

Vol1. 2023年5月発行



ChatGPT

生成AI・ChatGPT活用ハンドブック



話題のAIをフル活用し、
ビジネスをアップデートしませんか？

発行者：静岡ChatGPT勉強会 代表 中村俊也

HP : <https://learningc.jp/ai/> E-mail : nakamura@learningc.jp

A I 時代がやってきました！

はじめまして、
中村俊也（なかむらとしや）と申します。

最近、生成型A I（人工知能）やChatGPT（チャットジーピーティー）が急速に普及しています。あなたはもう触って見ましたか？

最初は「A Iなんて自分には関係ない…」と思っていた私ですが、実際に使ってみたらびっくり！今までとは桁違いのスピードで文章が作れるし、アイデア出し、悩み相談、動画製作だって出来ます。

しかも、プログラミングなどの専門知識は不要。
私のような素人でも簡単に使えます。

今は毎日のようにChatGPTを使っており、もはやA Iを使わずに仕事をするなんて考えられません。これからは、A Iを使いこなす人と、使わない人で、取返しのつかないほど大きな差がつくでしょう。A I時代が本格的にやってきたのです。

しかし現実には、A Iについて誤解をしている人や、上手く使いこなせない人がほとんどです。そこで本冊子では、ChatGPTを始めとした生成A Iの魅力や活用法を、初心者にも分かりやすくお届けします。

本冊子が、皆様の一助となれば幸いです。



静岡ChatGPT勉強会
代表 中村俊也

詳細はこちら



セミナーの様子 すでに大勢の方が勉強しています



2023年4月 静岡市産学交流センター



2023年4月 静岡イノベーションプラットフォームSHIP

※注意事項

- ・本資料の情報は、2023年5月時点のものです。A Iの情報は日々変化しているため、最新の情報をキャッチしてください。
- ・A Iに関する法整備が追いついていません。活用は自己責任でお願いします。
- ・本資料で提供した内容に関して、ご利用される方が不利益を被る事態が生じても、責任を負いかねますのでご了承ください。

生成AIとは？

生成AI (generative AI)

いま話題になっているのが、テキストや画像を作る「**生成型のAI**」です。英語で**generative AI** (ジェネレーティブAI) と呼びます。

例えば、画像生成AIに「アニメ調の女の子」と文字を入力するだけで、図のような高精度の画像を簡単に作ることができます。これまでも同様のAIは存在しましたが、いよいよ人間並み、または人間を超えるクオリティになってきたのです。文章作成、画像作成など、これまでの仕事の在り方が大きく変わってでしょう。



AIが急激に普及

右のグラフは、「AI」という言葉の検索数を示したものです。ChatGPTが登場した2022年から、検索数が爆発的に増加。AIに対する世界の関心が、急激に高まっていることが分かります。

これまでは、主に「一部の専門家がAIを使う時代」でしたが、これからは、「**みんながAIを使う時代**」になったのです。

現在、個人から企業、行政、国家まで、AIが急速に普及しており、ニュースが絶えません。AIが当たり前になる社会がやってきたのです。



Googleトレンドで中村が調査・作成したデータ

写真がしゃべる！？

文章や画像だけでなく、「**音声**」や「**動画**」を作るAIも急速に発展しています。

こちらのQRコードを読み取ると、「**AI中村**」が話している様子を見ることができます。実はこの動画、AIに写真と文章を与えることで、人工の音声と動画を作っているのです。



現在は違和感がありますが、いずれ、AIで作る音声や動画は、本物と見分けがつかなくなるでしょう。

※音声はCoeFont、動画はD-IDを使用しています



ChatGPTとは？

高精度なチャット型AI

ChatGPTは、高度なAI技術を用いて自然な会話を実現する**チャット型のAI**です。ネット上などの膨大なテキストデータを学習し、まるで人間のような回答を生成できるように設計されています。*

※これを大規模言語モデル（LLM）といいます。

例えば、「ハリーポッターと賢者の石の読書感想文を200文字で書いて」と入力すると、まるで人間が書いたような文章が返ってくるのです。



ChatGPTの基礎知識

- アメリカのOpenAI社が開発
- 2022年11月29日に一般公開
- **5日で100万ユーザー突破**（史上最速）
- **2ヶ月で1億ユーザー突破**（史上最速）
- Microsoft社が巨額の投資
- 2023年3月、ChatGPTの「API」が公開（詳しくはp7）
- 2023年3月、さらに高精度の「GPT-4」が公開
従来のモデル「GPT-3.5」を超える精度に



参照元 <https://openai.com/>

ChatGPTにできること

ChatGPTは、**驚くほど多様な機能**を持っています。

• 文章の作成	• 翻訳	• プログラミング	• 文章を子ども向けに言い換える
• 文章の要約	• メール文の作成	• コードのバグ発見	• 旅行スケジュールの作成
• 文章の添削	• 英会話	• アプリ開発	• プレゼン資料のひな形作成
• アイデア出し	• 悩み相談	• レシピの提案	• 試験問題の作成

ChatGPTが苦手なこと・注意点

ChatGPTは万能ではありません。 苦手なこと、注意点を理解して、正しく使うことが必要です。

- ①情報の検索には向かない
- ②最新情報は反映していない
- ③自信満々に間違える
- ④偏った意見も出る
- ⑤機密情報の入力には避ける
- ⑥長文入力ができない

※現在、これらの弱点を克服するために、様々なアップデートやサービスが登場しています。

ChatGPT = 検索ではない！

検索ではない！

ChatGPTは検索ではありません。多くの人が、検索と同じ感覚でChatGPTに質問をしていますが、これは間違った使い方です。

- × 「明日の天気は？」
- × 「おススメの飲食店を教えて」
- × 「（自分の名前）って知ってる？」



ChatGPTは直前の文章をつなげている！

実はChatGPTは、大量に学習させたデータをもとに、『直前の文章をつなげている』のです。

例えば、「2 + 3」と聞けば「5」という回答を作り、「吾輩は」と聞けば「猫である」という回答を作ります。文のつながりを判断し、確率の高い言葉をつなげているのですね。※

※補足：ChatGPTは、ある程度は自由（ランダム）に回答するように設定されています。いつも同じ回答になるとは限りません。



検索とAIを使い分けよう！

これからの時代は、検索とAIを使い分ける力が必要です。

おおまかに言えば、「リサーチ作業」は検索が得意で、文章などの「創作活動」はAIが得意です。

中には「検索」と「AI」の機能を両方合わせ持つツールもあります。「Microsoft Bing」を使うことで、最新情報を検索しつつ、AIに回答させることができます。

今までの検索（サーチエンジン）に比べ、AIは質問に対してダイレクトに回答します。これは「アンサーエンジン」と呼ばれ、ネットの使い方が大きく変わると予想されています。



ChatGPTを使いこなすコツ5選

プロンプト（呪文）が命

ChatGPTを使いこなすためには、上手な指示「**プロンプト（呪文）**」を与えることが重要です。

よく、「AIの回答はありきたりで面白くない」、「ChatGPTを使ってみたけれど、全然使えない」なんて声を聞きますか？実はそれ、プロンプトが間違っていることがほとんどです。ここでは、いくつかのコツを紹介いたします。



コツ1：具体的に書く

あいまいで抽象的な指示を与えても、良い回答は得られません。できるだけ**具体的に書きましょう**。

以下のように、**明確な指示**を与えることも効果的です。

- | | |
|----------|-----------------|
| • ~を教えて | • ~の良い点、悪い点を挙げて |
| • ~を要約して | • ~と~の違いは何？ |
| • ~を校正して | • 以下をグルーピングして |

具体的に書くほど良い回答が得られやすい

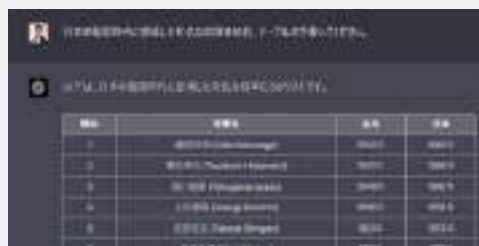
- × 「オムライス 블로그を書いて」
- ◎ 「初心者でも簡単にオムライスが作れるレシピを紹介したブログを書いて。書き出しは、初めてオムライスを作る人の気持ちに寄り添うこと。500文字以内で、優しく語り掛ける口調にすること」

コツ2：表現を指定する

表現方法（出力方法）を指定することも大変有効です。

- | | |
|--------------|---------------|
| • 子供でもわかるように | • 専門用語を使わずに |
| • 簡潔にまとめて | • 優しく語り掛けるように |
| • ○○文字以内で | • エモく書いて |
| • テーブル式で | • 詩のように書いて |

例：「テーブル式で書いて」と伝えると表が出る



コツ3：役割を与える（Role prompting）

ChatGPTに**役割を与える**ことで、回答の精度が向上することがあります。これをRole Promptingと呼びます。

- | |
|--------------------|
| • あなたはプロの編集者です |
| • あなたは8歳の少年です |
| • 面接官のように振るまってください |
| • あなたの使命は~することです |

例：「8歳の少年」らしい口調で回答する



コツ4：例を与える (Few-shot Prompting)

ChatGPTに**回答例を与える**ことで、精度が向上することがあります。これはFew-shot Promptingと呼ばれ、プロンプトを操る際の基本的かつ強力なテクニックです。

例えば、図のようなナゾナゾをChatGPTに質問します。回答例が少ないと不正解になりますが、回答例を多く与えることで文脈を理解し、正答率が上がります。ChatGPTが思うような回答をしてくれない時は、例を与えて指示を出してみましょう。

回答例1つ → 不正解



回答例2つ → 不正解



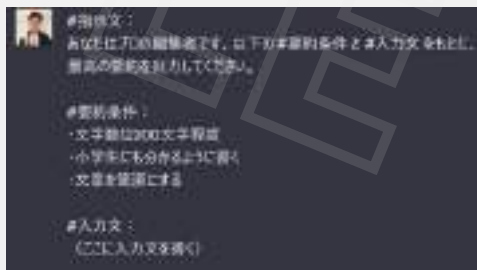
回答例3つ → 正解



コツ5：#等で区切る

プロンプトが長くなると、ChatGPTは混乱してしまいます。人間と同じですね。そんな時は、#等の記号で、**文章を区切ってみましょう**。

例えば私の場合、「文章の要約」をする時には、「#指示文」「#要約条件」「#入力文」を、明確に区切っています。長いプロンプトを入力する時に試してみましょう。



大前提として…有料版GPT-4が絶対おススメ！

無料のChatGPT (GPT-3.5) を試してみて、「なーんだ、ChatGPTって大したことないじゃん」なんて思った方はいませんか？

実は、無料版よりも、**有料版のGPT-4の方が圧倒的に精度が高くなります**。ビジネスで使いたいのであれば、迷わずGPT-4を使用しましょう。



上級編：ChatGPTを強化する

上級

上級者向けの技術として、ChatGPTを使いやすいように強化する方法があります。これにより、ChatGPTの機能を補うことができます。

例えばこちらの「**Toshiya-AI**」は、ChatGPTに中村俊也の情報を与えたものです (笑)

通常のChatGPTは中村俊也のデータを持っておらず、回答できません。しかし、事前に情報を与えることで回答を実現できます。

「業界データ」「社内情報」「よくある質問」等を与えれば、**自分専用・自社専用のAIツールやチャットボットを作ることも可能です**。業務の大幅な効率化が期待できるため、非常に注目されています。



ChatGPTを連携する

ChatGPTは簡単に連携できる

ChatGPTは、「API※」という技術により、他のアプリやソフトと簡単に連携できます。

例えば、LINEと連携することで、LINE上でChatGPTを動かせるようになります。2023年3月にChatGPTのAPIが公開されてから、ものすごい勢いで新しいサービスが開発され、あらゆるソフトにChatGPTが組み込まれるようになりました。

※APIとは、Application Programming Interfaceの略で、プログラムとプログラムをつなぐ「橋」のような機能を持っています。

一例として、**YouTubeとChatGPTを連携**したサービスを紹介します。なんと、YouTubeと連携すれば、**動画の文字起こし**が可能になり、**要約**だって簡単にできるのです。これにより、長い動画の内容を短時間で把握したり、海外の動画を翻訳して読むことも可能になりました。※

※使い方は超簡単。Google Chromeで「YouTubeDigest」と検索し、拡張機能をインストールするだけ。無料ですぐに使えます。



Googleスプレッドシートで作業が爆速に！ 中級

Googleスプレッドシートは、Excelと同じ表計算ソフトです。ChatGPTと連携させると、セルの中でChatGPTの回答を出力できるようになります。これを使えば、**複数の回答を一度に出力**でき、**人間ではありえない速度で作業を進めることができます**。

例えば私の場合、**アイデア出しが約10倍にスピードアップ**しました。この技術は、働き方を大きく変える可能性を秘めています。



今後、ほぼ全てのアプリ・ソフトがAIになる！？

2023年、アプリやソフトにもものすごい勢いでAI機能が追加されています。今後は、Wordのような文章ソフトを始めとして、表計算ソフト、メール、WEB会議ツール、カメラ、スライド、音楽ソフト、動画ソフト、会計ソフトなど、**ほぼ全てのアプリやソフトが「AI化」**するでしょう。これからは、社会のルールも、働き方も、AIを前提にしたものに変えていかなければなりません。

その他のA I

①特化型A I

便利なChatGPTですが、「専門領域に弱い」「特定の用途には使いにくい」という弱点を抱えています。そこで登場するのが「**専門に特化したA I**」です。

例えば、司法に特化した「A I弁護士」や、英会話に特化した「A I英会話」などのサービスが次々に登場しています。今後は、司法・医療・教育など、様々な分野で特化型A Iが誕生し、ビジネスを大きく変えるでしょう。**自分の分野の特化型A Iには、特に注意を払っていきましょう。**



②音声系A I

ChatGPTだけでなく、音声系のA Iも非常に注目を集めています。音声をテキストに変換する「**文字起こし**」を使えば、会議の議事録を自動で作成することができます。さらに、ChatGPTなどのA Iと連動させることで、議事録を**自動で要約**することもできるのです。

逆に、**テキストから音声を作る**ことも可能です。これを応用すれば、A Iによるナレーションや動画製作、A Iアバターの作成もできます。



③画像系A I

2022年に登場した高精度の画像生成A Iは、多くの人を魅了しました。※ しかし、芸術的な「アート系」の画像は、確かに美しいものの、ビジネスに活用するのは困難でした。

※Midjourney (ミッドジャーニー) や Stable Diffusion (ステーブル・ディフュージョン) が有名です。

2023年は、「**ビジネス系**」の画像生成A Iが注目されています。ロゴ・プレゼン資料・WEBサイト・アプリ・服飾デザイン・3Dデザインなど、ビジネス現場で使われる「**商業デザイン**」をA Iで作ることが可能です。今後は、ビジネス現場で使える画像A Iや動画A Iが、次々と登場するでしょう。

2022年はアート系のA Iが話題に



2023年はビジネス系の画像A Iが注目



AIで変わるビジネス

主に変わるのはパソコン作業

よく「AIが仕事を奪う」と言いますが、全ての仕事が影響を受けるわけではありません。

簡単に言うと、現在話題になっている生成AIは、「**パソコン作業**」には大きな影響を与えますが、「**肉体労働**」に与える影響は小さいでしょう。^{※1,2}

例えば、「保育」のような人の温かさが必要な仕事や、「引越し」のような複雑な肉体労働は、機械による影響を受けにくいとされています。



※1【参考資料】 T. Eloundou et. al. GPTs are GPTs: An Early Look at the Labor Market Impact Potential of Large Language Models (2023)

※2【参考資料】 渡邊 正裕 「10年後に食える仕事 食えない仕事: AI、ロボット化で変わる職のカたち」 東洋経済新報社 (2020)

真っ先に影響を受けたのは、ライター・エンジニア

AIは、①文章（コード）→②画像→③動画という順番で普及すると予想されています。^{※3}

このため、現在最も影響を受けているのは、文章を書く**ライター**と、コードを書く**エンジニア**です。数年以内に、画像や動画を扱う**クリエイター**にも影響が及ぶと言われています。

AIが普及する順番

文章 ▶ 画像 ▶ 動画

※3【参考資料】 Generative AI: A Creative New World - Sequoia Capital

AIによる破壊的イノベーションとゴールドラッシュ

新しい技術が既存の技術や産業を破壊することを、「**破壊的イノベーション**」といいます。例えば、「スマートフォン」の登場で、「カメラ」や「音楽プレイヤー」は大きな影響を受けました。では、生成AIはどんな産業を破壊するのでしょうか？変化に注目し、備えておかなければなりません。

また同時に、AIは多くのビジネスチャンス「**ゴールドラッシュ**」を生み出します。ぜひあなたも、これから伸びるビジネスを探り、チャンスを掴んでいきましょう。



▶ 生成AIで稼げなくなるビジネスとは？
～破壊的イノベーションに備えよう～

<https://youtu.be/RHUXJadIfAw>



▶ 生成AIでビジネスチャンスが到来！？
～ゴールドラッシュに乗り遅れるな！～

<https://youtu.be/O5P40MsZjgQ>



AIで作業効率が超アップ！

ChatGPTを始めとしたAIによって、様々な**作業の効率化**が期待できます。

例えば私の場合、セミナーの告知文を書く時に、ChatGPTに図のような命令（プロンプト）を与えています。これにより、**セミナーの文章作成スピードが約2倍**になりました。

その他にも、文章の添削、報告書の作成、動画製作、リサーチ、テストの採点など、様々な作業を効率化できます。ぜひ自分の業務で試してみてください。



AI×専門性の掛け算

私はここまでAIを触ってみて、「AIに詳しいだけではダメだ」と感じました。いくらAIに詳しくても、それを活かす力が無ければ宝の持ち腐れです。

そこで、「**AIの力を、自分の専門性と掛け合わせる**」という発想はどうでしょう？

実際に私の場合、「AI×講演」という2つのスキルを掛け合わせることで、独自の強みを作っています。あなたはどうか考えますか？



AI導入で企業の期待が高まる！？

いま、「**AIを積極的に導入する企業は、期待が高まり、企業価値が向上する**」という現象が起きています。例えばnote株式会社は、AI技術を活用したサービス発表により、株価が1.6倍に上昇しました。今後、「AIが当たり前の社会」になればなるほど、企業はAIに対する取り組み姿勢を問われるでしょう。

AI導入は、次の3ステップで進めましょう！

ChatGPTを始めとしたAIツールの導入は、次の3ステップを進めることをおすすめします。

- 1 AIの基本を理解し、社内全体のAIスキル・リテラシーを上げる
- 2 自社に合った具体的なAI活用法を探る
- 3 AIを導入する

最近、DX（デジタル・トランスフォーメーション）に取り組む企業がとて増えています。しかし現実には、「**経営者や社員が、よく理解しないままツールを導入し、失敗する**」ケースが後を絶ちません。AIも同じです。むやみに導入する前に、まずは基礎理解を深めることが重要です。

また、「**目的が曖昧なままツールを導入**」しても、効果は期待できません。ですから、「自社でどのように活用するか？」という具体的な議論を進め、小さく実験してみることが必要です。大規模な予算をかけたAIツールの導入は、その後でも遅くはありません。

生成AI・ChatGPTを導入し、業績アップ、業務効率化を目指したい企業様へ

AI活用力を爆発的に上げる

ChatGPT パワーアップ講座



AI時代の到来に向けて、まずは基礎理解を深めませんか？

便利なAIが世界を変えると期待されていますが、情報が溢れ、正しく理解・活用できていない人がほとんどです。そのような中で、それらの最新ツールを「きちんと」使いこなし、「効率的に、お金をかけずに、スピーディー」に活用できたらいいなと思いませんか？

そこで、生成AI・ChatGPTの魅力を初心者でも楽々と学べる勉強会・研修会をご案内します。基礎的な理解から、社内での活用法の模索まで、「AI導入の第一歩」としてご検討ください。

■ 本講座の効果

- ・生成AI・ChatGPTの基本が分かる
- ・社内のAIスキル・リテラシーが大幅に向上する
- ・AIの具体的な活用法を模索できる
- ・DX・テクノロジー活用を進め、業績アップ、業務効率化、生産性向上を目指す

■ 本講座でお伝えする内容（一部）

- ・これだけは押さえて！生成AIの基礎知識7選
- ・画像・音声・動画AIを体験しよう！
- ・AIをビジネスに活用する6つの視点
- ・ChatGPT攻略術 プロンプトのコツ7選
- ・誰でも簡単！作業が爆速になる定番プロンプト4選

■ 講座・研修プランの例

回	時間	内容	レベル	講座形式
第1講	2時間	生成AI・ChatGPT ビジネス活用入門講座	入門	講演形式
第2講	2時間	初めてのChatGPT 操作体験会	入門	ワークショップ
第3講	2時間	ChatGPT攻略法 プロンプトをマスターせよ	実践	講演・ワーク
第4講	2時間	画像・音声・動画AI 一挙大公開&体験会	入門	講演・ワーク
第5講	2時間	ChatGPTの自社活用検討ワークショップ	応用	ワークショップ

※1コマからお申込みいただけます ※ご要望に応じて、講座内容はカスタマイズします

講座の詳細・お申込み・お問合せはこちら▶



発行者：静岡ChatGPT勉強会 代表 中村俊也

HP：https://learningc.jp/ai/ E-mail：nakamura@learningc.jp