

ChatGPT 完全活用ガイド

基本から応用まで、AIを使いこなすための実践的アプローチ



目次

- 1. 第1章 ChatGPTの概要
- 2. 第2章 モデルの理解と使い分け
- 3. 第3章 実践的な活用方法
- 4. 第4章 搭載機能とツール連携
- 5. 第5章 カスタマイズと高度な利用



第1章 ChatGPTの概要

1. ChatGPTとは何か
2. プランと機能の紹介
3. セキュリティとプライバシー



ゴール：ChatGPTの基本概念と、自分に合ったプラン・安全な使い方を理解すること

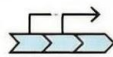
ChatGPTとは何か — 単なるチャットボットを超えたAIワークスペース

1. 定義



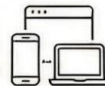
- OpenAIが開発した、高度な自然言語処理能力を持つAIアシスタント。

2. 進化



- テキスト生成から、画像・音声・データ分析・検索まで統合したマルチモーダルAIへ。

3. 利用環境



- Webブラウザ、モバイルアプリ (iOS/Android)、デスクトップアプリ (Mac/Windows)。

4. 特徴



- 文脈を理解し、創造的な作業や複雑なタスク解決をサポート。



プラン比較① — 基本情報とモデル

		Free	Go	Plus	Pro	Business
価格		\$0	\$8	\$20	\$200	\$25/アカウント
対象		個人(入門)	個人(コスト重視)	個人(常用)	個人(Pro)	チーム
モデル	Instant	○	○	拡張	無制限*	無制限*
	Thinking	○	○	拡張	無制限*	柔軟**
	Pro	×	×	×	○	柔軟**
広告		あり	あり	なし	なし	なし

*: ガードレールあり, **: 契約による

プラン比較② — 機能詳細とセキュリティ

機能	Free	Go	Plus	Pro	Business
画像生成	制限あり	制限あり	拡張	無制限*	拡張
ディープリサーチ	制限あり	制限あり	拡張	最大限	拡張
動画生成 (Sora 2)	○	○	○	拡張	○
Codex (開発)	×	×	○	拡張	○
セキュリティ	オプトアウト	オプトアウト	オプトアウト	オプトアウト	学習なし
管理機能	×	×	×	×	SSO/管理

*: ガードレールあり, Businessは業務データを学習しない

セキュリティとプライバシー — 安全に使うためのルール

データ学習の仕組み

- デフォルトでは会話データがモデルの改善に使用される可能性がある。
- 設定>データコントロールから「モデルの改善に使用する」をオフにできる（オプトアウト）。

入力してはいけない情報

- 個人情報（氏名、住所、電話番号など）。
- 機密情報（未公開の社内データ、パスワード、顧客情報）。

組織での利用

- Businessプラン以上では、デフォルトで学習に使用されない。
- 管理者によるログ管理やアクセス制御が可能。



第2章 モデルの理解と使い分け

1. 現行モデルの全体像（タスク別モデル選択ガイド）
2. モデルの進化の系譜



ゴール：目的に応じて最適なモデルを選び、効率的に作業を進めること

モデルの全体像と選択ガイド — 普段使いは「Auto」でOK

Model Types

Auto

自動切り替え。
迷ったらこれ。

Instant

高速・軽量。
日常会話。

Thinking

深い推論。
分析・コーディング。

Pro

最高精度・長文脈。
難解タスク。

Selection Guide

思考レベル設定:

- ☐ 標準
- ☐ 拡張

タスク別推奨:

チャット・メール	→ Auto / Instant
分析・開発	→ Thinking
論文・契約書	→ Pro



モデルの進化の系譜 — 飛躍的な性能向上

GPT-3.5 (2022)

- 高速だが推論能力は限定的。
- 無料版の標準モデルとして普及。

GPT-4 (2023)

- 推論能力が大幅に向上。
- 司法試験上位合格レベルの知能。

GPT-4o (2024)

- マルチモーダル（音声・画像）対応。
- 応答速度が劇的に改善。

GPT-5シリーズ (2025-2026)

Thinking

思考プロセスを可視化。

Pro

専門知識と長文脈理解の強化。



第3章 実践的な活用方法

1. プロンプト設計の基本
2. プロンプト応用テクニック
3. ユースケース集（ビジネス・クリエイティブ）

ゴール：意図通りの回答を引き出すための
「指示の出し方」をマスターすること



プロンプト設計の基本 – 良い回答は良い指示から

1. 明確な指示

曖昧さを排除し、具体的に記述する。

✕「いい感じのメール書いて」

○「取引先への謝罪メールを、丁寧な敬語で、300文字以内で作成して」

2. コンテキストの提供

背景情報や目的を伝える。

- 「誰に向けて」
- 「何のために」
- 「どのような立場で」

3. 出力形式の指定

箇条書き、表形式、コードブロックなど。

「メリットとデメリットを表形式で比較して」



プロンプト応用テクニック — 精度を高めるための工夫

1. 役割の付与 (Role Prompting)

- 「あなたはプロのコピーライターです」
- 「経験豊富なPythonエンジニアとして振る舞ってください」

2. 思考の連鎖 (Chain of Thought)

- 「ステップバイステップで考えてください」
複雑な問題を段階的に分解して解かせる。

3. 例示 (Few-Shot Prompting)

入力と出力の例をいくつか提示する。

「例: $A \rightarrow B$, $C \rightarrow D$, ではEは？」



ユースケース集① — ビジネス文書・メール作成

1. メール作成

- 謝罪、依頼、日報、議事録のドラフト作成。
- 「丁寧な表現で」「要点を3つに絞って」

2. 文書要約

- 長文レポートやニュース記事の要約。
- 「小学生でもわかるように」「3行でまとめて」

3. アイデア出し

- 企画書のブレインストーミング。
- 「新商品のキャッチコピーを10個考えて」



ユースケース集② — クリエイティブ・学習支援

1. 語学学習

- 英会話の練習相手、翻訳、文法チェック。
- 「この英文を添削して、理由も教えて」

2. プログラミング

- コード生成、デバッグ、解説。
- 「Pythonでスクレイピングするコードを書いて」

3. 創作活動

- 小説のプロット作成、キャラクター設定。
- 「SF小説の導入部分を考えて」



第4章 搭載機能とツール連携

- 1. 画像生成（GPT Image 1.5）
- 2. データ分析とグラフ作成
- 3. Canvas機能と検索機能

ゴール：テキスト以外の強力な機能を使いこなし、作業の幅を広げること



画像生成（GPT Image 1.5） — 言葉からビジュアルへ

1. 概要

テキストの指示だけで、高品質な画像を生成する機能。

2. 特徴

- ・日本語指示のニュアンスも理解。
- ・写真、イラスト、ロゴ、図解など多様なスタイルに対応。
- ・生成後の修正（インペインティング）も会話形式で可能。

3. 活用例

- ・プレゼン資料の挿絵、ブログのアイキャッチ、アイコン作成。



画像生成（GPT Image 1.5） — 編集と調整

1. 編集機能

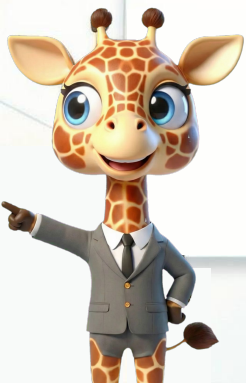
- ・生成された画像の一部を選択して修正指示を出す。
- ・「背景を青にして」
「人物を消して」

2. アスペクト比

- ・正方形（1:1）、横長（16:9）、縦長（9:16）など指定可能。

3. スタイル指定

- ・「水彩画風」「3Dレンダリング」「フラットデザイン」など。
- ・具体的な画風を指示することで、イメージ通りの画像を作成。



データ分析とグラフ作成 — Excelファイルの可視化

1. ファイルアップロード

- Excel、CSV、PDFなどのファイルをドラッグ&ドロップ。

2. 自動分析

「このデータの傾向を教えて」

「売上の推移をグラフにして」

- Pythonコードを裏で実行し、正確な分析結果を表示。

3. グラフ作成

- 棒グラフ、折れ線グラフ、円グラフ、散布図など。
- インタラクティブなグラフも作成可能。
- 作成したグラフは画像としてダウンロード可能



Canvas — 共同編集のための新しいインターフェース

1. 概要

チャット画面とは別に、文書やコードを編集するための専用ウィンドウが開く機能。

2. 特徴

- AIと一緒に文章を推敲したり、コードを修正したりできる。
- 変更箇所がハイライトされ、履歴管理も可能。

3. 活用シーン

- 長文のブログ記事作成、プログラミング、メールの推敲。
- 複雑なプロジェクトの共同作業に最適。



Deep Research — 専門的な調査を自動化

1. 概要

複数の情報源を横断的に検索し、深い洞察を得るための機能。

2. 特徴

- 学術論文、ニュース記事、Webサイトなど信頼性の高いソースを参照。
- 検索結果を要約し、出典を明記。
- 複雑な質問に対しても、多角的な視点から回答。

3. 活用シーン

- 市場調査、競合分析、技術動向の把握。
- 論文執筆のための先行研究調査。



第5章 カスタマイズと高度な利用

1. カスタム指示 (Custom Instructions)
2. メモリ機能 (Memory)
3. GPTs (カスタムGPT) の作成

**ゴール：自分専用のAIアシスタントに育て上げ、
生産性を最大化すること**



自分好みに最適化する — カスタム指示とメモリ

1. カスタム指示 (Custom Instructions)

- 「常にPythonで回答して」「敬語は不要」など、前提条件を設定。
- 毎回プロンプトに入力する手間を省ける。

2. メモリ機能 (Memory)

- 過去の会話からユーザーの好みや情報を記憶。
- 「前にも言ったけど」が通じるようになる。
- 記憶させたくない情報は設定でオフにできる。



GPTs（カスタムGPT）の作成 — 専門知識をパッケージ化

1. 概要

- 特定の目的や知識に特化したChatGPTを作成・共有できる機能。
- プログラミング不要。会話形式で作成可能。

2. 作成手順

- 「Create」画面で「何を作りたいか」を伝える。
- 名前、アイコン、指示内容を自動生成・調整。
- 知識ファイル (PDFなど) をアップロードして参照させることも可能。

3. 活用例

- 「社内規定Q&Aボット」
- 「コードレビュー専用GPT」
- 「英語学習コーチ」



まとめ — ChatGPTを使いこなすための3つのポイント

1. まずは「Auto」で始める

- 普段使いはAutoモードで十分。
- 複雑なタスクにはThinkingやProを使い分ける。

2. プロンプトを工夫する

- 具体的な指示、コンテキスト、出力形式を指定する。
- 役割を与えたり、例示したりすることで精度向上。



3. 機能をフル活用する

- 画像生成、データ分析、Canvas、Deep Researchなど。
- テキスト以外の機能も積極的に取り入れる。