

ChatGPT & GPTs スタートガイド

未経験者のための「GPTs」 利用マニュアル（完全版）

- アカウント作成から、思い通りの回答を引き出すコツまで。
- 知識ゼロからでも、安全に・確実に使いこなすための手順書です。



このマニュアルで できるようになること



- ☒ 仕組みの理解：ChatGPTと「GPTs」の違いがわかります。
- ☒ 環境の準備：アカウントを作成し、ログインする手順を完了します。
- ☒ 実践活用：GPTsを使って、目的の結果を出すための入力方法を学びます。
- ☒ トラブル対応と安全：うまくいかない時の対処法と、情報の扱い方を理解します。

そもそも「ChatGPT」と「GPTs」は何が違う？

ChatGPT



汎用 = 「百貨店」や「総合病院」

何でも相談できますが、
どう聞けばいいか迷いやすいのが特徴です。

GPTs



専用 = 「専門店」や「専門医」

特定の目的に特化しています。「何をするAIか」「どんな手順で聞くべきか」があらかじめ整えられているため、初心者でも迷いにくい「専用の相談窓口」です。

利用前の準備：必要なものはこれだけ



PC または
スマートフォン
(PC推奨：画面が見やす
く入力が楽です)



インターネット環境



メールアドレス
(アカウント作成用)

推奨ブラウザ: Google Chrome / Microsoft Edge / Safari (最新版)

Note: プログラミング知識や複雑な設定は一切不要です。

Step 1：アカウント作成（初回のみ）



1. アクセス

ブラウザでChatGPTの公式ページを開き、「Sign up（新規登録）」を選びます。



2. 登録

メールアドレスを入力し、パスワードを設定します。

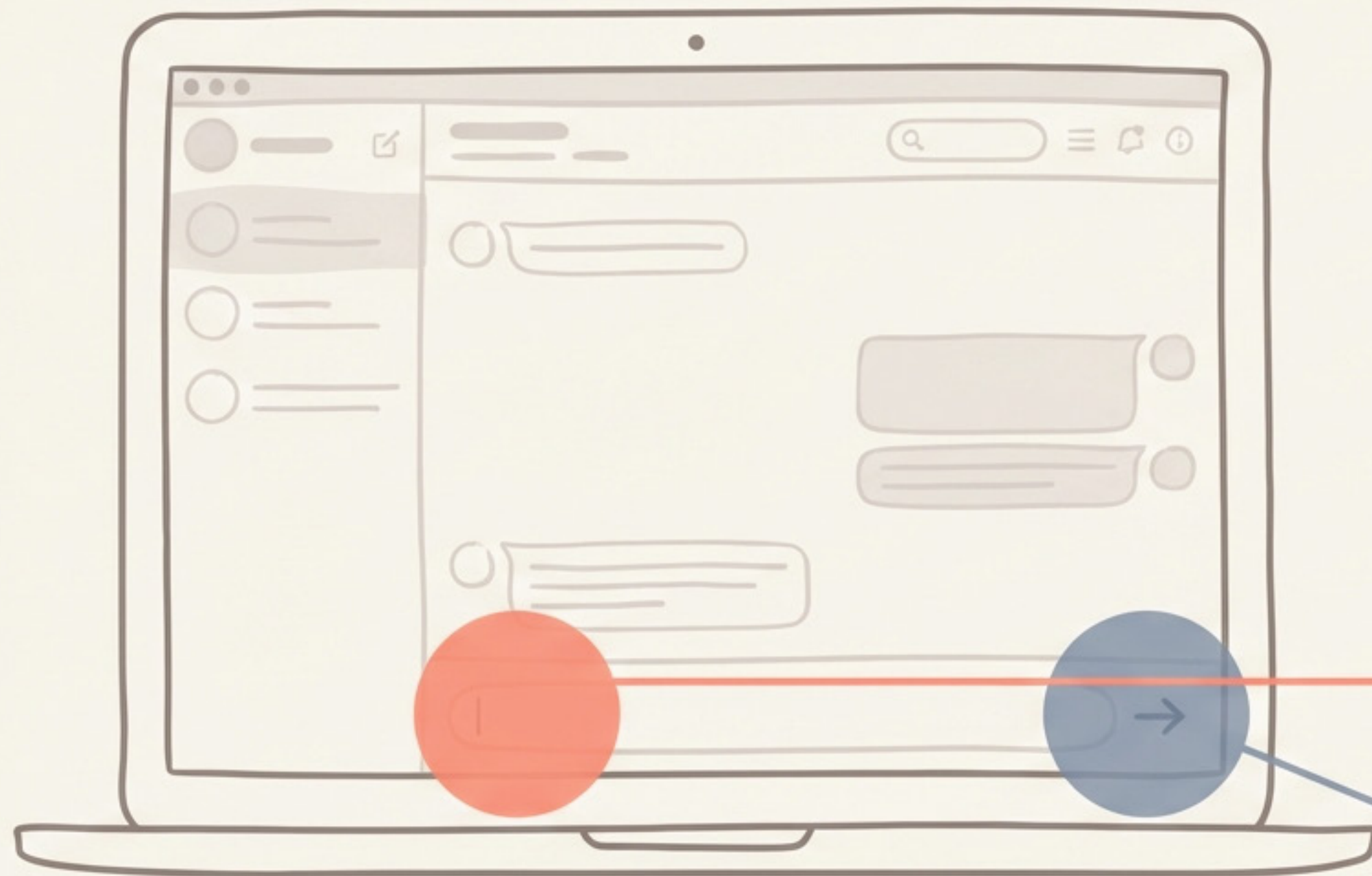


3. 認証

届いた認証メールを確認し、画面の案内に従えば完了です。

一度ログインすれば、次回からはこの手順は不要です。すぐに使い始められます。

Step 2：画面の見方（覚えるのは2箇所だけ）



複雑な機能は覚える必要はありません。以下の2つだけ確認してください。

基本の流れ：書く → 送る → 返答を読む → 続けて会話する。これだけです。

① 入力欄（ここに入力）

② 送信ボタン（クリックで送信）

Step 3 : GPTs（専用AI）を使う



開き方

提供されたURLリンクをクリックするか、リストから選択して開きます。

最初にやること（重要）

画面には「このGPTsで何ができるか」「どう質問すべきか」が書かれています。

まずは画面の説明を一度読んでください。
使い方のヒントがそこにあります。

成果を出す「入力のコツ」：素材を渡そう

BAD



GOOD

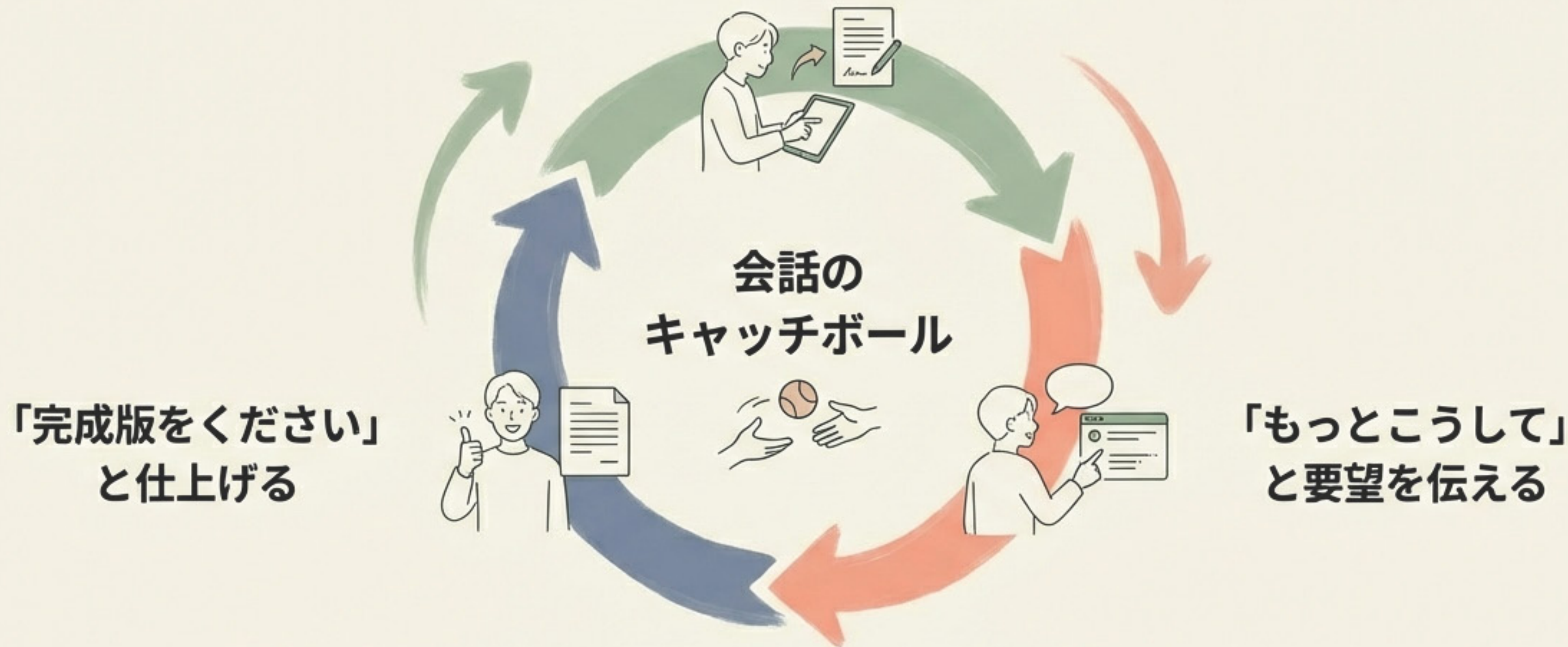


入力の黄金パターン：

1. 目的（誰に何を伝えたいか）
2. 状況（いまどうなっているか・下書き）
3. 条件（丁寧、フランク、短め、箇条書きなど）
4. 期待（どんな形で出力してほしいか）

1回で完璧を狙わなくて大丈夫

情報を入れて、たたき台をもらう



初心者がつまづく原因は「一発で正解を出そうとする」ことです。

AIは会話を重ねることで賢くなります。まずは60点を目指して、会話で100点に近づけましょう。

そのまま使える！魔法の「追加指示」集

短くしたい時

「もっと短く、
要点だけに絞ってください」

わかりやすく したい時

「専門用語を使わず、
初心者にもわかる
言葉にして」

アイデアが 欲しい時

「この部分の言い換え
案を3パターン（硬め
・普通・柔らかめ）
ください」

仕上げ

「ここまでの内容で、
そのまま送れる
完成版を書いて」

スクリーンショットを撮って、必要な時にコピペして使いましょう。

うまくいかない時の対処法



Q：回答が長すぎる…



A：「結論を先に、300文字以内でまとめて」と指示します。

Q：内容が期待と違う…



A：「前提が違います。目的は○○なので、その方向で作り直して」と軌道修正します。

Q：何を聞けばいいかわからない…



A：「私は初心者です。必要な情報をヒアリングしてください」と逆にAIに質問させます。

安心して使うための「情報の扱い」ルール

NG - 避けるべき

- パスワード、クレジットカード番号
- マイナンバー、口座番号
- 個人が特定できる詳細情報（実名、住所、電話番号）



OK - 入力してよし

- 一般的な業務の相談
- 文章の下書き
- アイデア出し
- （個人情報を削除した）事象のデータ



迷った時のテクニック：

固有名詞を「A社」「Bさん」に置き換えるだけで、安全に相談できます。

迷わないための「最短成功ルート」



よくある質問 (FAQ)

? Q. お金はかかりますか？

A. 提供形態によりますが、無料プランで使える場合も多いです。提供者の案内に従ってください。

? Q. AIは間違えますか？

A. もっともらしい嘘をつくことがあります。数字や専門知識(法律・医療など)は必ず人間が確認してください。

Q. 会話の内容は誰かに見られますか？

A. 学習に使われる可能性があります。個人情報や機密情報は入れない運用が最も安全です。

AIはあなたの頼れる パートナーです

最初は小さな相談からで構いません。

「下書きを作る」「要約する」「アイデアを出す」——面倒な作業をAIに任せて、あなたはもっと大事なことに時間を使ってください。

さあ、まずは最初の一文を入力してみましょう。

