

よくある業務の困りごと

困りごと	悩みの深刻度	時間ロス
 資料作成に時間がかかる		大
 文章がうまくまとまらない		中
 繰り返し作業が多い		大
 メール対応が煩雑		中
 会議の議事録作成が大変		小

毎日の業務の困りごとを解決！

毎日の業務で「時間が足りない」「同じ作業の繰り返し」と感じたことはありませんか？今日はChatGPTを使って、そんな困りごとをスムーズに解決する方法を学びます。

今日のゴール：

- ✔ ChatGPTの基本操作を知る
- ✔ 業務にすぐ活かせる活用方法を学ぶ

💡 難しい技術知識は不要です。やり方さえ覚えれば、誰でも使えます。

ChatGPTとは？

ChatGPTは、質問や指示に応じて自然な文章やアイデアを作るAIです。文章作成、要約、アイデア出しなど、幅広い業務のサポートが可能です。

質問： 来週の部署会議の案内メールを作成して。参加者は全員で、議題は今期の振り返りと次期の計画です。

回答： 件名：【ご参加ください】 部署会議のご案内

皆様

来週の部署会議についてご案内いたします。

- 日時：〇月〇日（〇）〇時～
- 議題：今期の振り返りと次期計画について
- 参加者：部署全員

ご多忙とは存じますが、ご参加くださいますようお願いいたします。

↓ 人のように会話しながら文章を生成

【特徴】

💬 人のように会話しながら情報を提供、文章を生成

【できること】



文章作成
要約



企画
アイデア出し



翻訳



表形式化

【利用方法の基本】

💬 チャット形式で質問や依頼を入力するだけ

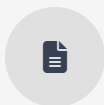
現場の課題例

事務や営業アシスタントでよくある「時間を取られる作業例」を示し、ChatGPTがどのように効率化できるかを具体的にイメージしてもらいます。

❗ Before：困りごと



お客様へのメール文章作成に時間がかかる
何度も書き直しが必要で、適切な言葉遣いに悩みます



長い会議メモを短くまとめたい
ページ数が多く、要点を絞り込むのに時間がかかります



資料の文章を読みやすく整えたい
分かりにくい表現が多く、整理するのに時間がかかります

✅ After：ChatGPTでの解決



テンプレートに沿った文章を自動生成
「〇〇の案内メールを丁寧な口調で作成」と依頼するだけ
作成時間：数分 → 30秒程度



長文を要約して重要ポイントを抽出
「この議事録を3つの要点にまとめて」と指示するだけ
要約時間：30分 → 2〜3分程度



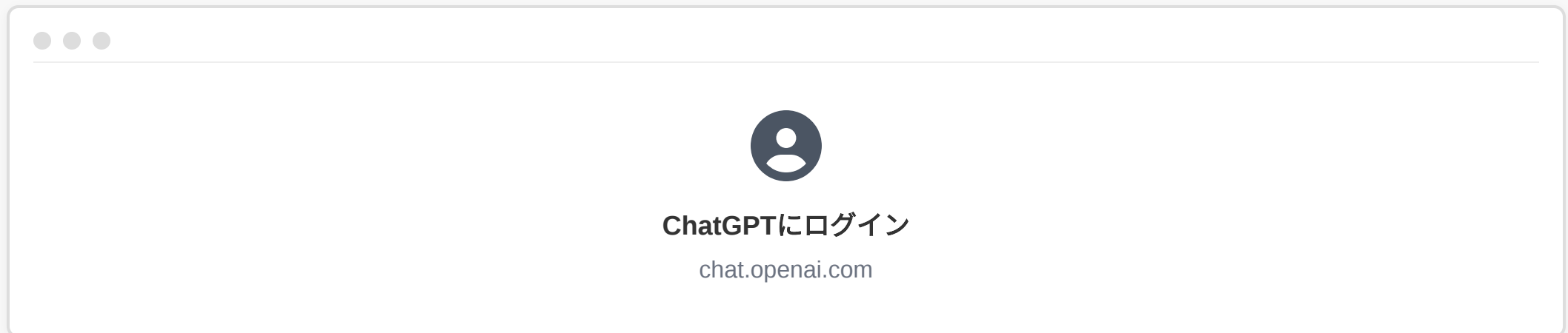
分かりやすい表現への書き換え
「この説明文を初心者向けに分かりやすく整えて」と依頼
編集時間：1時間 → 5分程度

Before/After比較で80%以上の時間削減が可能に

基本操作の流れ

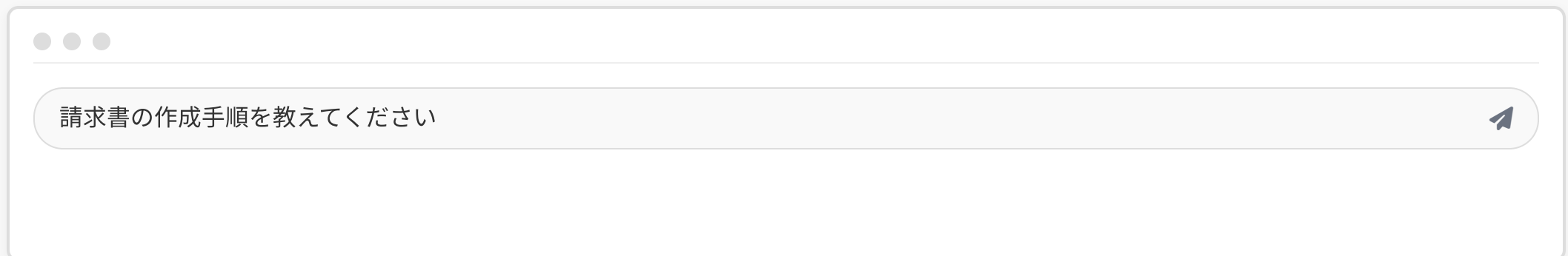
1

ログインしてチャット画面を開く



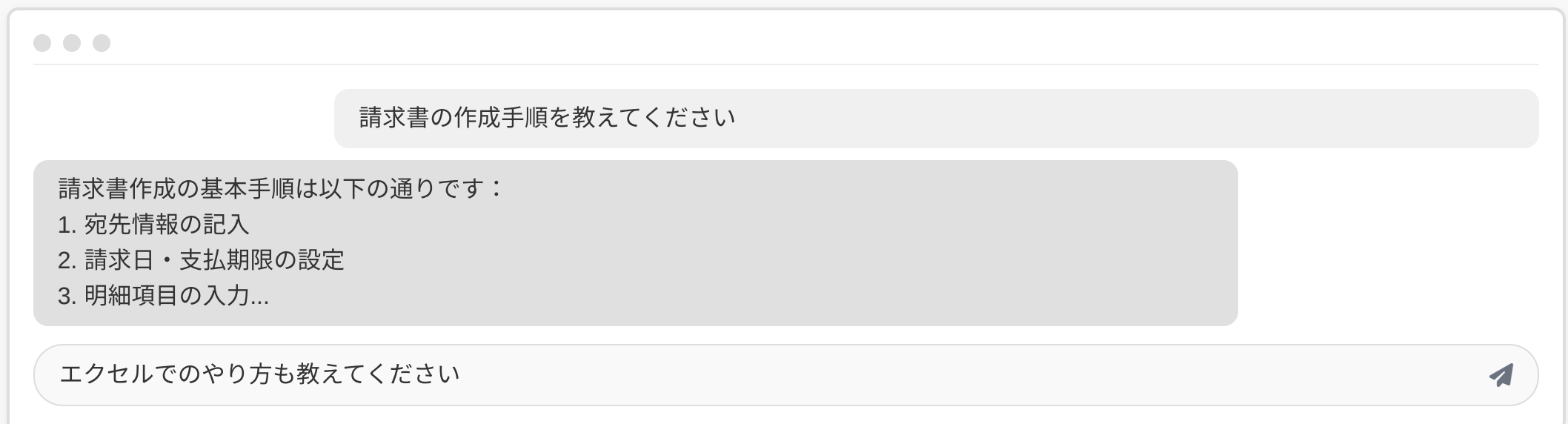
2

具体的な依頼（プロンプト）を入力



3

回答を確認し、必要に応じて追加指示



プロンプト作成のコツ

ChatGPTを活かす鍵は「プロンプト（指示文）」。
短くても効果的に伝えるためのポイントを具体例付きで解説します。

悪い例	良い例
✖ 曖昧な指示 「提案書を作って」	✔ 具体的に依頼 「営業用の提案書を500文字で作成して」
✖ 目的が不明瞭 「AI技術について教えて」	✔ 条件や目的を伝える 「AI技術について初心者向けにやさしく説明して」
✖ 出力形式が不明 「営業報告をまとめて」	✔ 形式を指定する 「営業報告を箇条書きで簡潔にまとめて」

💡 具体的であればあるほど、期待通りの回答が得られます

【効果的な指示の型】



目的

「何のために」使うのかを明確に
例：新人研修用の資料として...



条件

対象者・レベル・長さなど
例：IT知識のない人向けに、300字程度で...



形式

出力形式・構造を指定
例：箇条書きで、重要点に下線を引いて...



理想的なプロンプト

「新人研修用の資料として、IT知識のない人向けに、クラウドサービスの利点を300字程度で箇条書きにしてください。各項目は簡潔に、重要な部分には下線を引いてください。」



ポイント：最初は雛形を使い、徐々に自分流にアレンジしていく

まとめ・応用例

今日の学びを振り返り、実際に使えそうな応用例を提示。
日常業務での利用シーンをイメージしやすくします。

【本日のまとめ】

- ✓ **ChatGPTの特徴**
自然言語を理解し、人のように会話しながら文章を生成するAI
- ✓ **基本操作**
ログイン→具体的な依頼を入力→回答を確認・追加指示
- ✓ **プロンプトのコツ**
具体的に依頼、条件や目的を伝える、形式を指定する

👤 次への一步

小さな業務から試してみましょう。日常の「ちょっと面倒」な作業からChatGPTを活用してみてください。

【業務応用例】



報告書作成補助

情報を箇条書きで入力し、報告書の土台を自動作成



メール文章作成

シチュエーションを伝えるだけで適切な文面を提案



マニュアル整備

既存の手順を入力し、わかりやすく整理・構造化



アイデア出し

課題に対する複数の解決案やアプローチを提案

🔄 業務時間の約30%削減も可能！

ワーク：実践してみよう

実際にChatGPTに依頼してみるワーク。簡単な課題を通じて、「自分にもできた」という感覚を持ってもらいます。

今日のワーク課題

「架空の商品説明文を3行で作成」

例：「温泉旅館のパフレット用の紹介文」「新商品の文房具の宣伝文」など

手順

1. 右側のプロンプト例を参考に、自分の好きな商品やサービスに変更
2. プロンプトに条件（「3行で」「初心者向け」など）を追加
3. 実際にChatGPTで入力して結果を確認

 振り返り

どんな場面で使えそうですか？

（実際の業務での活用イメージを考えてみましょう）

プロンプト例

【プロンプト例】

温泉旅館のパフレット用に、癒しと寛ぎをテーマにした紹介文を3行で作成してください。お客様が読んでリラックスできる雰囲気を与えられる文章にしてください。

 あなたのプロンプト

（上記を参考に、自分の内容に書き換えてみましょう）

 ChatGPTの回答

（ChatGPTの回答を記入する欄）