違うプロンプトで確認

ステップ1で操作手順の確認ができたなら、テキストのプロンプト例から1つ選択し、ステップ1の手順を参考に再度確認してみましょう。

● ステップ3)

■自由練習

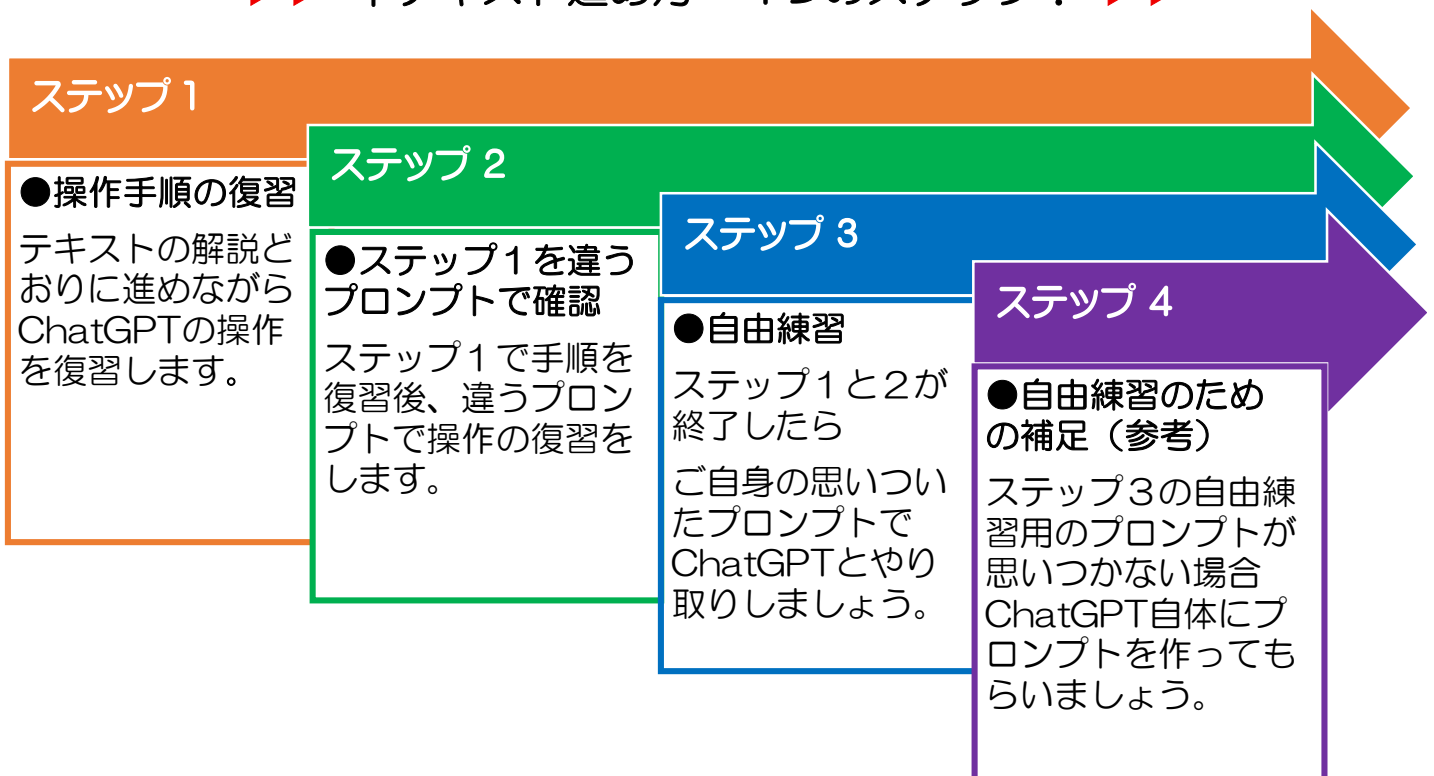
①と②で操作手順を確認できたなら、ご自身の思いついたプロンプト（質問、指示）を1つ入力して、ChatGPT とのやり取りを行ってみましょう。

● ステップ4)

■自由練習のための補足

自由練習用のプロンプトがなかなか思いつかない場合、ChatGPT 自体に練習用のプロンプト例を3つ作成してもらう手順を載せています。

▶▶ 本テキスト進め方～4つのステップ！ ▶▶



10. ChatGPT で出来ること！ 復習1. 日常生活のサポート

●復習1. 「日常生活のサポート」の使い方を復習しましょう。※P4 の表を参照。

■ChatGPT の「日常生活のサポート」って何ができるの？

- ・日々の生活で役立つ情報をすぐに得られます。天気、レシピ、健康、暮らしの知恵など、ちょっとした調べ物や相談にも活用できます。

■「日常生活のサポート」で出来る、プロンプト（指示文）と回答例 ※参考

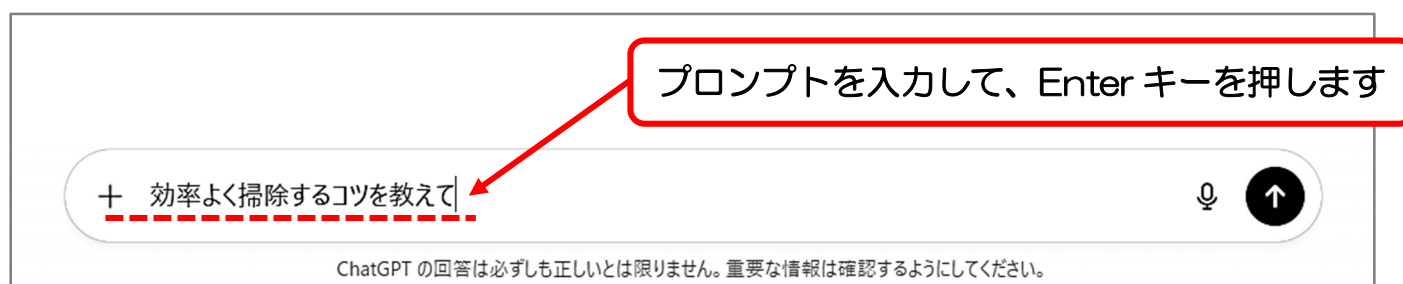
プロンプト例	ChatGPT からの回答例
・雨の日の過ごし方を教えて	・読書や映画鑑賞、自宅でのストレッチなどがおすすめです
・疲れが取れない時の対処法は？	・ぬるめのお風呂に入る、早めに寝る、カフェインを控えると良いです
・ゴミの分別が分かりにくい時はどうしたら？	・自治体の公式サイトで確認するか、アプリを使うと便利です

● ステップ1)

■基本操作の復習

※まずテキスト通りに操作して、手順や画面などを確認しましょう。

- ①テキストの解説通りに進めながら、各項目ごとに操作手順を復習しましょう。
- ②ChatGPT に「日常生活のサポート」に関するプロンプトを入力して、回答してもらいます。やり取りを参考にしながら操作してみましょう。※ChatGPT の回答はテキストの内容とは異なりますが、手順を中心に確認しましょう。
- ③ChatGPT の検索窓に「日常生活のサポート」に関するプロンプト「効率よく掃除するコツを教えて」と入力しEnter キーを押します。



④ChatGPT が会話をするように回答してくれます。 ※回答はテキストと異なります。

効率よく掃除するコツを教えてください

効率よく掃除するコツを、シンプルで実践しやすい形でまとめますね。

効率的な掃除のポイント

1. 上から下へ、奥から手前へ

ほこりは上から下に落ちるので、天井・棚 → 床の順番で掃除すると二度手間を防げます。

2. 道具をまとめておく

ぞうきん、掃除機、ブラシなどを「掃除セット」としてかごやバケツにまとめておくと時短になります。

3. 時間を区切る

「1部屋10分」などタイマーを使って集中。だらだらやらず効率UP。

4. ながら掃除

歯磨き中に洗面台を拭く、料理の待ち時間にコンロ周りを拭くなど「ついで」を活用。

5. 汚れはためない

汚れは放置すると落ちにくくなるので、見つけたらすぐ拭く「その場掃除」が一番ラク。

必要なら、「1日15分で家中きれいになる掃除スケジュール表」も作れます。
作りますか？

🗨️ 📄 🗑️ 🔍 🔄 📌 🔄

参考) ChatGPT からの提案

⑤回答の中から、ご自身が興味のある内容を追加で質問しても良いですし、回答の下部に ChatGPT からの提案が表示された場合、その中から選択して追加の指示や質問を続けても OK です！

⑥今回は ChatGPT の提案から追加で指示をしてみましょう。「1日15分できれいになる、掃除スケジュール表を作って」と入力し Enter キーを押します。

プロンプトを入力して、Enter キーを押します

+ 1日15分できれいになる、掃除スケジュール表を作って



ChatGPT の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。

⑩ChatGPT が会話をするように回答してくれます。

では、月1回行うベランダ掃除向けに、効率的で負担が少ない作業内容とおすすめ道具を提案します。
普段は簡単な掃き掃除だけにして、この月1回でしっかりケアするイメージです。

月1回のベランダ掃除 作業内容（所要時間：40～60分）

1. 片付け・準備（5分）
プランター、椅子、物干しなど移動できる物を端に寄せる。
2. ゴミ・落ち葉の除去（10分）
ほうきで床や隅、排水口の落ち葉や砂を掃き集める。
3. 床のこすり洗い（15～20分）
水を少し流し、デッキブラシと中性洗剤でこすり、泥や黒ずみを落とす。
※水を大量に使えない場合は、濡れ雑巾やモップで拭く方法もOK。
4. 手すり・柵の拭き掃除（5～10分）
薄めた中性洗剤で拭き、最後に水拭きして仕上げる。
5. 配置戻し・仕上げ（5分）
乾きやすい位置に物を戻し、風通しを確保する。

おすすめ掃除道具

- デッキブラシ（毛の硬さは中～硬め、ベランダの材質に合う物）
- 外用ほうき&ちりとり（柄が長いタイプだと腰に負担なし）
- マイクロファイバークロス（手すり・柵拭き用）
- 中性洗剤（家庭用食器洗剤でもOK）
- ゴム手袋（手荒れ防止）
- 小型バケツ（水運びや洗剤希釈用）

続けるコツ

- 月初や給料日など「忘れにくい日」に予定を固定する
- 掃除後にベランダでコーヒーやお茶を飲むなど「ご褒美タイム」を作る
- 雨の翌日は泥が浮きやすく、掃除がラク

この内容を「月1回ベランダ掃除チェックリスト」にして、
印刷して冷蔵庫やベランダの収納棚に貼れるPDFにしておく、忘れにくくなります。

⑪このように ChatGPT に**プロンプト**を入力すると、人と会話をするように回答してくれます。また回答に基づいた ChatGPT からの**提案**も同時にしてくれます。

⑫ChatGPT からの提案に必要性を感じた場合は、提案をプロンプトとして入力し積極的に回答してもらいましょう。

⑬また回答に対して、さらにご自身の興味のある質問があれば、**繰り返し何度でも**行い、希望の回答が得られるように続けてやり取りをしてみましょう！

● ステップ2)

■ステップ1を、違うプロンプトで練習！

※ステップ1で操作の確認の復習ができたなら、テキストのプロンプト例5つから1つ選択し、ステップ1の手順を参考に再度操作の復習を行いましょう。

手順1) →質問したいプロンプトを、下記の5つの中から選択しましょう。

▶練習のためのプロンプト例

- ①「夕食におすすめの簡単なレシピを教えてください」
- ②「朝の時短メイク方法を教えてください」
- ③「雨の日に便利な持ち物を教えてください」
- ④「おすすめのストレス解消法を教えてください」
- ⑤「花粉症対策について教えてください」

手順2) →実際に ChatGPT とやり取りしてみましょう！

※上記のプロンプト例 ①～⑤の中から1つ選択し、ChatGPT の検索窓に入力して、ステップ1の操作手順を参考に「回答からの提案」や「ご自身の質問」などを追加して、ChatGPT と会話のやり取りの練習をしてみましょう！

①ChatGPT の検索窓に、上記のプロンプト例①～⑤のいずれかを入力して、Enter キーを押します。 ※手順が分からない時はスタッフにお尋ねください。

上記 ①～⑤のいずれかのプロンプトを入力して、Enter キーを押します

②ChatGPT が会話をするように回答してくれます。

③ChatGPT の回答や提案を参考にしながら、ご自身が興味がある質問や疑問、提案の内容を追加で入力し、ChatGPT と複数回やり取りの練習をしてみましょう。
※やり取りの練習が終わったら、スタッフにお声をお掛けください。