

アタナの人生の相談役に…

AI 講座

Takashi Ehara

もくじ

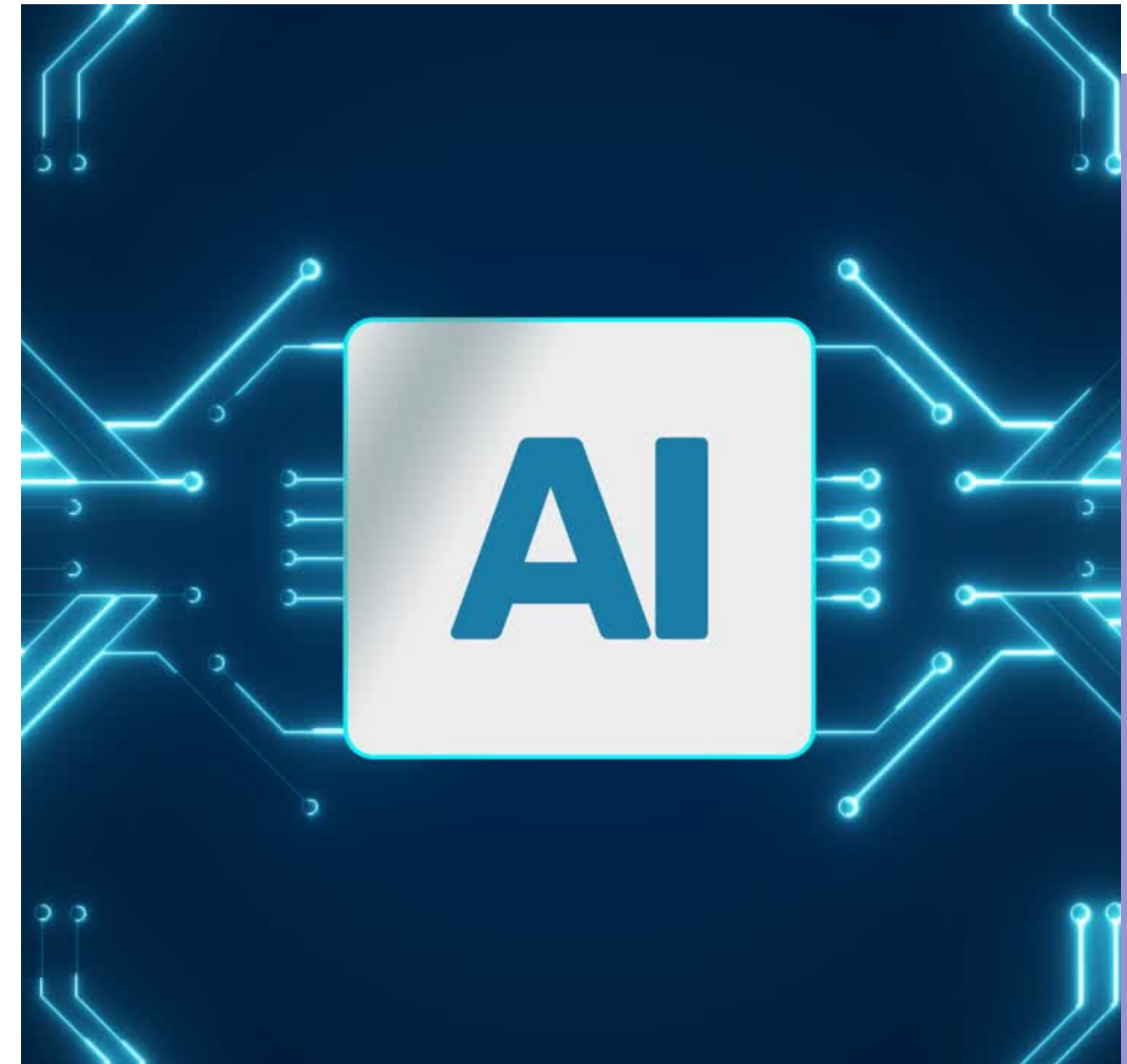
- | | |
|----------|----------|
| 1 はじめに | 6 注意点 |
| 2 講座の目的 | 7 インストール |
| 3 講座の流れ | 8 実践 |
| 4 講師紹介 | 9 おわりに… |
| 5 料金について | 10 参考 |

Table of Content

はじめに

この講座は、初心者に向けたAIとの付き合い方をサポートするための特別なプログラムです。

※OpenAI社が出しているChatGPTをベースにした講座になっています。



講座の目的

ChatGPTが使える



クリエイティブ
になろう



より実践的に…
日常生活でも使える



講座の流れ



For Your Goal

name : Takashi Eahara
age:42
note:
<https://note.com/mixbox123>

講師紹介

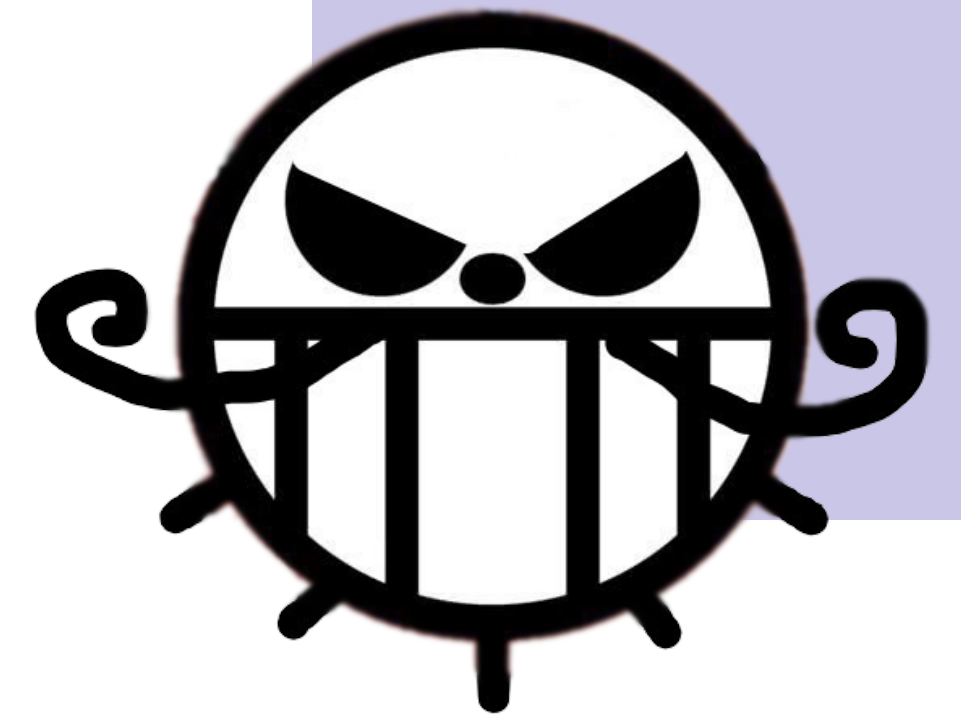
講師A

エビちゃん

市川海老蔵（現團十郎）に似ているということからこう呼ばれています。



ちなみに、現役バリバリのAIエージェント開発従事者です。
機械のシステムから金融システム、WebからAI
新規開発、企画、コンサルまで幅広く経験しています。



始めていきましょう

料金について

無料

\$0 USD / 月

日常作業のためのインテリジェンス

現在のプラン

- ✧ GPT-5 へのアクセス
- 制限ありのファイルアップロード
- 🖼️ 画像生成に制限あり（かつ低速）
- 🧠 メモリとコンテキストに制限あり
- 🔍 Deep Research に制限あり

ご利用中のプランがありますか？ [支払いに関するヘルプ](#)をご確認ください

Plus

人気

\$20 USD / 月

高度なインテリジェンスへのより多くのアクセスが可能に

Plus をはじめる

- ✧ 高度な推論が可能な GPT-5
- 🗨️ より多くのメッセージ送信とアップロード
- 🖼️ より多くの画像を高速で作成
- 🧠 より多くのメモリとコンテキストを利用可能
- 🔍 高度な Deep Research とエージェントモード
- 🔗 プロジェクト、タスク、カスタム GPT
- 🎬 Sora 動画生成
- 🤖 Codex エージェント

Pro

\$200 USD / 月

ChatGPT の最高機能をすべて利用可能

Pro をはじめる

- ✧ Pro の推論が可能な GPT-5
- 🗨️ 無制限のメッセージとアップロード
- 🖼️ 高速で、無制限の画像作成
- 🧠 メモリとコンテキストを最大限に利用可能
- 🔍 Deep Research とエージェントモードを最大限に利用可能
- 🔗 プロジェクト、タスク、カスタム GPT をより多く利用可能
- 🎬 Sora による動画生成をより多く利用可能
- 🤖 高度な Codex エージェント
- 🔬 新機能の研究プレビュー

無制限に利用可能ですが、悪用を防ぐための制限が設けられています。 [詳細を見る](#)

注意点

無料版は、制限があるよ…
でも

急に料金が請求されることはありません！

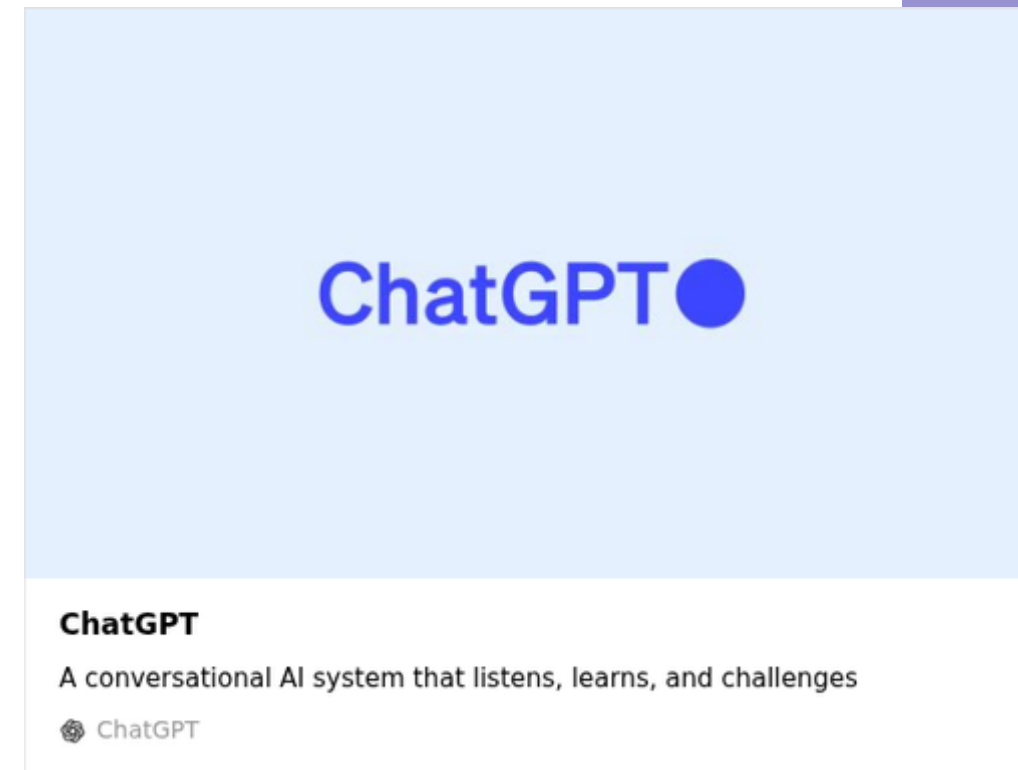
安心してお使いいただけます。

（無料で使いたい場合は、アップグレードしないようにね…）



使い方

Web版で使う



<https://chatgpt.com/>

インストール（スマホ）

iPhone



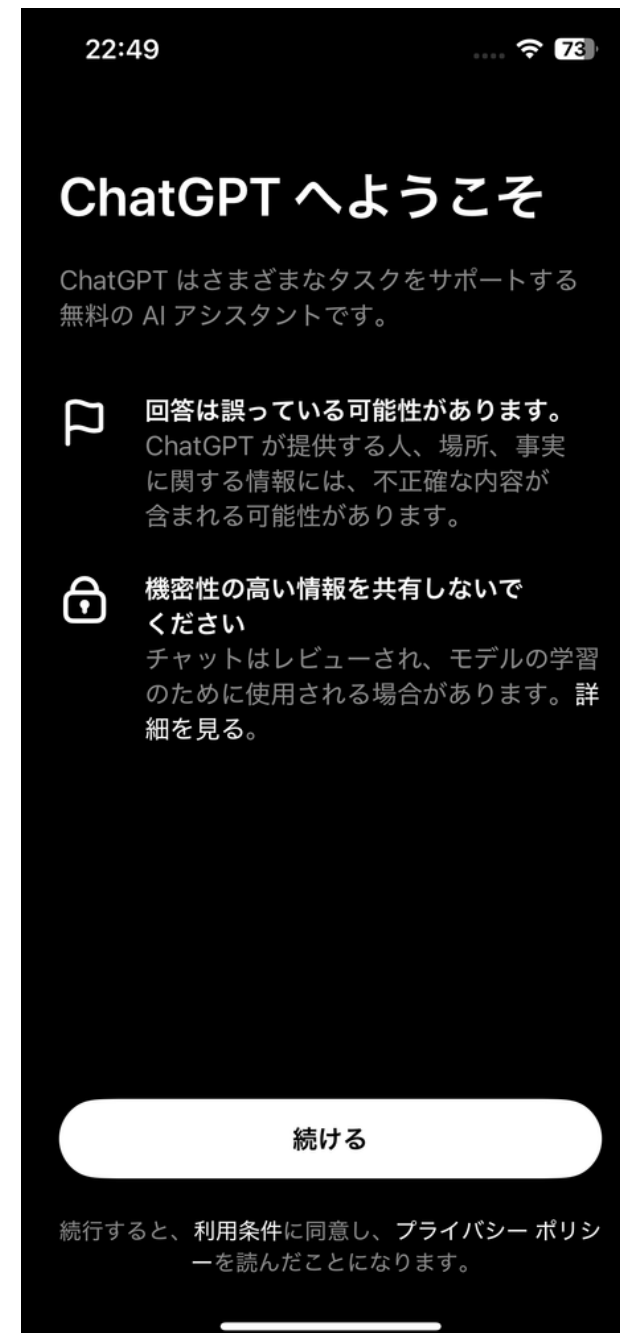
Android



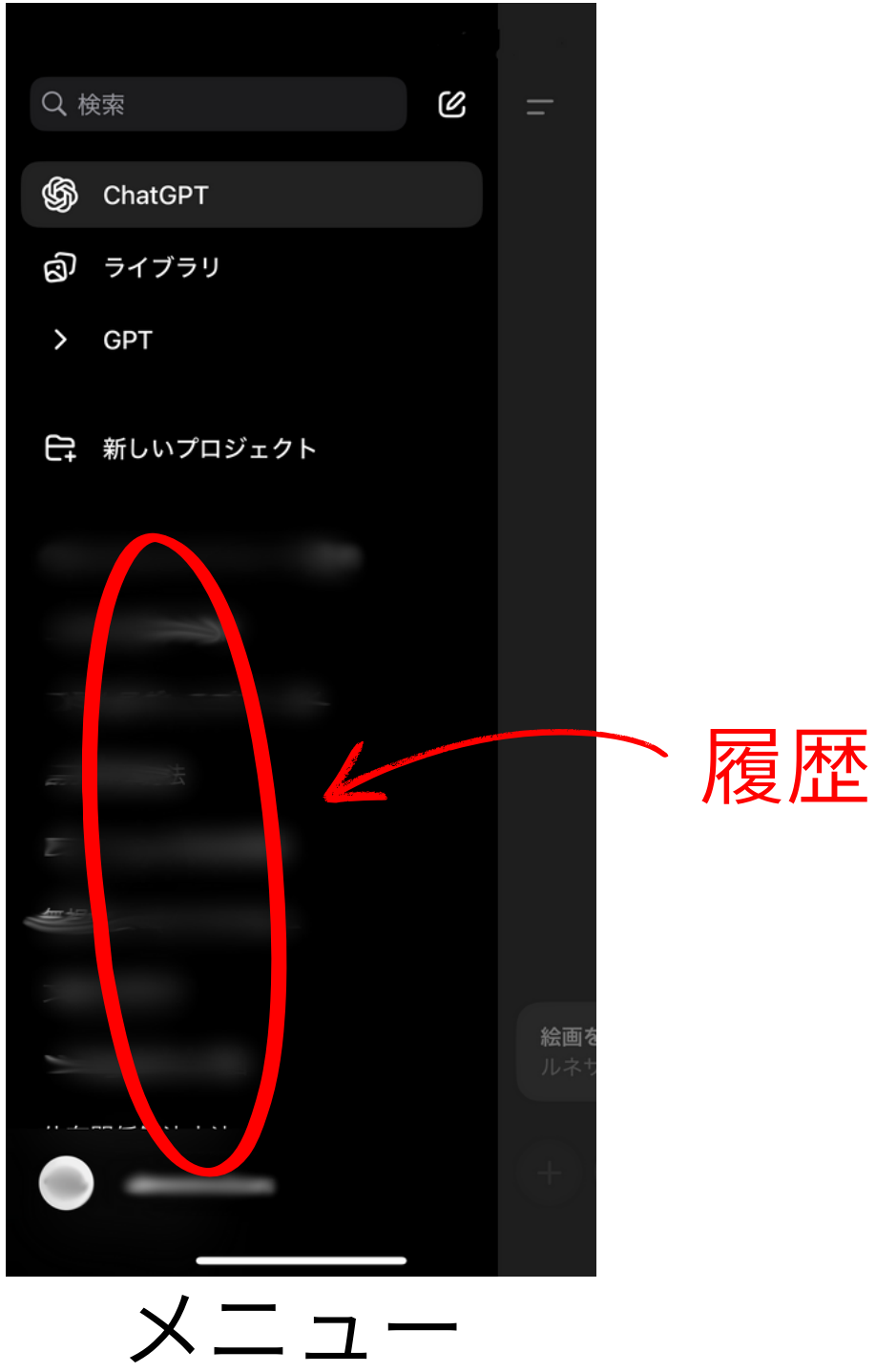
Webでもアプリでもどっちでも使えるよ
パソコンならデスクトップ版もあるよ



初期画面



基礎画面



实践

実践 1

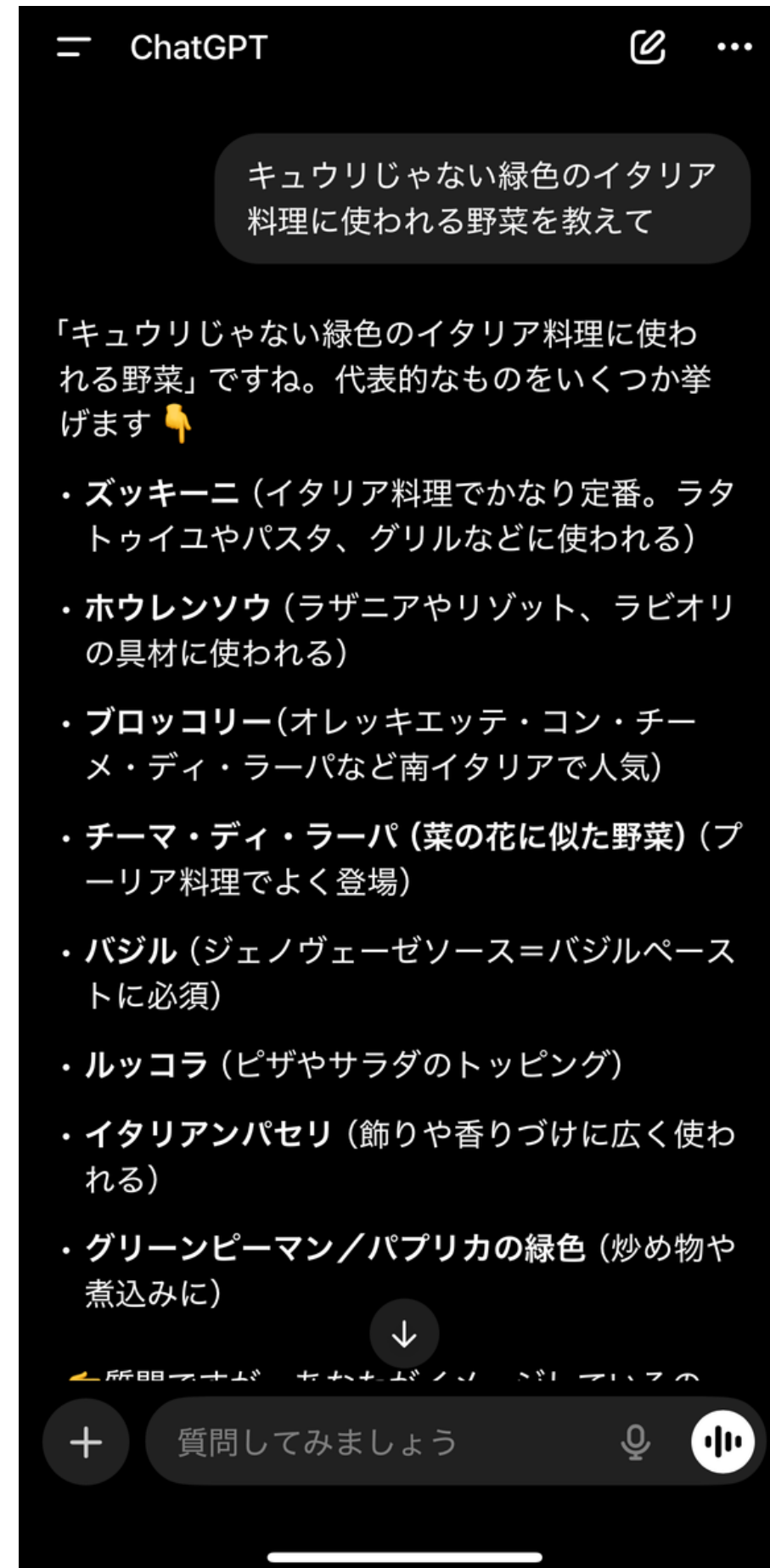
これは、なんだっけ??

- ・ キュウリじゃない
- ・ 緑色の野菜
- ・ イタリア料理とかに使う…



「キュウリじゃない緑色のイタリア料理に使われる野菜を教えて」

実践 1



実践 1 （まとめ）

答えは、「ズッキーニ」です。
ChatGPTに聞けば、色々な候補を提案してくれます。

「あ！これだ！」なんて思い出すヒントになりますよ

ネット検索では、「キュウリじゃない」って表現が入れられない！？が、GPTなら可能 ←これがよい♪

実践 2

そのまま、リストにないものについても聞いてみましょう。

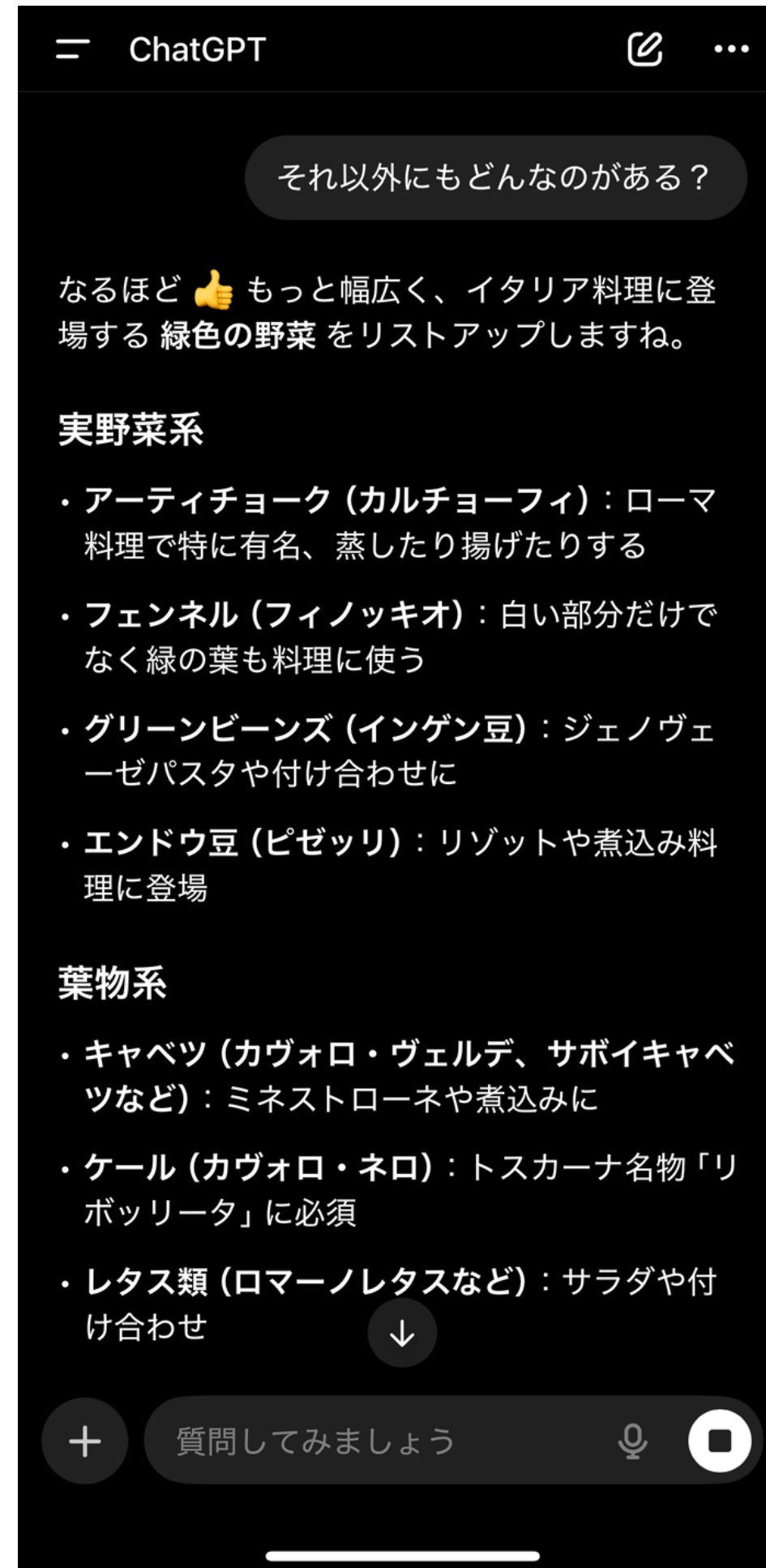
そのまま対話してみよう

「それ以外にどんなものがある？」



実践 2

レアな野菜についても
教えてくれる



実践 2 （まとめ 1）

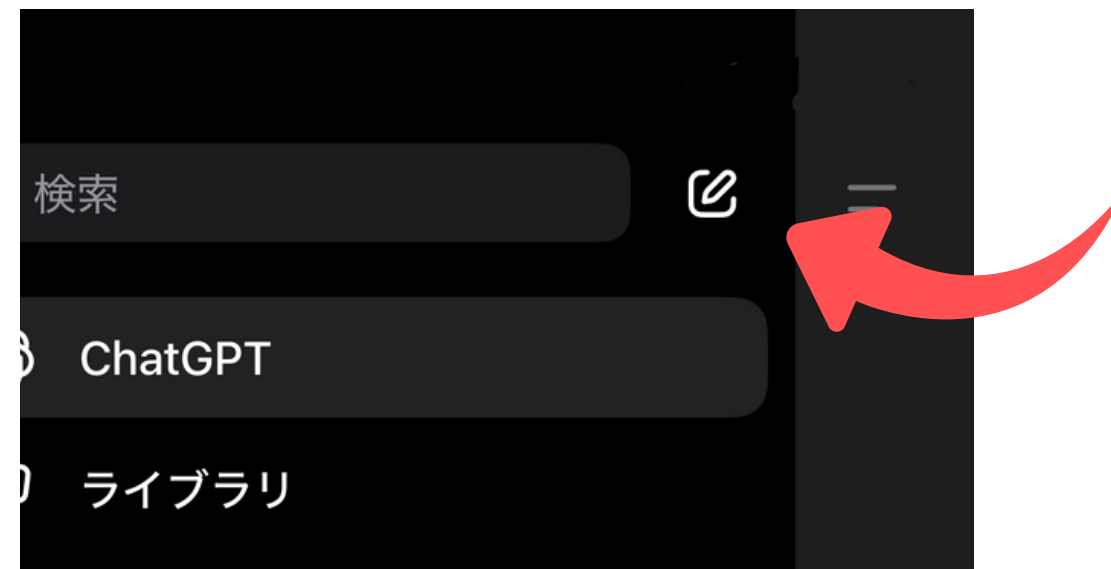
このポイントは、2 回目の会話に 1 回目の会話に関する情報が引継がれているってこと！！

つまり、「他にないか？」 = 「（キュウリじゃない緑色のイタリア料理に使われる野菜で）他にないのか？」
ってなっている

まさに、人間の会話と一緒に！！

実践 2 （まとめ 2）

- ・ 人との会話と同じで前の会話内容も引継がれるよ
- ・ 新しく会話をすることもできるよ



実践 1 , 2 (日常の例)

(日常例)
ニュースを見て…「H1B」以外にど
んな就労ビザがあるかなあ！？

1. 米国の就労ビザでH1B以外にどんなのがあるの？
2. それってどう取るの？

≡

🔍

日本経済新聞

お申し込み

ログイン

トップ

朝刊・夕刊

速報

マーケット

🔒

この記事は会員限定記事です

米が技術者就労ビザ「H1B」事実上制限、Amazonなどテック企業に打撃

トランプ政権

+ フォローする

2025年9月21日 5:40 [会員限定記事]

📎

n

X

f

📶

【ニューヨーク=渡辺直樹】トランプ米大統領は企業が高度な外国人技術者の受け入れに使う就労ビザ（査証）「H1B」に年10万ドル（約1480万円）の手数料を課す大統領令に署名した。事実上の発給制限となり、世界中から優秀な人材を集め成長してきたテクノロジー企業にとって打撃となり、米国の技術優位性を揺るがすことになる。

「来年が更新時期で、本当にどうなるかわからなくなった」。米グーグルで製品責任者を務め...

実践 3

インターネットのサイトって見にくいよね

そんなときは、

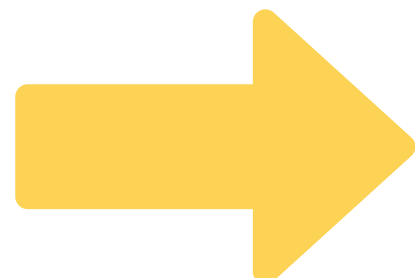
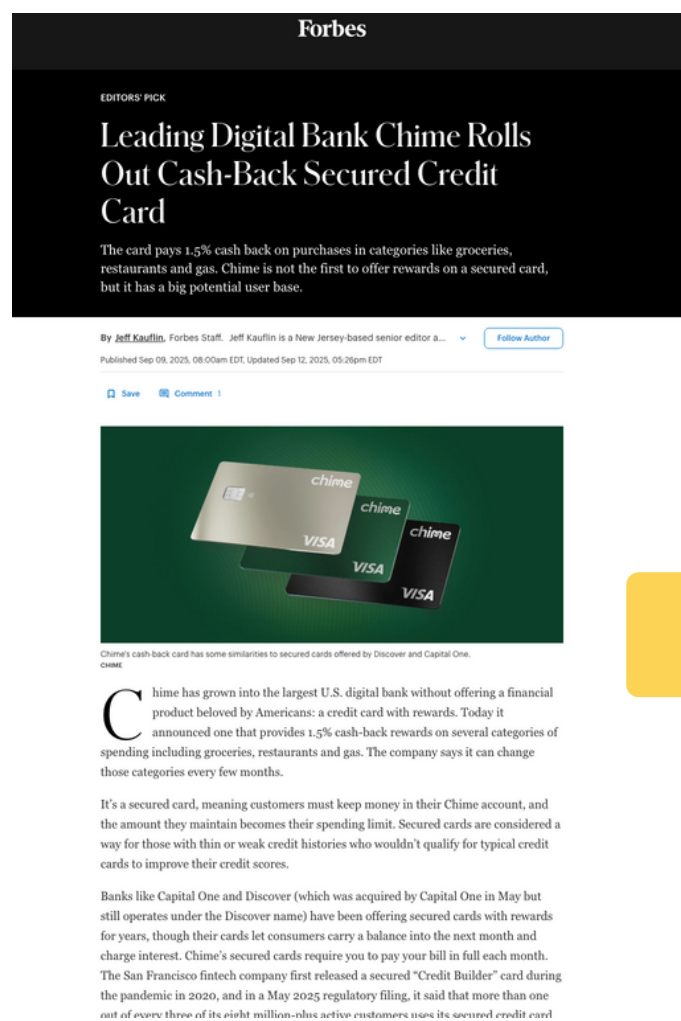
「以下のサイトを要約して
(URL)」

って聞けば、わかりやすく、まとめてくれて簡単に理解できるので時間の節約になるよ

実践3（日常の例）

英語の記事って…難しくないよね??

日本語で教
えてくれる
よ



日本語で要約して
<https://www.forbes.com/sites/jeffkauflin/2025/09/09/leading-digital-bank-chime-rolls-out-cash-back-secured-credit-card/>

こちらは、ForbesなどとChimeの発表を元にした「Chimeがキャッシュバック付きのセキュアド（担保付き）クレジットカードを導入」についての要約です：

要点

- カードの種類・対象者**
 - Chime（アメリカのデジタル銀行）が、新しい「Secured Credit Card（担保付きクレジットカード）」を導入します。信用履歴が十分でない人でも申請しやすい仕様を持っています。
- キャッシュバックの内容**
 - 利用額に対して1.5%のキャッシュバックを付与。
 - キャッシュバックの対象となる「カテゴリー」は食料品（groceries）、ガソリン（gas）、レストラン（restaurants）など。これらが一定期間ごとに変動する見込み。
 - キャッシュバック獲得に上限（cap）がないとのこと。
- Chime+会員との連携**
 - このカードは、Chimeの会員制度 Chime+ の特典のひとつとして提供されます。定期的な直接入金（direct deposit）など、会員になる条件を満たす必要があります。
 - Chime+会員でなければこのキャッシュバック特典を利用できない、または条件が異なる可能性。
- デザイン・機能**
 - カードデザインの選択肢あり（色・質感など）。高級感を出したTitanium仕上げなども選べる。
 - 日常の支出で信用スコアを構築できる機能を備えている。支出に対する通知、カード凍結・解除など、セキュリディ・使いやすさも重視。
- 料金・手数料**
 - 年会費などの「一定の手数料」は不要。必要な費用・手数料をできる限り排除する方向。
 - デザインのアップグレード（Titaniumなど）には追加料金あり。
- 提供時期・対象範囲**
 - 既存のChime会員・新規登録者両方に徐々に展開される見込み。順次利用可能になる予定。
 - アメリカ国内でのサービス。国際的な展開については現時点で言及なし。

もしよければ、このカードのメリット・注意点を日本の視点から整理して送りますか？

🗨️ 📌 🔄 ⌂ ⌕ ...

Is this conversation helpful so far? 🍏 🗨️ ✕



「日本語で要約して
<https://www.forbes.com/sites/jeffkauflin/2025/09/09/leading-digital-bank-chime-rolls-out-cash-back-secured-credit-card/>」

実践3（日常の例）

試しにYahoo!ニュースでも要約してみよう

プレミアム

オークション

ショッピング

YAHOO!
JAPAN

トラベル

カード

メール

ウェブ 画像 動画 知恵袋 地図 リアルタイム AIアシスタント 一覧▼

Q 検索

» 大谷翔平がスタメン出場 ドジャース戦の結果は » 「おそろしい犬図鑑」草や雪まみれのワンコたち » トミカ特集 働く車や往年の名車

ショッピング

オークション

フリマ

ZOZOTOWN

LOHACO

トラベル

一休.com

一休.comレストラン

ふるさと納税

出前館

ニュース

天気・災害

スポーツナビ

ファイナンス

番組表

知恵袋

LINE MUSIC

ゲーム

主要

経済

エンタメ

スポーツ

国内

国際

IT

科学

地域

10/1(水) 20:05更新

・総裁選は小泉氏リードの情勢 時事 **NEW** 523

・特急と車が事故 乗客3人を搬送 **NEW** 115

・受験生死事故 検察側は控訴せず 771

・町田で女性刺され死亡 響いた悲鳴 **NEW** 72

・犬4匹散歩後に死ぬ 原因判明せず **NEW** 231

・ロッテ美馬 引退試合で右肘腱断裂 750

・中丸雄一「5時に夢中」レギュラー 727

・元E-girls藤井萩花さん 離婚発表 695

もっと見る トピックス一覧

大谷翔平が号砲も...まさかの事態に批判続出 米メディアは“ブチギレ”「恥さらしだ」

Full-Count

大谷2発目直後、倒れ込んだベッツ「これは恐ろしい」 球場騒然...米ESPN実況席も心配

THE ANSWER

「これ来たでしょ！」松本人志の“拡散”にネット騒然 意味深予告が「期待しかない」「ここでやんの？」

秋やでっ！

10/1(水) 12:37

丹波新聞

ログイン [ID新規取得]

登録情報

メール

毎日1回 宝箱くじ

PayPay残高確認

2025年10月1日(水) 町田市 ▼

今夜の天気

明日の天気

雨雲レーダー

地域情報 くらしの手続きや自治体情報など

運行情報 2件の情報があります (19:55)

お知らせ 新着があります ▼

▼ スコアボード スポーツナビ

プロ野球

Jリーグ

10/1(水)の試合

巨人

投手 西館

DeNA

5 - 0

7回表 **速報中**

5 - 4

6回表 **速報中**

中日

打者 福永

ヤクルト

実践 4

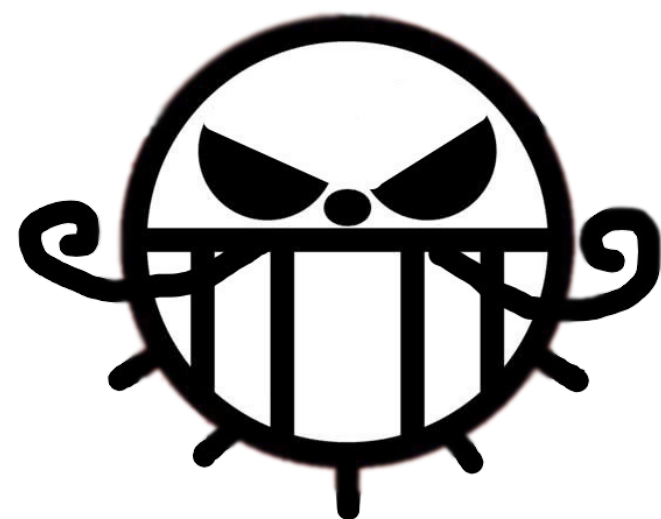
画像を作ってみる

一時期話題だったジブリ風の自画像でも
作ってもらえるかなあ…

※結構、時間がかかよ！！



実践 4



似てる??

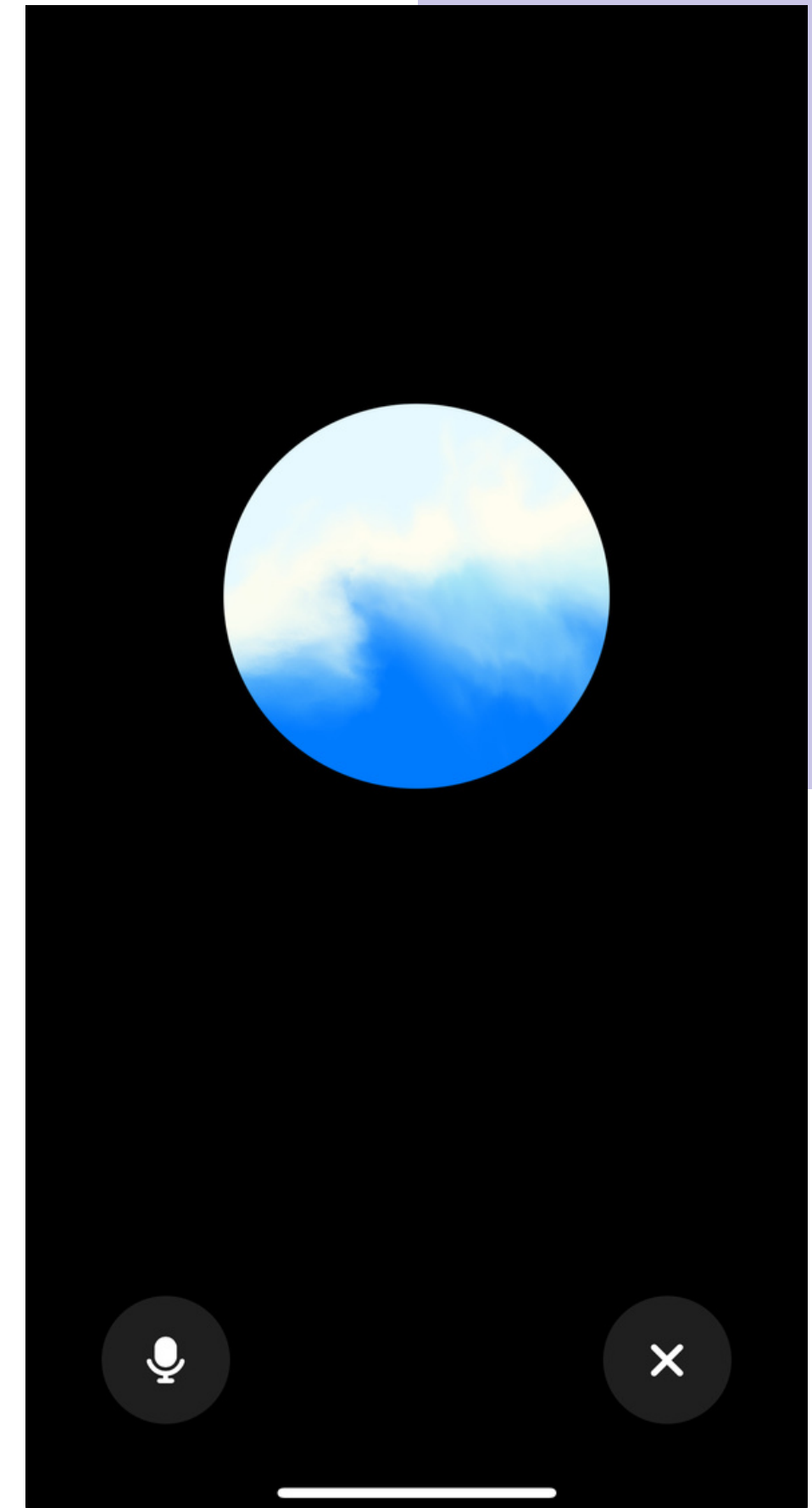


実践 5

人と話している感覚で…
しゃべって、会話もできる

実際は、話さないと行けないの
で…

人目を気にして、
使ってる人みたことないw



実践 6 （こんなことも…）

Youtube も 要約 できる？

以下の動画を要約して

<https://www.youtube.com/watch?v=83FabO3etGU>

すみません、その動画を直接確認することができません（YouTube の内部エラーなどでアクセスできないようです）。ですが、もしよければ動画の **タイトル** や **概要**、どのあたりが知りたいか（ストーリー、ポイント、登場人物など）を教えてもらえれば、それを元に要約を試みます。どうしますか？

📄 🍷 🗨️ ⬆️ ↺ … ⓘ 情報源

実践 6

そのままじゃ使えないから、他の方がGPTを基に作った

改良版GPT

オプション追加のようなものを使いましょう

それを使えば、Youtubeも簡単に要約出来るよ



実践 7

極論…この講座もGPTで作ったら早かったかもしれない…

GPTに何が出来るか聞いてみた



おわりに…

ChatGPT以外にもいろんなAIツールがありますよ

- ・ チャット系

Gemini ・ ・ ・ Googleが開発したChatGPT

Claude ・ ・ ・ Anthropicが開発したChatGPT

- ・ 画像生成系

- ・ 動画生成系

- ・ 検索特化系

- ・ 開発者向け支援系

- ・ データ分析系

- ・ 資料作成系



こんなところにも…
AIが使われているよ

