

—— 早川スタイル ご購入者向けガイドブック ——

パソコン・スマホの基本操作と **AI**活用ガイド

—— はじめてでも安心 ——

パソコンやスマホの基本操作から、
AIの使い方まで、やさしくまとめました。



早川スタイル 近藤 毅

このガイドの使い方・もくじ

まずは、気になる使い方を一つ試してみましょう

この本は、困ったときに開く手引きです。最初から順に読む必要はありません。わからないところは、やり方そのものを AI に聞くこともできます（p21）。

はじめの一步 まず、これだけやってみましょう

1. ChatGPT を開く（スマホはアプリ、パソコンは chatgpt.com）（p4）
2. 「こんにちは。初心者です。何ができるか教えて」と話すか打って送る（話して入力 p6）
3. 答えが難しければ「もっとやさしく」と送る

返事が来たら、もう使えています。うまくいかないときは、困ったときの逆引き表（p24）を見てみましょう。

慣れてきたら 3つの便利テクニック

1. うまく言葉にできなければ、音声入力や声でのおしゃべりで聞きましょう（音声入力 p6・音声会話 p8）。どう頼めばいいかわからないときは p21。
2. 説明しにくいときは、写真やスクリーンショット（画面コピー）を活用しましょう。画面や紙を見せるほうが早いことがあります（スマホ p7・パソコン p11）。
3. 長い資料は、PDF などのファイルそのものや URL（ホームページのアドレス）を渡しましょう。そのまま読んでもらえます（p16）。大切な情報は元の資料や公式情報でも確かめておきましょう（p22）。

スマホの人も、パソコンの人も

スマホ・タブレットの人は 5～8 ページ、パソコンの人は 9～12 ページから読むと慣れやすくなります。13 ページからは、どちらでも使える内容です。見出しの右の [スマホ] [パソコン] [共通] が目印です（[スマホ] はタブレットも同じです）。

もくじ

ページ	内容
3～4	はじめに（AI ってなに？・はじめかた）
5～8	スマホ・タブレットの基本（画面・話して入力・写真を見せる・声で会話）
9～12	パソコンの基本（電源・入力・コピーと画面の写真・保存）
13～17	日常での使い方（調べもの・文章・写真・PDF や URL・暮らしの相談）
18～19	専門家に頼む前に（書類の読み解き・お金と法律の下調べ）
20～21	会議の記録・議事録づくり／どう頼めばいいかわからないとき（使い方も AI に聞く）
22～23	気をつけること／AI は一つではありません
24	困ったときの逆引き表／メモ・連絡先

AI ってなに？ 「検索」とどう違うのでしょうか [共通]

検索と AI の違い

今まで「調べる」といえば、Google に言葉を入れて、出てきたページを自分で読み、自分でまとめることでした。

AI には、ふつうの言葉で質問したり、文章の整理を頼んだりできます。

※もっともらしい答えでも間違ふことがあるため、必要に応じて出典を確かめて使います。

	検索 (Google)	AI (ChatGPT など)
入れるもの	単語の組み合わせ「糸魚川 バス 時刻」	ふつうの文「明日の朝、糸魚川駅から上越へ行くバスはある？」
出てくるもの	ページの一覧	答えの文章
そのあと	自分で読んでまとめます	「もっとくわしく」と続けて聞けます
向いていること	最新の情報・公式の情報を確かめる	考えをまとめる・文章を作る・相談する

検索
→ 自分で読んでまとめる

ページの題名

ページの題名

ページの題名

AI

明日の朝、糸魚川駅から上越へ行くバスはある？

時刻表の探し方をご案内します。最新の時刻は、バス会社の公式ページで確かめましょう。

→ 続けて「もっとくわしく」と聞ける

検索はページの一覧を、AI は文章で答えを返します。

AI は「相談相手」

調べものは、AI ができることの入り口にすぎません。この本の後半で紹介するように、手紙の下書き、書類の読み解き、写真を見せての相談、会議の記録まで、今まで人に頼むか、あきらめていたことができます。

AI の答えは、確かめながら使いましょう

AI は、正しそうな文章で誤った情報を答えることがあります。日付・金額・法律・医療などは、公式情報や専門家に確かめましょう (p22)。

はじめかた — スマホでも、パソコンでも [共通]

このガイドでは、ChatGPT（チャットジーピーティー）を例にします。無料プランから始められます。画面や利用条件は変わることがあるので、お手元の画面の表示に合わせて進めてください。

スマホ・タブレットで始めるには

1. iPhone は「App Store」、Android は「Play ストア」を開く
2. 「ChatGPT」で検索し、作った会社が OpenAI のものを入れる（似た名前の別のアプリに注意）
3. アプリを開いて、表示に従って登録・ログインする



スマホに ChatGPT を入れる流れ（Android の例。iPhone は App Store から同じように）。

パソコンで始めるには

ブラウザのアドレス欄に chatgpt.com と打って開き、「登録」から表示に従って進めます。パスワードは安全な場所で管理しましょう。

スマホとパソコンは、つながっています

同じアカウントでログインすれば、スマホで始めた会話の続きをパソコンでも見られます。逆も同じです。ログインに使った方法（Apple、Google、メールアドレスなど）は、24 ページ（裏表紙）のメモ欄に書いておきましょう。

無料でどこまで使える？

- 無料プランでも文字で質問できます。利用量や機能には上限があり、表示は時期やアカウントで異なります。
- 写真やファイル、音声などには別の上限があります。上限の案内が出たら、画面の再開時刻や利用できる方法を確認しましょう。
- 最初は無料プランで、使いたいことを試せます。

有料プランが必要になったら

無料プランを使ってみて、上限が頻繁に気になるときに検討できます。料金と機能は変更されるため、申し込み前に公式画面で確認してください。この本の内容のほとんどは、無料プランで試せます。

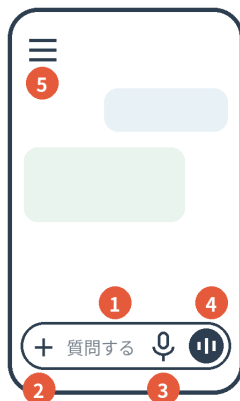
スマホ・タブレットの基本と ChatGPT の画面 [スマホ]

スマホやタブレットは、指でさわって操作します。まちがえても壊れません。困ったら、いったんホーム画面に戻れば大丈夫です。

よく使う操作

したいこと	iPhone	Android
ホーム画面に戻る	画面のいちばん下から上へなぞる（ホームボタンがある機種は押す）	画面下の○を押す、または下から上へなぞる
ひとつ前に戻る	左上の「<」を押す、または左の端から右へなぞる	画面下の◀を押す、または左右の端から内側へなぞる
文字を大きくする	「設定」→「画面表示と明るさ」→「テキストサイズを変更」	「設定」の「ディスプレイ」などから（機種で異なる）

ChatGPT アプリの画面



- ① **入力欄** ここに質問を書く。キーボードのマイクで話しても入る
- ② **+** 写真・カメラ・ファイルを送る
- ③ **マイク** 話した言葉を文字にする（音声入力）
- ④ **波の形** 声で会話する（音声会話）
- ⑤ **左上の線** これまでの会話・新しいチャット

ChatGPT アプリのおもな場所。表示は更新で変わることがあります。

マイク（③）と波の形（④）は似ていますが、別のボタンです。マイクは話した言葉を文字にするだけ（p6）、波の形は声で会話をします（p8）。

タブレットでも同じです

iPad や Android のタブレットでも、同じ ChatGPT アプリで同じように使えます。画面が大きいぶん、写真や表が見やすくなります。

話して入力しましょう（音声入力） [スマホ]

小さなキーボードで文字を打つのは大変です。フリック入力の代わりに、話して入力しましょう。キーボードのマイクのボタンを押して話すと、言葉がそのまま文字になります。ChatGPT だけでなく、メールや LINE など、文字を打つところならどこでも使えます。



使えるようにするには（最初に一度だけ）

キーボードのマイクは、次のようにして使えるようにします。

- iPhone 「設定」→「一般」→「キーボード」→「音声入力を有効にする」をオンにします。
- Android 多くの機種では最初から使えます。キーボードのマイクのボタンを押します（場所は機種やキーボードで違います）。

ChatGPT アプリの入力欄にあるマイクを初めて押すと、マイクを使ってよいか聞かれます。「許可」を選びましょう。

上手に話すコツ

- 送る前に読み直します。違う字や、名前・数字はキーボードで直します。
- 話し言葉のまま送っても、AI はたいてい意味をくみ取ってくれます。

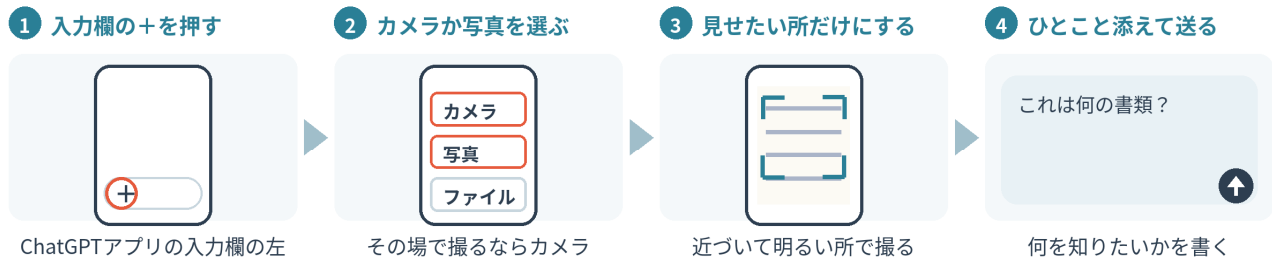
パソコンでも

Windows では、Windows キー+H で音声入力が使えます。

※音声入力（マイク）のあるパソコンが必要です（ノートパソコンはだいたいマイク機能がついています）。

写真や画面の見せ方（スマホ） [スマホ]

言葉で説明しにくいことは、見せるのがいちばんです。届いた書類、薬の説明書、わからない画面。スマホなら、その場で撮ってすぐ聞けます。



ChatGPT アプリで写真を送る流れ。ボタンの表示は、アプリの更新で変わることがあります。

その場で撮って送るには

入力欄の左の+を押して「カメラ」を選びます。明るいところで近づいて撮ると、読み取られやすくなります。前に撮った写真は「写真」から選べます。

画面をそのまま撮るには（スクリーンショット）

iPhone サイドボタン+音量を上げるボタン（ホームボタンがある機種は、ホームボタン+サイドボタン）

Android 電源ボタン+音量を下げるボタンを同時に押す（機種によって違う場合があります）

PDF などのファイルを送るには

ホームページから保存した PDF などは、+から「ファイル」を選んで送れます。

※「ファイル」アプリの「ダウンロード」に保存されていることが多いです。

声での会話 — おしゃべり・考えの整理・日記・語学など [スマホ]

ChatGPT には、こちらが声で話すと、AI も声で返事をしてくれる **音声会話**があります。文字を打たなくても使えるので、スマホでは特に便利です。質問だけでなく、相談や考えの整理、外国語の練習にも使えます。

音声会話を始めるには



声で会話を始める流れ。話した内容は文字でも画面に残ります。

ChatGPT アプリを開き、入力欄の近くにある**波の形のボタン**を押します。マイクの使用を聞かれたら「許可」を選び、あとはふつうに話しかけるだけです。初めてのときは好みの声を選びます（あとから[設定] → [音声] で変更られます）。

マイクのボタンは、話した言葉を**文字にする**音声入力です（p6）。波の形のボタンは、AI と**声で会話する**音声会話です。

声で話すと、こんなことができます

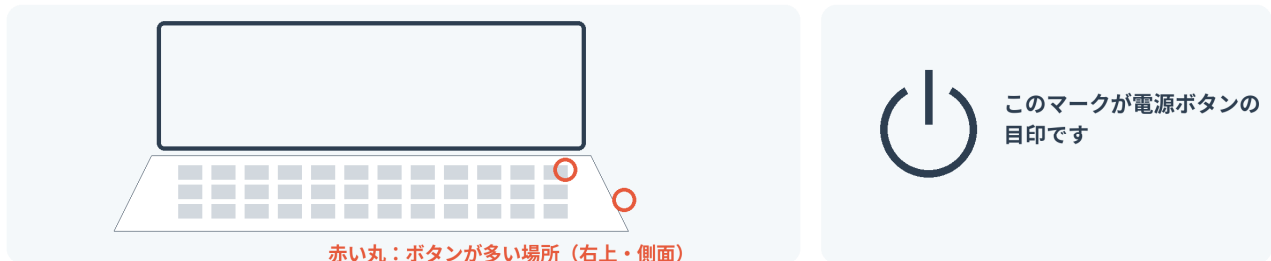
使い道	話しかけ方の例
日常のおしゃべり	「今日こんなことがあってね」「ちょっと聞いてほしいことがあるんだけど」と、質問を決めずに話しかけられます。途中で「どう思う？」「ほかには？」と聞きながら、そのまま会話を続けられます。
考えを整理する（壁打ち）	「町内会の集まりでこんな提案をしたいんだけど、うまく説明できない」と話せば、内容を整理してもらえます。「ほかの人からはどんな意見が出そう？」「反対の立場から見るとどう？」と聞けば、別の見方も考えられます。
日記・記録にする	その日にあったことを話してから、「今話したことを、今日の日記として短くまとめて」と頼みます。残しておきたい文章は、メモ帳や Word などに保存できます。
外国語の練習	「英会話の練習をしたいです。初心者なので、簡単な英語でゆっくり話してください」と頼んで始めます。わからないときは日本語で「今の英語はどういう意味？」「私の英語がおかしかったら直して」と聞けます。「ホテルでチェックインする練習をしたい。受付係になってください」のような場面練習もできます。
会議の記録	会議や集まりの内容を文字にして、議事録の形に整理してもらうこともできます（くわしくは p20）。

きれいな文章にしてから話す必要はありません。思いつくままで大丈夫です。

パソコンの基本① 電源・画面・マウス [パソコン]

電源の入れ方

ノートパソコンのふたを開け、電源ボタンを押します。画面が出るまで少し待ちましょう。機種によってボタンの位置は異なります。



電源ボタンの場所とマークの例。機種によって位置は違います。

画面の見かた

電源が入ると「デスクトップ」という机の上のような画面になります。

名前	場所	役目
デスクトップ	画面全体	机の上。ここにアイコンが並びます
タスクバー	画面の一番下	今開いているものが並びます
スタートボタン	左下（または中央）の窓のマーク	ここから何でも始められます
時計・電池	右下	今の時間と電池の残り

マウスとタッチパッド

したいこと	マウス	タッチパッド
選ぶ	左ボタンを 1 回	指で 1 回たたく
開く	左ボタンをすばやく 2 回	2 回たたく
メニューを出す	右ボタンを 1 回	2 本指でたたく
画面を動かす	真ん中のホイールを回す	2 本指でなでる

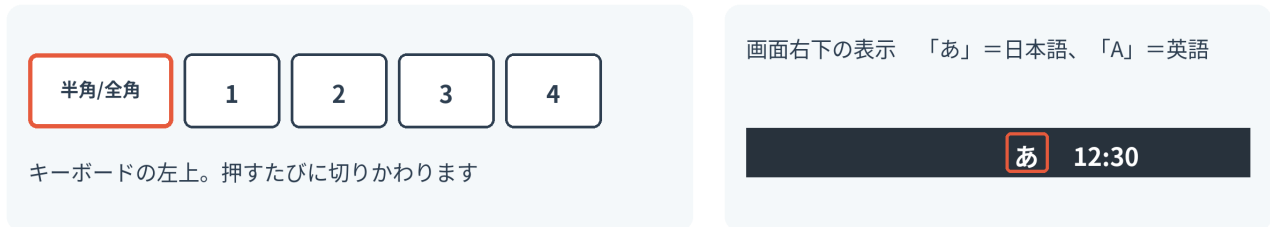
電源の切り方

使い終わったら、スタートボタン → 電源のマーク → 「シャットダウン」。ふたを閉じるとスリープになる設定もあります。保存中や更新中は、終わるまで待ちましょう。

パソコンの基本② 日本語の入力 [パソコン]

文字を打つ前に「入力の切りかえ」

キーボードの左上にある「半角／全角」キーを押すと、日本語と英語が切りかわります。画面右下の「あ」「A」で今どちらかがわかります。



入力の切りかえに使うキーと、画面右下の表示。

ローマ字で打つには

「あさ」なら「a s a」、「きょう」なら「k y o u」と打ちます。

打つと下線付きの文字が出ます。まだ確定していません。

変換して確定するには

1. ローマ字で打つ（下線がつく）
2. **スペースキー**を押すと漢字に変わる
3. ちがう漢字なら、もう一度スペースキーで次の候補
4. **Enter キー**で確定

よく使うキー

キー	はたらき
スペース	変換する
Enter	確定する／改行する
BackSpace	左の 1 文字を消す
Delete	右の 1 文字を消す
Shift+ 文字	大文字にする

うまく打てないとき

下線が残ったままなら、Enter を押して確定してから消し直します。

AI に「パソコンでローマ字入力がうまくできない」と聞いても、教えてくれます（p21）。話して入力する方法もあります（p6）。

パソコンの基本③ コピー・貼り付け・画面の写真 [パソコン]

コピーと貼り付けを覚えると、文章を AI に渡すときに便利です。ひとつずつ試してみましょう。

コピーと貼り付けのしかた

1. 文字を、マウスの左ボタンを押したまま横になぞって選ぶ（青くなる）
2. **Ctrl** を押しながら **C** = コピー
3. 貼り付けたい場所をクリック
4. **Ctrl** を押しながら **V** = 貼り付け

なぞって選ぶと青くなる

閲覧板のお知らせ文 を…

Ctrl + C

コピー

Ctrl + V

貼り付け

文字を選んでコピーし、貼り付けたい場所で貼り付けます。

画面の写真（スクリーンショット）を撮るには

今見ている画面をそのまま写真にできます。「この画面の意味がわからない」を AI に見せるときに使います（p15）。

いちばん簡単な方法

1. **Windows キー**（窓のマーク）+ **Shift** + **S** を同時に押す
2. 画面が暗くなったら、上部のメニューで「四角形」を選ぶ（ここで選ぶ範囲を変えられます）
3. 撮りたい範囲の左上から右下へ、マウスの左ボタンを押したまま動かし、離す
4. AI の入力欄をクリックし、Ctrl+V で貼る。質問を書いて送信する

「ウィンドウ」などになっていたら、切り取り方のメニューを開いて「四角形」に切り替えます。四角形のアイコンが並ぶ画面では、そのアイコンを選びます。



画面の一部を切り取って、AI の入力欄に貼るまでの流れ。

画面全体などを撮りたいとき

Windows キー（窓のマーク）+ **Shift** + **S** を同時に押した後、上部メニューで「四角形」ではなく「ウィンドウ」「画面全体」を選ぶと撮れる範囲が選べます。画面の録画もできます。

パソコンの基本④ 保存と、毎日の作業 [パソコン]

ファイルはどこに保存される？

作った文書や写真は「ファイル」として、「フォルダ」（引き出し）に入ります。迷ったら次の場所を見ればたいてい見つかります。

フォルダ	入っているもの
ドキュメント	文書など、自分で作ったもの
ピクチャ	写真・画面の写真
ダウンロード	インターネットから取り込んだもの
デスクトップ	机の上に置いたもの

タスクバーのフォルダのマークから「エクスプローラー」を開き、保存した場所を確かめられます。



エクスプローラーの左側から、保存した場所を選びます。

毎日の作業でよく利用されるもの

したいこと	開くもの
インターネットを見る	Edge または Chrome（ブラウザ）
メールを読む・書く	ブラウザで Gmail などを開く
AI を使う	ブラウザで chatgpt.com を開く（p4）
文書を作る	Word やメモ帳で作ります。AI の下書きを参考にしてもかまいません

ブラウザの基本

- 上の細長い欄が「アドレス欄」。ここに知りたいキーワードなどを打って Enter を押します。
- 星のマークで「お気に入り」に入れておくと、次から 1 回で開けます。
- 戻るときは左上の「←」を押します。

こまったときの合言葉

画面が動かないときは、少し待ってみましょう。迷ったら操作を止めて、画面の写真を撮って AI に聞か（p11）、家族や詳しい人に見てもらいましょう。

AI：日常での使い方① 調べもの・長い文の要約・翻訳 [共通]

調べもの — ふつうの文で、続けて聞けます

糸魚川市のごみ分別について調べる手がかりを教えてください。
割れた食器の出し方は、市のどの公式ページで確認できる？

答えが出たら、続けて「もっとくわしく」「表にして」と聞けます。

※ ごみ収集の日程や公的な手続きは、最後は市の公式ページか窓口で確認してください。AI は古い情報や別の市の情報を混ぜることがあります。

長い文章は、AI に短くまとめてもらえます

回覧板、市からのお知らせ、説明書、長いメールなど、読むのが大変な文章は、AI に要点をまとめてもらえます。

紙でもらったものは、写真を撮って見せる

回覧板や配布物など、紙の文章なら、スマホで写真を撮って AI に送ります。「このお知らせを短くまとめて。私がやることと、期限があれば教えて」と聞けば、内容を整理してもらえます。

パソコンやスマホの画面にある文章は、コピーして貼り付ける

メールやホームページなど、画面上の文章なら、その文章をコピーして AI に貼り付けます。

パソコンの場合

1. まとめた文章を選んで **Ctrl+C**
2. AI の入力欄で **Ctrl+V**
3. その下に
「これを 3 行でまとめて。私がやることとあれば教えて」と入力して送る

スマホの場合

文章を長押しして「コピー」し、AI の入力欄を長押しして「ペースト」します。

大事なところは、元の文章でも確認しましょう

期限、金額、場所などは、AI の答えだけでなく、元のお知らせや書類でも確認します。

「わかりやすく」の魔法の言葉

答えが難しかったら、遠慮なく言いましょう。

- 「もっとやさしく」「別の例で説明して」「もう一度、ゆっくり」

短い一言でも、より理解しやすく言い換えてくれます。外国語の文章も、貼り付けて「日本語に訳して」と頼めば翻訳できます。

AI：日常での使い方② 文章の下書き [共通]

白紙から書き始めにくいときは、AI に下書きを頼んでみましょう。自分の気持ちや予定に合わせて直せます。

お礼状・お見舞い・お悔やみ

お世話になった近所の方に、野菜をいただいたお礼の手紙を書きたい。
年配の方なので、ていねいに。5 行くらいで。

町内会・団体の案内文

町内会の秋の清掃活動の案内を作って。
日時は 10 月 18 日（日）朝 8 時、集合は公民館前。雨天は翌週。
持ち物は軍手。おわりに簡単なお茶があること。

言いにくいことを、角が立たないように

自治会の役員を、今年は健康上の理由でお断りしたい。
失礼にならない言い方で、短い文を作って。

書いてもらったあとが、いちばん大事です

出てきた文は下書きです。自分の言葉に合っているか、無理なく確かめて直しましょう。

- 「もう少し短く」「もっとくだけた感じで」「この一文は入れないで」と何度でも直せます。
- 自分の名前や相手の名前、日時は、自分で必ず確かめます。

1 条件を伝える

伝えること
10月18日（日）朝8時
公民館前
軍手
雨天は翌週

2 AIに下書きを頼む

自分
この条件で、清掃活動の案内文を作って。やわらかい言い方で。

3 内容を確認して使う

AI
10月18日（日）朝8時から、公民館前で清掃活動を行います。軍手をご持参ください。雨天の場合は翌週に延期します。

日時・場所・持ち物・雨天時の扱いを確認し、必要なら直して使う

条件を伝えて、案内文の下書きを頼んだ例。仕上げは自分の言葉で。

できた文を Word や手紙に使うには

答えの近くにある「コピー」を押し、Word やメモ帳で Ctrl+V。印刷する前に、名前・日付・宛先をもう一度確認しましょう。

スマホなら、答えを長押しするか、答えの下のコピーのボタンで写して、メールや LINE に貼れます。

※『Word ファイル (.docx) で作って』と頼むと、内容や利用環境によっては、Word で開けるファイルとして作ってもらえる場合があります。

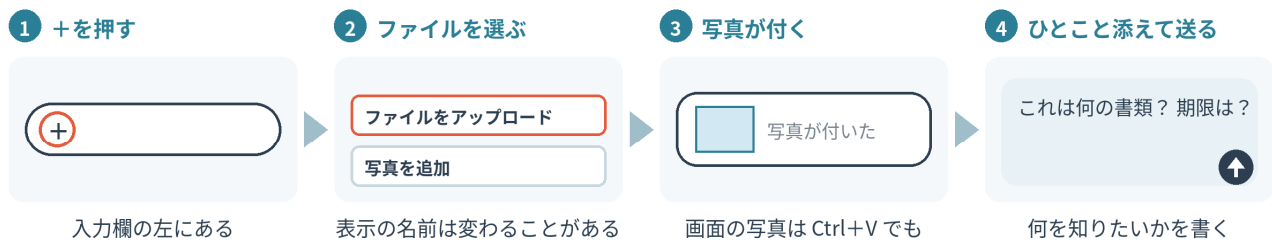
作った文書は、名前・日付・金額などを自分で確認してから使いましょう。

AI：日常での使い方③ 写真や画面を見せて相談 [共通]

言葉で説明しにくいときは、写真を添えて質問する方法もあります。送る前に、写っている情報を確認しましょう。

やり方（パソコン）

1. 入力欄の左にある「+」または「クリップ」のマークを押す
2. 「ファイルをアップロード」を選び、写真を選ぶ
(画面の写真なら、p11の方法で撮ってから Ctrl+V で直接貼れます)
3. 「これは何?」「どうすればいい?」と打って送信



パソコンで写真やファイルを送る流れ。表示の名前は変わることがあります。

こんなときに

見せるもの	聞き方
届いたハガキ・書類	「これは何の書類? 私がやることは? 期限は?」
薬の説明書	「この説明書の見出しを整理して。飲み方は薬剤師に確認します」
わからないエラー画面	「この画面が出た。どうすればいい?」
庭の虫・植物	「この虫は何? 放っておいて大丈夫?」
家電のボタン	「このボタンは何のため?」
手書きのメモ・レシピ	「これを読みやすく文字にして」

スマホなら、その場で撮って聞けます

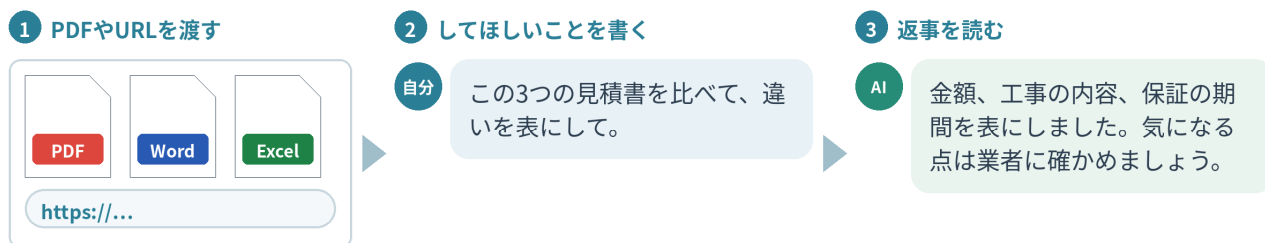
外出先で、目の前のものをカメラで撮って、そのまま聞けます（p7）。

注意

写真やスクリーンショットに、他人の顔や、口座番号・マイナンバー・パスワードなどが写っていないか確かめてから送みましょう（p22）。

AI：日常での使い方④ 資料の渡し方（PDF・URL） [共通]

写真だけでなく、PDF、Word、Excel、テキストのファイルや、Web ページの URL も、そのまま AI に渡せます。市の広報、見積書、説明書、ホームページの案内。中身を読んでもらってから相談できます。



3つの見積書を渡して、違いを表にしてもらった例。AIの返事は、そのときによって変わります。

ファイルを渡すには

入力欄の+から、送りたいファイルを選びます。パソコンなら、ファイルを入力欄にドラッグしても送れます。いくつかのファイルをまとめて渡して、比べてもらうこともできます。スマホでは、+から「ファイル」を選びます（p7）。

URL を渡すには

Web ページの URL をコピーして入力欄に貼り、何をしてほしいかを書きます。ログインが必要なページや会員向けページは、URL を貼っただけでは読めないことがあります。その場合は、必要な部分をスクリーンショットや文章で渡します。

こんな頼み方ができます

この市の広報の PDF から、70 代の私に関係ありそうな記事を選んで、要点を教えて。

この URL の説明書のページを読んで、留守番電話の設定のしかただけを手順にして。

AI は、資料にないことを付け足したり、読み違えたりすることがあります。金額や期限など大事なところは、元の資料と見比べて確かめましょう。

無料プランでは、ファイルを送れる回数に上限があります。

他人の個人情報が入った資料や、外に出してはいけない資料は渡さないようにしましょう。

AI：日常での使い方⑤ 暮らしの相談 [共通]

献立や旅行など、選択肢を出してもらいながら考える使い方もあります。自分の暮らしに合う案を選んでください。

献立と買い物

冷蔵庫に、キャベツ半分、豚こま、卵、豆腐がある。
今夜の夕食を2人分、15分でできるもので考えて。
足りない材料があれば教えて。

① 冷蔵庫の中を伝える



② ひとこと添えて送る

自分 この材料で、15分でできる夕食を2人分考えて。足りない材料も教えて。

③ 返事を読む

AI 豚こまとキャベツのみそ炒めと、卵と豆腐のスープはいかがですか。

冷蔵庫の材料を伝えて、献立を考えてもらった例。

旅行の段取り

11月に、糸魚川から金沢へ1泊2日で行きたい。70代の夫婦。
電車で行く。歩きすぎない予定を組んで。

※ 時刻や料金は必ず公式で確かめます。

家計を整理する

「食費」「日用品」「光熱費」「医療費」「その他」に分けて記録したい。簡単な家計表を作って。
今月は食費を少し抑えたい。どこを見直せそうか、一緒に整理して。

AIには、家計を整理したり選択肢を考えたりしてもらいます。

ローン・投資・税金など、大きなお金の判断は、必要に応じて専門家や金融機関にも確認します。

健康の心配ごと

朝の立ちくらみについて、受診のとき医師に伝える症状や経過を整理する質問をしてください。

体調について伝えたいことを箇条書きにするなど、受診前の整理に使えます。症状の判断や受診の要否は医療機関に相談してください。

同じ相談を続けるときのコツ

一つの話題について続けて相談するときは、同じチャットの中で続けると、それまでのやり取りを踏まえて話を進めやすくなります。たとえば旅行の相談なら、

「さっきの金沢旅行だけど、2日目は雨だった場合の予定も考えて」と続けて聞けます。

前に使ったチャットは、チャットの一覧から開き直して続きを話せます。

専門家に頼む前に① 書類・手続きの読み解き [共通]

書類の言葉が難しいときは、要点や確認したいことを AI と整理できます。大切な手続きは、原本と公式案内を見ながら進めましょう。

この本の立場（大事）

AI は、専門家の代わりにはなりません。法律・税金・保険の最終判断は、必ず専門家や窓口で。

AI には、書類の概要や質問事項を整理してもらえます。相談がしやすくなる場合がありますが、相談の時間や費用が下がるとは限りません。

保険証券・契約書・リース契約

1. 必要な部分だけを写す。氏名・住所・契約番号などは隠す（p22）
2. 次のように頼む

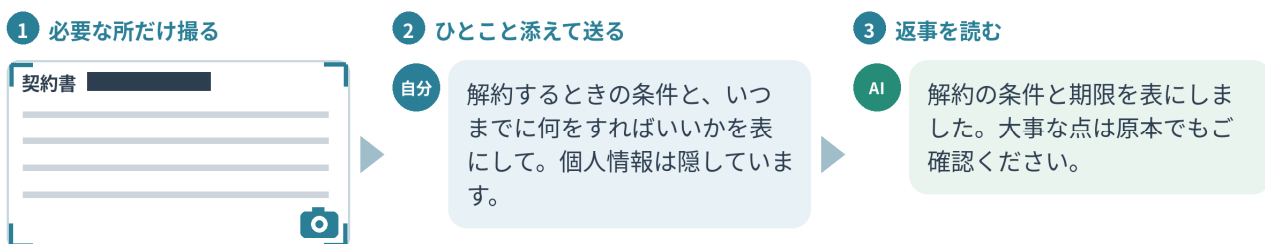
この契約書の解約条件など、確認したい点を整理して。個人情報隠しています。
解約するときの条件と、いつまでに何をすればいいかを表にして。

役所からの通知・手続きの案内

この通知は何をしろと言っている？
期限、必要なもの、持っていく場所を箇条書きにして。
わからない言葉があれば、やさしく説明して。

病院・介護の書類

介護保険の申請書類が届いた。記入の流れと、迷いやすい欄を教えて。



必要な部分だけを撮り、個人情報を隠して送った例。

専門家に頼む前に② お金・法律・相続の下調べ [共通]

AI にできること・できないこと

AI にできる（下調べ）	専門家・窓口頼む（最終判断）
制度のしくみを、やさしく説明する	あなたの場合にどう適用されるかの判断
必要な書類と流れを整理する	書類の作成代行・提出
専門家への「質問リスト」を作る	法的に有効な手続き
相談の前に基礎知識を持たせる	責任をともなう助言

相続の下調べ

父が亡くなり、実家の土地と預金がある。相続人は母と私と弟。
 何から始めればいい？ 期限のある手続きを先に教えて。
 司法書士や税理士に頼む場合、どこまで頼むのが一般的？

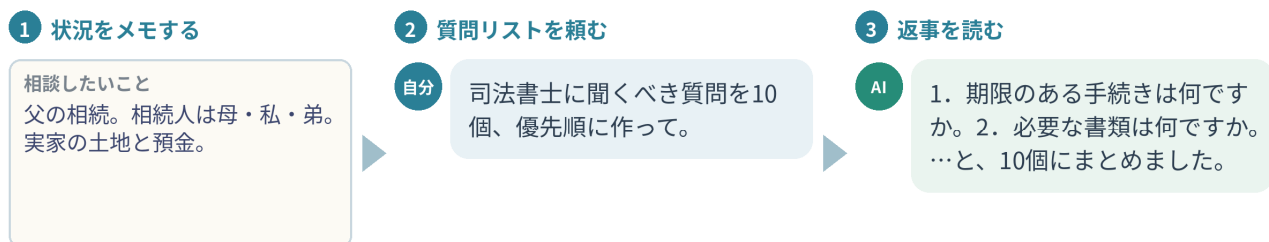
確定申告・税金の疑問

年金のほかに、家庭菜園の野菜を直売所で売っている。
 確定申告は必要？ どんな記録をつけておけばいい？

AI に「質問リスト」を作ってもらいましょう

聞き忘れを減らすための準備として使えます。

これから司法書士に相続の相談に行く。
 私の状況をふまえて、聞くべき質問を 10 個、優先順に作って。



相談の前に、専門家への質問リストを作ってもらった例。

大事なことは、公式情報でも確認する

制度や手続きは変わることがあります。

AI の答えは、内容を理解したり考えを整理したりするために使いましょう。

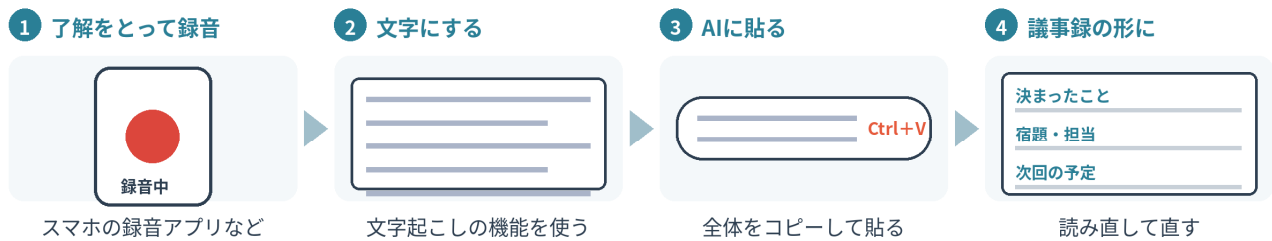
金額・期限・対象になる条件など、大事なところは、市役所や公式サイト、専門家などで確認します。

AI で全体をつかみ、最後に確かな情報で確認する。

この使い分けが大切です。

会議の記録・議事録づくり [共通]

町内会や活動団体の会議のあと、議事録づくりに時間がかかっていませんか。会議の内容を文字にして AI に渡せば、「決まったこと」「宿題」「次回の予定」に分けた下書きが、すぐにできます。



録音から議事録の下書きまでの流れ。

まず、参加者の了解をとりましょう

録音するときは、会議の始めに参加者の了解を得ます。録音した音声や文字は、記録に必要な範囲で大切に扱きましょう。

話した言葉を文字にするには

スマホの録音アプリには、話した言葉を文字にする機能がついたものがあります。Android では、Google の「音声文字変換」アプリで、話した言葉をその場で文字にすることもできます。会議が終わったら早めに全体をコピーしておきましょう。

AI に議事録の形にしてもらいましょう

これは町内会の会議を文字にしたものです。議事録の形にまとめて。
 決まったこと、宿題（担当と期限）、次回の日程を分けて。
 聞き間違いらしいところは【?】で示して。

録音がないときも

会議のあとで、覚えていることを入力欄のマイクのボタンで話しても大丈夫です。思い出すままに話して、同じように議事録の形にしてもらいます。少人数の話し合いなら、途中で音声会話（p8）に「ここまでの論点を整理して」「別の見方はある？」と聞く使い方もできます。

文字起こしでは、聞き違いや名前の誤りが起きます。配る前に、必ず自分で読み直して直しましょう。

スマホやパソコンには、録音した音声を文字にする機能やアプリがあります。使える機能は機種やサービスによって異なります。

どう頼めばいいかわからないときは、そのまま言ってみる [共通]

AI に相談するとき、最初から上手な質問を考える必要はありません。

「何を聞けばいいかわからない」

「やりたいことはあるけれど、どう頼めばいいかわからない」

そんなときは、**その状態をそのまま AI に伝えて大丈夫です。まずは、やりたいことを一言で。**

たとえば、

「孫の写真を使って年賀状を作りたい。何から始めればいい？」

「町内会のお知らせを作りたいけれど、何を書けばいいかわからない」

「家計を少し整理したい。でも、何から聞けばいいかわからない」

このくらいで十分です。

AI から必要なことを聞き返してもらいながら、少しずつ整理できます。

「何を伝えればいい？」と聞いてもいい

やりたいことは決まっていますが、必要な情報がわからないことがあります。

そんなときは「これをお願いするには、何を伝えればいい？」と聞いてみましょう。

「旅行の予定がなかなか立てられない。手伝ってほしいけど、何を伝えればいい？」

と聞けば、行き先、日にち、人数、移動方法、歩く量、予算、など必要な条件を AI が聞いてくれて、そこから一緒に考えたり、調べたり、アイデアを出してくれます。

AI に質問してもらう方法もあります

自分で条件を整理するのが難しいときは、「私に一つずつ質問しながら、必要なことを整理して」と頼めます。

途中でわからなくなっても大丈夫

AI の返事に知らない言葉が出てきたら、「それはどういう意味？」「もっとやさしく説明して」「次に何をすればいい？」と、そのまま続けて聞けます。

質問を完成させてから使うのではなく、AI と話しながら質問そのものを作っていく。

これも AI の便利な使い方です。

気をつけること [共通]

1. 個人情報はいれないようにしましょう

AI に入力した文章や写真はサービス側で処理されます。次の情報は入力せず、写真からも隠しましょう。

- マイナンバー・口座番号・暗証番号・パスワード
- 他人の名前と住所・電話番号をセットで
- 医療の記録など、他人の秘密

相談に必要な条件は、個人が特定されない範囲に言い換えましょう。名前・住所・生年月日などは組み合わせて送らないようにします。

2. AI はよく間違えます

自然で自信がありそうな文章でも、内容が誤っていることがあります。古い制度や、実際には存在しない情報を混ぜることもあります。

- 日付・金額・固有名詞・法律・医療は、必ず公式の情報で確かめましょう
- 「本当？ 根拠は？」と聞き返してかまいません
- 大事なことは、人（専門家・窓口・家族）にも確かめましょう

3. うのみにせず、でもこわがらずに

間違えることを知ったうえで使えば、AI はとても頼りになります。「下書き」「下調べ」「相談相手」として使い、「最後の判断は自分」。この姿勢があれば大丈夫です。

4. 詐欺に注意しましょう

怪しいメールや SMS のリンクは開かず、差出人や請求先を公式サイト・公式窓口で確認しましょう。個人情報や隠したスクリーンショットを AI に見せて、怪しい点を整理する使い方もできますが、最終確認は公式窓口で行います。

AI は一つではありません [共通]

この本は ChatGPT で説明しましたが、ほかにも優れた AI があります。



違いを見比べて、最後は自分で確かめる

同じ質問でも、AI によって意見や理由の挙げ方が違うことがあります（答え方の例）。

AI	作った会社	特徴（ざっくり）
 ChatGPT	OpenAI	文章・写真・音声まで幅広く使え、日常の相談や作業に向いています
 Gemini（ジェミニ）	Google	Android スマホや Google サービスと相性がよく、日常使いに便利です
 Claude（クロード）	Anthropic	長い文章の読み書きや要約が得意で、ていねいな相談に向いています

どれも無料で始められます（利用条件は各社で確認）。

慣れてきたら、別の AI にも同じ質問をして、答えの違いを眺めるのもよい方法です。正しさを確かめるときは、AI 同士の多数決ではなく、公式情報や原資料に戻りましょう。

違う答えが出たら、聞き返してみよう

別の AI は、こう答えました。あなたの答えと違うのはなぜ？
どちらの根拠が確かか、一緒に確かめて。

自分に合う相棒を見つけましょう

文章が得意、スマホと相性がよい、ていねいに付き合ってくれる。AI にもそれぞれ持ち味があります。いくつか試して、用途ごとに使い分けていくと、暮らしの中でぐっと頼りになります。

困ったときの逆引き表 [共通]

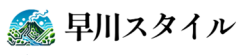
困ったとき、まずここ

こまった	ここを見る／こうする
電源がつかない	充電ケーブルと電源ボタンを確認。充電しても反応がなければご相談ください
日本語が打てない	「半角／全角」キー（p10）。スマホは話して入力（p6）
フリック入力が大変	キーボードのマイクで話して入力（p6）
Word で書類を作りたい	文面を頼んで Word に貼る（p14）
画面の写真を撮りたい	Windows + Shift + S（p11）
AI の開き方を忘れた	スマホは ChatGPT アプリ／パソコンは chatgpt.com（p4）
写真を見せたい	入力欄の「+」（スマホ p7・パソコン p15）
スマホの画面を撮りたい	iPhone：サイド＋音量上／Android：電源＋音量下（p7）
PDF や URL（ホームページ）を渡したい	入力欄の＋／URL を貼る（p16）
会議の議事録を作りたい	文字にして AI に貼る（p20）
やりたいことの方法がわからない	そのまま AI に相談する（p21）
音声が進かない	マイクの許可（p6・p8）
「制限に達しました」と出た	画面の再開案内を確認する（p4）
答えが難しい	「もっとやさしく」（p13）
使い方がわからない	AI に「～のやり方を教えて」（p21）
変なメールが来た	リンクは開かず、差出人を公式窓口に確かめましょう
それでも困った	早川スタイルへ（この下の連絡先）

メモ

ChatGPT のログインに使った方法（Apple・Google・メールアドレスなど） ※パスワードはここには書かず、別の安全な場所に。

それでも困ったら、早川スタイルへ



早川スタイル

近藤 毅

〒949-1221 新潟県糸魚川市大平 4794-2

TEL 070-9181-9839

パソコンの修理・販売、IT サポート、教室・講習会、ホームページ制作、リース見直し等



ホームページはこちら

AI サービスの画面や条件は変わることがあります。最新の情報は各社の公式ページでご確認ください。