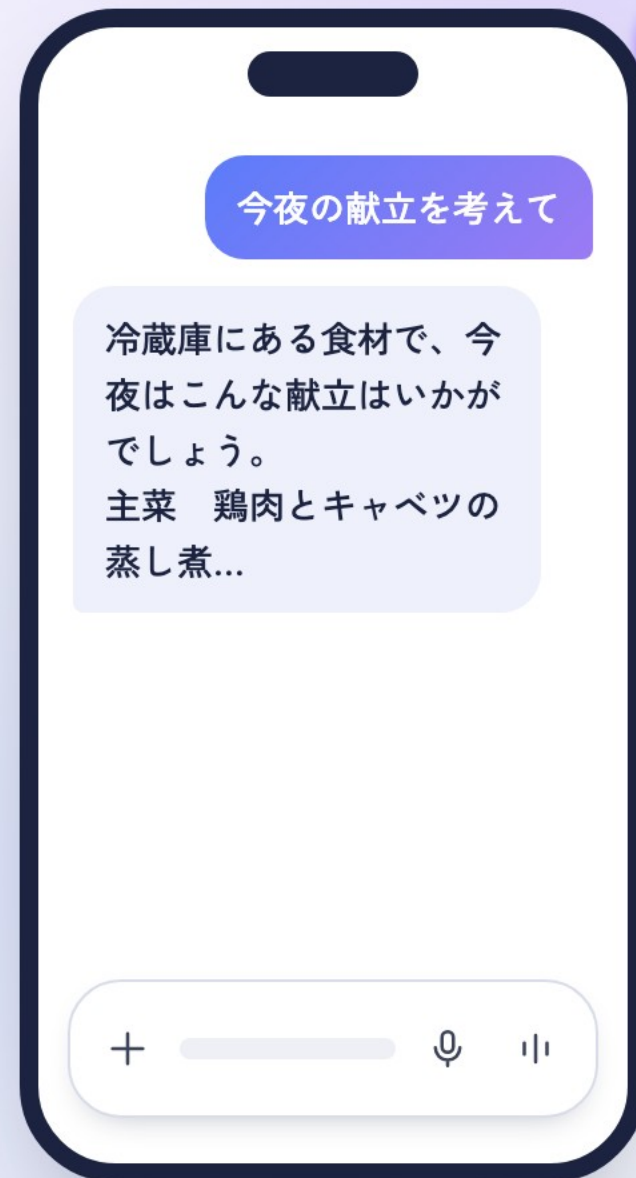


スマホ教室 はじめてのAI 第1回

AI に プロンプトを 送ってみよう

短い一文から始めて、上手な頼み方まで



4回で、AI と話せるようになる

今日

第1回

プロンプトを 送ってみよう

プロンプトという言葉
と、上手な頼み方を学び
ます

Gemini

第2回

声で AI と話そう

マイクで声を文字にして送
り、答えを読み上げで聞き
ます

Gemini

第3回

写真を見せて 加工しよう

その場で撮った写真や、ア
ルバムの写真を使います

ChatGPT

第4回

安心して 使いこなそう

答えの確かめ方と、全4回
のふりかえりをします

Gemini と ChatGPT

毎回、自分のスマホで実際にやってみます

今日、できるようになること

01 「プロンプト」の意味がわかる

AI に送る指示のことです。今日いちばん覚えてほしい言葉です

02 Gemini に、短い一文を送れる

文字を入れて送信し、返ってきた答えを読みます

03 ひと言たして、送り直せる

上手な頼み方の4つのコツを使ってみます

04 「ハルシネーション」を知る

AI のまちがいのことです。確かめ方も知っておきます

その1 困ったら

迷ったら、閉じて開き直す

**アプリを一度閉じて、
もう一度開く**

おかしくなっても、スマホは壊れません。
最初の画面から、やり直せば大丈夫です。
AI に送った内容も、あとから見返せます。



それでもだめなら、手を挙げてください

02

その2 ここからやります

AIってなに

AI が何をしてくれるのかと、
今日使う AI を知ります

1 はじめに

2 AIってなに

3 プロンプト

4 短い一文を送る

5 上手な頼み方

6 ハルシネーション・まとめ

AI は、話しかけると答えてくれる相棒

**ふだんの言葉で頼むと、
書く・まとめる・調べるを手伝ってくれます**

むずかしい操作はいりません。文字か声で頼むだけです。

ただし、答えはいつも正しいとは限りません（あとで出てくる「ハルシネーション」）。

たとえば

「今夜の献立を考えて」

たとえば

「作り方を短くして」

たとえば

「買い物リストを作って」

その2 この講座で使う AI

使う AI は、この2つ

第1・2・4回

GOOGLE

Gemini

ジェミニ

Google の AI です。文字でも声でも話せます。
今日はこれを使います

第3・4回

OPENAI

ChatGPT

チャットジーピーティー

オープンエーアイという会社の AI です。
写真の加工で使います

どちらも無料で始められます。頼み方の考え方は同じです 2026年10月確認

AI にできる、4つのこと



書く

お礼・あいさつ文

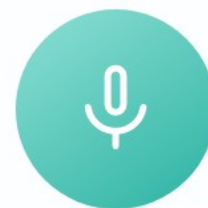
第1回



まとめる

長い文章を短く

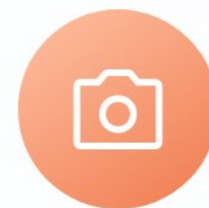
第1回



話す

声でやりとり

第2回



見る・描く

写真を見る・加工する

第3回

「答える」から「任せられる」へ

作業を任せられる

AI エージェント

2025年～

写真や声も

わかるように

2024年ごろ

文字で質問すると

文字で答える

2022年ごろ

例：ChatGPT の登場 2022年11月／声や写真も扱う GPT-4o 2024年5月／ChatGPT エージェント 2025年7月（OpenAI の公式発表）

03

その3 ここからやります

プロンプト

AI に送る指示のことを、
こう呼びます

1 はじめに

2 AIってなに

3 プロンプト

4 短い一文を送る

5 上手な頼み方

6 ハルシネーション・まとめ

プロンプト

ぷろんぷと prompt

AI に送る指示のことです

「質問」も「お願い」も、AI に送るものはぜんぶプロンプト。
Google のヘルプでも「プロンプトを入力」と書かれています。

「今夜の献立を考えて」もプロンプトです

「この作り方を短くして」もプロンプトです

04

その4 ここからやります

短い一文を送る

最初は、短い一文で大丈夫。
Gemini に送ってみます

1 はじめに

2 AIってなに

3 プロンプト

4 短い一文を送る

5 上手な頼み方

6 ハルシネーション・まとめ



その4 いっしょに

Gemini を開く

1 ホーム画面で を探します

4つにとがった、カラフルな星の絵です

2 タップして開きます

Google アカウントにログインしていれば、そのまま使えます

3 下に文字を入れる欄が出れば、準備OKです

ここにプロンプトを書きます

その4 いっしょに

短い一文を、書いて送る



1 下の、文字を入れる欄をタップします

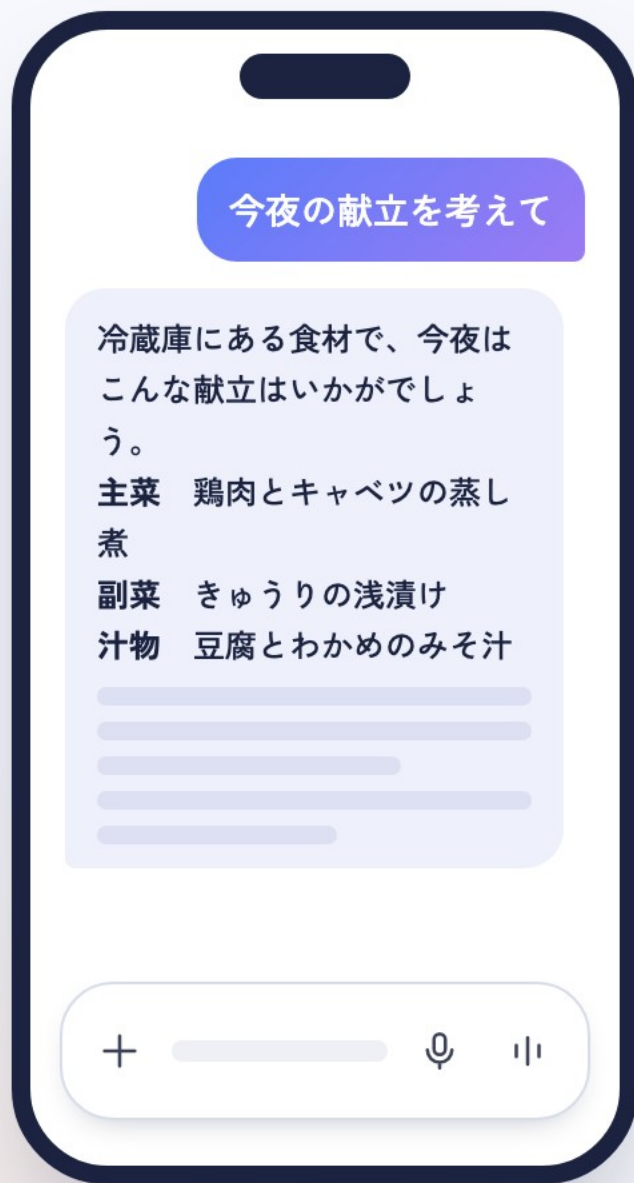
キーボードが出てきます

2 「今夜の献立を考えて」と入力します

最初は短い一文で大丈夫です。献立のことなら、自分で考えた一文でもかまいません

3 送信 ↑ をタップします

上向きの矢印が「送る」の合図です。これでプロンプトが届きます



その4 答えを読む

長い答えが、いきなり返ってくる



下へ指でなぞって、続きを読みます

答えが長いと、画面の下に続いています



AI は、あまり聞き返してきません

短い一文でも、AI が自分で考えて詳しく答えます



合っていなければ、足せば大丈夫です

「もっと簡単に」「2人分で」と続けて送れます

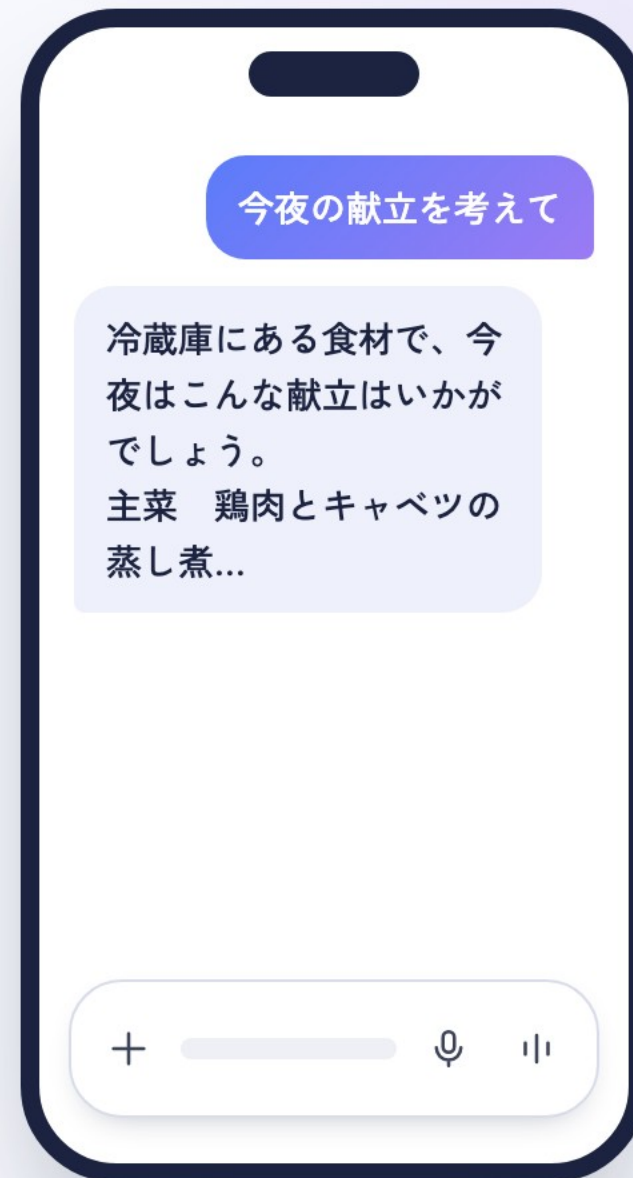
その4 できた？

短い一文を送る

- ✓ **画面に、AI の答えが出た**
答えの中身は人によって違って大丈夫
- ✓ **自分のプロンプトが、上に残っている**
ふきだしで残ります
- ✓ **下へなぞって、続きを読めた**



うまくいかない人は、手を挙げてください



05

その5 ここからやります

上手な頼み方

ひと言ただけで、
答えが自分に合ってきます

1 はじめに

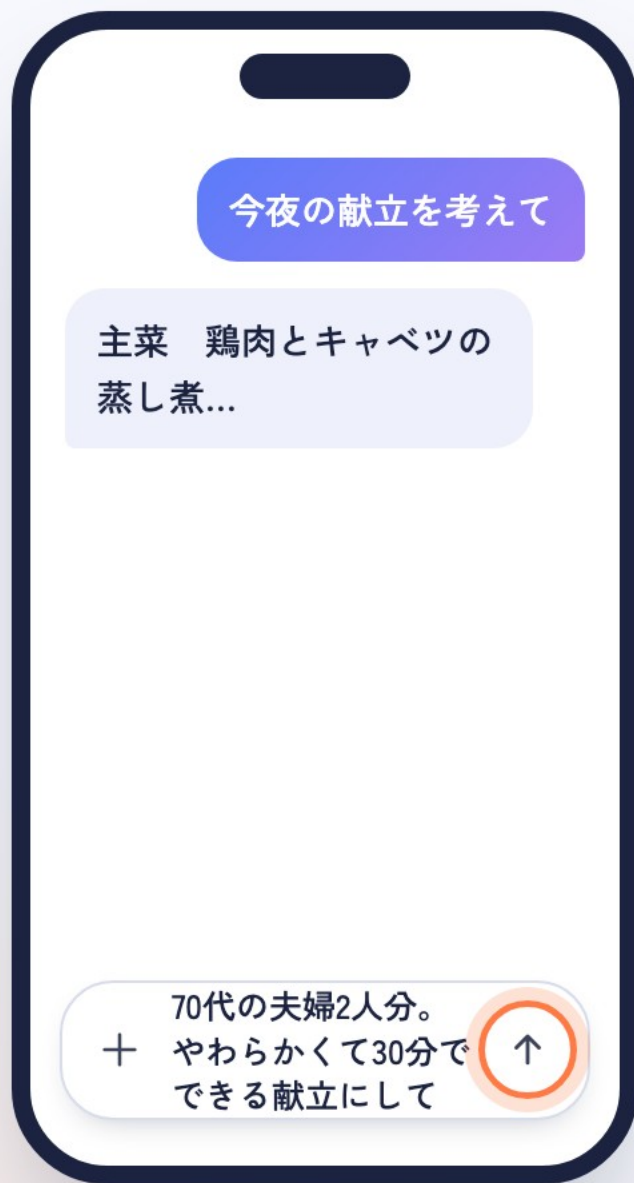
2 AIってなに

3 プロンプト

4 短い一文を送る

5 上手な頼み方

6 ハルシネーション・まとめ



その5 いっしょに

続けて、ひと言たす

- 1 さっきの答えのあとの、文字を入れる欄を
タップします

同じ話なら、続けて送れます。AI は前の話を覚えています

- 2 自分の家のことを、ひと言足して書きます

例：「70代の夫婦2人分。やわらかくて30分でできる献立にして」

- 3 送信  をタップして、さっきの答えと見比
べます

どこが変わったか、見てみましょう

ひと言たしたら、答えが変わった

短い一文

今夜の献立を考えて

だれ向けか分からないので、ふつうの献立が返ってきます



ひと言たすと

70代の夫婦2人分。冷蔵庫に鶏肉とキャベツがある。やわらかくて、30分でできる献立を考えて

自分の家に合った献立が返ってきます

AI は、書いていないことは分かりません。分かってほしいことを、言葉にして足します

いま足したのは、4つのコツ

01 だれとして

AI に、どんな役で答えてほしいかを書きます

例：「料理が得意な人として」

02 何をしてほしいか

してほしいことを、はっきり書きます

例：「献立を3つ考えて」

03 どんな事情か

自分のこと、持ち物、困りごとを書きます

例：「70代の夫婦2人。歯が弱い」

04 どんな形で

答えの長さや数、書き方を書きます

例：「箇条書きで短く」

1つ選んで、続けてもう1回送ってみましょう 例：「箇条書きで短くして」

Google の Gemini ヘルプ「カスタム Gem 作成のヒント」の4つ（ペルソナ・タスク・コンテキスト・形式）を、やさしく言い替えました

その5 いっしょに

新しいチャットで、始め直す



- 1 画面の上の「チャットを新規作成」をタップします

話題を変えるときに使います。場所は先生が画面で見せます

- 2 短い一文を書いて、送信  をタップします

例：「明日の朝ごはんを考えて」

- 3 うまくいくまで、何度でも言い直します

言い直せば、AI も答え直してくれます

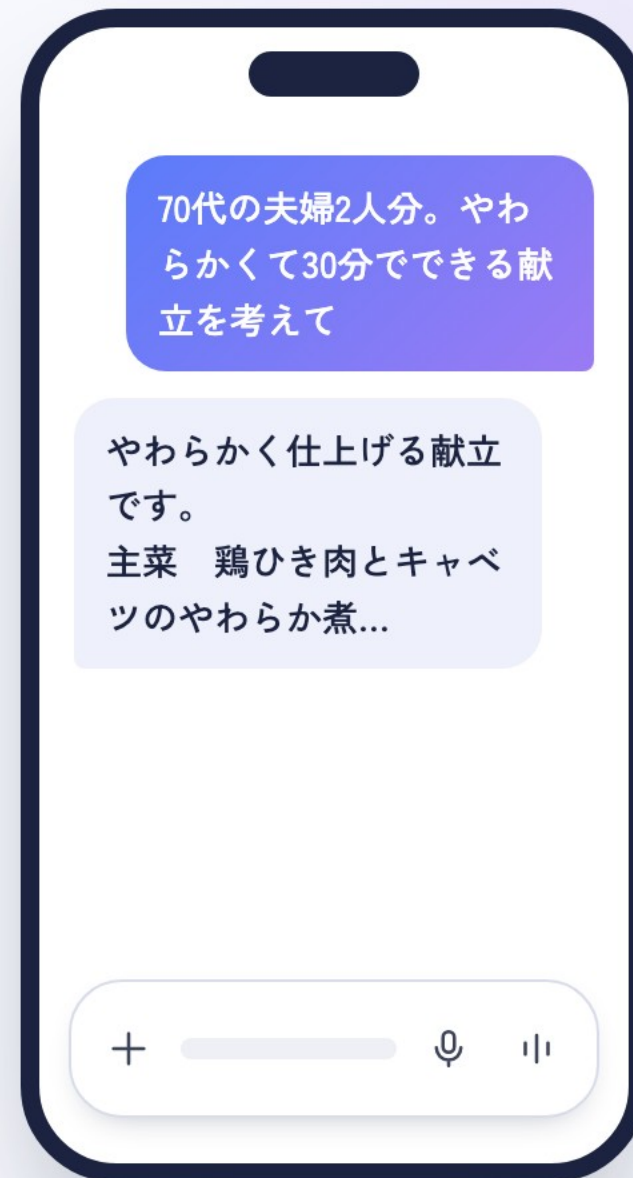
その5 できた？

ひと言たして送り直す

- ✓ 足したプロンプトを送れた
- ✓ 最初の答えと、違う答えが返ってきた
どこが変わったか、見比べてみましょう
- ✓ 新しいチャットでも送れた



うまくいかない人は、手を挙げてください



06

その6 ここからやります

ハルシネーション・まとめ

AIのまちがいと、
安心して使うための約束を知ります

1 はじめに

2 AIってなに

3 プロンプト

4 短い一文を送る

5 上手な頼み方

6 ハルシネーション・まとめ

ハルシネーション

はるしねーしょん hallucination

AI が、それらしいまちがいを答えることです

自信がありそうな言い方でも、まちがっていることがあります。

Google も「Gemini アプリは間違えることがあります。回答を再確認し...」と案内しています。

もとは「幻覚」という意味の英語

AI を使う人はみんな使う言葉

気をつけたい、3つのこと

01

まちがいに注意

ハルシネーションがあるかもしれません。大事なことは、公式の情報や人に確かめます

病院・お金・制度のことは特に

02

大事な情報は入れない

パスワード・カード番号・マイナンバーなど、人に見られたくないことは入力しません

名前・住所も最小限に

03

決めるのは自分

AIは相談相手。最後の判断は、自分でします

迷ったら、家族や専門家に相談します

プロンプトは、 ひと言たして送り直す

短い一文で送って、答えを見て、足して送り直します。
答えには、ハルシネーションがあるかもしれない。
家でも、いろいろなプロンプトを送ってみましょう。

次回は「声で AI と話そう」です (Gemini)

第2回へ進む →

