

ChatGPTとは？初心者が押さえるべき活用ポイント6選



みなさんこんにちは。AI勉強教室のシライシヨウキです。

今回は、**ChatGPT**を使いこなしたい初心者の方に向けて、押さえておくべき活用ポイントを6つ、わかりやすくお話ししますね。

みなさんはこんなお悩みを抱えていませんか？

「**ChatGPT**を使ってみたいけど何から始めればいいのか分からない」

「**ChatGPT**の具体的な活用法が分からず、結局使いこなせていない」

そんな問題に直面している方が、実は**10人中8人**もいるんです。

さらに、このまま**ChatGPT**を使わずに放置していると、

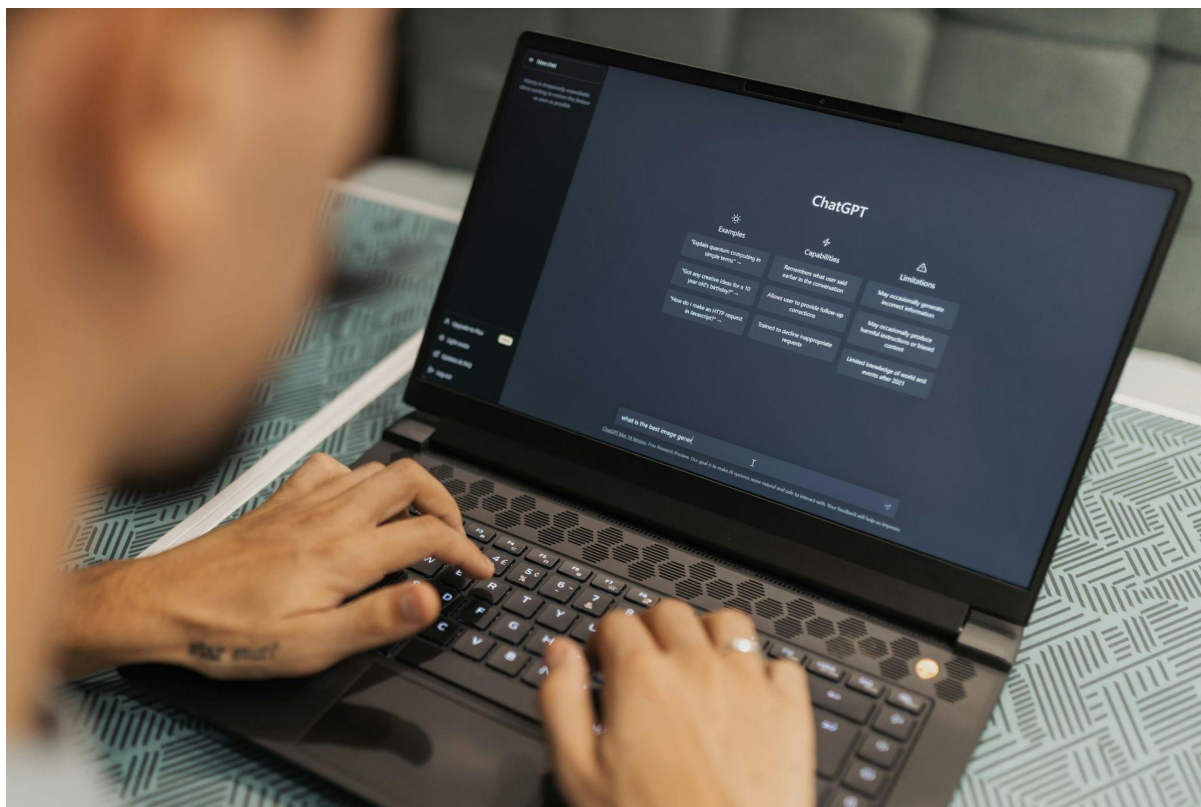
「**5年後**には同僚とのスキル差が圧倒的に開いてしまう」「毎月**50時間以上**も無駄な作業に追われて本業や副業に割ける時間が激減する」といった最悪な状況に陥る可能性もあります。でも、ご安心ください。

ChatGPTを使って仕事や副業の効率を大幅に上げ、年収アップやキャリアアップを目指す方法を具体的に紹介していきます。

「同僚より一歩先を行きたい」「時間を節約して副業で稼ぎたい」そう感じている方は、ぜひ動画を最後までご覧ください。

このAIお勉強教室では、現役のAIコンサルタントでもある私シライシヨウキが、ChatGPTを中心としたAI活用術を毎週発信しています。動画を見逃さないようにチャンネル登録もぜひよろしくお願いします！

ChatGPTとは何か



ここからは、**ChatGPT**とは何かについてお話しますね。今回お伝えしたい内容は、大きく分けて2つです。

- ・**ChatGPT**はなぜ自然な返答ができるのか？その仕組みをやさしく解説
- ・昔の**AI**と何が違う？**ChatGPT**の進化ポイント

それぞれ、順番にお話していきますね。

ChatGPTはなぜ自然な返答ができるのか？その仕組みをやさしく解説

ChatGPTは、人が話しかけると自然な返事をしてくれる**AI**です。とても自然な言葉で返してくれるのが特徴なんですね。

ChatGPTのような**AI**は、「大規模言語モデル(**Large Language Model LLM**)」という仕組みを利用しています。

たくさんの文章を学んで、次に来る言葉を予測しています。だから、まるで会話しているかのように返事ができるんですね。

簡単に言えば、私たちが日常会話で次に来る言葉が無意識に選ぶように、**AI**が大量の文章データをもとに最適な言葉を選び出す仕組みです。

ここからは、**ChatGPT**がどうして自然な返事ができるのか。その理由を、カンタンに解説していきますね。たとえば、ChatGPTに『今日の天気は？』と聞いたとします。

すると、ChatGPTは学習済みの大量のデータの中から、「今日」「天気」というキーワードを理解し、そのキーワードに対して最も自然で適切な回答を生成します。

つまり、「今日の天気は晴れです」といった、まるで人間が返答するような自然な文章を返してくれるわけです。

こうした仕組みが実現できているのは、ChatGPTを開発したOpenAIという企業が、膨大な文章データをAIに学習させた結果です。

具体的には、インターネットや本、ニュースなどの言葉をたくさん学びました。その結果、「自然な文章の流れ」を覚えたんです。

OpenAIが公開しているデータによると、ChatGPTが使っているデータは、数百ギガバイトにもなるそうです。小説に換算すると、なんと数千万冊分なんですよ。

たくさんの例を覚えて、その結果、自然な会話ができるようになったのです。だからこそ、私たちが話しかけたときに、違和感なく自然な返事をしてくれるんです。

つまりChatGPTは、大量のデータを学習し、人間のような自然な会話を実現する仕組みを持った**AI**なのです。

昔のAIと何が違う？ ChatGPTの進化ポイント

次にお話しするのは、**ChatGPT**が昔の**AI**とどう違うのかという点です。従来型のAIは、あらかじめ人間が決めたルールに沿ってしか動けませんでした。

例えば、以前よく見られた「**FAQ**チャットボット」がその代表例です。

「〇〇を教えてください」という質問をすると、あらかじめ設定されたテンプレートの中からしか返事ができず、少し質問がズレると的確に答えられないケースがありました。

一方で、ChatGPTはそうではありません。

例えば、あなたが「おすすめの副業を教えて」と質問した場合、ChatGPTは過去のデータをもとにした推測を行い、「ライティングや動画編集、ブログ運営などがおすすめです」と、具体的かつ自然な返答を生成できます。

なぜChatGPTがこれほど自由で自然な返答ができるのかというと、「深層学習(Deep Learning)」と呼ばれるたくさんのデータを繰り返し学ぶ技術が用いられているからです。

この深層学習とは、たくさんのデータから法則を見つける技術です。AIが自分で学んで、どんどん賢くなる仕組みなんですね。

実際に、米国のスタンフォード大学が2023年に発表したAI活用の調査によると、「ChatGPTのような深層学習を用いた生成AIを活用する企業は、業務効率が約40%向上した」というデータも報告されています。

つまり、従来型のAIと比べてChatGPTが業務効率化により大きく貢献できるのは、この自分で考える力のような機能があるからだの実証されています。

具体的に考えると、例えばブログ記事を書く場合、従来型AIでは特定のテンプレート文章を組み合わせるだけなので、似たような文章が並び、SEO効果(検索エンジン対策の効果)が薄れがちでした。

しかし、ChatGPTの場合、質問を変えたり、条件を指定するだけで、毎回新しい自然な文章を生成できるため、SEO効果が非常に高い記事作成が可能になります。

つまり、従来型AIが苦手としていた「創造性」や「柔軟性」を、ChatGPTは十分に持っていると言えるわけです。

したがって、ChatGPTは従来型AIと違い、『より柔軟かつ創造的な文章生成が可能』であり、仕事や副業において非常に有効なツールとなります。

ここまでの説明を簡単にまとめると、ChatGPTとは、「大量の文章データを学習して人間のような自然な会話を行うAI」であり、従来のルール型のAIとは違って「自分で考えて、色々な言い回しができる力」を備えているのです。

特に、文章作成、企画立案、業務効率化など、幅広い活用が可能であり、副業や日常業務に大きな恩恵をもたらす存在です。

ぜひ、これからChatGPTを積極的に活用していきましょう！

ChatGPTの活用ポイント6選



ではここからは、**ChatGPT**の活用ポイント**6**つについてお話していきますね。
ChatGPTを使いこなすためのポイントは、次の**6**つです。

- ①文章作成がグンとラクになる
- ②プログラムも教えてくれる
- ③アイデア出しの相棒になる
- ④議事録や要約が超ラクになります
- ⑤ 質問は具体的にするのがコツ
- ⑥ 追加質問で精度を上げる

それでは、1つずつ解説していきますね。

活用ポイント1つ目 文章作成がグンとラクになります

ここからは、**ChatGPT**の活用ポイントを**6**つに分けてご紹介していきますね。まず1つ目は、『文章作成の効率化』についてです。

ブログ記事や営業メール、**SNS**の投稿文など、全部**ChatGPT**で作れます。

たとえば、取引先へのお礼メール。〇〇会社へのお礼メールを作ってと頼むだけで、あっという間に文章が完成します。文章作りが苦手な方も**ChatGPT**なら安心ですね。これなら、気軽に使えるんじゃないでしょうか。

具体的な使い方としては、以下のようなパターンがあります。

たとえば、「取引先へのメールを作るのが毎回大変...」

そんな時も、**ChatGPT**なら数秒で文章が作れます。**ChatGPT**に「〇〇会社への営業メールを作成してください。商品の特徴は××で、導入事例も紹介してください」と入力すると、数秒でメール文面が完成します。

また、「ブログ記事を書きたいけど、時間がかかって書けない」という場合でも、**ChatGPT**に「初心者向けの副業ブログの記事を書いてください」と指示すれば、見出し付きの構成案や本文まで提案してくれます。

つまり、**ChatGPT**を使えば、毎日かかっていた文章作成のこれまで数時間かかっていた作業が、数分で終了するのです。

活用ポイント2つ目 プログラムも教えてくれます

次に、2つ目は「プログラムの作成やデバッグ」です。

難しそうに思えるプログラミングも、**ChatGPT**に聞けばとても簡単です。

たとえば、Pythonで売上の平均を出すコードも、数秒で教えてくれます。もしエラーが出たときは、そのまま質問すれば大丈夫。すぐに解決方法を教えてくれますよ。

具体例を挙げると、以下のようなケースです。

「Pythonで計算プログラムを作りたいけど、書き方がわからない」
そんな時は**ChatGPT**に「Pythonで売上の平均を出すコードを書いてください」と入力するだけで、実際に動くコードが数秒で出てきます。

また、エラーが出て困った時も、「このエラーメッセージの原因を教えてください」とコピーするだけで、解決方法を提案してくれます。

つまり、**ChatGPT**はプログラム初心者のサポートツールとしても非常に優秀だと言えるでしょう。

活用ポイント3つ目 アイデア出しの相棒になります

3つ目は、「アイデアの提案や企画案の作成サポート」です。

「新しい商品を作りたい」「面白い企画を考えたい」そんなときも**ChatGPT**が助けてくれます。

たとえば、『30代男性向けの新商品を考えて』と頼むと、流行をふまえたアイデアがたくさん返ってきます。

さらに、企画書のたたき台まで作ってくれます。これなら、考える時間がぐっと減りますね。

具体例を挙げると、以下のようなケースがあります。

「新商品を考えたいけど、アイデアが出ない...」

そんな時は、「30代男性向けのカジュアルな服を教えてください」と聞いてみましょう。すると、流行をふまえたアイデアをたくさん出してくれます。

また、「企画書の構成が思いつかない」という時は、「新規事業の企画書のたたき台を教えてください」と入力すると、必要な項目まで教えてくれます。

つまり、**ChatGPT**はアイデアを形にする最初の一步をサポートしてくれる強力なパートナーなのです。

活用ポイント4つ目 議事録や要約が超ラクになります

4つ目は、「議事録や要約がグンとラクになる」です。

会議が終わったあと、議事録や要約を作るのって大変ですよ。

でも、**ChatGPT**を使えば、この作業がとても簡単になります。

会議の内容をそのまま渡して、「**500文字**でまとめて」とお願いするだけで、重要なポイントをスッキリまとめてくれます。

また、「議事録形式で整理して」と頼めば、誰が何を発言したかも分かりやすく並べてくれるんです。

このように、**ChatGPT**なら、長い会議の内容を短時間で要点整理できます。

時間をかけて議事録を作る必要がなくなり、他の仕事にも余裕を持って取り組めるようになりますよ。

以上、「ChatGPTの主な機能」を4つ紹介しました。文章作成・プログラム・アイデア出し・要約作業。これらはどれも、仕事や副業で大きな武器になりますので、ぜひ使いこなしていきましょう！

活用ポイント5つ目 質問は具体的にするのがコツ

5つ目は、「質問を具体的にする」です。

ChatGPTは、あいまいな質問だと、ふわっとした答えになります。プロンプトとは、**AI**に入力する質問文です。質問の内容をちょっと工夫するだけで、ChatGPTの答えもガラリと変わってきます。

なぜなら、ChatGPTは「大量のデータから次に来る言葉を予測する仕組み」で動いているからなんです。質問があいまいだと、AIは「どんな答えを返せばいいのか」が分からず、的外れな回答になりがちです。

実は、IPA(情報処理推進機構)も『入力する文章の明確さが、結果の精度を大きく左右する』と言っています。「生成AIを効果的に活用するには、入力する文章(プロンプト)の明確さが結果の精度を大きく左右する」

だからこそ、プロンプトの書き方を工夫するだけで、AIの使い心地は驚くほど変わるんですね。

では、どうすれば具体的なプロンプトが作れるのでしょうか？ここからは簡単なコツをご紹介します。それは「5W1H」を意識してください。

- **Who**(誰が)
- **What**(何を)
- **When**(いつ)
- **Where**(どこで)
- **Why**(なぜ)
- **How**(どのように)

この6つの視点を盛り込めば、質問がとても具体的になります。

たとえば、『転職について教えて』とだけ入力すると、一般論しか返ってきません。ですが、具体的に伝えると、答えの質がグッと上がりますよ。

「30代男性で年収500万円の会社員が、IT業界に転職して年収600万円を目指す場合、どんなスキルを身につければ良いか教えてください」

条件を詳しく伝えるだけで、答えの質がグッと上がりますよ。必要なスキルや勉強法も、具体的に教えてくれるんです。

さらに、文字数や出力形式も伝えておくと、より自分の欲しい答えに近づきます。例えば『200文字以内で』『初心者向けに』『箇条書きで』といった指定ですね。

つまり、プロンプトを具体的にするとが、**ChatGPT**を上手に使うコツなんです。

活用ポイント6つ目 追加質問でさらに精度が上がります

最後、6つ目は「追加質問をする」です。

結論から言うと、**ChatGPT**は一度で完璧な答えを出すとは限りません。でも大丈夫です。追加で質問していけば、自分にピッタリの情報がどんどん集まってくるからです。

なぜ追加質問が重要かというと、ChatGPTは「会話の流れ」を理解するからです。これを「コンテキスト保持」と言います。会話の流れを覚えて、より良い答えを返してくれる仕組みなんです。

実際、OpenAIの公式ドキュメントでも「**ChatGPT**は会話形式で使えば、回答の精度が高まる」と説明されています。

2023年に行われたForrester Researchの調査によると、生成AIの利用者のうち、約**74%**が「追加質問を繰り返すと答えの質が上がった」と回答しています。

では、具体的にどのように追加質問をすれば良いのでしょうか？

例を挙げて解説します。

たとえば、ChatGPTに「おすすめの副業を教えて」と質問したとします。

最初の回答では、「ブログ運営」「動画編集」「プログラミング」などが一般的に返ってきます。ここで終わってしまうと、「ふーん」で終わってしまいます。

ですが、ここから追加で質問していけば、情報の精度が上がります。

例えば、

「30代男性でパソコン初心者でもできる副業を教えて」

「初期費用がかからない副業はありますか？」

「副業で月5万円稼ぐには、どの副業がおすすめですか？」

このように、条件を絞って深掘りすると、ChatGPTの回答はどんどん自分にフィットしてきます。

また、「その理由も教えて」「注意点も教えて」と補足質問をしたら、答えに説得力が増します。さらに、「もっと詳しく」「別の角度から教えて」と頼めば、違う視点の答えも返ってきます。

ChatGPTは、一回だけ質問して終わりにするのはもったいないです。何度もやりとりすれば、もっと使いこなせるようになりますね。

ここまで、**ChatGPT**の活用ポイント**6つ**をご紹介しました。

1つ目は文章作成、

2つ目はプログラミング、

3つ目はアイデア出し、

4つ目は議事録の作成や要約、

5つ目は質問の具体化、

6つ目は追加質問。

この**6つ**を押さえるだけで、**ChatGPT**をしっかり使いこなせます。

ぜひ、今日から試してみてくださいね！

ChatGPTを仕事で活用する方法



ここからは、**ChatGPT**を仕事でどう活かすかをお話しますね。今回は3つの活用法をご紹介します。

- 日常業務でのルーチン作業を自動化する
- 企画書や報告書などの書類作成を効率化する
- データ分析やグラフ作成を効率的に進める

それでは、1つずつ見ていきましょう。

日常業務でのルーチン作業を自動化する方法

結論からお伝えすると、**ChatGPT**を使えば、毎日の定型作業がサクッと終わるようになります。メールの返信文や日報のまとめも、あっという間です。こうしたルーチン業務を自動化できるのは、大きな魅力ですね。

総務省の「令和5年版 情報通信白書」によると、企業の業務効率化において最も効果が出ている分野のひとつが「定型業務の自動化」と報告されています。

この中でも、生成AIの活用によって「文章作成業務の時間が平均**35%**短縮した」というデータもあります。つまり、ChatGPTの導入によって、毎日時間を取られていたルーチン作業を自動化できるわけです。

事例を見てみましょう。

たとえば、営業職の方なら「お礼メール」「アポ取りメール」など、定型文を毎日作成していますよね。

ChatGPTに「取引先へのお礼メールの文章を作成してください」と指示するだけで、相手の名前や案件内容に合わせた文章を瞬時に生成できます。また、日報作成も同様です。

「今日の業務内容を箇条書きで送ると、自動で日報形式に整えてくれる」
そんな使い方もできます。このように、ChatGPTはルーチン作業の時間を削減し、空いた時間でより重要な仕事に集中できるようになります。

企画書や報告書などの書類作成を効率化する方法

結論から言うと、**ChatGPT**を使えば、企画書や報告書のたたき台を数分で作れます。なぜかという、文章の構成まで考えてくれるからなんです。

一般的に企画書や報告書を作るとき、「何から書けばいいかわからない」と悩む方が多いですが、ChatGPTに「テンプレート作成」をお願いすれば、基本構成がすぐに出てきます。

経済産業省の「生成AI活用事例調査(2023年)」によると、企画業務の効率化に生成AIを導入した企業では、資料作成時間が約**40%**短縮されたと報告されています。

このデータからも、ChatGPTが資料作成の時間短縮に効果的だとわかります。

具体例で見てみましょう。

例えば、「新商品の企画書を作りたいけど、構成が思いつかない」という場合。

ChatGPTに「30代男性向けの新商品企画書を作成してください。構成は『背景』『課題』『提案内容』『期待される効果』でお願いします。」と指示するだけで、企画書のたたき台が数秒で完成します。

さらに、「箇条書きで出してください」「500文字以内で」といった細かい指定も可能です。

また、報告書の場合も、「週次報告書のフォーマットを作ってください」と依頼すれば、すぐに雛形を提示してくれます。つまり、**ChatGPT**を使えば、「ゼロから書類を作る時間」が激減します。

この機能のおかげで、資料作成のストレスを大幅に軽減できるわけです。

データ分析やグラフ作成を効率的に進める方法

ざっくり言うと、**ChatGPT**はデータ分析のサポートにも活用できます。

ただ、エクセルのような計算は得意ではありません。「分析のための考え方」や「使うべき関数」「グラフ作成の手順」を教えてくれるのが大きな特徴です。

たとえば、エクセルや**Google**スプレッドシートを使っていると、「この関数なんだっけ？」と迷いますよね。

ChatGPTなら「売上データから前年比を出すエクセル関数を教えて」と聞くだけで、具体的な式を教えてくれます。

また、「このデータをどんなグラフにすれば良いか分からない」という時も、「棒グラフが良いのか、折れ線グラフが良いのか」をアドバイスしてくれるのです。

実際、マイクロソフトの「Copilot導入効果レポート(2024年)」でも、業務でのデータ処理時間が平均**27%**短縮したと報告されています。

具体的なケースを見てみましょう。

例えば、営業部門で「今月と先月の売上比較をグラフにしたい」と考えたとき。ChatGPTに「売上データを棒グラフにするためのエクセル操作手順を教えて」と依頼すれば、初心者でも分かる手順を教えてくれます。

また、「売上の推移を分析して改善点を教えて」といった相談もできます。ChatGPTは、単純な数字だけでなく「分析の視点」を提案してくれるので、考え方の幅が広がります。

最後に振り返りましょう。

ChatGPTを仕事で活用する方法は、大きく3つです。

- 毎日のルーチン作業を自動化する
- 企画書や報告書などの書類作成を効率化する
- データ分析やグラフ作成の手順をサポートしてもらう

この3つを実践すれば、仕事の効率が一気にアップしますので、ぜひ今日から試してみてください。

ChatGPTを副業に活かす方法



さて、ここからは副業編です！

ChatGPTを使って副業をラクにする方法を2つお伝えします。

- **SEOライティングやブログ記事を効率的に作る**
- ネット出しを自動化して、アイデアに困らなくする

この2つを押さえるだけで、副業のハードルがグッと下がりますよ。

SEOライティングやブログ記事の執筆をラクにする方法

ブログや記事を書く副業、最近やっている人多いですよね。でも、実際にやってみると『記事作るのがって意外と大変だなあ』と感じませんか？

「何を書けばいいかわからない」とか、「構成を考えるのが面倒...」そう感じる人も多いんじゃないでしょうか。**ChatGPT**ならその悩み、すぐに解消できますよ。

なぜかという、記事作成の手順をまるごと手伝ってくれるからです。記事を書くときって、まずキーワードを選んで、見出し構成を考えますよね。それから、最初の文章の下書きを作って、仕上げていく流れになります。

この流れ、全部ChatGPTに頼めます。実際、2025年の調査では、約72%の人が「構成作り」をAIに依頼しています。さらに、57%の人が「下書きもAIにお願いしている」と答えています。

（出典 Siegemedia 2025年 AIライティング調査）

つまり、多くの人がAIを使って記事を作っている時代なんです。

たとえば、こんなふうに使えます。ChatGPTにこう入力してみてください。

「30代IT初心者向けの副業ブログの記事を、見出し構成付きで2000文字くらい作ってください。

キーワードは『副業』『ChatGPT』『SEO』です。」

これだけで、タイトルや見出し、本文の下書きまで出てきます。もし内容が難しければ、「もっと初心者向けにして」と頼めば大丈夫。「文字数を1000文字にして」と伝えれば、すぐに調整してくれます。

こうやって使えば、記事作成の時間がグンと短縮できますよ。

コンテンツのネタ出しをラクにする方法

ブログやSNSを続けていると、「今日は何を書こう？」と悩む日もありますよね。そんなときも、ChatGPTは役立ちます。

たとえば、「副業ブログのネタを**30**個教えて」とお願いすれば、今の流行を押さえたネタが一気に出てきます。これならネタ切れで困らなくなりますよ。

実際、AIを使っている人の約**73%**が「アイデア出しにAIを活用している」と答えています。

（出典 Botco 2024年 AI利用調査）

具体的な使い方として

「今月は10記事書きたいけど、ネタが思いつかない…」そんなときは、ChatGPTに「初心者向けの副業ネタを10個教えて」と頼むだけ。

「春におすすめの副業」とか「短時間でできる副業」みたいな切り口も提案してくれます。だから、迷わず記事を書き続けられます。

ここまでのおさらいです。

ChatGPTを副業に使うなら、次の2つがポイント。

- 記事作成をラクにする

見出し構成から本文の下書きまで手伝ってくれるので、時間が短縮できます。

- ネタ出しを自動化する

トレンドを押さえたネタが大量に出てくるので、ネタ切れになりません。

これなら、忙しい会社員でも無理なく副業を始められますよ。まずは、今日から**ChatGPT**を使ってみてくださいね！

ChatGPTを使ったスキルアップ方法



次は、スキルアップの話です。

『ChatGPTを使ってどうやって学び続けるか』について解説しますね。

- **AI資格の勉強にChatGPTを使う**
- **将来性のあるAI分野をChatGPTで学ぶ**

初心者の方でも大丈夫！わかりやすく説明していきますね。

AI資格の勉強にChatGPTを活用する方法

「AIを学びたいけど、何から始めればいいか分からない…」そんな悩み、ありますよね。実は、**ChatGPT**を使えば、資格勉強もかなり効率よく進められますよ。

なぜかという、**ChatGPT**は「あなた専用の先生」になってくれるからなんです。

資格勉強って、独学だと時間がかかったり、分からないところでつまずきやすいですよ。でも、**ChatGPT**なら、いつでも質問できます。

わからないところは、その場ですぐ聞けばいいんです。だから、つまずかずにスムーズに学習できるようになります。実際に、経済産業省の調査でも、こうした学び方をしている人が増えています。

2024年の「社会人の学び直し実態調査」によると、約**62%**の社会人が、生成**AI**を使って資格取得の勉強をしているそうです。

（出典 経済産業省「リスキリング実態調査 2024年版」）

今は「**AI**で学ぶ時代」なんですね。

「G検定の勉強をしているけど、ディープラーニングと機械学習の違いが分からない...」そんなときは、ChatGPTに「G検定の問題形式で教えて」と頼んでみてください。すると、クイズ形式でやさしく解説してくれます。

「ディープラーニングって何？」と聞けば、「簡単に言うと、たくさんの層を使ってデータを学ぶ**AI**ですよ」と教えてくれます。「過去問を**5**問出して」とお願いすれば、練習問題まで作ってくれるんです。

ちなみに、AI関連の資格にはこんなものがあります。

- **G検定**（ジェネラリスト検定）
AIの基礎知識を学べる資格です。
- **E資格**
エンジニア向けの資格で、実践的な内容になっています。
- **AIプロンプトエンジニア検定**
ChatGPTなどの生成**AI**を効率的に使うスキルが学べます。

こういった資格を持っていると、転職や副業でも有利になりますよ。

将来性のある**AI**分野を**ChatGPT**で学ぶ方法

「何を学ばばいいの？」と迷う人も多いと思いますが、**ChatGPT**なら、これから必要になる分野を教えてくれます。

「今後伸びる**AI**分野を教えて」と聞くだけで、最新のトレンドも教えてもらえるんですよ。実際に、アメリカのガートナー社の**2024**年レポートでも、今後注目される分野が紹介されています。

- 生成AI(ジェネレーティブAI)
AIが文章や画像を作る技術です。ChatGPTもこの仲間ですね。
- 自然言語処理(NLP)
AIが人間の言葉を理解する技術です。
- AIを使ったデータ分析
これは、AIがデータを分析して答えを出す仕組みです。

こういった分野は、これからさらに需要が増えると言われています。
(出典 Gartner「Top Strategic Technology Trends 2024」)

では、どう学べばいいかというと...

たとえば、「自然言語処理について初心者向けに教えて」とChatGPTに頼んでみてください。「それは、人間の言葉をAIが理解する仕組みですよ」と、やさしく教えてくれます。

「もっと短くまとめて」と頼めば要約もしてくれますし、「イラストでイメージできるように説明して」と伝えれば、わかりやすい例え話も出してくれます。

さらに、「忙しい会社員でも続けられる学習方法を教えて」と頼んでみてください。すると、1日30分でできる勉強プランも提案してくれますよ。これなら、無理なくコツコツ続けられそうですよね。

最後にまとめておきますね。

ChatGPTを使ったスキルアップ方法は、次の2つです。

1つ目は、AI資格の勉強にChatGPTを使う。
質問しながら学べるので、効率よく知識が身につきます。

2つ目は、これから必要になるAI分野をChatGPTで学ぶ。
無駄な勉強をせず、将来役立つ知識だけを効率的に学べます。

「AIは難しそう」と感じている方も、まずはChatGPTを使って学ぶところから始めてみてくださいね。

あなたのスキルアップ、きっと加速しますよ！

ChatGPT活用時の注意点



最後に、**ChatGPT**を使うときの注意点についてお話します。使い方を間違えるとトラブルになりますので、ぜひチェックしてください。

気をつけたいポイントは2つだけです。

- **ChatGPT**が教えてくれる情報は、必ず正しいかどうか確認する
- 著作権や情報漏洩に注意する

この2つを意識すれば、**ChatGPT**を安心して使えるようになります。

生成された情報の正確性を確認する

ChatGPTは、過去の膨大なデータから学んでいるので、いろいろな知識を教えてください。でも、ときには事実と違う点も、まるで正しいかのように伝えてきます。

実際に、総務省の「情報通信白書2024」でも、こんなふうに注意が書かれています。

「生成AIは便利だが、事実と異なる内容が生成されるリスクがあるため、必ず利用者自身が確認するのが重要だ」
(出典 総務省「令和5年版 情報通信白書」)

つまり、「AIの答えをそのまま信じるのは危険ですよ」と国も伝えているんですね。

実際に、こんな場面があります。

「法律についてChatGPTに聞いたら、間違った条文を教えられた」
「最新の統計データを聞いたつもりが、古い数字だった」

ChatGPTは、常に最新情報を知っているわけではないんです。ですから、「この答えは本当に正しいのかな？」と、一度立ち止まって考えるのが大事なんですね。

じゃあ、どうやって確認すればいいか？まずは、「この情報の出典はどこ？」と**ChatGPT**に聞いてみてください。

参考になりそうなキーワードや資料を教えてください。それでも心配なときは、自分で**Google**などで調べてみるといいですよ。

とくに、仕事や副業で使う内容は、必ずチェックしておきましょう。

著作権や情報漏洩に配慮する

こちらも、とても大切なポイントです。結論をお伝えすると、ChatGPTに入力した内容は、完全に秘密とは限りません。

「え？入力した内容って漏れるの？」と驚く方もいるかもしれません。

実は、ChatGPTを運営しているOpenAIも、「入力内容はモデルの改善に使われる」と説明しています。

もちろん、プライバシーは重視されていますが、「絶対に漏れない」とは言い切れないです。実際に、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)もこんなふうに呼びかけています。

「業務で使う場合は、機密情報や個人情報を入力しない」
「重要なデータはChatGPTに入力しない」
(出典 IPA「生成AI利用ガイドライン2024」)

実際に、こんな事例もありますよ。

ある企業で、社員が社内の秘密情報をChatGPTに入力してしまい、情報漏洩のリスクが問題になりました。この話、ニュースでも見かけましたよね。実は、今も多くの企業で注意されています。

じゃあ、どう使えばいいのかというと...「公開されても困らない内容だけを入力する」これが基本になります。

たとえば、

- メールの文面を整えてもらう
- 一般的な知識を教えてもらう
- アイデアの最初の形を作る

こういった使い方なら安心して使えますよ。

さらに、ChatGPTが作る文章は、著作権にも注意が必要です。オリジナルに見えても、過去のデータをもとに作られている可能性があります。

そのままブログや商用コンテンツに使うと、知らないうちに誰かの表現に似てしまう危険性があるんですね。このリスクを防ぐには、必ず自分の言葉でアレンジするのが大切です。

ChatGPTの答えは、「参考にする」くらいがちょうどいいですよ。

「全部そのまま使う」のではなく、「自分の考えを加える」これを意識してみてくださいね。

それでは最後に、振り返っておきましょう。

ChatGPTを使うときに気をつけたいポイントは2つです。

1つ目は、情報の正確性を必ず確認する。ChatGPTの答えは、全部が正しいとは限りません。もし気になったら、自分でも調べてみてくださいね。

2つ目は、個人情報や秘密の情報を入力しない。「これは外に出ても大丈夫かな？」と考えて使うのが大事です。

この2つを意識すれば、ChatGPTをもっと上手に、安全に使えますよ。ぜひ、今日から気軽に使ってみてくださいね！

ここまでご覧いただき、ありがとうございました！今日からぜひ、気軽に**ChatGPT**を試してみてくださいね。あなたの副業やスキルアップ、きっと加速しますよ！

また、この「AIお勉強教室」では、現役のAIコンサルタントでもある私「シライシヨウキ」が、ChatGPTを中心としたAI活用術を毎週発信しています。

動画を見逃さないようにチャンネル登録もぜひ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。