

暮らしに役立つChatGPT活用



1. ChatGPTってなに？

- 人と会話できるAI
- パソコンやスマホで文字や音声で質問できる

2. 便利な使い方

- 📱 調べ物：「この写真に写ってる薬はなんのための薬？」
- 📅 計画の整理：「引っ越しのときに必要な手続きは？」
- 💡 企画のアイデア：「bingo大会をするけど、どんな景品がいいかな？」
- 🤝 定型文の案：「～日に体育会をします。町内会のお知らせの文面を考えて」
- 🎭 チラシ作り：「チラシに使うためのイメージ写真を作って」

ChatGPTのインストールと登録

1. アプリをインストール
 - iPhone : App Store
 - Android : Google Play
 - 「ChatGPT」と検索してインストール
2. Googleアカウントでログイン（おすすめ）
 - 新しいメールを作らずに、普段のGoogleアカウントでOK
 - 🤝 一番簡単で安心な方法

生成AIを使い倒す小ワザ集

1. 音声入力を活用

- キーボードが苦手でも、マイクに話しかければ文章を入力できる
- 長い質問や手紙の文面もラクに入力できる

2. 写真を活用

- AIに写真を見せて説明してもらえる（料理や花の名前など）
- メモ代わりに撮ったものを整理するのにも役立つ

3. コピーペーストを活用

- AIが作った文章をコピーして、LINEやメールにそのまま貼り付け可能
- 長い文章を短くまとめてメモに残すのにも便利

4. よく使う質問をメモしておく

- 「お礼状」「簡単レシピ」など、定番質問をノートやスマホに保存
- コピーしてすぐに使えるので便利

5. AIの答えをそのまま信じすぎない

- 学習データの範囲外のことも自信ありげに答えるので確認が必要
- 特に健康やお金に関することは必ず確認する
- 個人情報（住所・暗証番号）は入力しない

6. サブスクリプション（有料版）を試す

- 無料版でも十分に使える → まずは無料から始める
- 有料版（ChatGPT Plus）のメリット
 - 処理速度が速く、混雑時でもつながりやすい
 - 利用にはクレジットカード登録が必要
 - 支払後に「次回の更新をキャンセル」しておくと1か月だけ試せる

👉 無料で試して、必要を感じたら有料を検討