

AI初心者向け | 生成AIの基本と使い方 完全ガイド

AI初心者向け | 生成AIの基本と使い方完全ガイド

イントロダクション

みなさんこんにちは。AI研究倶楽部のラッコです。

今回は「初心者向け | 生成AIの基本と使い方完全ガイド」というテーマで、AI初心者でもすぐに理解できる生成AIの使い方について解説していきます。

みなさん、こういったお悩みを抱えていませんか？
「生成AIが話題だけど、そもそも何なのか分からない...」
「AIを使ってみたいけど、どこから始めればいいのか？」
「ChatGPTやStable Diffusionって結局どう使うの？」
こんな疑問、AI初心者なら誰でも一度は持ったことがあるはずです。

この問題を放置してしまうと...
周りがどんどんAIを活用して仕事を効率化する中で、あなたは取り残され、学習機会やキャリアの幅を失う可能性があります。

たとえば、生成AIに対応できないだけで、業務の生産性が**30%以上**落ちるなんてことも起こり得るんです。

でも、ご安心ください。

今回は「初心者向け | 生成AIの基本と使い方完全ガイド」というテーマで、AIがはじめての方でもすぐに使えるように、

「AIってなに？」という基本から、「どうやって使うの？」というやり方、「どんなことに使えるの？」という活用例まで、

この1本の動画でわかりやすくまとめてご紹介します。

もしあなたが...
「AI初心者だけど、これからの時代に乗り遅れたくない！」
「使いこなせるようになって、仕事や学びに活かしたい！」
そう思っているなら、ぜひ最後までご覧ください。

そして、このAI研究倶楽部では、初心者向けにAIの基礎から実践的な使い方、ツールのレビューや注意点などをわかりやすく解説しています。

AI初心者のあなたが“自信を持って一步を踏み出せるように、これからもお役立ち情報を発信していきますのでぜひチャンネル登録をよろしくお願いします！

台本:「生成AIとは何か？」

これから「生成AIとは何か？」について解説していきます。
解説したいポイントは以下の5つです。

- 生成AIとは何か
- 生成AIの基本的な使い方
- AIとの違いと定義
- 生成AIは「弱いAI」
- 活用が広がる背景と注目理由

それぞれ順番に見ていきましょう。

まず押さえておきたいのが、生成AIとは何か？です。
結論から言うと、生成AIとは「文章・画像・音声などのコンテンツを人間の代わりに生み出すAI技術」のことを指します。

つまり、人間がゼロから考えて作るようなものを、AIが代わりに作ってくれるんですね。

これまでのAIは「データを分析したり、分けたり、未来を予測したりすること」が得意でした。

でも、生成AIはちょっと違います。

その名前の通り、「新しく何かを作り出すこと」ができるのが一番の特徴です。

たとえば、小説の文章を考えたり、人との会話を作ったり、絵を描いたりもできます。

こういった“ものづくり”ができるのが、生成AIのすごいところなんです。

では、なぜ今この生成AIがこれほどまでに話題になっているのでしょうか？

その理由の一つは、「身近なツールにすでに導入されている」という点です。

たとえば、Googleが提供するサービスGemini、あるいは最近流行しているChatGPT（チャットジーピーティー）などは、まさに代表的な生成AIです。

このChatGPTは、自然な日本語で質問に答えてくれるAIチャットで、まるで人間と会話しているような体験ができます。

OpenAIが開発したこのツールは、誰でも無料で使うことができるのも人気の理由です。

ちなみに、内閣府の調査では、2024年時点で日本企業の約**35%**が生成AIを業務に活用しており、**2025年春には45%**へと急拡大しています。

(meti.go.jp+6jipdec.or.jp+6note.com+6pwc.com+1www5.cao.go.jp+1)

さらに、社員の個人利用を含めると、約**60%**の企業が何らかの形で生成AIに関わっていると考えられています。

では、具体的に生成AIはどうやって使うのか？

基本的な使い方はとてもシンプルです。

たとえばChatGPTなら、「○○について説明してください」と入力するだけ。

Stable Diffusionという画像生成AIなら、「桜の木の下で微笑む女の子のイラスト」といったように言葉でイメージを伝えるだけで画像が生成されます。

つまり、難しい操作や専門知識は一切不要。

AI初心者でも、スマホさえあれば始められるのが大きな魅力です。

何かを“入力(プロンプト)”して、**AI**が“出力(生成)”する。

この一連の流れが、生成AIの基本的な使い方です。

ここで気になるのが、「**AI**との違いは何？」という点。

通常のAIは、大量のデータをもとに「○か×かを判断する」ような仕事得意です。

たとえば、メールがスパムかどうかを分類したり、商品が売れるかどうかを予測したり。

しかし、生成AIは「ゼロから何かを生み出す」ことができるという点が違います。

判断するだけでなく、“作る”ことができるのが生成AIのすごさなんですね。

ただし、この生成AIは「強い**AI**(汎用**AI**)」ではありません。

つまり、人間のようにあらゆる状況に対応できる万能型ではなく、

特定の目的に特化した「弱い**AI**(**Narrow AI**)」です。

「絵を描くのは得意だけど、料理はできない」

「文章を書くのは得意だけど、感情を理解するのは苦手」

といったように、まだまだ限界があるということを覚えておきましょう。

最後に、なぜ今これほどまでに生成**AI**が注目されているのかという背景について触れておきます。

一番の理由は、**AI**技術の進化スピードが急激に加速しているからです。

特に、OpenAIやGoogleなどのテック企業が公開する大規模言語モデル(LLM)の登場により、誰でも高性能なAIを利用できるようになりました。

台本:「生成AIの仕組みとは？」

これから「生成**AI**がどう動いているのか？」を、やさしく順番に解説していきます。

今回取り上げるのは、次の4つのポイントです。

- 入力と出力のつながりとは？

- AIはどうやって学んでいるの？
- AIにはどんな種類があるの？
- プロンプトってなに？どうやって動くの？

それでは順番に見ていきましょう。

1. 入力と出力のつながりとは？

生成AIとは、「言葉やデータを入力すると、それに合った内容を自動で作り出す仕組み」です。

たとえば、「猫のイラストを描いて」とAIにお願いすると、

今まで学んできた猫の特徴をもとに、まったく新しい猫の画像を作ってくれます。

このときの「お願い」や「指示」をプロンプトと呼びます。

プロンプトは日本語でも英語でもOKですが、できるだけ詳しく伝えと、よりよい結果が返ってきます。

つまり、AIは“入力があるからこそ”ぴったりの答えを返せる仕組みなんですね。

2. AIはどうやって学んでいるの？

AIは、たくさんの文章や画像を読み込みながら、「こういう時はこう返せばいいんだ」とルールを覚えていきます。

この仕組みを「学習アルゴリズム」といいます。

代表的な考え方が「機械学習（マシンラーニング）」

これは、AIが大量のデータからパターンを見つけ出して、自分で学んでいく仕組みです。

さらに進んだ技術が「深層学習（ディープラーニング）」

これは、人間の脳のような構造（ニューラルネットワーク）を使って、言葉の意味や画像の特徴を、何層にもわたってしっかり理解して処理する方法です。

Googleの画像検索や音声アシスタントにも使われていて、生成AIの進化には欠かせない技術なんです。

3. AIにはどんな種類があるの？

生成AIには、いくつかの種類があります。

それぞれ違う仕組みで動いていて、得意なことも違います。

- **VAE**(変分オートエンコーダー)

データをいったん小さくまとめてから再構築するしくみ。シンプルな内容の生成に使われます。

- **GAN**(敵対的生成ネットワーク)

2つのAIが「作る側」と「チェックする側」に分かれて競争しながら学習。

リアルな画像を作るのが得意で、顔写真やファッションのデザインなどにも使われています。

- 拡散モデル(Diffusion)

画像を一度ぼかしてから、少しずつはっきりした形に戻すことで新しい画像を作る方法。

今話題の「Stable Diffusion」がこのタイプです。

- **GPT**(大規模言語モデル)

ChatGPTにも使われている、文章を作るためのAIです。

ものすごくたくさんの文章を学んでいて、「次に来る言葉」を予測しながら自然な文を作ります。

4. プロンプトってなに？どうやって動くの？

生成AIは、主にこのような流れで動いています：①入力(プロンプト) → ②内容を理解 → ③出力(結果を生成)

この中で一番大事なのが「プロンプト＝入力のしかた」です。

どう伝えるかで、**AI**が出してくる答えは大きく変わります。

たとえば、「パンダの絵を描いて」とだけ伝えると、ふんわりしたイメージの絵が出てきます。

でも、「白黒の毛で、竹を持っているリアルなパンダのイラスト」と伝ええると、より詳しくて理想に近い画像が返ってきます。

つまり、**AI**に何をどう伝えるかが、とても大切なんですね。

これからはAIにうまく伝える“プロンプト力”も重要なスキルになっていきます。

以上、「仕組みと学習の基礎」について解説しました。

生成AIは決して魔法のような存在ではなく、入力・学習・出力という論理的なプロセスで動いているということ、そして、プロンプト次第で成果が大きく変わることを覚えておいてください。

この基礎がわかれば、AI初心者でも効果的に使いこなす第一歩が踏み出せますよ！

台本：生成AIの種類と領域別の使い道

ここからは、「生成AIにはどんな種類があるのか？」そして「それぞれどんな場面で使えるのか？」について、AI初心者の方にもわかりやすく、順番に解説していきます。

生成AIは実は、いくつかの分野に分かれていて、それぞれ得意なことが違います。

文章を作るAIもあれば、絵を描くAI、音声を変換するAIまであります。

まず最初に紹介するのが「テキスト生成AI」です。

これは、文字や文章を自動的に作り出すAIのこと。代表的なツールが**ChatGPT**ですね。

ChatGPTは、OpenAIという企業が開発した会話型AIで、日本語でもスムーズに質問に答えたり、文章を生成したりしてくれます。

たとえば「おすすめの旅行プランを作って」や「読書感想文を書いて」など、人間がお願いした内容に沿った文章を数秒で作ってくれます。

この技術は、マーケティングのコピー作成、ブログの下書き、学習の要約などに幅広く活用されています。

多くの方がまず最初に試してみるのが、このテキスト生成分野です。

次にご紹介するのが、「画像生成AI」です。

こちらは、テキストから画像を作り出すAIで、特に有名なのが**Stable Diffusion**(ステーブル・ディフュージョン)です。

使い方はとってもシンプルで、

たとえば「夕焼けの海岸に立つ少女」というプロンプト(指示文)を入力すると、そのイメージに合った画像をAIがゼロから描いてくれます。

しかも、著作権フリーで商用利用できることもあり、広告業界、**SNS**運用、イラスト制作などで非常に重宝されています。

実際に、企業のSNS投稿で使われているビジュアルの一部は、このような画像生成AIで作られているケースが増えてきています。

続いて、「音声生成AI」です。

ここで登場するのが**Whisper**というAIツール。これもOpenAIが開発しています。

Whisperは音声を聞き取ってテキストに変換したり、逆にテキストを音声に変換したりできます。つまり、自動字幕作成やナレーション作成に使えるAIです。

たとえば、動画編集の現場では、「自分の声を使わずにナレーションを入れたい」ときに、このWhisperを使えば、プロのナレーターのような音声を数クリックで生成できます。

最近では、eラーニング、ビジネス会議の議事録、YouTubeの自動音声など、活用の幅がどんどん広がっています。

次に紹介するのは「動画生成・音楽の自動作曲AI」です。

音楽生成では、OpenAIの**Jukebox**や、Googleの**MusicLM**といったモデルが知られています。

これらは、ジャンルやテンポ、雰囲気指定すると、AIが自動で音楽を作り出してくれるという驚きの機能を持っています。

また、動画生成では、AdobeなどもAI搭載の自動編集ツールをリリースしており、自動でカット割り、音楽挿入、キャプション追加までしてくれるので、動画制作のハードルが一気に下がっています。

将来的には、「脚本を書いたら映画が自動生成される」という世界も現実味を帯びています。

続いては、「アイコン・商業コピーなどの生成AI」です。

たとえば**Canva**は、誰でも簡単にデザインを作れるツールとして有名ですが、最近ではAIが自動でロゴや**SNS**投稿用のバナー、アイコンを提案してくれる機能を搭載しました。

また、Catchy(キャッチー)というツールでは、「〇〇という商品のキャッチコピーを10案出して」といった指示を出すだけで、AIがそれに合った魅力的なコピーを瞬時に作ってくれます。

これらは、広告代理店、個人事業主、**SNS**運用担当者などにとって大きな味方となっており、短時間でハイクオリティなデザイン・文章が作れる時代になっているのです。

最後にご紹介するのが、「生成AIの活用領域」です。

生成AIは、以下のような場面で活躍しています。

- コミュニケーション領域(チャットボット、接客、カスタマーサポート)
- クリエイティブ領域(小説、音楽、イラスト、脚本、広告コピー)

- データ分析領域(レポート作成、要約、文章の分類)

たとえば、ある企業では、
お客様からの問い合わせのうち、**70%以上をAIが自動で返事**しているそうです。
これによって、人手にかかるコストを減らしながら、お客様の満足度も高めることに成功しています。

また、文章を自動で要約してくれるAIを使うことで、営業メールの作成時間が今までの**5分の1**に短縮できたというデータもあります。

このように、生成AIにはいろいろな種類と使い方があり、「何に使いたいのか？」によって、ぴったりのツールや方法が変わってきます。

でもご安心ください。AIがはじめてでも、「これをやってみたい」という気持ちがあれば、最初の一步を踏み出すのは決してむずかしくありません。

まずは、文章を作るAIや画像を作るAIなど、操作がシンプルで、成果が目に見えてわかりやすいものから試してみるのがオススメです！

台本:「生成AIのメリットとデメリット、課題への向き合い方」

ここからは、生成AIを使うことのメリットとデメリット、そして注意点や課題の向き合い方について解説していきます。

特に今回は、AI初心者の方に向けて「結局、使うとどんな良いことがあって、どんなリスクに気をつけるべきなのか？」という視点で話していきます。

それでは、1つずつ見ていきましょう。

まずご紹介するのは、「くり返しの作業を効率よくこなせるようになる」というメリットです。

わかりやすく言うと、

人が毎回同じようにやっている仕事を、**AIが代わりにやってくれる**ということなんです。

たとえば...

- 毎月同じような請求書を作る作業
- アンケートの結果をまとめて整理する作業
- よくある質問へのメール返信 など

こういった「ルールにそってやればOK」という作業は、AIにまかせることで、時間をぐっと短くすることができます。

実際に、経済産業省の調査(令和5年度)では、

生成AIを使ったことで、事務作業の時間が**25～40%**も短くなったという報告も出ているんです。

特に、スタッフの数が限られている中小企業やフリーランスの方にとっては、“人手不足を補える頼もしい味方”になりますよね。

次にご紹介したいのは、「クリエイティブなアイデアを出したり、ほぼ無料でコンテンツを作れたりする」というポイントです。

たとえば以前は、

- 広告のキャッチコピーを考える
- プレゼン資料の構成を練る
- ブログ記事を書く

こんな作業には時間もお金もかかるのが当たり前でした。

でも今は、たとえばChatGPTに

「**30代向けの商品紹介のアイデアを5つください**」

と入力するだけで、すぐにたくさんの提案を出してくれます。

こうした使い方をすれば、

「うーん、何も思いつかない…」と悩んでいた時間がぐっと減って、アイデアのきっかけをどんどん生み出せるようになるんです。

さらに、画像生成AIのStable Diffusionを使えば、

商用利用**OK**のイラストを、なんと無料で作ることもできます。

つまり、

- お金をかけずに
- 時間もかけずに
- 高クオリティなものを作れる

というわけです。

続いてご紹介するのは、「お客様の対応やニーズの分析をAIが手伝ってくれる」というメリットです。

生成AIは、ただ自動で返事をするだけではありません。

お客様との会話やレビューの内容から、「何を大事にしているか」を読み取る力もあるんです。

たとえば、あるネットショップでは、チャットでやり取りした内容をAIが分析し、「お客様は“安さ”よりも“早く届くこと”を重視している」ことがわかりました。

その結果、配送サービスを見直したところ、なんと売上が1か月で20%もアップしたそうです。

このように、AIはお客様の本音やニーズに気づくヒントをたくさん教えてくれます。

今までは人の感覚だけではわからなかった部分も、AIの力を借りれば、もっと的確に改善できるようになります。

ここからは注意点やデメリットについてもしっかり触れておきましょう。
まずは「誤情報・偏見のリスク」です。

生成AIは、あくまで“過去に学習したデータ”から出力を行います。
つまり、間違った情報や偏った意見を含んだデータを学習してしまっていると、

そのまま間違った回答を返してしまうことがあるんですね。

たとえば、ChatGPTで「最も安全なダイエット方法は？」と聞いたときに、

健康的でない極端な方法を提示してしまうケースも報告されています。

総務省の「AI利活用ガイドライン」でも、「AIが提供する情報の信頼性を確認する仕組みの整備が重要」と指摘されています。

初心者の方は特に、AIの回答を鵜呑みにせず、自分で事実確認する癖をつけることが大切です。

次に挙げたいのが「プライバシーとセキュリティ」の課題です。

生成AIは、入力された情報を学習の材料に使うことがあります。

そのため、個人情報や機密データを不用意に入力すると、知らないうちに他人の出力結果に反映されるリスクもあります。

たとえば、ある海外の企業で、社内の未公開プロジェクト名をChatGPTに入力した社員がいて、

その情報が別のユーザーの対話に表示されたという問題も発生しています。

こうした事態を避けるためにも、「機密情報は入力しない」「企業利用には管理者設定を行う」といった対策が必要です。

そして最後にお伝えしたいのが、「AIを使うときに気をつけたいこと」です。

生成AIは、誰でも簡単にすごいコンテンツを作れるようになりました。

でもその一方で、注意しなければいけない問題も出てきています。

たとえば...

- 他人の作品にそっくりな画像をAIが作ってしまう(著作権の問題)
- 偏った内容や差別的な表現を出してしまう(差別表現のリスク)
- 本物そっくりのウソの画像やニュースが広まってしまう(偽情報の拡散)

実際に、AIで作られた“ウソのニュース画像”がSNSで広まり、

たった数時間で何万人もの人が信じてしまったというケースもありました。

こうした問題を防ぐには、使う人自身が「これは正しい使い方かな？」と立ち止まって考えることがとても大切です。

現在は、内閣府や経済産業省なども、AIの正しい使い方のルール(ガイドライン)をつくる動きが進んでいます。

でも、ルールだけでは防げないこともあります。

だからこそ、私たち一人ひとりが「AIを正しく使う力＝リテラシー」を持つことが求められているんです。

たとえば、こんなことを心がけてみましょう：

- 出力された情報が正しいか、しっかり確認する
- 他人の作品をそのまま使っていないか注意する
- 誤解を招くような使い方をしていないか考える

こうした「ちょっとした気配り」が、AIとのより良い付き合い方につながっていきます。

このように、生成AIには圧倒的なメリットがありますが、同時にいくつかのリスクや課題があるのも事実です。

うまく活用するためには、「便利さに頼りすぎないこと」と「人間の目での確認や判断」を忘れないようにしましょう。

これが、AI初心者でも失敗しない生成AIとの付き合い方の第一歩です。

具体的な活用事例と利用シーン

ではここからは、生成AIが実際にどのような場面で使われているのか、具体的なシーンを交えて解説していきます。

AIの知識がない方でもイメージしやすいよう、日常生活からビジネスまで幅広くご紹介します。

スマートフォンでの画像編集や家事の自動化

まずは、私たちの身近なところで使われている生成AIの例をご紹介します。

最近のスマートフォンには、

AIを使った写真の加工や、予定管理の機能がどんどん増えてきています。

「こうしたいな」と思ったことをAIがすぐに理解して、ぴったりの提案や操作をしてくれるんです。

たとえば...

Googleフォトの「消しゴムマジック」では、

写ってほしくない人や物を、ワンタップで自然に消すことができます。

これも生成AIの技術によるもので、まるでプロが修正したような仕上がりになります。

また、家事の分野でもAIは大活躍しています。

スマートスピーカーやスマホのアプリと連携すれば...

- その日の予定に合った料理レシピを提案してくれたり
- 必要なものを買い物リストに自動で追加してくれたり
- 決まった時間にお掃除ロボットを動かしてくれたり

まさに、家の中で手伝ってくれるデジタル秘書のような存在になってきているんです。

チャットボットや音声認識の活用

次にご紹介するのは、チャットや音声を使ったAIの活用です。

生成AIのすごいところは、人間と“会話”できるくらい自然にやり取りできること。

今では企業だけでなく、私たちの暮らしや学びの場面にもどんどん広がっています。

たとえば...

LINEなどにあるチャットボットでは、

「商品について知りたい」「予約したい」といった質問に、**AI**がすぐに答えてくれます。

これらは、ChatGPTのような言葉を扱うAIが使われていて、とても自然な会話ができるのが特徴です。

また、声を聞き取って自動で文字にする技術（音声認識）もあります。

たとえば「Whisper（ウィスパー）」というAIは...

- 会議やインタビューの内容を自動で文字にしてくれる
- 外国語の音声をそのまま日本語に翻訳してくれる

など、とても便利な使い方ができます。

このような技術は、仕事の時短になるだけでなく、高齢者のサポートや、目の不自由な方の補助にも活用されています。

つまり、生成AIはただ便利なだけでなく、誰もが使いやすい社会をつくる力も持っているんです。

ビジネスシーンでの文章作成・資料作成・翻訳など

続いてご紹介するのは、ビジネスの現場での生成AIの使い方です。

生成AIは、たくさんの知識をもとに、文章や資料をスピーディに作るのがとっても得意。

人間のアイデアをサポートしながら、短い時間でアウトプットしてくれるんです。

たとえば...

ChatGPTを使えば、

- メールの文章を作ってくれる
- 会議の議事録をまとめてくれる
- SNSに投稿する文章のアイデアを出してくれる

など、「言葉で悩む時間」を減らすことができます。

「とりあえずAIにたたき台を出してもらおう」ことで、仕事がスムーズに進みますよね。

最近では、PowerPointのスライド構成や説明文まで自動で作れるツールも出てきています。

これによって、誰でも短時間で見栄えのよい資料が作れる時代になってきています。

さらに、翻訳の分野でもAIが進化しています。

DeepLやGoogle翻訳だけでなく、生成AIを使って文章全体の“意味に合った”自然な翻訳ができるようになっていました。

これにより、

- 英語が苦手でも、海外とやり取りできる
- 英語の資料づくりも、ぐっと楽になる

など、語学のハードルがぐっと下がってきているんです。

企業の活用事例(パナソニック・アサヒビール・EVデザインなど)

最後に、実際の企業がどんなふうに生成AIを活用しているかをご紹介します。

たとえば、パナソニックでは、広告のキャッチコピーや商品紹介文を考えるときに生成AIを使っています。

AIがいくつかの案を出し、それを人の手で仕上げていくというスタイルです。

これにより、アイデア出しのスピードがアップしているそうです。

また、アサヒビールでは、SNSに投稿する文章を、生成AIが何パターンも考えてくれます。

その中から「どの言葉が一番お客様に響くか？」を比べることで、より効果的なマーケティングに役立てているんです。

そして、自動車メーカーの日産やホンダなどでは、電気自動車(EV)のデザインに生成AIが活用されています。AIが未来的な車の形や内装のイメージをいくつも提案してくれて、デザイナーの発想のヒントとして使われているんです。

こうした事例からもわかる通り、生成AIはもはや「ただの便利ツール」ではなく、

一緒に考えてくれる“頼れる相棒”として、さまざまな業界に広がっています。

いかがでしたか？

ここまで見てきたように、生成AIはスマホや家の中からビジネスや企業の現場まで、

あらゆるシーンで使われるようになっていきます。

しかも、専門的な知識がなくても使えるようにどんどん進化していて、まさに“誰でもAIが使える時代”がやってきたといえるでしょう。

このあとは、さらにうまく使いこなすためのコツや、導入のステップをご紹介しますので、ぜひ引き続きご覧ください！

使い方のコツとプロンプト活用術

ここからは、生成AIをもっと上手に、効果的に活用するためのコツについて解説していきます。

特に大事なのが「プロンプト」と呼ばれるAIへの指示文の工夫です。どんな使い方で共通して重要になるので、初心者の方こそ知っておいてほしい内容です。

はじめに目的を具体的に伝える

まず大切なのは、「何をしてほしいのか」を具体的に伝えることです。

なぜかという、生成AIは「何を出力すればいいか」をユーザーの指示から判断して動くため、あいまいな入力だと正確な回答が返ってこないからです。

たとえば「文章を考えて」ではなく、「30代女性向けのInstagram投稿用キャッチコピーを3つ考えて」など、できるだけ目的を明確にして伝えることが重要です。

実際に、OpenAIの公式ガイドでも「プロンプトの明確さが出力の質に直結する」とはっきり書かれています。

たとえばこういった使い方が効果的です。

× あいまいな例

「転職について教えて」

○ 明確な例

「30代女性が異業種に転職する際のメリットと注意点を、初心者にもわかるように解説して」

これだけでも、出力される内容の精度や深さが大きく変わります。

次に、役割や条件、背景情報を与える

次に意識したいのは、「AIに役割を与える」ことです。

なぜこのステップが大切かというと、AIは「誰の立場で」「どんな前提で」答えるかを意識するだけで、出力される内容が大きく変わるからです。

AIは非常に柔軟ですが、そのぶん指示が抽象的だと想定がズレやすくなります。

たとえば次のようなプロンプトを比べてみましょう。

× 役割のない例

「健康に関する記事を書いて」

○ 役割や条件を加えた例

「管理栄養士として、20～30代女性向けに“むくみ解消”をテーマにした読みやすい記事を500文字で書いて」

このように、役割・条件・背景の3点セットを伝えることで、AIはまるで“その人物になりきって”返答するようになります。

ビジネスメール、コンサル風アドバイス、雑誌のライター風など、使い方の幅も広がります。

対話を続けて深める

プロンプトは一回で完璧にしなくても大丈夫です。実は、AIとのやりとりは「対話」を重ねて精度を高めていくことができます。

その理由は、ChatGPTなどの生成AIは、文脈を保持しながら会話を進める設計になっているため、過去の会話の流れを踏まえて出力を調整できるからです。

たとえば、「もっとやさしく書いて」「小学生にもわかるように言い換えて」と伝えるだけで、AIがその場で内容をわかりやすく調整してくれます。

あるいは「他の表現も出して」「構成案を3パターンにして」といったお願いにも柔軟に対応してくれるので、まるで相談相手と一緒に作品を仕上げていくような感覚で使えます。

いろいろなプロンプトを試す

生成AIを活用する上で、試行錯誤はとても大切です。

なぜなら、AIの出力はプロンプトの表現次第で驚くほど変わるからです。最初の指示がうまくいなくても、表現を少し変えるだけで、まったく異なる切り口の回答が得られることもあります。

実際に、多くのAIユーザーは、1回で終わらせずに何度かプロンプトを少しずつ変えながら、より自分のイメージに近い答えを引き出しています。

つまり、試しながら調整することが大切なんですね。

たとえば次のように、同じテーマでも複数のプロンプトを使い分けてみましょう。

- 「高校生向けに教えるつもりで説明して」

- 「ビジネスプレゼン用に整理して」
- 「漫画のセリフっぽく言い換えて」

こういった工夫を重ねることで、生成AIの表現力や柔軟さを最大限に引き出せるようになります。

必要に応じてデータを学習させる

最後にちょっと応用的な使い方もご紹介しておきます。

それは、「自分の持っているデータをAIに覚えさせる」という方法です。

この方法が便利なのは、たとえば...

- 自社のサービスや商品の情報
- 社内の資料やマニュアル
- 過去のお客様とのやり取りの記録

など、普通のAIが最初から知らない情報を使って、もっとピンポイントな答えを出してほしいときです。

ChatGPTのビジネス用プランなどでは、「カスタムGPT」という機能を使って、企業ごとの情報を反映したAIを作ることができます。

また、PDFやCSVなどのファイルをアップロードして、その中身をもとにAIに答えてもらうことも可能です。

たとえば、営業資料をアップして「この資料をもとに、提案書の構成を考えて」といえば、自動で要点をまとめたり、提案の流れを作ってくれたりします。

しかもこうした使い方も、コードを書かずに(ノーコードで)誰でも簡単にできる時代になってきています。

このように、生成AIはただ質問して答えを得るだけでなく、「どのように聞くか」「どんな指示を出すか」が非常に重要です。

そしてその工夫によって、AIはまるでパートナーのように、あなたのアイデアを支えてくれる存在になります。

これらのプロンプト活用術を意識すれば、初心者でも効率的に、そして楽しくAIと付き合いしていくことができるようになります。

ぜひ、実際に手を動かしながら、自分なりの使い方を見つけてみてください。

おすすめの生成AIツールとサービス

ここからは、生成AIを実際に活用する際におすすめのツールやサービスを紹介していきます。

AI初心者の方でもすぐに始められるものばかりですので、「どれを使えばいいの？」という疑問も解消できるはずです。

まずは代表的な5つのツールを押さえましょう

(ChatGPT・Whisper・Stable Diffusion・Catchy・Canva)

はじめに押さえておきたいのが、今よく使われている5つの代表的な生成AIツールです。

それぞれ得意なことが違うので、

「自分は何をしたいのか？」に合わせて選ぶことが大切です。

というのも、生成AIはなんでもできる“万能ツール”ではありません。

むしろ、それぞれが“得意分野”に特化しているのが特徴なんです。

たとえば...

- テキストを作りたいなら、テキスト専用のAI
- 画像を作りたいなら、画像に強いAI

というように、目的に合ったツールを選ぶことで、効率よく成果を出せるんですね。

このあと、それぞれのツールの特徴と使い方をわかりやすく紹介していきますので、

「自分に合ったAIはどれかな？」と考えながら見てみてください！

では、それぞれの代表的なツールを簡単にご紹介します。

- **ChatGPT (OpenAI)**
自然な会話形式で、質問への回答、文章作成、要約、アイデア出しなどをこなす万能型AI。特に初心者が最初に使うなら、ChatGPTから始めるのが王道です。
- **Whisper (OpenAI)**
音声を手動でテキスト化してくれる音声認識AI。英語・日本語含め多言語対応。議事録作成や動画字幕の自動生成にも活用できます。

- **Stable Diffusion**
プロンプトを入力するだけで、高品質な画像やイラストを自動生成してくれる画像AI。アニメ風・リアル系など、表現の幅も広く、SNS投稿やプレゼン資料にも使えます。
- **Catchy**(国産)
日本語に特化した文章生成ツールで、キャッチコピーや広告文、ブログ記事などのマーケティング文書作成に強みがあります。国産という点でも初心者にも安心です。
- **Canva**(AI搭載デザインツール)
プレゼン資料やチラシ、SNS投稿画像などを手軽に作れるデザインツール。最近ではAIによる画像生成や文章提案なども搭載され、初心者でもセンスよく仕上がります。

このように、ツールごとにできることが違うため、「何をしたいか」さえ決まれば、最適なツールが見つかりやすくなります。

次に、用途別でツールを選ぶと効率的です

さらに効果的に生成AIを使いこなすには、「自分は何をしたいのか?」という目的に合わせてツールを選ぶのがポイントです。

なぜかという、生成AIは今、いろんな分野に広がっていて、ツールごとに「得意なこと」が違うからです。

もし目的に合わないツールを選んでしまうと...

- 「思ったような結果が出てこない...」
- 「使い方がわかりにくくて挫折しそう...」

なんてことにもなりがちです。

そこで、よく使われている用途と、それに合ったツールの組み合わせを一覧にまとめました。

目的	おすすめツール	活用例
文章の作成	ChatGPT / Catchy	ブログ、SNS、ビジネスメールなど
画像の作成	Stable Diffusion / Canva	アイキャッチ、バナー、イラスト
音声の書き起こし	Whisper / Notta	会議の議事録、動画字幕の自動生成
翻訳・要約	ChatGPT / DeepL	多言語の翻訳、長文の要約
プレゼン資料	Canva / Tome	スライド構成・ビジュアル提案

たとえば...仕事で提案書を作りたいとき。

まずはChatGPTで文章をたたき台として作ってもらい、その後Canvaで見た目のデザインを整えると、内容もデザインもバランスのとれた資料が、短時間で完成します。

このように、「どの目的に、どのツールを使うか」を意識するだけで、

生成AIの力をぐっと引き出すことができるんです。

最後に、生成AIの全体像をマップで捉えてみましょう

(生成AIカオスマップで見る全体像)

ここまで、いろいろな生成AIツールをご紹介してきましたが、

「たくさんありすぎて、正直どれを選べばいいのかわからない...」

そう感じる方も多いのではないのでしょうか？

そんなときに便利なのが、「生成AIカオスマップ」です。

これは、たくさんある生成AIツールをジャンルごとに分けて整理した“地図”のようなものです。

どんな種類のAIがあるのかがひと目でわかるので、初心者にもとても役立ちます。

なぜ必要なのかというと...

生成AIの世界は進化がとても早く、新しいツールやサービスがどんどん登場しているからです。

そのため、全体を俯瞰(ふかん)して見るマップがあると、「今、どんなAIがあるのか」「何に使えるのか」を理解しやすくなります。

実際に、経済産業省が支援している「AI活用ガイド」や、

日経クロステックなどのメディアでも、分野別の生成AIマップが紹介されています。

- テキスト生成: ChatGPT、Claude、Catchyなど
- 画像生成: Midjourney、Stable Diffusion、Adobe Firefly
- 音声生成・認識: Whisper、Voicemod、CoeFont
- 動画生成: RunwayML、Pika、Kaiber
- コーディング支援: GitHub Copilot、Amazon CodeWhisperer

こうしたマップを見ることで、AIがどれほど多様な領域で活用されているかが一目でわかり、「自分が使いたいAIはどのジャンルか」を見つけるヒントになります。

とくに初心者の方は、カオスマップの中から「気になったジャンル」だけを絞って体験してみるのがおすすめです。いきなり全てを使う必要はありません。

以上のように、生成AIを使いこなすためには、まず代表的なツールを知り、目的別に最適なツールを選び、必要に応じて全体像を整理しながら使っていくことが大切です。

難しそうに感じるかもしれませんが、一つひとつ触ってみることで、「これが自分に合ってる」「これは苦手かも」といった感覚がつかめるようになります。まずは気軽に、ChatGPTなど身近なものから始めてみましょう。

エンディング

今回は、AI初心者でもわかる生成AIの基本や仕組み、活用方法、ツールの選び方まで一通りまるっと解説しました。

そして、このAI研究倶楽部では、初心者向けにAIの基礎から実践的な使い方、ツールのレビューや注意点などをわかりやすく解説しています。

AI初心者のあなたが“自信を持って一步を踏み出せるように”、これからもお役立ち情報を発信していきますので、ぜひチャンネル登録をよろしくお願いします！

最後までご視聴いただき、ありがとうございました！