

# Internet 講座

2026年5月19日  
パソコンを使いこなす会

## 【第4回分科会のテーマ：- AIチャット -】

今回はAIチャットについて勉強します。

AIチャットとは、人工知能(AI\*)が人間のように会話をしてくれる仕組みのことです。スマホやパソコンで、質問したり相談したりすると、AIが文章で答えてくれます。

\* Artificial Intelligence (アーティフィシャル・インテリジェンス)。Artificial = 人工の Intelligence = 知能 つまり人工知能 という意味になります。

AIチャットは、パソコンでもスマホでも使えます。データはインターネットのサイトに保存されるので、パソコンで作成したデータを同一アカウントのスマホで見ることができます。逆も真です。

### 【目次】

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. AIチャットとは                  | 5. スマホでAIチャットを使う        |
| 2. アカウントとは                   | 6. ChatGPTが優れている分野での命令文 |
| 3. ChatGPT、Gemini、CoPilotの比較 | 7. 命令文の例                |
| 4. AIチャットの使い方(パソコン版)         | 8. 演習                   |

### 【具体的操作】

#### 1. AIチャットとは

AIチャットとは、人工知能(AI)が人間のように問い掛けに対して会話で答えを返してくれる仕組みのことです。スマホやパソコンで、質問したり相談したりすると、AIが文章で答えてくれます。

代表的なものに、ChatGPT、Google Gemini、Microsoft Copilot などがあります。

■ AIチャットは、例えば次のようなことができます。

- わからないことを調べる(調べもの)
- 文章を作る(メール・手紙・資料)
- パソコンやスマホの使い方を教える
- 介護・生活・健康などの相談
- 旅行や買い物のアドバイス

■ 仕組みを簡単に言うと、AIはたくさんの文章データを学習していて、「この質問にはこう答えると自然」という形で返事を作っています。人間のように考えているというより、「とても賢い予測機械」です。

■ メリットは、24時間いつでも使える、すぐに答えが返ってくる、幅広い分野に対応です。

■ 注意点は、ときどき間違った情報を言うことがあります。個人情報(住所・カード番号など)は入力しない方が安全です。

AIチャットのよく使われる呼び方は、

- ▶ AIチャットボット→ 一番一般的。自動で会話する仕組みという意味
- ▶ チャットボット→ AIを強調しない言い方(昔からある仕組みも含む)
- ▶ AIアシスタント→ 人の代わりに手伝ってくれるイメージ(例:Microsoft Copilot)
- ▶ 対話型AI→ 会話できるAIという少し堅い言い方
- ▶ 生成AI→ 文章や画像を作るAI全体を指す言葉(例:ChatGPT や Google Gemini)
- ▶ 会話AI→ 日本語でわかりやすく言い換えた表現

## 2. アカウントとは

### A) アカウントはこの2つでできています:

- ID(ユーザー名)→ 例:メールアドレス(〇〇@gmail.com など)
- パスワード→ 本人だけが知っている合言葉

この2つでログインすると、自分専用のデータ(メール・写真など)が開ける仕組みです。

### B) アカウントのイメージ:

- ID=「自宅の住所」
- パスワード=「家の鍵」

住所(ID)は知られてもいいが、鍵(パスワード)がないと入れない

### C) なぜ必要か

アカウントがあることで:

- 他人とデータが混ざらない
- 自分の設定を保存できる
- スマホやパソコンを変えても同じ環境が使える

### D) ID(ユーザーID)の意味

あなたが誰かを特定するための情報

- 通常は「メールアドレス(例:〇〇@gmail.com)」
- これはログイン時の「名前・住所」のようなもの
- 他の人に知られても基本的には問題なし(ただし悪用には注意)

役割

- アカウントを識別する
- サービス側が「この人だ」と判断するためのもの

### E) パスワードの意味

本人だけが知っている秘密のカギ

- IDとセットで使う
- 他人に絶対に知られてはいけない

役割

- 「本当に本人かどうか」を確認する
- 不正ログインを防ぐ

### 3. ChatGPT、Gemini、CoPilot の比較

各々の特徴を ChatGPT、Gemini、CoPilot に聞きました。評価に差異はありません。結果をまとめて下表に示します。

項目	ChatGPT (OpenAI)	Gemini (Google)	Copilot (Microsoft)
強み	人間に近い自然な対話・推論	圧倒的な処理速度・最新情報	社内ドキュメントの検索・統合
得意分野	創造的執筆、プログラミング	高速リサーチ、大量データ	Office 製品の操作、会議要約
弱み	最新情報の反映が僅かに遅い	創造的な表現で一步譲る	MS 環境以外では機能が制限
向いている人	学習・創作・相談	調べ物・情報整理	仕事(特に Office)
一言で言えば	考える・書く・創るの万能 AI	調べる・まとめる・理解するの最速 AI	働く・作業する・自動化する最強の事務 AI

各 AI チャットの比較評価結果は、次のサイトをご覧ください。

【ChatGPT、Gemini、CoPilot の比較、得意分野、不得意分野を *ChatGPT*に聞く】

<https://chatgpt.com/c/69e96681-40f4-8322-8b71-f337a3ba4ba8>

【ChatGPT、Gemini、CoPilot の比較、得意分野、不得意分野を *Gemini*に聞く】

<https://gemini.google.com/app/e9blae90balebe9d?hl=ja>

【ChatGPT、Gemini、CoPilot の比較、得意分野、不得意分野を *CoPilot*に聞く】

<https://copilot.microsoft.com/chats/EliCdtwtV7aRpwPkXnAV6>

### 4. AI チャットの使い方(パソコン版)

#### A ChatGPT

##### ① 公式サイト:

URL: <https://chatgpt.com>

➤ 既にアカウントを持っている場合は、③へ。アカウントを持っていない場合は②へ。

##### ② アカウント作成方法(初めての方)

- A) 「サインアップ(Sign up)」をクリック
- B) メールアドレスで登録
- C) パスワードを設定
- D) 届いた確認メールをクリック
- E) 電話番号認証(必要な場合あり)→ SMS で届くコードを入力
- F) これでアカウント作成完了です

##### ③ ログイン方法

- A) 再び公式サイトへ
- B) 「ログイン(Log in)」をクリック
- C) 登録した方法を選択し、メールアドレスとパスワードを入力する

D) これでログインできます

③ ログイン方法(2回目以降)

A) <https://chat.openai.com> を開く

B) 「ログイン」をクリック

C) 登録した方法を選ぶ: メール+パスワード

④ 画面の見方

ログインすると、シンプルな画面が出ます。

主なポイント:

- 画面中央: AI の回答が表示される
- 左側: 過去のやり取り(履歴)
- 下: 入力欄(ここに質問を書きます)

⑤ 使い方(基本)

やることはとても簡単です。下の入力欄に「質問」や「お願い」を書いて送信するだけ。

例:

- 「天気を教えて」
- 「パソコンの使い方を教えて」
- 「文章を作って」

送信方法:

- Enter キー(または送信ボタン)

⑥ 困ったとき

うまくいかないときは、そのまま聞いて大丈夫です。

例:

- 「もっと簡単に説明してください」
- 「画像つきで説明できますか？」
- 「ここが分かりません」

B Gemini

① 公式サイト:

URL:<https://gemini.google.com/app>

C 既にアカウントを持っている場合は、③へ。アカウントを持っていない場合は②へ。

② Gemini のアカウント作成(=Google アカウント作成)

まだ Google アカウントがない場合のみ行います。

手順

1. Google アカウント作成ページへアクセス
2. 「アカウントを作成」をクリック
3. 名前・メールアドレス・パスワードを入力
4. 電話番号で本人確認(SMS)
5. 生年月日などを入力して完了

これで Gemini も使える状態になります

③ Gemini へのログイン方法

1. ブラウザ(Chrome や Edge)を開く

2. Gemini 公式サイトにアクセス
3. 「ログイン」をクリック
4. Google アカウントでサインイン

### ③ 基本画面の見方

Gemini の画面はシンプルです。

- 画面下: 質問入力欄(ここに文章を書く)
- 中央: AI の回答が表示される
- 左側: 過去の会話履歴

### ④ 使い方(基本操作)

#### A) 質問を入力する

例:

- 「Windows11 で写真を取り込む方法」
- 「遺言書の書き方」
- 「横浜のおすすめ観光地」

→ 入力して Enter キーを押すだけ

#### B) 追加で質問する

- 「もう少し詳しく」
- 「初心者向けに説明して」
- 「手順を番号で教えて」

→ 会話形式で続けて OK

#### C CoPilot

##### ① 公式サイト:

URL:<https://copilot.microsoft.com/>

➤ 既にアカウントを持っている場合は、③へ。アカウントを持っていない場合は②へ。

##### ② アカウント作成方法(Microsoft アカウントを作る)

Copilot を使うには、まず Microsoft のアカウントが必要です。

1. アカウント作成ページへ  
<https://account.microsoft.com/>  
(「サインイン」→「作成」を選択)
2. メールアドレスを登録  
すでに持っているメールを使う(Gmail など)
3. パスワード設定  
英数字を組み合わせる 忘れないようにメモ
4. 本人確認  
メールや SMS に届くコードを入力
5. 名前・生年月日など入力

これでアカウント作成完了です

##### ③ ログイン方法

1. Copilot を開く  
<https://copilot.microsoft.com/>

または Microsoft Edge の右上「Copilot」でも OK

## 2. サインイン

画面右上の「サインイン」をクリック

## 3. 作成した Microsoft アカウントでログイン

メールアドレス パスワード を入力

## ④ 基本の使い方(とても簡単)

画面の入力欄に「質問」や「お願い」を入力するだけです

例:

- 「パソコンの使い方を教えて」
- 「旅行プランを作って」
- 「文章をわかりやすく直して」 人に話すように日本語で OK

## 5. スマホで AI チャットを使う

### A) ChatGPT

#### ① アプリをインストールする

まずは公式アプリを入れます。

#### ■ iPhone の場合

- A) 「App Store」を開く
- B) 検索で「ChatGPT」と入力
- C) 「ChatGPT」を選ぶ
- D) 「入手」をタップ

#### ■ Android の場合

- A) 「Google Play ストア」を開く
- B) 検索で「ChatGPT」と入力
- C) 「ChatGPT」を選ぶ
- D) 「インストール」をタップ

#### ② アカウントを作る(初回のみ)

- A) アプリを開く
- B) 「新規登録」をタップ
- C) 以下のどれかで登録できます
  - メールアドレス
  - Google アカウント
  - Apple ID

※すでにアカウントがあれば「ログイン」で OK

#### ③ 画面の見方(基本)

アプリを開くと、こんな構成です:

- 下に入力欄(ここに質問を書く)
- 真ん中に会話(回答が表示される)
- マイクボタン(音声入力も可能)

#### ④ 実際に使ってみる

入力欄にそのまま質問を書くだけです。

例:

- 「今日の天気を教えて」
  - 「スマホの使い方を教えて」
  - 「文章をわかりやすくして」
- 送信ボタンを押すとすぐ答えてくれます

⑤ 便利な使い方

■ 音声で話す

マイクボタンを押して話すだけ

■ 写真を送る

カメラアイコンから写真を送って質問できる(例:説明してほしい資料など)

■ 履歴を見る

過去の会話も自動で保存されます

B) Gemini

① アプリをインストールする

■ Android の場合

- A) 「Google Play ストア」を開く
- B) 検索欄に「Gemini」と入力
- C) Gemini を選ぶ
- D) 「インストール」をタップ

Pixel など一部の機種では、最初から入っていることもあります

■ iPhone の場合

- A) 「App Store」を開く
- B) 「Gemini」と検索
- C) Gemini をインストール

② ログインする

- A) アプリを開く
- B) 「Google アカウントでログイン」をタップ
- C) メールアドレスとパスワードを入力

Google のアカウントが必要です

③ 初期設定(最初だけ)

最初に以下の設定が出ます:

- 利用規約の同意
- マイク使用の許可(音声入力する場合)

基本は「許可」で OK です

④ 基本的な使い方

■ 文字で質問

画面下の入力欄に入力して送信

例:

- 「今日の天気は？」
- 「スマホの使い方を教えて」

■ 音声で質問

マイクボタンをタップして話すだけ。高齢の方でも使いやすいです。

#### ■ 画像で質問(便利)

カメラや写真を使って質問できます

例:

- 写真を見せて「これは何？」
- 書類を撮って「内容を説明して」

### C) CoPilot

#### ① アプリをインストールする

Android / iPhone 共通

1. スマホでアプリストアを開く
  - Android → Google Play ストア
  - iPhone → App Store
2. 検索欄に「Copilot」または「Microsoft Copilot」と入力
3. 「Microsoft Copilot」を選んで「インストール」

#### ② アプリを起動する

インストール後、ホーム画面の「Copilot」アイコンをタップ

#### ③ ログイン(重要)

初回はログイン画面が出ます



1. 「サインイン」をタップ
2. Microsoft のアカウントでログイン

※持っていない場合 「アカウント作成」から無料で作れます。

#### ④ 基本の使い方(ここが大事)

アプリを開くと、下に入力欄があります。

#### ✓ 使い方

- 文字を入力して質問  
例:「天気を教えて」、「スマホの使い方を教えて」
- マイクボタン   
→ 話しかけて質問できる
- カメラ  (ある場合)  
→ 写真を撮って質問できる

#### ⑤ よく使う便利機能

##### ■ 調べもの

「〇〇とは？」で説明してくれる

##### ■ 文章作成

「メール文を作って」

「お礼状を書いて」

##### ■ 画像生成(すごい機能)

「犬のイラストを作って」などと入力すると、AI が画像を作成してくれる

## 6. ChatGPT が優れている分野での命令文

次のサイトをご覧ください。長文なので印刷はお勧めしません。

【ChatGPT が優れている分野の命令文を作成してください】

<https://chatgpt.com/c/69ed730e-69cc-8322-9669-4d3acle2263e>

## 7. 命令文の例

【 】内の命令文を入力して返ってきた回答をその下の URL のサイトに置きました。

【わの会のパソコンを使いこなす会学習会用テキスト作成業務内容を、誰でもできるように手順マニュアル形式で整理してください。番号付きで分かりやすくしてください。】

<https://chatgpt.com/c/69ed6eef-9a28-8320-b2ed-8d1e88c5684a>

【<https://kanazawa-wanokai.in.coocan.jp/bunkakai/pc/yotei2025.html> に添付してある pdf ファイルを解析して各々の要約を作成して下さい。】

<https://chatgpt.com/c/69ed705c-a258-8323-b65a-b4d07f3bf004>

## 8. 演習

ChatGPT に問いかけて下さい。

同じ命令文を Gemini、CoPilot に投げかけて回答を比較してください。

以上