

読めば差がつく! AI活用の強化書  
無料でできる!



# ChatGPT

## 完全ガイド

ChatGPT PERFECT GUIDE



# Contents 目次

## PART 2

### P15 無料AI 最強ランキング

#### P16 【文章生成AI】 文章生成もウェブ検索もAIにまかせるのが正解!

- Bard
- ChatGPT
- Perplexity
- Poe
- YouChat
- Bing
- Easy-Peasy.AI
- PicsArt Ai Writer
- Rytr
- リートン

#### P26 【画像生成AI】 無料画像生成AIは高機能か手軽かで二極化が進行!

- Adobe Firefly
- Canva
- DreamStudio
- Leonardo.ai
- Playform
- Bing Image Creator
- Craiyon
- Hugging Face
- Mage.space
- Stable Diffusion Online

#### P34 【音楽生成AI】 音楽生成AIで誰でも簡単にミュージシャンになれる!

- AIVA
- Boomy
- Ecrett Music
- Melobytes
- Soundraw
- Beatoven
- CREEVO
- FIMMIGRM
- Soundful
- The Jam Machine

#### P40 【Column】 AIサービスやアプリに特化した検索サイトを活用!

## PART 0:INTRODUCTION

### P06 AIを今すぐ使うべき5つの理由

- 1 データ入力や分類などの単純作業を効率化できる
- 2 1人だと大変なアイデア出しがAIと相談・分析しながら行える
- 3 メールやスピーチの草案を作り誤字脱字やリスクもチェック
- 4 動画や音声を要約すれば無駄な時間が不要になる
- 5 プログラミングや英会話など専門知識の補完や学習が可能

## PART 1

### P09 今さら聞けないAIの超キホン

#### P10 今さら聞けないAIの超キホンを 使う前にざっくりとマスター!

AIは登場以来、ブームと冬の時代を繰り返して進化  
昨年から続くAIブームの主役は生成(ジェネレーティブ)AIという技術  
まるで誰かと話しているようだ  
大きな話題となった「ChatGPT」  
OpenAIに出資するMicrosoftと自社開発のGoogleのAI戦争が激化

#### P14 【Column】 AIで生成したコンテンツは法律上の問題はない?

Bard編

- P78 **【基礎知識】**  
ウェブと位置情報が利用できるGoogle製の最新AIを体験
  - ・Bardを使いこなすために最初に知っておきたいこと
  - ・GoogleドキュメントやGmailと連携して回答を共有する
  - ・1年以内に出た新製品の情報もWeb連携で確認できる
  - ・回答に納得できなかったときは「質問の更新」と「他の回答を表示」
  - ・所在地の情報をもとに周辺施設を検索する
  - ・車や公共交通機関を使った目的地までのルートを検索
  - ・目的地を指定して最適な旅行プランを立ててもら
  - ・人気の観光地の情報がすぐ手に入る
  - ・初めて向かう旅行先の注意すべき点がわかる
  - ・理想的なデートのスケジュールを考える
  - ・冷蔵庫に残った食材を使ったレシピを考える
  - ・30代にふさわしいファッションを教えてください
  - ・断片的なアイデアから小説のプロットをまとめさせる
  - ・最新のニュースをまとめたブログ記事を執筆させる
  - ・投稿内容からSNSの炎上リスクをチェック
  - ・テーマに沿ってペットの名前候補をリストアップする

- P84 **【Column】**  
最高のプロンプトはChatGPTに考えさせよう

PART 4

- P85 **使えば差がつく最強無料AIツール**
- P86 **【翻訳】DeepL翻訳**  
直接入力にもファイルにも対応した高性能な翻訳サービス
- P88 **【文字起こし】CLOVA Note**  
面倒な音声のテキスト化を音声認識AIが肩代わり!
- P90 **【資料作成】Tome**  
会議直前でもまだ間に合う! プレゼン資料を超速で完成
- P92 **【動画生成】Runway**  
テキスト化したイメージから動画を生成する驚愕のAI
- P94 **【モーション生成】DeepMotion**  
動画からモーションを生成して簡単に3Dアニメ化できる!
- P96 **【その他のツール】**  
数ある便利な無料AIツールを積極的に活用しない手はない!
  - ・Stock AI
  - ・Free Subtitles AI
  - ・remove bg
  - ・Namelix - Business Name Generator
  - ・ElevenLabs
  - ・Huemint
  - ・Random Face Generator
  - ・Genmo
  - ・RESUMY.AI

- P66 **【質問】**  
わからないことや知りたいことはとりあえず聞いてみるのもあり!
  - ・パソコンの不調の原因と対処方法を聞く
  - ・オススメのパソコンを聞く
  - ・パソコンのエラーコードの内容と対処法を聞く
  - ・アプリケーションの使い方を教えてください
  - ・部下の悩みを上手に聞くためのヒント
  - ・上司とうまくコミュニケーションを取る方法
  - ・相手を傷つけずにミス指摘する場合のアドバイス
  - ・仕事中にできる簡単なリラクゼーション法を聞く
  - ・新たなスキルの習得時にすべきことを聞く
  - ・英単語の意味と覚え方のポイントを聞く
  - ・複数の通販サイトをピックアップしてもら
  - ・AIを話し相手にして仕事の愚痴を聞いてもら
  - ・スマホでChatGPTが使える!

- P70 **【Office】**  
エクセル・ワード・アウトLOOKの面倒な操作をAIで効率化!
  - ・姓・名の分割や読み仮名を追加してリストを整理
  - ・住所データの内容を都道府県とそれ以外に分割
  - ・住所の前に新規セルを作りそこに郵便番号を追加
  - ・情報の収集と表にまとめる作業を同時に行
  - ・架空の情報を使ってダミーデータを作成
  - ・内容が異なる2つのデータを統合して表にする
  - ・指定した条件でデータを分割する
  - ・表から数式を作りExcelに貼りつけて使用
  - ・目的の計算が可能な数式をChatGPTに聞く
  - ・Excelで使われている数式の内容を聞く
  - ・よく似た関数について違いと使い方を聞く
  - ・長すぎる数式を見やすく整理してもら
  - ・計算結果が同じ状態のままより短い数式に簡略化
  - ・難解な数式に関するエラーの解決法を書き出してもら
  - ・複雑な操作のマクロを作成してExcelに適用
  - ・マクロの内容を確認して正しく修正してもら
  - ・面倒な条件付き書式設定をピンポイントで指示してくれる
  - ・Wordの操作に関するマクロを出力してもら
  - ・Outlookメールの自動送信マクロを生成

- P76 **【プログラム】**  
時間がかかるプログラミングもChatGPTで時短できる!
  - ・ChatGPTを使ってWebページのコードを作成
  - ・さまざまなプログラミング言語でプログラムを書いてもら
  - ・バグチェックを頼んで修正部分を指摘してもら
  - ・プログラミング学習に最適! プログラムの解説をもら
  - ・ブラウザで動作する簡単なゲームを作ってもら

PART 3

P41 最強ビジネスハック術

ChatGPT編

- P42 **【基礎知識】**  
ChatGPTを徹底活用するため使い方のコツをマスターしよう!
  - ・命令文次第で回答が大違い! 「質問力」が大きなポイント
  - ・チャット内のやり取りで学習
  - ・役を演じてもらい精度をアップ
  - ・英語のほうが精度が高い
  - ・丁寧な言葉使いで対話する
  - ・代表的なプロンプトを使いこなす
- P44 **【文章作成】**  
作文が苦手な人でも大丈夫! AIでさまざまな文章を作成
  - ・業務メールの下書きを作成
  - ・社外への依頼メールを作成
  - ・クレームへの返信を作成
  - ・Gmailの文面をChatGPTで作成
  - ・ChatGPTでWeb記事の目次を作成
  - ・作成した目次に沿ってWeb記事の本文を作成
  - ・フィードバックを返して文章のクオリティを上げる
  - ・ChatGPTで文章用途に合わせて翻訳する
  - ・文章を複数の言語に同時翻訳してもら
  - ・指定した英単語を使った例文を作ってもら
  - ・英文中の単語を抜き出して単語帳を作成する
  - ・ChatGPTで外部スタッフ用の業務マニュアルを作成
  - ・文章をベースにFAQを作成
  - ・対話形式の解説文を作成
  - ・YouTubeを利用して音声をテキスト化
  - ・慣れていない文章の作成はChatGPTに逆質問させる
  - ・文章をアレンジして別の言い回しに変更
- P50 **【要約】**  
難しい内容や長文をわかりやすく簡潔に要約する!
  - ・長い文章を要約して指定文字数以内にまとめる
  - ・文章の内容を指定した数のポイントに分けて要約
  - ・文章の要約とポイントの書き出しを同時に行
  - ・要約した文章の最後に専門用語の解説を追加
  - ・問題点などネガティブなポイントを書き出す
  - ・特に重要なポイントだけを文字数を指定して出力
  - ・2つの文章から内容を統合して要約する
  - ・特定の内容に関する情報だけを要約して表示
  - ・英文の文章から日本語で要点を書き出してまとめる
  - ・PDFファイルの内容を要約してまとめる
  - ・Webサイトを検索して内容の要約とリンクを作成
  - ・Google検索の結果から内容を要約して表示
  - ・YouTube動画を再生しながら内容を要約

- P54 **【調査】**  
面倒な情報の収集・整理はAIに任せるのが速くて簡単!
  - ・新規企画のターゲットを想定して内容を絞り込む
  - ・テーマに沿った情報を得るための参考サイトをリストアップ
  - ・市場の動向を把握する確かなアンケートを作成する
  - ・アンケート結果を提示して分析してもら
  - ・良い口コミ、悪い口コミを効率的にまとめる
  - ・口コミを比較してそれぞれの魅力を明確化
  - ・特定の内容について口コミをまとめてもら
  - ・小説の登場人物の人間関係を知る
  - ・記事内に何度も出てくる重要な単語の回数を数える
  - ・長文の記事から固有名詞だけを抜き出す
  - ・「WebChatGPT」を使えば最新の情報も調査できる

- P58 **【アイデア出し】**  
ビジネスシーンで使える実用的なアイデアを生み出す!
  - ・アイデアを具体化して広告宣伝プランを作成
  - ・アイデアを整理するための新しい発想方法を取り入れる
  - ・複数の顧客グループを想定したマーケティング戦略
  - ・セミナーのテーマを提示してふさわしい内容を考える
  - ・会議の議題を提示して60分のスケジュールを決める
  - ・取材で有識者に尋ねるべき質問例をまとめてもら
  - ・SNSを活用した広告プランのアイデアから詳細な計画を立てる
  - ・広告を引き立てるイメージとカラーの提案を受ける
  - ・他人とは違う遅刻のいいわけを考える
  - ・架空の専門家をつくり上げて討論でアイデアを詰めさせる

- P62 **【チェック】**  
修正すべき要素の洗い出しや文章のチェックをAIで行う!
  - ・クロスレビューを作成して作品や製品の評価を確認
  - ・異なる意見を幅広く生成
  - ・会議やプレゼンで出そうな質問集を作って対策
  - ・ChatGPTを面接官にして面接の練習を行う
  - ・発信する文章に炎上の可能性がないかを確認
  - ・期限を設定してすべきことをリスト化
  - ・文章中の誤字・脱字を修正
  - ・シーンに合っていない文体を修正する
  - ・漢字の表記を統一する
  - ・リストの不足項目を確認
  - ・英文のスペルミスをチェックして評価してもら
  - ・英語のメール挨拶文をふさわしい内容に修正
  - ・校正箇所がひと目でわかるChrome拡張機能を活用する

CAUTION

本書で解説しているテクニックは、2023年7月5日時点のものです。今後、AIの仕様や精度、サービス内容等が変更される可能性があるため、掲載しているテクニックが利用できなくなることもあります

各種AIサービスは有料版を利用することで、精度の向上や機能の拡充が提供されます。しかし、本書では無料でAIサービスを活用することを主題としているため、ChatGPTをはじめとするAIサービスは、すべて無料版で検証しています