

6. Gemini（無料版）の復習項目（1～8）一覧表

■ Gemini（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. 趣味・学習のお手伝い	・旅行計画：旅のプランを立てる ・料理のレシピ：食材からレシピを提案 ・興味に合わせた趣味を提案
2. 文章作成・コミュニケーションサポート	・メールや手紙：丁寧な文章を作成 ・ブログ・日記：テーマや表現のヒントをもらう ・スピーチや挨拶：適切な表現を提案
3. 健康・生活習慣のサポート	・健康情報：食材の栄養や健康法を教えてもらう ・運動プラン：無理のない運動方法を相談 ・脳トレ：脳を活性化するアイデアをもらう
4. 情報収集と知識の深化	・ニュース解説：複雑なニュースを分かりやすく説明 ・歴史・文化：興味のある分野を深く掘り下げる ・用語解説：専門用語を簡単に説明
5. 暮らしのアイデアと工夫	・片付け：快適な住空間を作るコツをもらう ・災害対策：防災対策を確認 ・人との交流：一緒に楽しめるアクティビティを提案
6. エンターテインメントとリラックス	・映画・本：好みに合った作品をおすすめ ・音楽の選曲：気分に合わせて音楽を提案 ・クイズ：暇つぶしや頭の体操になるクイズを出してもらう
7. 生活の困りごと相談	・家電製品：使い方やトラブル対処法を教えてもらう ・買い物：高額な商品の選び方を相談 ・緊急連絡先：地域の公共施設の連絡先を調べる
8. 画像生成でビジュアルを豊かに	・イメージの具現化：頭の中にある景色を画像化 ・記念日のプレゼント：イラストや写真加工を依頼 ・ブログやSNS：投稿用の魅力的な画像を生成

●本テキスト（前編）では、Gemini（無料版）で行える、上の表の8項目（分野）のうち、**5～8の項目**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。

8. 本テキストの進め方～4つのステップ！

● ステップ1) ■基本操作の復習（Gemini 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、違うプロンプトで再確認！

ステップ1で操作手順の確認ができれば、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。

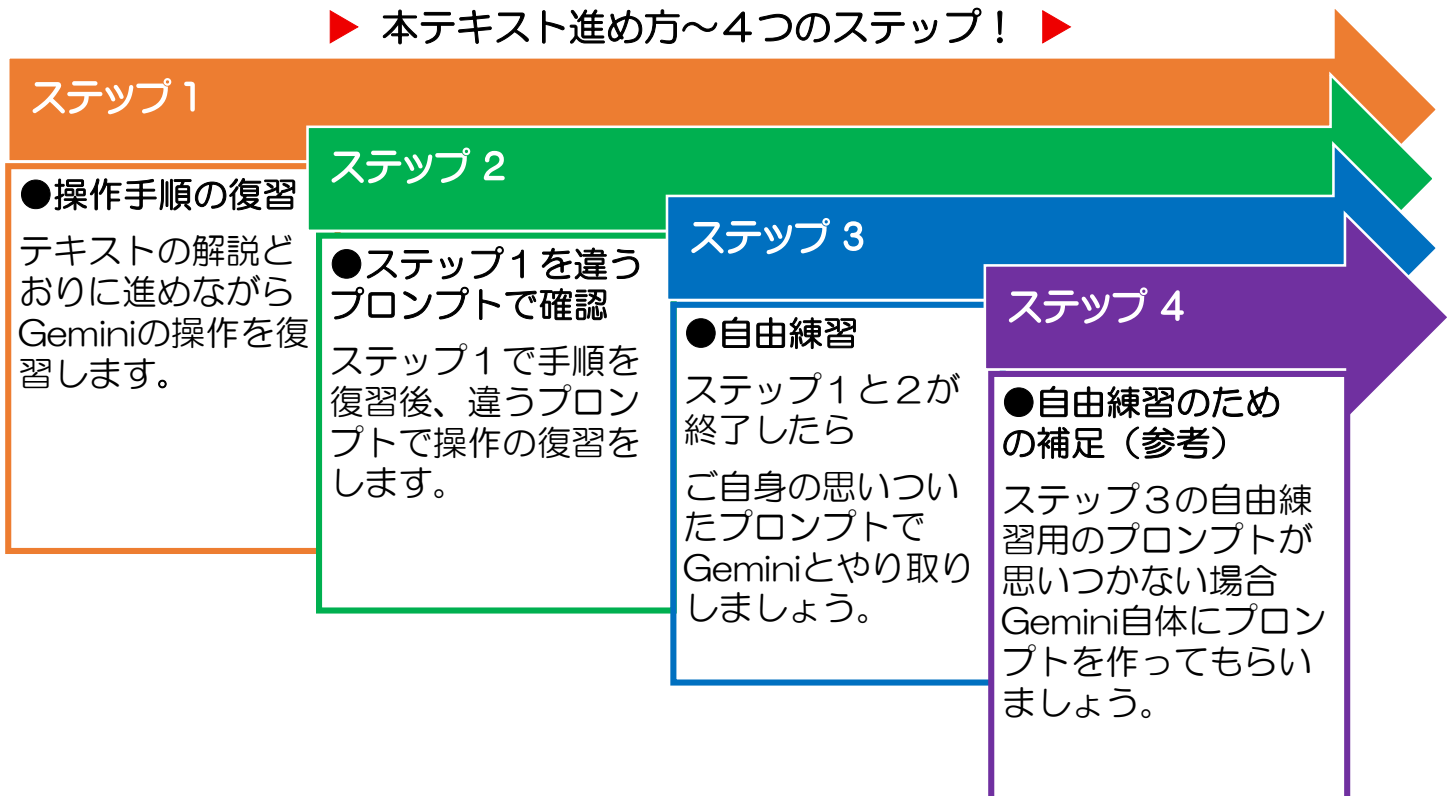
● ステップ3) ■自由練習

①と②で操作手順を確認できれば、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、Gemini 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、Gemini 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学びましょう。

▶ 本テキスト進め方～4つのステップ！ ▶



◆ Gemini は会話型チャット式 AI ですので、人と対話するように何度でも会話や質問のやりとりをしながら、自分の希望内容に近づくように進めてみましょう。

◆ 用語の確認… Gemini 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**」といいます。指示文＝プロンプトという用語を覚えておきましょう。

◆ また、Gemini の回答は、基本的にテキストと全く同じ回答にはなりません。

9. Gemini で出来ること！ 復習5. 暮らしのアイデアと工夫

●復習5. 「暮らしのアイデアと工夫」の使い方を復習しましょう。

■Gemini の「暮らしのアイデアと工夫」って何ができるの？

- ・旅行の計画、料理のレシピの提案、園芸やペットに関する相談など、日々の趣味や学習を幅広くサポートします。興味に合わせた新しい趣味を見つけるお手伝いもします。

■「暮らしのアイデアと工夫」で出来る、プロンプト（指示文）と回答例

プロンプト例	Gemini からの回答例
・電子レンジ内のしつこい汚れを落としたい	・水にレモン汁（または酢）を入れて数分加熱し蒸気で汚れを浮かせて拭き取る
・卵の殻をきれいに剥くコツは？	・茹でる前に卵の底（鈍端）に画鋏で小さな穴を開けておく
・お米のとぎ汁の再利用方法は？	・庭の植物や観葉植物への水やりに使うと、肥料の代わりになる

● 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。
- ②Gemini に「暮らしのアイデアと工夫」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。※Gemini 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。
- ③Gemini の検索窓に「暮らしのアイデアと工夫」に関するプロンプト「夏の寝室を涼しく保つ工夫は？」と入力し Enter キーを押します。



④Gemini 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。



夏の寝室を涼しく保つ工夫はたくさんあります。エアコンに頼りすぎず快適に眠るための、効果的なアイデアをいくつかご紹介します。

夏の寝室を涼しく保つ工夫

1. 換気と空気の流れを工夫する

- ・ サーキュレーターを活用する: エアコンと併用し、部屋の空気を循環させます。冷たい空気は下に溜まるため、サーキュレーターを上向きに設置し、天井や壁に向けて風を送ると効率よく部屋全体が冷えます。
- ・ 「打ち水」効果を応用する: 窓を開けて扇風機やサーキュレーターを外向きに設置し、室内の熱気を強制的に追い出します。特に夜になり外気温が下がったときに行うと効果的です。

2. 寝具と接触冷感を活用する

- ・ 接触冷感素材の寝具を使う: 敷きパッドやシーツ、枕カバーを、触れるとひんやり感じる接触冷感素材のものに変えるだけで体感温度が下がります。
- ・ 麻や綿など通気性の良い素材を選ぶ: パジャマや布団は、熱がこもりにくい**麻（リネン）や綿（コットン）**など、吸湿性・通気性に優れた自然素材を選びましょう。

3. 体と環境を直接冷やす

- ・ 「水枕」や「冷却グッズ」を導入する: 昔ながらの水枕や、凍らせたペットボトルをタオルで包んだものを、頭や首元、太ももの付け根など太い血管が通っている部分に当てると、体全体が効率よく冷えます。
- ・ 寝る前のシャワー温度を調節する: 就寝1〜2時間前に38度前後のぬるめのシャワーを浴びると、一時的に体温が上がり、その後に体温がスムーズに下がることで自然な眠気を誘いやすくなります。

これらの工夫を組み合わせることで、エアコンの設定温度を上げても快適に過ごせますよ。

この中で特に試してみたい工夫はありますか？

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みましょう。

⑥今回は Gemini の検索窓をクリックし「サーキュレーターは、エアコンに対してどの位置に置いた方がよいの？」と入力しEnter キーを押します。

サーキュレーターは、エアコンに対してどの位置に置いた方がよいの？



Deep Research



画像



Canvas



ガイド付き学習



プロンプトを入力して
Enter キーを押します

Gemini は不正確な情報を表示することがあるため、生成された回答を再確認するようにしてください。

● ステップ2)

■ステップ1を、違うプロンプトで練習しよう！

※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「暮らしのアイデアと工夫」に関するプロンプト例

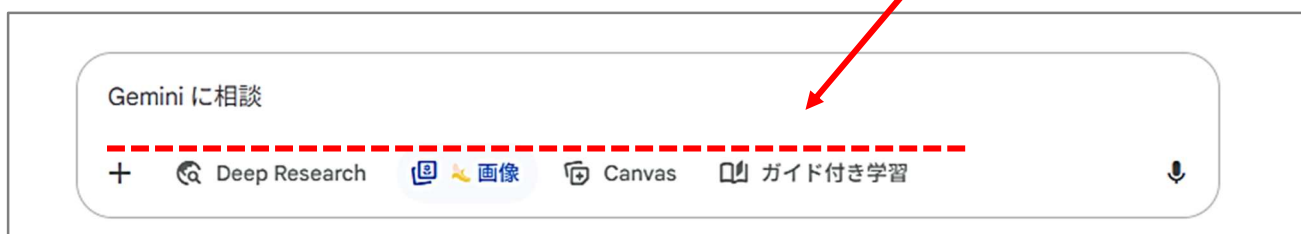
- ①「洗濯物を畳む手間を減らしたい」
- ②「観葉植物の葉をピカピカに保つには？」
- ③「ヒヤリハットを減らすためのリビングの工夫は？」
- ④「無駄遣い（衝動買い）を減らすための買い物の工夫は？」
- ⑤「家族間での家事分担の不満を減らすには？」

手順2) →実際に Gemini 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、Gemini の検索窓に入力してEnter キーを押します。Gemini の回答に対してステップ1の操作手順を参考に、ご自身の質問などを追加して会話のやり取りの練習をしてみましょう！

- ①Gemini 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



- ②Gemini が会話をするように回答してくれます。
- ③Gemini の回答や提案に対して、さらにご自身の興味がある質問や疑問を追加で入力し、繰り返し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。

12. Gemini でできること！ 復習8. 画像生成でビジュアルを豊かに

●復習8. 「画像生成でビジュアルを豊かに」の使い方を復習しましょう。

■ Gemini の「画像生成でビジュアルを豊かに」って何ができるの？

- 頭の中にある風景やイメージを画像として生成できます。また、記念日のプレゼントに添えるイラストや、ブログ、SNS 投稿用の魅力的な画像を簡単に作成できます。

■ 「画像生成でビジュアルを豊かに」で出来る、プロンプト（指示文）と回答例

プロンプト例	Gemini からの回答例（画像）
• 「料理の材料が自ら調理を始めるコミカルなキッチン風景」の画像を作って	
• 「本の中からキャラクターが飛び出し、現実世界で冒険する様子。」の画像を作って	
• 「雲が動物の形に変化し、空を群れで泳いでいるような幻想的な光景。」の画像を作って	

⑤画像をパソコン内にダウンロードして保存しましょう。

⑥画像の右上をポイントし、表示される「フルサイズでダウンロード」ボタン①をクリックします。



ダウンロードボタンをクリック

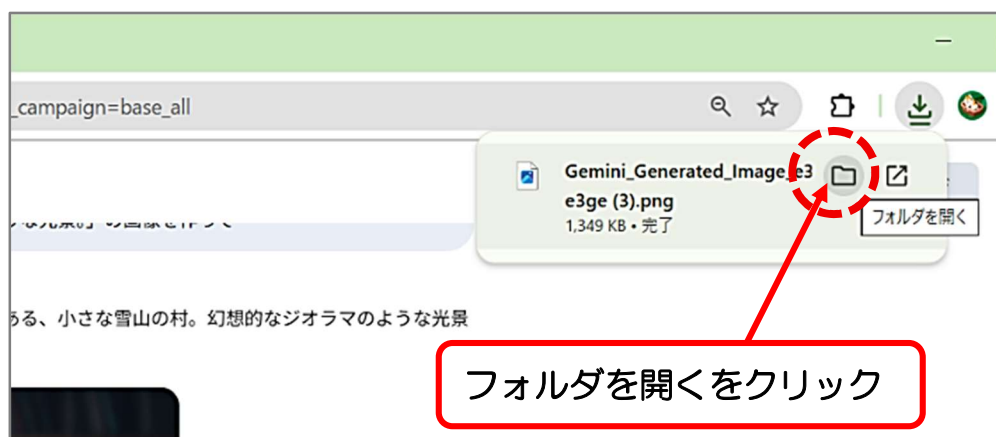
⑦画面右上に、ダウンロード完了のメッセージが表示されます。



ダウンロード完了の表示

⑧画像がパソコン内にダウンロード（保存）できたか確認しましょう。

⑨ダウンロード完了表示内の、フォルダを開くボタンをクリックします。



フォルダを開くをクリック

●Gemini に抽象的な表現のプロンプトから、画像を作成してもらいましょう。

①Gemini の検索窓に「心の葛藤^{かつとう}を象徴する、線と曲線の交錯する構図の画像を作って」と入力しEnter キーを押します。

②Gemini が、抽象的な画像を作成してくれます。 ※回答はテキストと異なります。



③P47～48の手順を参考に、画像をパソコン内にダウンロードしましょう。

④画像のダウンロードが確認できたら、エクスプローラーの画面を閉じて Gemini の画面に戻りましょう。

補足) パソコン内にダウンロードした画像を、ご自身のUSB メモリにコピーしておきましょう。※ご自身のUSB メモリを、パソコンに挿しておきます。

①タスクバーの、エクスプローラーのアイコンをクリックします。

