

シニアのための  
**生成AI入門講座**

全3回コース（各回2時間）

# 本講座の内容

## 第1回：生成AIとは何か

～歴史と基礎知識～

## 第2回：生成AIの実践的な使い方

～プロンプト入門と活用方法～

## 第3回：生成AIを日常生活で活用する

～画像生成とスマホアプリ活用～

第1回

# 生成AIとは何か

～歴史と基礎知識～

# 生成AIの歴史

- 1950年代 AIの概念が誕生
- 1990年代 インターネットの普及
- 2012年 ディープラーニングの革命
- 2017年 Transformerの登場
- 2022年11月 ChatGPTの公開
- 2023年～ 生成AIの急速な進化

# 生成AIとは何か

新しいコンテンツを作り出すことができる人工知能

## 従来のAI

決められたルールに従って判断する

例：

この写真は猫か犬か

## 生成AI

新しいものを創造する

例：

猫の絵を描いてください

# 主な生成AIサービス

## 文章生成AI

### ChatGPT

世界中で最も使われている対話型AI

### Claude

安全性と正確性を重視したAI

### Gemini

Google社が開発、検索と連携

## 画像生成AI

### DALL-E

文章から画像を生成

### Midjourney

芸術的で美しい画像生成

### Stable Diffusion

無料で使える画像生成AI

# ChatGPTを使い始める

- 1 ChatGPTのウェブサイトアクセス
- 2 「Sign up（登録）」をクリック
- 3 メールアドレスを入力
- 4 メールの確認リンクをクリック
- 5 名前とパスワードを設定して完了

 無料版でも十分に使えます！

# 最初の質問を試してみよう

試してみよう！

"こんにちは。あなたは何ができますか？"

"健康的な朝食のメニューを3つ提案してください"

"俳句を一つ作ってください"

# 安全に使うための注意点

## 個人情報を入力しない

氏名、住所、電話番号などは入力しない

## 情報の正確性を確認

AIは時々間違ふことがあります

## 著作権に注意

個人利用は問題ありませんが商用利用は要注意

## 適度な距離感を保つ

AIは便利な道具、人間の代わりではありません

# 第1回のまとめ

- ✓ 生成AIは2022年頃から急速に普及した新技術
- ✓ 文章、画像、音声など様々なコンテンツを生成
- ✓ ChatGPTやClaudeなどが無料で使える
- ✓ 個人情報と情報の正確性に注意が必要

次回は実践的な使い方を学びます

第2回

# 生成AIの実践的な使い方

～プロンプト入門と活用方法～

# プロンプトとは

## AIに対する「指示」や「質問」のこと

プロンプトの書き方次第で回答の質が大きく変わります

### ✕ 悪い例

「料理を教えてください」

### ✓ 良い例

「一人暮らしの高齢者でも簡単に作れる、栄養バランスの良い夕食レシピを3つ教えてください」

# 良いプロンプトの書き方

1

## 具体的に伝える

「70歳の初心者です」など背景情報を

2

## 形式を指定する

「箇条書きで」「表形式で」など

3

## 長さを指定する

「200文字程度で」「詳しく」など

4

## 目的を明確に

「孫に説明したい」など用途を伝える

# 文章作成の実践

## 手紙・メール

お礼状、招待状、ビジネスメールなど

## 文章の改善

自分で書いた文章をより読みやすく

## アイデア出し

家庭菜園、趣味、プレゼント選びなど

# 翻訳・要約機能の活用

## 翻訳機能

- 旅行での会話
- 海外からのメール
- 商品説明の理解

## 要約機能

- 長い記事を短く
- 重要ポイント抽出
- 難しい文章を簡単に

## 活用例

「この英語のメールを日本語に翻訳して、要点を箇条書きにしてください」

# AIを相談相手として活用

24時間いつでも相談できる便利なパートナー

## 健康管理

血圧が高めなのですが、日常生活で気をつけることは？

## 人間関係

近所の人との良い付き合い方を教えてください

## 趣味

写真撮影を始めたい。初心者向けカメラの選び方は？

## 学習

スマートフォンの使い方を段階的に教えてください

⚠ 医療や法律の重要な相談は、必ず専門家に確認してください

# 第2回のまとめ

- ✓ 具体的で詳しいプロンプトを書くと良い回答が得られる
- ✓ 文章作成、翻訳、要約など様々な用途に使える
- ✓ 日常の相談相手や学習サポートとして活用できる
- ✓ 創作活動のアイデア出しにも便利

次回は日常生活での活用方法を学びます

第3回

# 生成AIを日常生活で活用する

～画像生成とスマホアプリ活用～

# 画像生成AIの活用

文章で説明するだけで、AIが画像を作成

## ChatGPT (DALL-E)

有料版で使用可能、日本語で指示できる

## Microsoft Bing Image Creator

無料で使える画像生成サービス

## Canva AI

年賀状やポスターのデザインに便利

# 画像生成の活用例

## 年賀状のデザイン

"水彩画風の、優しい雰囲気のある辰年の年賀状デザインを作ってください"

## 思い出の再現

"昭和30年代の商店街の風景を、ノスタルジックな雰囲気で描いてください"

## 趣味の記録

"自分の庭の花をスケッチ風のイラストにしてください"

# 趣味での活用例



## 園芸・ガーデニング

育てやすいハーブの種類と育て方



## 料理・お菓子作り

冷蔵庫の食材で作れる料理提案



## 旅行計画

北海道3泊4日の旅行プラン作成



## 読書・映画

好きな作家の似た雰囲気の小説推薦

# スマホアプリでの活用

## ChatGPTアプリ

- iPhone/Android対応
- 音声入力が可能
- 外出先でも利用可

## 音声入力のコツ

- 静かな場所で話す
- ゆっくり、はっきりと
- 一文ずつ区切る

## 外出先での活用例

"この建物までの道順を教えて"

"この植物の名前は何か？（写真を撮って質問）"

"近くの美味しいレストランを教えて"

# これからの生成AIとの付き合い方

1

## AIは道具として活用

頼りすぎず、自分で考えることも大切に

2

## 人とのつながりを大切に

家族や友人との交流の代わりにはなりません

3

## 継続的に学ぶ

新しい機能を少しずつ試してみましょう

4

## 情報リテラシーを持つ

重要なことは確認する習慣を

# シニアにとっての生成AIのメリット

- ✓ **24時間いつでも質問できる**：夜中でも早朝でも、気になったことをすぐに
- ✓ **何度でも聞ける**：理解できるまで何度でも質問し直せます
- ✓ **判断をサポート**：情報を整理して考えるサポートをしてくれます
- ✓ **新しいことへの挑戦**：年齢に関係なく、新しい趣味や学習に挑戦
- ✓ **孤独感の軽減**：いつでも話し相手になってくれます

# 第3回のまとめ

- ✓ 画像生成AIで年賀状やイラストを作成できる
- ✓ 健康管理、趣味、学習など幅広く活用可能
- ✓ スマホアプリで外出先でも使える
- ✓ AIは便利な道具、人とのつながりも大切に

# 全3回を終えて

生成AIは年齢に関係なく  
誰もが使える便利な道具です

この講座で学んだことを活かして、  
日常生活をより豊かに、  
より便利にしていきましょう

**継続的に学び、新しいことに挑戦し続けましょう！**

# よくある質問 (FAQ)

## Q1. 無料で使えますか？

はい、多くのサービスに無料版があります

## Q2. スマホだけでも使えますか？

はい、スマホだけでも十分使えます

## Q3. 個人情報が漏れませんか？

個人情報を入力しなければ問題ありません

ありがとうございました

これからも生成AIを楽しく活用していきましょう！