

セカプラ会員向け 1週間チャレンジ企画

日常から使える やさしいChatGPT入門

— AIがいる、ある1日 —



今日は、見ているだけで大丈夫です

Day1 | 2026.7.17 (金) 21:00 Second Life+

はじめに、3つの約束

1.

見ているだけで大丈夫

実践は明日から1週間、
みんなで少しずつ

2.

今日は無料版だけ

これから見ることは、
すべて無料版でできます

3.

メモはいりません

今日出てくる「型」は、
あとでLINEでコピーできる
形でお届けします

今日の物語「AIがいる、ある1日」



朝 8:00

献立の相談



昼 12:30

調べもの・
怪しいメールの相談



午後 15:00

文章の助っ人



夜 21:00

お楽しみ

4つの場面を、いっしょに見ていきましょう。

この企画の全体地図

1

今日7/17
「見る日」

2

明日から7日間7/18～24
「お題を、やってみる1週間
(7つのお題をまとめてお届け。
1週間のうちに、できるときに)」

3

来週金曜7/24
「Day2
つまずき解消」

土

なんでも質問

日

献立

月

返信文

火

やさしく説明

水

お出かけ計画

木

カード作り

金

自分史

AIってなに？

博識だけど、たまに間違える、 親切なご近所さん

大量の文章を学習して、「もっとも自然な答え」を作っています。

名前を言っていないのに、呼ばれた…？



“

名前も教えていないのに、
名前と呼ばれて少し怖かったです…

(事前アンケートより)

”



スマホやアカウントの登録情報を見ています。
魔法でも、盗み見でもありません。

AIは、ときどき間違えます

「正解を知っている 機械」ではありません



もっとも自然な答えを「作って」いるから、
間違えることもある。だから——大事なことは、
公式情報や専門家にも確認しましょう。

まず、安心してください

入力した内容が、
そのまま世界中に
公開される仕組みではありません

「話したことが全部世界に出てしまう」ことはないので、
落ち着いて使えます。

もっと安心するための設定 (🖥️ デモ・30秒)



設定



データコントロール



「モデル改善」を OFF

OFFにすると、会話の内容がAIの性能向上(学習)には使われなくなります。



※「絶対に誰にも見られない」という意味ではありません。

サービスの提供や不正利用の防止のために処理されることはあります。

それでも、入れない方がいいもの



マイナンバー



運転免許証



パスポート



銀行口座番号



クレジットカード番号



パスワード

この6つを入れなければ、日常の相談はゆったり楽しめます。

迷ったら、「置き換え」ればいい

本名ではなく——

Aさん

友人

家族

「友人が〇〇で悩んでいます。どうしたらいいでしょう？」——

これで、個人情報を渡さずに相談できます。

無料と有料のちがい



無料版：

今日ご紹介する内容は、
すべて無料版でできます



有料版：

利用できる回数が増える／
高性能な機能が使えることがある



仕組みはよく更新されるので、詳しくは最新の公式情報をご確認ください。
まずは無料版で、じゅうぶん楽しめます。



場面 1 | 献立の相談

朝

8:00

冷蔵庫を開けて、
「今夜、どうしよう…」



献立を、相談してみます（ デモ）

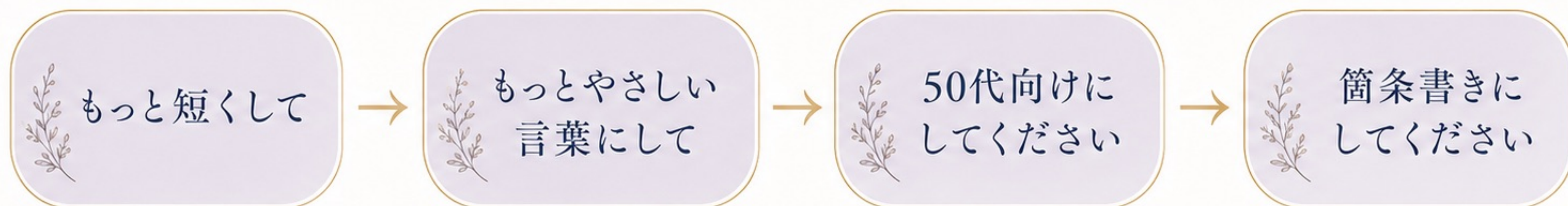


冷蔵庫に卵とキャベツと豚肉があります。
今夜の献立と買い物リストを考えてください。



材料を伝えるだけ。買い物リストまで、ひと息で整います。

一度で完璧に質問しなくていい(💻デモ)



追加で修正したいところは、後から直せばいい

場面2 | 調べもの と 怪しいメール

昼 12:30

「これ、どっちで調べるのがいいのかしら？」

ChatGPTと検索の、使い分け



ChatGPTが得意

相談ごと / 文章づくり /
アイデア出し / 要約 / 比較



Google検索が得意

最新ニュース / 公式サイト /
営業時間 / 行政情報

どちらか、ではなく——両方使うと便利

「これは怪しいメール？」も相談できます（💻デモ）



重要なお知らせ：アカウントの確認が必要です



差出人： support@account-security-info.com

宛先： □□□□@example.com

日時： 2026年7月16日（木） 08:42

お客様のアカウントに異常なログインが検出されました。
セキュリティ保護のため、アカウントの確認が必要です。
以下のリンクを24時間以内にクリックし、確認を完了してください。

[アカウントを確認する](#)

期限を過ぎると、アカウントが一時停止される場合があります。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

※本メールは送信専用です。ご返信いただいても対応できません。

© 2026 Account Security Team

次のようなメールが届きました。
詐欺の可能性はありますか？
怪しいと思うポイントがあれば
教えてください。

※これは講座用に作った見本のメールです。

見分ける目がひとつ増える——
それだけで、毎日が少し安心になります。

AIの答えは、「参考」です

1. AIの判定は、参考のひとつ
2. 最終確認は、公式サイトで
3. 必要なら、ご家族や消費生活センターへ相談

きょうの型②

相談の型「〇〇で迷っています。選択肢を3つ、理由つきで教えてください」



場面3 | 文章の助っ人

午後 15:00



「返信、なんて書こう…」

「この書類、なんだか難しい…」

返信の文章を、作ってもらう（💻 デモ）

友人から「今度の日曜、みんなでランチどうですか？」とLINEが来ました。その日は疲れがたまっていて休みたいので、やんわりお断りしたいです。相手との関係が悪くならない、感じのいい返信文を3つ考えてください。



3つの案から自分らしいものを選んで、少し直すだけ。
これが「作業の効率化」です。

難しい文章を、やさしく説明してもらう(💻デモ)

〇〇市役所からのお知らせ

国民健康保険の 「資格確認書」の更新について

現在お使いの国民健康保険の資格確認書の有効期限は、令和8年7月31日までです。新しい資格確認書を、7月中に世帯主あてに簡易書留で郵送します。

対象となる方	〇〇市の国民健康保険に加入している方
送付時期	令和8年7月中旬～下旬
到着までの目安	発送からおおむね1週間程度
注意事項	- 有効期限が切れた資格確認書は使えません。 - 住所や氏名に変更がある場合は、市役所へご連絡ください。

お問い合わせ

〇〇市役所 国保年金課 国保係
電話：000-000-0000（平日 8:30～17:15）

※このお知らせは架空のものです。

きょうの型③

やさしく説明の型

「この役所からのお知らせを、
中学生にも分かるように
やさしく説明してください。」

※これも講座用に作った架空のお知らせです。
保険の案内・銀行の書類・家電の説明書——
ぜんぶ、この型が使えます。

場面4 | じぶん史づくり

夜 21:00

今日も一日、おつかれさま。
最後は、ちょっとお楽しみ。

じぶん史を、作ってもらう (💻 デモ)



私は58歳です。これまでの人生を年表にしてください。
さらに、頑張ってきたことを励ますメッセージも書いてください。



歩いてきた道のりを、AIがそっと言葉にしてくれます。
1週間チャレンジのお題にも、これが入っています。



今日の「型」は、この3つ



1. お願いの型

「あなたは〇〇です。
△△してください。
条件は□□」



2. 相談の型

「〇〇で迷っています。
選択肢を3つ、
理由つきで」



3. やさしく説明の型

「この文章を、中学生にも
分かるようにやさしく
説明してください」

一度で完璧に質問しなくていい。後から直せばいい

この3つは、このあとLINEでそのままコピーできる形でお届けします。

明日から、1週間チャレンジ

お題 1

なんでも
聞いてみよう

お題 2

献立を
相談しよう

お題 3

返信文を
作ってもらおう

お題 4

難しい文章を
やさしく

お題 5

お出かけ計画を
立てよう

お題 6

カード・チラシを
作ってみよう

お題 7

じぶん史を
作ってみよう

7つのお題とコピペできる型を、まとめてオープンチャットにお届けします。
1週間のうちに、できるものから。「できた！」のスタンプだけでも大歓迎です。



AIは、暮らしをちょっと軽くする道具。
使うかどうかは、自分で選べばいい。



このあとは質問タイムです。

答えきれなかった質問は、オープンチャットとDay2でお答えしていきます。



セカプラ (Second Life+) / 株式会社 Kyomei

