

AI初心者向け 今すぐ使えるプロンプト集

ChatGPT・AI ツールを使いこなすための
10のかんたんプロンプトテンプレート

プログラミングチャレンジ 無料配布資料
mama-oyako-it.org

はじめに

AIって難しそう...と思っていませんか？実は、AIへの指示（プロンプト）は日常的な言葉で書くだけでOKです。このガイドでは、はじめてChatGPTを使う方でもすぐに試せる10のプロンプトテンプレートをご紹介します。そのままコピーして使ってください！

プロンプトとは？

AIへの「お願い文」のことです。普通の言葉で、やってほしいことを書くだけ。文法的に正しくなくても大丈夫！

日常生活

日常のスケジュール整理

01

「来週の予定をまとめてください。月曜：子どもの参観日、水曜：病院、金曜：PTA。見やすいリスト形式にしてください。」

ポイント：具体的な内容を書くほど、役立つ回答が返ってきます。

仕事・連絡

メールの文章を作る

02

「以下の内容で丁寧なメール文を作ってください。相手：先生、用件：子どもの欠席連絡、理由：発熱、明日も休む可能性あり」

ポイント：箇条書きで伝えたいことを書くとAIが整理してくれます。

日常生活

料理のレシピを提案してもらおう

03

「冷蔵庫に鶏肉・トマト・玉ねぎ・卵があります。20分以内でできる夕食レシピを3つ教えてください。」

ポイント：時間や材料などの条件を加えると絞り込まれた提案が来ます。

学習・教育

子どもの勉強を教えてください

04

「小学3年生の子どもに、分数のたし算をわかりやすく説明してください。例え話も使ってください。」

ポイント：「年生向け」「例え話を使って」など対象と方法を指定しましょう。

学習・語学

英語を日本語に翻訳する

05

「次の英文を自然な日本語に翻訳してください：（英文をここに貼り付ける）」

ポイント：翻訳後に「難しい単語の意味も教えて」と追加するとさらに学べます。

仕事・情報整理

長い文章を要約する

06

「次の文章を3行で要約してください。小学生でもわかるように簡単な言葉にしてください。（文章をここに貼り付ける）」

ポイント：「3行で」「わかりやすく」など長さや難易度を指定すると便利です。

キャリア・就活

自己紹介文を作る

07

「転職活動用の自己紹介文を作ってください。これまでの経歴：営業5年、子育て中のブランクあり。アピールしたいこと：コミュニケーション力、几帳面さ」

ポイント：経歴やアピールポイントを箇条書きで渡すと、文章にまとめてもらえます。

企画・ prest

アイデアをたくさん出してもらおう

08

「親子向けITイベントのアイデアを10個出してください。小学生が楽しめて、費用は安く済むものをお願いします。」

ポイント：個数を指定（10個など）すると、たくさんのアイデアがもらえます。

学習・調べもの

言葉の意味を調べる

09

「『DX（デジタルトランスフォーメーション）』とはどういう意味ですか？IT初心者にわかるように説明してください。」

ポイント：「初心者向けに」「専門用語なしで」と付けると難しい内容も理解しやすくなります。

日常・メンタル

悩みを相談する

10

「子育てと仕事の両立で疲れています。気持ちを整理するヒントをください。アドバイスよりも共感してほしいです。」

ポイント：「アドバイスより共感」のように、どんな返答が欲しいか伝えると会話が深まります。

もっと上手に使うための3つのコツ

TIPS 1	具体的に書くほど、良い答えが返ってくる	「料理を教えて」より「20分以内・冷蔵庫の残り物で・子どもが食べられる料理3つ」の方が役立つ答えになります。
TIPS 2	「もう少し詳しく」で掘り下げられる	AIとの会話は続けられます。答えが足りなければ「もう少し詳しく教えて」「別の例も出して」と追加で聞いてみましょう。
TIPS 3	間違えても大丈夫！自由に試してみる	AIの回答が思い通りでなくても問題ありません。「もっと短く」「子ども向けに」など調整しながら使いこなしていきましょう。

次のステップへ

プロンプトに慣れたら、次は実際にAIを使いこなす講座に参加してみませんか？「はじめてのAIプロンプト講座」ではこのガイドの内容を実践形式で学べます。

無料説明会 随時開催中

mama-oyako-it.org

Instagram: @programming_challenge_hidamari | プログラミングチャレンジ (任意団体)