



ChatGPT/Gemini/Claude

頭がいい人の最新AIの使い方 完全ガイド



CONTENTS 目次

- P042 プロンプトを自分で書くのはもう古い!
AIに質問させながら作らせるのがイマドキ
- P042 プライバシーが気になる内容の入力は
何でも質問しましょうアクセスが可能
- P043 生成者と批評家を順番に演じさせることで
間違いの修正やアップデートを自動実行
- P044 **COLUMN** パソコンでAIを使うなら
Enhancer 4 Googleは必須

PART. 3

AIをかしこく連携して使う

- P046 **Gemini×Notebook**
Notebookにまとめた資料は
Geminiに処理を一任する
- P052 **ChatGPT×Canva**
ChatGPT連携で使い勝手が向上
人気AIでデザイナーデビューする
- P056 **ChatGPT×ChatCut**
ChatCutならむずかしい
動画編集がテキスト指示で完了
- P060 **Claude×Office**
ClaudeをOfficeに接続して
書類チェックや作成はほぼ自動化
- P064 **COLUMN** Gemini in Chromeによって
ネットでの情報収集が変わる

PART. 1

AIをかしこく使う基礎知識

- P008 3大AIの使い分けが最近の主流!
Iの進化に伴い使い方も変化
- P012 仕事向きAIとして人気急上昇の
Claudeを使ってみよう!
- P018 できることや機能が豊富で
日常使いに最適なChatGPT
- P022 Googleサービスとの連携が
強いGeminiを活用しよう
- P026 用途ごとに3大AIを徹底比較!
各AIの回答の傾向を検証
- P032 **COLUMN** 頻繁にAIを使うなら
1サービスだけ有料契約もアリ!

PART. 2

AIをさらにかしこくする

- P034 かしこい回答を待つのではなく
Iをかしこくするのがいまの主流
- P038 カスタムAIを使えば
複数のカスタム指示を使い分けられる
- P039 プロジェクト機能を使えば
カスタム指示をフォルダー内で共有できる
- P040 GeminiはGemini Notebookを
プロジェクト機能として使える
- P041 繰り返し行いたい手順は
AIに学習させればいつでも呼び出せる

PART. 5

AIを使ってかしこく時短

- P080 AIをさらに効率化する
時短テクニックを身につけよう!
- P084 Claudeで実現する時短ワザ①
プロジェクトで記事制作エージェントを仕込む
- P085 スマホアプリの音声入力を使って
メール返信用の文章をスピード生成する
- P086 調べ物のたびにDeep Researchは非効率
上位モデル+強化思考モードでリサーチしよう
- P086 「キャッチコピーを100個出して」のように
数を稼ぎたいときは軽いモデルを選ぶのが正解
- P087 答えがひとつに決まらない相談は
問題を分解してから組み立て直してもらう
- P087 AIの回答をコンパクトにまとめさせて
内容のチェック時間を短縮させる
- P088 Claudeで実現する時短ワザ②
毎朝の確認作業は自動実行させて終わらせる
- P089 Claudeで実現する時短ワザ③
面倒なファイル整理もまとめて任せて効率化
- P090 長い動画を全部見るのはタイパが悪い
要約を作って5分で内容を理解しよう
- P091 有益な動画はNotebookで教材化して
あとで何度も質問できるようにしておく
- P092 作成した資料をNotebookに入れて
壁打ちで隙のないものに仕上げる
- P093 よく使う資料はNotebookに全部登録して
必要なときに即参照できるようにする
- P094 AI生成した1枚の画像を渡すだけで
イメージ通りのサイトを構築して公開する
- P096 大量のレシートや領収書の項目や金額を
社内用テンプレートの書式で即座にまとめる
- P097 回答をコピーして使いたいときは
コードブロック形式の出力が便利
- P097 毎回同じ言い回しの指摘をしているなら
文章表現のルールをスキル化して登録
- P098 **COLUMN** AIを使って時間短縮できなくても
実は失敗ではない!?

PART. 4

AIをかしこい秘書にする

- P066 スケジュールやタスク管理だけでなく
アイデア出しまでAIにお任せ!
- P070 毎日決まった時間に
最新ニュースを自動入手する
- P071 「証拠優先リサーチ」で最新情報を
より正確に調べる
- P072 世界のトレンドを毎日キャッチして
話題に乗り遅れないようにする
- P072 重要なメールを見逃さないように
自動ルールを設定する!
- P073 より深くて新しい情報収集は
Deep Researchならしっかり追える!
- P074 Gmailから予定をピックアップして
スケジュールとして登録する
- P075 Gmailに届いた大量の
メールの内容を素早く把握する
- P076 Google カレンダーの予定をもとに
効率良いタイムスケジュールを作る
- P076 Google ToDo リストに登録した
タスクを確認して効率的にこなす
- P077 イベント情報を見たらすぐにスマホで
Googleカレンダーに追加する
- P077 仕事を始める前に確認しておきたいことを
まとめて通知させる
- P078 **COLUMN** AIは相談相手になるだけでなく
自分の掘り下げ」にも活用できる!



PART. 7

AIをかしこく普段使いする

- P120 ビジネスだけじゃもったいないから
普段の生活でもAIを役立てよう
- P124 インフルエンサーっぽい投稿も一発生成
バズり投稿風の投稿を量産
- P125 受信メールの分類と下書き執筆は
Claudeのルーティンで自動化できた!
- P125 あのシーンって画像化するとどんな感じ?を
ChatGPTに再現してもらおう
- P126 出発前からワクワクが止まらない!
ChatGPTを旅行コンシェルジュにする
- P128 リモートワークは眠気が最大の敵
だったらオリジナルアプリで対策しよう
- P129 アタマのなかから消えないモヤモヤは
自分の思い込みを客観視してスッキリ
- P129 子どもに「ブロックでなにか作って」と頼まれたら
AIに設計図を用意してもえばいい



CAUTION

本書で解説しているテクニックは、2026年8月14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。本書では一部、有料プラン限定のテクニックも掲載しております

PART. 6

AIにかしこく作らせる

- P100 プロンプトと機能を使いこなして
よりハイクオリティな生成を目指す
- P104 相手との関係によって文面を
カスタマイズする返信メール生成プロンプト
- P104 メールはやっぱり自分で書きたい人のための
何ちゃっていいトーンになるリライトプロンプト
- P105 AIにテキストの文体を学習させて
自分の理想とする文章を書かせる
- P106 すべての情報を調べて生成したのか
情報源の有無を詳細にチェックする
- P106 資料を放り投げたら成果物を依頼
あとはChatGPT Workが仕上げてくれる
- P107 ビジュアル重視のスライドならCodex
生成後の見直し→修正まで自動でできる
- P108 大事なデザインは手描きのラフで指示!
Siteで完成度の高いWebサイトを作成する
- P109 完成したサイトはそのままでは使えないから
ダミーコンテンツを実用化していく
- P110 メモ書きが業務の進捗報告書になる
Claudeのinternal-commsスキルがすごい
- P110 いつも使っているあの長い指示も
スキル化すればもう入力の必要なし
- P111 Claudeでつくったスキルを
ChatGPTやGeminiで使用する
- P111 デスクトップに保存したファイルを確認させて
内容を参考に新規企画を作成してもらう
- P112 日本語でほしい機能を伝えたら待つだけ
自分だけのプログラムを生成しよう
- P113 プログラムには応急処置がつきものだから
完成後の見直しと修正は不可欠
- P113 いつでも使いたいお気に入りプログラムは
アプリ化すればもっと気軽に起動できる
- P114 細かな修正を繰り返す画像生成は
Codexを使うと作業しやすい
- P115 チャット内の企画書情報を分析して
動画化すれば会議用のPR素材になる
- P116 画像・動画生成で別人が登場する問題の
ベストな解決策はキャラクターシートの作成
- P117 自分のプレイ目的や環境にピッタリな
オリジナルWebゲームをリリース