思考ゼロで使いこなす!

生成AI 超実践テクニック大全

CONTENTS

PART. 1 生成AIの基礎知識

P010 初心者でも10分でわかる最新AI事情

ChatGPT・Gemini・Claudeの生成AIを目的や内容で使い分けるのが現在の使い方／ChatGPT・Gemini・Claudeを使い分けるためにそれぞれの得意分野を把握／長いプロンプトはもう書く必要がない? あいまいなプロンプトでも十分使える／目的をざっくり伝えてAIに質問させるメタプロンプト術がイマドキの指示／いつも使う条件はカスタム指示に設定すれば毎回の指示が不要になる／プロジェクト機能なら特定チャット間でカスタム指示や資料を共有できる／自動化の第一歩! エージェント機能で複雑な作業をまとめて依頼する／頻繁にAIを使うならメインの1サービスだけ有料契約がおすすめ

P016 仕事向きと人気急上昇のClaudeを使ってみよう!

長文の理解や自然な文章生成に定評のある汎用型生成AI／Claudeの基本的な使い方とインターフェース各部の役割をマスター

P018 できることや機能が豊富なChatGPTを使ってみよう!

ちょっとした質問から画像生成まで幅広さが魅力の超定番生成AI／ChatGPTの基本的な使い方とインターフェース各部の役割をマスター

P020 Googleサービスとの連携が強いGeminiを使ってみよう!

情報整理や映像生成が得意なGoogle製のマルチモーダルAI／Geminiの基本的な使い方とインターフェース各部の役割をマスター

P022 【COLUMN】

AIに個人情報を渡すな! 入れてはいけない5つの情報



PART. 2 AIを使いこなす5大ポイント

P024 必須テクニック

AIに生成者と批評家を演じさせて間違いの修正やアップデートを自動実行／「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最速モデルを選ぶ／Deep Researchを使う前に上位モデル+思考モード「高」で調査しよう／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しよう／判断に迷う相談は問題を分解させてみる／コピペする回答はコードブロックで出力／情報源を表にして調査漏れを見抜く／履歴やメモリに残したくない相談は一時チャットを使って痕跡を残さない

P028 プロンプト作成

丸投げプロンプトのキモはゴール・判断基準・停止条件の3つ／「PREP法で」と添えるだけで説明文がグッと読みやすくなる／基本にして最強のテクニック! 回答精度を上げる「XMLプロンプト」／長すぎるプロンプトはAIに削らせてコンパクト化する／頻繁に使うプロンプトはAIにブラッシュアップさせてテンプレ化しておく／他人のプロンプトを自分向けに書き換える／回答をあえて低評価して引き上げる／自分の作ったプロンプトをもとに方向性の違う3案を作らせて比較する

P032 カスタム指示

日常的な質問から仕事まで幅広く使える汎用性の高いカスタム指示／情報収集時に効果的なカスタム指示／学習時に便利なカスタム指示／文章作成用のカスタム指示／感情のない機械的な回答をさせてAIとの会話を超効率化する／よく使うビジネス用基本プロンプトを複数登録して切り替え可能にする／5人の専門家チームを常駐させて多角的な意見を提示してもらう／大量のカスタム指示から無駄を省いてAIが使いやすい形に最適化する

P036 プロジェクト

プロジェクトに資料とルールを入れて案件ごとの専用AIを作る／読者の共感を生むnote記事の執筆はプロジェクトでAIに工程を分業させて進める

P038 スキル

何度も繰り返すような定型の手順は各AIにスキルとして登録しておこう／普段のチャットで新しいスキルを作る／作成したスキルを実際に使ってみる／スキルを更新してブラッシュアップする

P040 【COLUMN】

Enhancer 4 GoogleでGeminiの誤送信を防止

PART. 3

仕事が捗るAIテクニック

P042 仕事の最新テクニック

あらゆる作業を自動化するエージェント MuseにWeb情報をチェックさせる／Grok botのPageなら毎朝自分向けの最新ニュースページが更新／Parallelを活用すれば情報の裏取りが高精度で時間も短縮

P044 メール作成

送信メールを学習させて自分らしい文体をスキルに登録する／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／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!

P046 スケジュール管理

直近のタスクをすべて洗い出してGoogle ToDo リストに登録する／気になるイベントのポスターからカレンダーに予定を追加する／思いつくままにやることを伝えてゴチャつくタスクをAIで整理

P048 文章作成・校正

毎回文章表現の指摘をしているなら文体のルールをスキル化しておく／伝えたい内容で使い分けよう! 型指定で文章の精度をアップ／PDF校正の精度を高めたいならGPT-6 AstraかFable 5.1がおすすめ

P050 情報収集・管理

より深くて新しい情報を収集するならDeep Researchでしっかり追える!／重要案件は3つのAIに調査させて採点させてから1本に統合する／よく使う資料はNotebookに登録して必要なときに即参照できるようにする／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

P052 要約・相談

商談前の移動時間を使って相手企業のリサーチ結果を10分で把握する／Notebookに会議の音源を読み込ませて要点をまとめる／将来のリスクをシナリオで分析する／企画が成功可能かSWOT分析で判定／上層部の最終チェックをAIでシミュレーション／事業を継続するためにやるべき行動を明確化

P054 アイデア出し

多様な視点を持たせて質も量も充実したアイデアを考えさせる／6W2Hをより明確にすれば具体的なアイデアが得られる／インタビュー形式でアイデアを引き出す／根拠の明確なアイデアを出させる／ペルソナ設定を活用してターゲットのニーズを詳しく分析／プロンプトに正解を含めることで使えるキャッチフレーズが完成／アイデアに反証させることで課題の少ない企画が作れる／デスクトップのファイルを確認させて内容を参考にアイデアをまとめてもらう

P058 書類作成

なにに使うのか目的を伝えてさまざまな仕事に対応した書類の雛形を作成する／要点だけのメモをAIで議事録に清書する／資料の突っ込まれそうなポイントを洗い出す／Googleドライブから書類を検索してひとつの書類にまとめる／ユーザーレビューから今月増えた不満だけを抽出する

P060 資料作成

資料内の情報だけでスライド生成させるならGemini Notebook／NotebookのスライドはChatGPTでPPTX化／スライドを扱いやすいドキュメントに変換する／図解多めの資料を生成してむずかしいテーマもわかりやすく解説／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／資料や画像ファイルをAIに渡してスライド制作を丸投げする／自社スライドのトンマナをスキル化して同じテイストのスライドを増産する

P064 画像・動画作成

AIにまとめさせた情報をわかりやすい図版にする／AI臭さのないシンプルなインフォグラフィックを生成するコツ／動画の内容をマンガにしてSNSで宣伝に使用する／広告動画がヤバいくらいの瞬間生成NoLangで動画制作費を大幅削減

P066 Webページ作成

簡単なWebサイトなら1枚のイメージ画像からすぐに作れる／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／ページのデザインを手描きラフで指定する／完成したサイトをネット上で公開する

P068 Office

Gemini Notebookのソースをもとに Word・Excel・PowerPointファイルを生成／Word書類の内容に問題のある項目がないかClaudeでチェックする／業務で使える詳細なスライド資料を生成するならClaude for PowerPoint／条件指定でセルの書式設定を一括変更／うろ覚えの関数はCopilotに入力させる／Excel内でClaudeを呼び出してデータを分析／Claudeのスキルで Excelのミスをチェック／毎週の売上集計とレポート生成をエージェント機能で自動化して丸投げ／アンケートの自由記述欄の意見を分類・集計して視覚化する

P072 【COLUMN】

自分の仕事をどこまでAIに渡せるかを洗い出す



PART. 4 趣味に使えるAIテクニック

P074 趣味の最新テクニック

ChatGPTでAPNGが保存できる! LINEのアニメーションスタンプを作ろう／見ていると吸い込まれそうになるモーショングラフィックスを生成

P076 動画要約

長い動画を全部見るのはムダ! 要約を作って5分で内容を理解する／YouTube動画の内容をGeminiでより詳細に要約／動画から重要なキーワードをまとめる／動画の中から特定のシーンを見つける／定期視聴しているYouTubeチャンネルが更新されたら動画の要約を自動生成

P078 動画生成・編集

GrokやMuseを使えば手軽に脳内イメージを動画化できる／台本どおりにアバターがしゃべる“解説動画”を生成する／複数の動画からベストシーンだけを集めた最高のホームビデオに仕上げる／音声のないシーンだけカット編集してもらう／動画にオリジナルのBGMを生成して反映

P080 画像生成・加工

イベントに必要な挿絵は自分でラフ画を描いてイラスト化してしまう／会社や開発商品のイメージを反映した自社のキャラクターを作ってみよう／小説のあのシーンを画像で再現する／あの建物を上から見た図形にする／Wikipediaをグラフィック化する／我が家のわんこを人気のぬいぐるみに／気分はまるでマンガ家・アニメーター niji journeyでプロ級のイラスト生成／画像の構成要素を抽出してアングル変更／海外まで行かなくても自宅で記念撮影できる／生成した画像から気になる部分だけ修正する／「この場所をこんなふうに編集したい」は画像上に直接指示する

P084 デザイン

そのまま販促に使えそうなクオリティの新商品ポスターを作成する／欲しいデザインはネットからコピペで再現／タイポグラフィのポスターを生成する／クセのある文字でも再現可能! 手書き文字をフォント化しよう

P086 音楽生成

作詞? 作曲? 全部おまかせ? 万能音楽プロデューサーと曲作り／子どもがなにげなく歌っていたオリジナル曲をミラクルアレンジ／Geminiなら「こんな曲作って」だけで新曲が次々と誕生／自分の代わりにナレーションを読み上げ インスタントボイスクローンを活用する

P088 プログラム

簡単なWebアプリならエージェントモードですぐに作れる／日本語で欲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／プログラム完成後の見直しと修正をする／アプリ化すればもっと気軽に使える

P090 情報収集

建物の名前と交通手段を写真だけで確認できる／Muse×Instagramで話題の人気スポットを総チェック／「こんな内容の動画ってある?」はYouTubeよりAIで見つかる／Spotifyからおすすめの楽曲を教えてもらう／Apple MusicをChatGPTで検索する

P092 SNS投稿

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／バズる投稿には型があるから勝ちパターンを再利用する／ThreadsやInstagram向けにXでバズった投稿を再構成してもらう

P094 【COLUMN】

プレイ目的や環境にぴったりなオリジナルWebゲームを作成

PART. 5 学習を助けるAIテクニック

P096 学習の最強テクニック

信頼できるソースをNotebookで教材化して何度でも質問できるようにする／差分ファイルを利用してAIが書く文章の表記ルールを作る／Wikipediaをイラスト化して簡易学習の資料として活用する

P098 学習計画

学習のゴールを明確にして学習計画やスケジュールを作る／ChatGPTの学習モードを使えばより深い理解が得られる／ガイド付き学習でGeminiを全教科対応の家庭教師にする

P100 参考資料集め

過去の入試問題を集めてミスを防ぐための参考書にする／調査結果の情報源をチェックして調べ物の精度を確認する／EPUBの電子書籍はソースとして使える／ソースが重要な場合はFeloで論文検索

P102 文章力アップ

OREO構文でまとめれば客観的で説得力があるレポートが作れる／AIにテキストの文体を学習させて自分が理想とする文章を書かせる／AIバレせずにレポートを書かせる

P104 英語学習

5分の雑談で自分の英会話レベルをざっくり把握!／会話で使えるフレーズや話題を蓄える／即返答できる瞬発力と構成力を鍛える／具体的な場面をロールプレイしておく／答

えるだけでなく質問する側も練習する／TOEICの公式教材で腕試し! 間違いを分析して弱点を発見／今の点数と目標点数で学習計画を／単語の意味と使い分けを同時に学習／短い日記で英作文を鍛える／気になる点の指摘で学力アップ／英文のメールは用件だけで作らせる／難しい英文法は図解すれば理解できる

P108 理解度アップ

まるで自分専用ラジオ! 音声解説でインプットの効率が向上／絵付きの動画解説でさらに理解力アップ／なかなか覚えられない暗記科目は楽曲化してヘビロテで暗記／比喩を使って覚えやすい内容にする／登場人物の人間関係を理解する

P110 課題を作成

大学レベルの数学にもチャレンジ! スキマ時間にクイズで実力診断／イマイチわからない英文法は解説と問題のセットで理解度を確認／クイズは子どもの娯楽じゃない! 大人のための学びを提供／暗記の成果はフラッシュカードで確認

P112 解説を依頼

大学の入試問題をAIに解かせてわからない部分を質問攻めにする／ChatGPTのインタラクティブ機能で楽しみながら学べる教材を作る／わかりづらい解説は意外と万能な図解で解決する

P114 プログラミング学習

ゼロから始めるプログラミング学習は学習支援機能で誘導してもらう／とりあえずAIにプログラムを書かせてそのコードを教材にして学習する／自分のプログラミングレベルに合わせた練習問題を生成する

P116 自己分析

Geminiとのやり取りから見えてくる究極のグラフィカル自己分析／就職活動の自己PRに向けて自分の強みを明確にする／就職面接で強烈な印象を残すエピソードトークを組み立てる

P118 【COLUMN】

Claude AcademyでAIの使い方を基本から学ぶ



PART. 6 生活に役立つAIテクニック

P120 生活の最強テクニック

毎日決まった時間に最新ニュースを自動入手する／Xでバズっている投稿を一定時間ごとにGrokで収集してトレンドを逃さない!／世界で話題になっている情報をキャッチして新聞に載らないニュースを知る

P122 調べ物

より深くて新しい情報収集はDeep Researchならしっかり追える!／Web検索の代わりに出典付きで答えるAIを使う／忙しいときでもWeb記事を耳でチェック／主要なニュースはまとめ記事で確認

P124 旅行計画

YouTube動画を参考にして旅行計画を立てる／写真の記録を分析して次の旅行先を提案してもらう／旅行の予定はClaudeにおまかせ! 旅に必須のしおりも作ってくれる／地名・施設名が不明な場所にも行ける!／最安旅行のプランはGeminiに相談だ

P126 時短

長い文章・情報量の多いWebページは要約して全体像を把握する／文字の小さな印刷物は写真に撮ってAIで要約すればわかりやすい／街中で見かけたイベントのポスターを瞬時に予定として登録する／要点をまとめて長いPDFを数分で確認／難解な資料はスライド化すればわかりやすくなる

P128 相談

モヤモヤしたら悩みを5分話してやるべきことを整理する／指定した商品の最安値を自動で探してカートに入れる／スマホの画面を見せれば手早く検索／自分好みの本を読書のプロに聞く

P130 悩み解決

伝えたいことを写真で見せればプロンプトはひとことで伝わる／わかりやすく解説したいならマンガ化が◎／PCのエラーはAIに聞くのが早い

P132 副業

気になるジャンルの“ニーズ”を「X」で検索して調査!／Xのリサーチをもとにnoteでも再調査する／Xの運用を始めてnoteの販売を開始／記事作成のはじめの一歩はAIに取材させることから／note記事は”核”となる有料エリアを重視して執筆／加筆修正と仕上げをして記事を完成させる／完成した記事を販売して次に繋げる!

P136 【COLUMN】

パソコンのWebブラウザーならGemini in Chromeが超便利!

特集1

最強AI決定戦

P138 投資先相談
P140 SNS副業
P141 商品選び
P142 旅行プラン
P144 インテリア術
P146 英会話学習
P147 家計の見直し
P148 信頼性
P149 最終結果報告!!



特集2

生成AI搭載 ガジェット The BEST 15

P150 Even G2
P151 Ray-Ban Meta
P152 ボイスレコーダー
P152 小型ボイスレコーダー
P153 ノート
P153 イヤホン
P153 ドッキングステーション
P153 腕時計
P154 NAS
P154 翻訳機
P155 10万円以下スマートフォン
P155 Copilot+ PC







巻末付録

P156 AI用語集
P160 逆引きインデックス







CAUTION

本書で解説しているテクニックの一部は、2026年発売の「生成AI お得技ベストセレクション」「Gemini 超活用 完全ガイド」「ChatGPT・Gemini・Copilot頭がいい人の最新AIの使い方 よりぬきお得版」「ChatGPT・Gemini・Claude 頭がいい人の最新AIの使い方 完全ガイド」「生成AI 最新 丸投げ仕事術 お得技ベストセレクション」で紹介した情報を更新して掲載しております。
2026年11月15日時点で利用可能なことを確認済みですが、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