

Internet 講座

2023年4月18日
パソコンを使いこなす会

【第2回分科会のテーマ： -Chat GPT/ Bing-】

最近、マスコミで話題の Chat GPTとBingについて取り上げます。

これらは人工知能 (AI) を使ったチャットサービスで、適切に問いかけをすると人間が書いたような自然な回答や論文を執筆してくれます。

当初、Chat GPTを主に取り上げる予定でしたが、アプリのダウンロードが難しいので馴染みのあるMicrosoft Edgeで使えるBingを使っていきます。

今回のテキストでは、Bingを使って質問を投げかけ、その答えを取捨選択して作成しました。

テキストの内容をご覧になって、自分で調べたいことをBingに聞いてください。質問が適切ならいい答えが返ってきます。更問を重ねると内容が深まります。どこまで使いこんでいけるかがこれからの能力になります。

1. Chat GPT とは
2. Bing とは
3. Bing の使い方
4. レポートを作成
5. スマホ Bing

【具体的内容： -Chat GPT/ Bing-】

1. Chat GPTとは

チャット GPT とは、Open AI 社が開発した人工知能 (AI) を使ったチャットサービスです。テキストメッセージを入力すると、それに応じた答えを返してくれます。Chat GPT は、GPT (Generative Pre-trained Transformer) という自然言語処理ツールをベースにしており、大量のテキストデータを学習してオリジナルの文章を生成することができます。

Chat GPT の最新モデルは GPT-4 で、25,000 文字までの文章を要約したり、アイデアを提案したり、文章を添削したりするなどの機能があります。Chat GPT は、Microsoft の検索エンジン Bing やオフィスソフトに統合される予定で、ビジネスや教育などの分野で活用される可能性が高いです。

人間並みにできることは、自然言語処理による文章生成や、文章の意味理解、文章の要約などがあります。ただし、限界はまだあります。例えば、人間の感情や思考を完全に理解することはできません。

対話型 AI が人間の役割を奪っていくのかどうかは、まだ分かりません。ただし、対話型 AI が人間の代わりにできることは増えています。例えば、顧客対応や問い合わせ対応などがあります。ただし、人間と同じように感情や思考を持つことはできないため、人間の代わりになることは限られています。また、人間と対話することで得られるものは、対話型 AI では得られないものもあるため、対話型 AI が人間の役割を奪っていくことはないと思われます。

【参考資料】

(1) チャット GPT とは？始め方、使い方から実際に使ってみた様子

<https://www.seraku.co.jp/tectec-note/industry/about-chatgpt/>

(2) Chat（チャット）GPT とは？使い方の例、できることは何？

<https://sogyotech.jp/chat-gpt/>

(3) ChatGPT - Wikipedia

<https://ja.wikipedia.org/wiki/ChatGPT>

(4) ChatGPT とは？始め方や使い方、料金も紹介【4月4日更新】

<https://www.gizmodo.jp/2023/01/chat-gpt-openai-ai-finance-ai-everything-we-know.html>

2. Bing とは

Bingとは、マイクロソフト社が提供する検索エンジンです。Web全体から最新情報を抽出して、質問に対する回答を要約して引用します。また、独自のニーズを満たす方法で回答を提供することができます。Microsoft EdgeはWebブラウザであり、Bingは検索エンジンです。

Bingは、Googleとは異なるユニークな特徴を持っています。

【参考資料】

(1) Microsoft Bing

<https://www.microsoft.com/ja-jp/bing>

(2) Microsoft Bingとは？特徴やEdgeとの違い、検索オプションをご紹介します

<https://understand-technology.jp/keiei/bing/>

(3) Microsoft Bing - Wikipedia

https://ja.wikipedia.org/wiki/Microsoft_Bing

(4) Microsoft Bingとは？ 特徴やEdgeとの違いを分かりやすく解説

<https://allabout.co.jp/gm/gc/495323/>

3. Bing の使い方

① Edgeを立ち上げます。

② 右上隅の「Bing」アイコンをクリックすると「Bing」が立ち上がります。

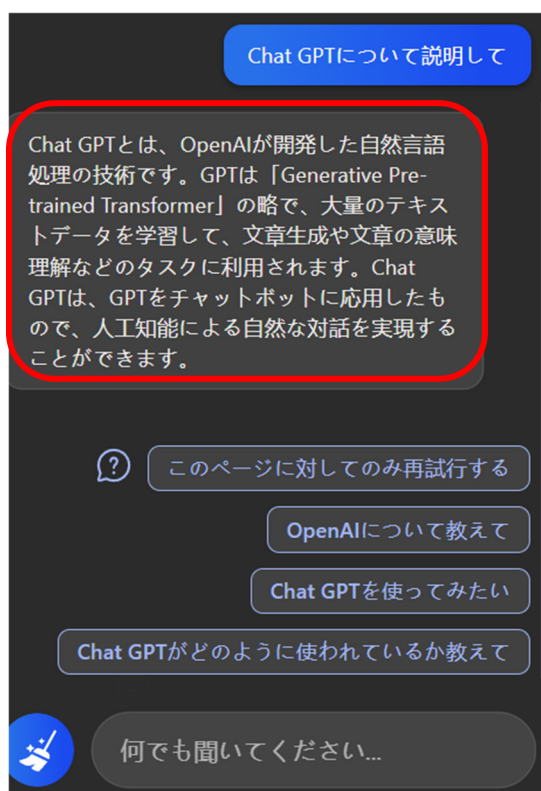
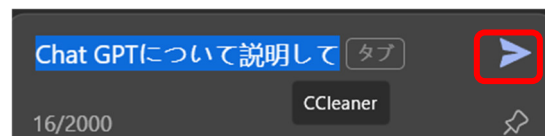


- ③ 「Bing」画面の上側に「チャット」、「作成」、「分析情報」のメニューがあります。

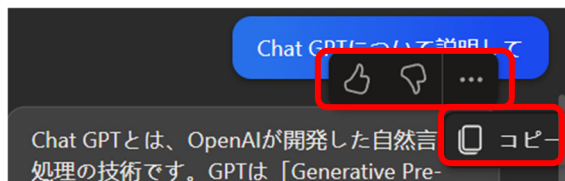


3.1 チャット

- ① 「チャット」は対話型検索機能です。
- ② 下端の「何でも聞いてください」とある所に質問を入力して現れた紙飛行機アイコンをクリックします。
- ③ 今回、「Chat GPTについて説明して」と入力して紙飛行機アイコンをクリックすると回答が表示されました。



- ④ ここで回答部分をクリックするとメニューが現れるので右端の「…」をクリックして「コピー」をクリックします。

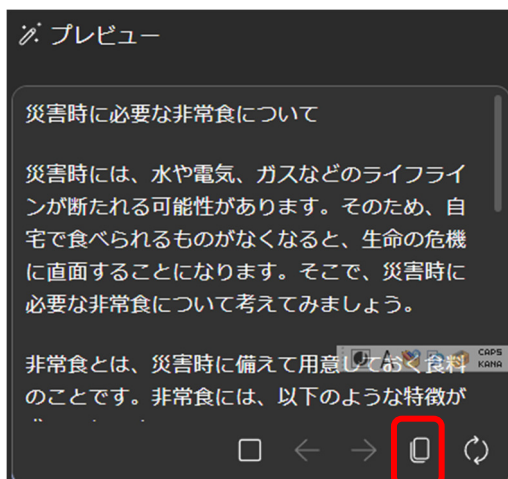


3.2 作成

- ① 「作成」は資料作成を手助けします。
- ② 「執筆分野」にテーマを入力して、「形式」を選択します。
- ③ 「下書きの生成」ボタンをクリックすると原稿を作成してくれます。



- ④ プレビュー画面下端の「コピー」をクリックすると原稿の内容がメモリーにコピーされます。



4. レポートを作成

「災害時に必要な非常食について」Bing で調査した結果を WORD に貼り付けてレポートにすることが出来ます。結果を次に示します。

4.1 チャット

災害時に必要な非常食についてですね。一般的には、大きな災害が起きた際、電気・ガス・水道・通信・交通などのライフラインが復旧するには、一般的に3日間と言われています。非常食は最低3日分、余裕があれば1~2週間分備蓄しておくことと安心でしょう³。普段使いのレトルト食品、缶詰を災害時の非常食として活用するのがおすすめです²。また、非常食選びで種類が多すぎて決められない人のために、防災のプロが厳選した「おすすめ非常食」をご紹介している記事もあります⁴。たんぱく質を多く含む非常食、炭水化物を多く含む非常食、脂質を多く含む非常食、ビタミン・ミネラルを多く含む非常食があります⁵。これらの栄養素をバランスよく摂取できるようにすると良いでしょう。

ソース: Bing との会話 2023/4/8

(1) 非常食はどのくらい必要？スーパーでも買える？おすすめ

<https://yamahack.com/1912>

(2) 災害時の非常食と食事作り！必要な調理器具は？ - 防災たいさくくん

<https://taisakun.com/saigai-shokujii>

(3) 非常食おすすめ人気ランキング 25 選 | 長期保存ができる最強の

https://www.sei-inc.co.jp/column/2021/09/17/emergencyfood_recommended/

(4) 災害時に必要な6つの栄養素 | おすすめの非常食とサプリメント

<https://bing.com/search?q=%e7%81%bd%e5%ae%b3%e6%99%82%e3%81%ab%e5%bf%85%e8%a6%81%e3%81%aa%e9%9d%9e%e5%b8%b8%e9%a3%9f>

(5) 災害に対するご家庭での備え~これだけは準備しておこう

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

(6) 災害に備えるおすすめの備蓄食料・非常食 10 選！必要な量や食品

<https://www.sei-inc.co.jp/column/2021/04/30/disaster/>

4.2 作成

A) 災害時に必要な非常食について (段落)

災害時には、水や電気、ガスなどのライフラインが断たれる可能性があります。そのため、自宅で食べられる食料を備えておくことが重要です。非常食とは、災害時に備えて用意する食料のことで、以下の特徴を持っていることが望ましいです。

- 賞味期限が長く、保存が容易であること
- 水や火を使わずに調理できること
- 栄養バランスが良く、カロリーが十分であること
- 食べやすく、味や香りが良いこと

非常食の例としては、缶詰やレトルト食品、乾パンやビスケット、チョコレートや飴などが挙げられます。また、水は非常食と同じくらい重要なので、一人一日三リットル程度の水を用意しておくことが推奨されます。非常食は、定期的に点検し、賞味期限が切れたものは交換するようにしましょう。

B) 災害時に必要な非常食について（メール）

拝啓

この度は、弊社の製品をご利用いただき、誠にありがとうございます。

お客様の安全と快適さを第一に考えておりますので、災害時に必要な非常食について、以下の点にご注意ください。

・非常食は、賞味期限が切れる前に定期的に交換してください。賞味期限は、製品のパッケージに記載されています。

・非常食は、高温多湿や直射日光を避けて、涼しく乾燥した場所に保管してください。保管場所は、家族や同居者と事前に確認しておくといでしょう。

・非常食は、必要な分だけ開封してください。開封後は、早めに食べ切るか、密閉容器に入れて保存してください。

・非常食は、水や飲料と一緒に摂取することをおすすめします。水や飲料は、非常食と同じくらいの量を用意しておくといでしょう。

・非常食は、栄養バランスやカロリーが考慮されていますが、好みや体調に合わせて、他の食品やサプリメントと併用することもできます。

以上、災害時に必要な非常食についてのご案内でした。

もし、ご不明な点やご質問がございましたら、お気軽に弊社までお問い合わせください。

今後とも、弊社をよろしくお願い申し上げます。

敬具

C) 災害時に必要な非常食について（ブログの投稿）

災害時には、水や電気、ガスなどのライフラインが断たれる可能性があります。そのような状況では、普段の食事をとることが困難になります。そこで、災害時に必要な非常食について考えてみましょう。非常食とは、災害時に備えて用意しておく食品のことです。非常食には、以下のような特徴が求められます。

- 保存期間が長く、常温で保存できる
- 栄養バランスが良く、カロリーが十分にある
- 調理や水が不要で、手軽に食べられる
- 味や食感が飽きないように工夫されている
- 容器や包装がコンパクトで、持ち運びやすい

非常食の種類としては、以下のようなものがあります。

- レトルト食品：カレーやシチューなどのレトルトパウチや缶詰は、開封後に直接温めて食べられます。味や栄養が豊富で、満足感があります。ただし、重量や容積が大きく、保存期間も比較的短い

で注意が必要です。

- 乾パン：ビスケットやクラッカーなどの乾パンは、保存期間が長く、軽量でコンパクトです。水分を含まないので、水や調理器具が不要です。ただし、味や食感が単調で、カロリーも低いので、他の食品と組み合わせることが望ましいです。
- 防災用米：炊き込みご飯やおかゆなどの防災用米は、水を加えて温めるだけで食べられます。日本人に馴染みのあるご飯を食べることができます。ただし、水や温める方法が必要で、開封後は早めに消費する必要があります。
- アルファ米：アルファ米は、乾燥させたご飯を再加工したもので、そのままかむだけで食べられます。保存期間が長く、水や調理器具が不要です。ただし、味や食感がご飯とは異なります。
- 高カロリー食品：チョコレートやナッツバーなどの高カロリー食品は、少量でエネルギーを補給することができます。保存期間も長く、軽量でコンパクトです。ただし、栄養バランスは偏りますし、高温に弱いものもあります。

以上のように、非常食にはそれぞれメリットとデメリットがあります。自分や家族の好みや体調に合わせて選ぶことが大切です。また、非常食だけではなく、水や栄養補助剤なども備えておくことをおすすめします。

D) 災害時に必要な非常食について (アイディア)

- 非常食は、災害が発生した場合に備えて、日常的に備蓄しておくべき食品です。
- 非常食の選び方の基準は、以下のようなものです。
 - 賞味期限が長く、保存が容易なもの
 - 栄養バランスが良く、カロリーが十分なもの
 - 調理や水が不要で、手軽に食べられるもの
 - 個人や家族の好みやアレルギーに合わせたもの
- 非常食の種類としては、以下のようなものがあります。
 - レトルト食品や缶詰などの加熱調理済みのもの
 - ビスケットやクラッカーなどの乾燥食品
 - アルファ米やフリーズドライ食品などの水で戻せるもの
 - チョコレートやエナジーバーなどの高カロリー食品
 - 水やスポーツドリンクなどの飲料水
- 非常食は、一人あたり一日に必要なカロリーを目安にして、三日分から一週間分を備蓄することが推奨されます。
- 非常食は、定期的に賞味期限を確認し、必要に応じて入れ替えることが大切です。

5. スマホ Bing

5.1 Bing アプリのインストール

- ① Android では「Play store」で「Bing」を検索してインストールする。
- ② iPhone では、「App store」で「Bing」を検索してインストールする。

1.2 Bing アプリの実行

- ① Bing アプリをタップして立ち上げ
- ② チャットの開始（音声入力も可能）
- ③ 検索結果の表示



④ 結果の共有

スギ花粉症は、スギの花粉によって生じるアレルギー症状で、日本で最も多い花粉症の一つです。スギ花粉症の代表的な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどです¹。スギ花粉症の対策としては、マスク着用、室内での換気、洗濯物を室内干しにすることなどがあります²。もし症状が出た場合は、医師に相談することをお勧めします³。

ソース: Bing との会話 2023/4/8

(1) スギ花粉症 - Wikipedia.

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B9%E3%82%AE%E8%8A%B1%E7%B2%89%E7%97%87>

(2) スギ花粉による花粉症の症状と対策

<https://brand.taisho.co.jp/allerlab/kafun/O14/> .

(3) つらいスギ花粉の花粉症～時期・症状・対策～ | アレジオン

<https://www.ssp.co.jp/alesion/hayfever/sugi/> .

以上