

いまさら聞けないパソコン、IT 生活にChatGPTを取り入れる [2023/11/18]

話題の生成AI「ChatGPT」。私たちの生活に役立つ場面を例に、具体的な使い方を学びます。

山田康雄 yamadayasuoip@gmail.com

ブログ「禿山の一夜」

hageyama.com

🔍 検索

いまさら聞けない特設ページをブログの中に開設しています。
過去のすべてのテキストがダウンロード可能です。



見附市スマホ相談窓口

🔍 検索

個別に相談されたい方は、水金にネーブルへどうぞ。
パソコンの内容でもOKです。

次回予告

#55 2023/12/16

9:30～11:00

中央公民館中ホール

【パソコン、スマホで音楽を楽しむ】

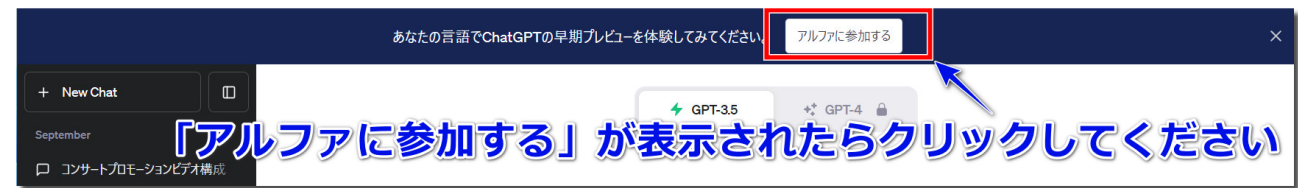
以前のようにCDを購入するスタイルからストリーミングスタイルに変わってきた音楽視聴。種類、無料／有料、いい音で聴く方法などを学びます。初めての方もお気軽に。

- いろいろな文章を作ってくれます
 - あなたは詩人です。100文字程度で、青い海を表現する詩を書いてください
 - 新潟県の魅力をPRする文章を500文字程度で書いてください。
 - 結婚式のスピーチを書いてください。時間は3分程度。私は新郎の親せき代表です。新婦のことはよく知りません。必ず良い家庭を築けるとみなが納得できるようにしたい。できればユーモアも交えて感動できるスピーチがよい。
 - 「ChatGPTを生活に活かす」というテーマで市民セミナーを行います。1時間半の予定で構成を考えてください。
 - 以下の文章を100文字程度で要約して・・・
- アイデアを出してくれます
 - 以下の材料を使ったレシピを考えて。鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、卵。
 - 町内会の活動内容をできるだけ多くあげてもらえますか

- ChatGPTとは
 - 人工知能を研究・開発しているアメリカの企業「OpenAI」が開発した人工知能ツール
 - ChatGPTの特徴は、人間とチャットしているかのように自然な返答ができること。AIが書いた文章だと気づかないほど、自然な文章を作成できます。
 - 多言語対応しているため、日本語での利用も可能です。
- ChatGPTのしくみ
 - 大量のテキストデータを学習させることで、質問の意図を読み取り自然な文章で返答できるようになったAI
- 利用料金
 - 無料版：ChatGPT 3.5（一世代前の機能）
 - 有料版：ChatGPT 4（新世代の機能、応答も早い）
- 利用手段
 - ブラウザでOpenAIのサイト上で使用（PC、スマホ問わず）
 - 専用アプリで使用（Android , iPhone）



スマホアプリの場合



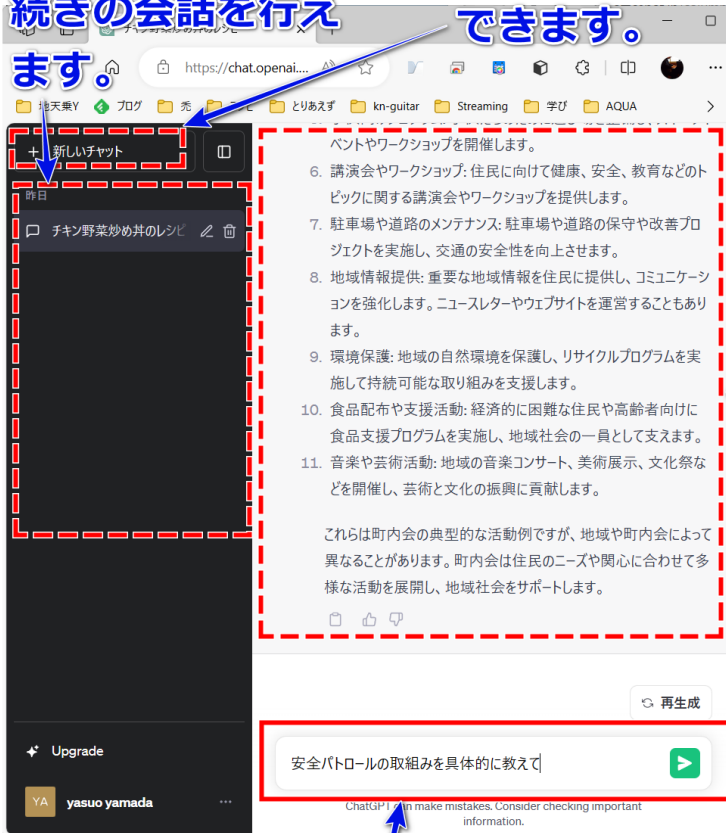
「アルファに参加する」が表示されたらクリックしてください

ChatGPTは質問（プロンプトと言います）と応答をくり返すことで、望む結果を得ていきます。

別な内容の質問を行うときは、「+新しいチャット」をクリックして、新たな画面を開いてから始めましょう。

チャットの履歴一覧
をクリックすると質問
と応答が再現され、
続きの会話を行え
ます。

「+新しいチャット」を
クリックすると、新しく
会話を始めることが
できます。



質問に対する応答が
ここに表示されていき
ます

ここに質問を書いてEnterキー
または紙飛行機クリックで送信

YA 今日のご飯は何にしようかな
✍

🌀 今日のご飯の選択肯定的な経験になることを願います！何を食べるかは、あなたの好みや食材の用意状況に依存します。以下はいくつかのアイデアです：

1. 和食：寿司、刺身、天ぷら、親子丼、おにぎりなどの日本料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？
2. 洋食：パスタ、ピザ、ステーキ、サラダ、スープなど、洋風の料理を選

YA 今日のご飯に何を食べてほしいか教えて。
身体を動かしたので疲れがとれるものがいい。
野菜もたくさん取りたい。
✍

🌀 疲れをとり、栄養を補給するために、バランスの取れた食事がおすすです。以下は、そうした条件を考慮に入れた食事のアイデアです。

1. 鶏胸肉のグリル：タンパク質を豊富に含む鶏胸肉をグリルして、軽く調味します。これには疲労回復に役立つアミノ酸が含まれています。
2. クイinoaサラダ：クイinoaを炊いて、新鮮な野菜（トマト、きゅうり、

あいまいな質問をしても一般的なあいまいな答えしか得ることができません。質問の背景や、欲しいポイントなど、できるだけ詳しく聞くのがコツです。会話なので、最初の回答であいまいだったら、より聞きたいポイントに絞り込むように重ねて質問するなどして、欲しい情報に近づけることもできます。

ChatGPTの性能を決めるのは「人間の質問力・指示力」です。

- ポイントを絞った質問のしかたを行うために、質問を具体化する方法を覚えましょう。
 - 何を聞きたいのか、何をしてほしいのか明確に問いかける。
相手に**役割**を与えることもすごく効果的。
 - 聞きたいことについての**条件**を具体的に列挙する。
結婚式のスピーチであれば、自分の立場、今までの関係性、どのような雰囲気でのスピーチにしたいのか、話す時間など。
 - 生成する**文章のスタイル**も。例えば「小学生でもわかるように」「100字以内で」「3分間で話す内容」「1時間のセミナー」などのように。
- 初めて会う、何もかもわからない相手に質問するようにつもりで、ていねいに聞いてみましょう。

- ChatGPTは日常会話や雑談ができます。こちらが入力した文章を読み取って柔軟に応答できるため、相談にのってもらうことも可能です。
 - 以下の材料を使ったレシピを考えて。鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、卵
 - 親戚の法事に参加し、小学6年生の男の子と30分ほど雑談しなければいけません。相手が興味を持ちそうな話題のネタを10個教えてください。
-
- 検索サイトの代わりに、情報収集の手段として使うこともできます。

(ただし(ChatGPT3.5 (無料版) では古い情報しか蓄積されていないため、情報の信ぴょう性は確認しましょう。)

ただ単に情報を得るだけでなく、**表現の仕方を指定**すると面白いです。
 - ChatGPTの仕組みを小学生でもわかるように教えて
 - 衆議院と参議院の違いを200字程度でまとめて
 - 雪国で行う冬囲いについて、雪が降らない地方の人でもわかるように説明して

- ChatGPTは文章の作成、要約、添削も得意です。レポート、読書感想文、小説、脚本、歌詞、スピーチ、メールなど「どのような文章を作成したいか」を明記することで、用途に合わせた文章を考えてくれます。
 - 町内会の年度総会を開きます。区長として1分ほど挨拶をしたいと思いますが、内容を考えてください。
 - クライアントへ資料を読んでもらえたかを確認するために、丁寧な表現のメール文を考えて。
 - 太宰治の「走れメロス」の小学5年生の書く読書感想文を書いてください。文字数は500字以内です。
 - 老人会役員の交流会に参加しました。その実施報告を会報に書きます。1000字程度で書いてください。交流会の内容は以下の通りです。顔合わせ、〇〇神社参拝、昼食、ゲートボール場視察

- 表計算ソフトの計算式や関数、マクロ(VBA)などを教えてもらうこともできます。
 - エクセルで元本がある期間経過した時の複利利息を計算するにはどのようにしたらいいですか
 - エクセルでデータが存在する最終行の行番号を求める数式を作ってください
 - エクセルでシートをコピーすることはできますか
 - エクセルで特定のセルに常に当日の日付を表示する方法
 - エクセルで「2023年11月18日(土)」のように日付を表示する方法

- ChatGPTが提供する情報をうのみにしない
- 間違った情報や古い情報をもっともらしく答えることがあります。特に情報収集に使う場合は注意しましょう。
- 機密情報は入力しない
 - ChatGPTに入力した内容が他人の返答に使われてしまうリスクがある

• Microsoft Bingチャット **(オススメ)**

- 最新のChatGPT4.0を無料で使える
- 画像生成も行える



• Google検索でのAI回答機能 (お試し中)

chromeでGoogle検索ページを開くとフラスコマークが出ます。
これを起動すると検索結果にAI回答が追加されます。

