

ChatGPTのトリセツ

最初は何やら怪しげな存在に思えた「生成AI」。しかし、日進月歩で着実に改良を重ね、今では日々の生活に欠かせない存在になりつつあります。プロンプト（指示の文章）を入力するだけで、文章や画像の作成、アイデア出し、翻訳などあらゆる作業を瞬時にこなします。もう知らないでは済まされません。今回は生成AIの代表格「ChatGPT」を基本からやさしく解説します。その用途の広さを存分にご堪能ください。

文／五十嵐 俊輔

使い始めると
クセになる！
何でもこなす
私設秘書！

一気に普及！
日々の生活に
不可欠！

ChatGPT

このページのイラストは、Adobe Fireflyの機能を用いて自動作成したものです

「ChatGPT」はAIと対話できるウェブサービス

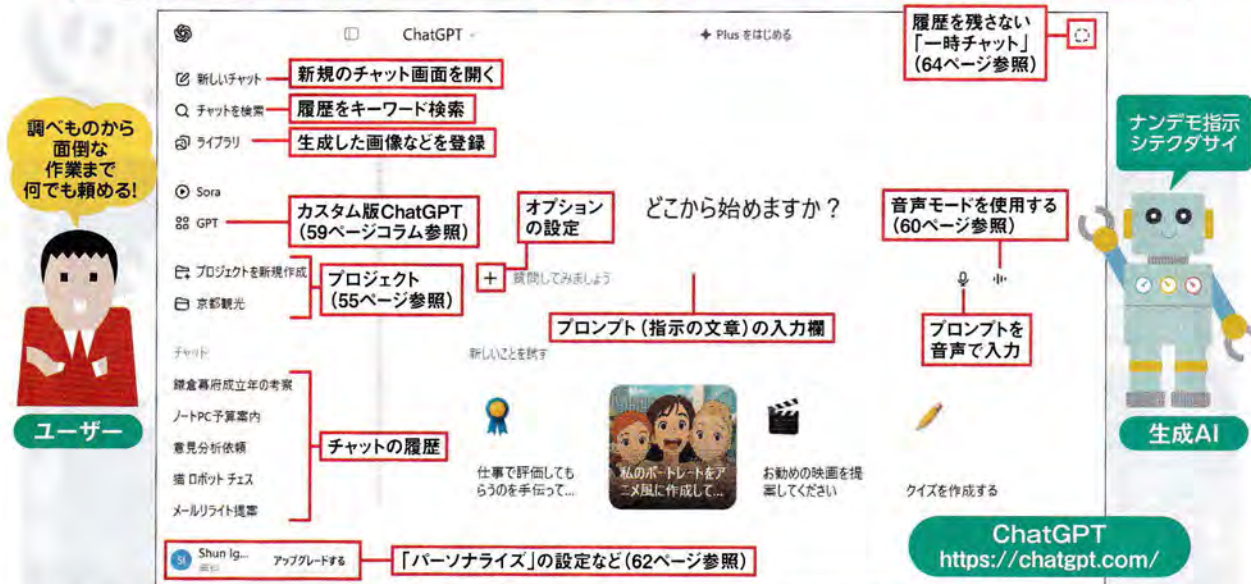


図1 ChatGPTは米OpenAIが提供する対話型生成AIのウェブサービス。ユーザーと自然なやり取りで、質問への回答、文章作成、画像生成などしてくれる。無料で使えるが、本記事の機能を利用するにはGoogleやMicrosoftのアカウントなどでの登録が必要だ

性能向上は目覚ましい

年	主な出来事
2015年	イーロン・マスク、サム・アルトマンらが共同でOpenAIを設立
2018年	大規模言語モデルの第1世代となる「GPT-1」を発表
2019年	第2世代の「GPT-2」を発表。長文の生成が可能に
2020年	「GPT-3」発表。実用レベルに性能が飛躍的に向上
2021年	画像生成モデルの初代「DALL-E 1」発表
2022年	画像生成モデルの第2世代「DALL-E 2」発表 対話型生成AI「ChatGPT」公開。当初は「GPT-3.5」ベース 画像入力（マルチモーダル）対応の「GPT-4」公開
2023年	ChatGPTに統合され、より詳細な指示に対応する「DALL-E 3」発表
2024年	テキスト・画像・音声リアルタイムで統合処理が可能な「GPT-4o (omni)」発表 動画生成AI「Sora」の一般公開を開始
2025年	より深い推論が可能となった最新世代「GPT-5」公開

図4 OpenAIは2015年の設立以来、大規模言語モデル（LLM）の「GPT」を研究・開発してきた。2022年にはGPTを中核技術としたチャットAIサービス「ChatGPT」を一般公開。画像や音声、動画に関するAI技術も次々に生み出している

世界でユーザー数が急増

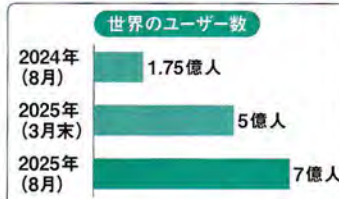


図2 ChatGPTの世界の週次ユーザー数の推移（OpenAIの経営幹部の投稿や研究報告などに基づく）。1年で約4倍という急成長を遂げ、世界の成人の約1割に当たる7億人が利用しているという

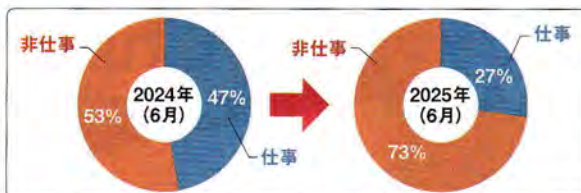


図3 OpenAIが全米経済研究所（NBER）の研究報告を通して公表した利用実態によれば、仕事と非仕事の用途では2024年6月時点でほぼ半々（1日のメッセージ件数）。だが、2025年には非仕事が7割を超えた。家庭や学習など日常生活での利用が増加傾向だ

初期のChatGPTは数学や歴史、最新情報に弱く、長文の読解力や会話の一貫性にも課題があった。初期の段階では「仕事」と「非仕事」の用途がほぼ半々だったが、2025年には「非仕事」の用途が7割を超え、特に生活面で身近な存在になりつつある（図3）。

「チャットAI」はマイクロソフトやグーグルなどIT大手も積極展開しているが、一番人気は生成AIの火付け役となった米OpenAIの「ChatGPT（チャットジーピーティー）」（図1）。直近の調査では、世界の成人の約1割が利用しているというほどの人気ぶりだ（図2）。日本の若者の間でも「チャットAI」の愛称で親しまれ、気軽な相談相手として浸透。2024年には「仕事」と「非仕事」の用途がほぼ半々だったが、2025年には「非仕事」の用途が7割を超え、特に生活面で身近な存在になりつつある（図3）。

生成AIの火付け役
活躍の場は拡大の一途

「生成AI（Artificial Intelligence）」は人間の指示に従って文章や画像などを自動的に生成する人工知能技術だ。ひと口に生成AIといっても技術やサービスの裾野は広い。なかでも注目されているのが、まるで人を相手にしているようにAIと自然にやり取りできる「チャットAI」や「チャットボット」と呼ばれるウェブサービスだ。

「生成AIの火付け役 活躍の場は拡大の一途」

※機能やメニュー名、使用制限などは記事作成時と異なる場合がある

テキストや画像、音声を統合して処理

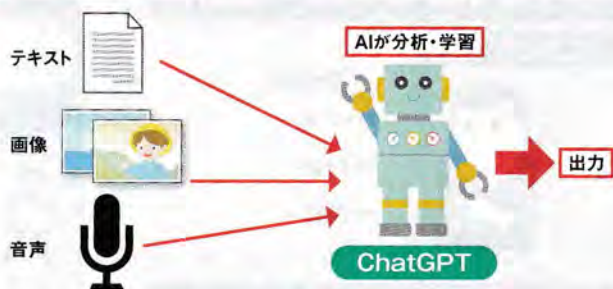


図8 ChatGPTは登場当初、扱えるのはテキストのみだったが、現在は「マルチモーダル」対応で、画像や音声も認識して処理できる。「モーダル」とは入力情報やデータ形式を指し、マルチモーダルとは2種類以上の異なる形式の情報を同時に扱えることを意味する

無料版でも実用性は十分

	無料プラン	有料プラン (ChatGPT Plus)
月額料金	無料	20ドル (約3000円)
使用モデル	選択不可 (GPT-5も利用できるが制限がある)	選択可 (GPT-5など)
画像生成	○ (制限あり)	○
音声会話	○ (制限あり)	○
ファイルアップロード	○ (制限あり)	○
カスタム版ChatGPT	○ (制限あり)	○
エージェント	×	○

図9 無料プランと個人向けの有料プラン (ChatGPT Plus) の主な比較。使用モデルや機能の制限、処理性能や速度などに差がある。有料プランでは、AIが自律的にタスクを実行する「エージェント」機能に対応。なお、有料でも完全な無制限ではない

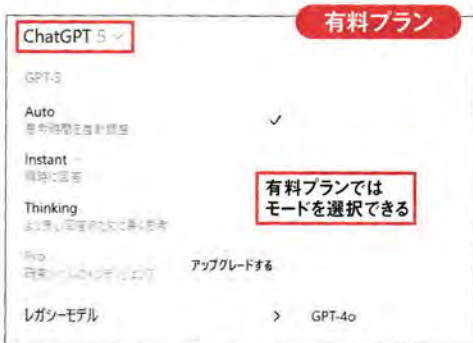


図10 有料プランでは画面左上の「ChatGPT」を押すと利用可能なモードが表示される (無料プランでは選択不可)。2025年10月時点では最新版となる「GPT-5」が使用可能だ

手はさらに向上する(図10)。

ChatGPTには有料プランもあるが、無料プランでも実用性は十分。本記事でも無料プランで利用可能な機能を取り上げる(図9)。有料プランは月額3000円ほどかかるが、GPTの種類を選択できるほか、処理速度や機能の使用回数などが優遇され、使い勝手はさらに向上する(図10)。

ChatGPTで何ができる？

無料プラン		+	有料プラン
文章生成・ アイデア出し	文章要約		高度なデータ分析
文章校正	翻訳		高度な プログラミング
プログラミング	画像生成		画像編集
データ分析	音声生成 (会話機能)		

図5 ChatGPTの用途は実務から趣味、創作活動まで幅広い。無料プランでも文章の作成や要約、校正、外国語の翻訳はもちろん、プログラミング、画像の生成、音声会話、基本的なデータ分析まで何でもこなす。有料プランならより高度なプログラミングやデータ分析などが可能だ。基本的に無料プランより利用回数や精度、応答速度も向上する(図9参照)

なぜ回答を生み出せるのか

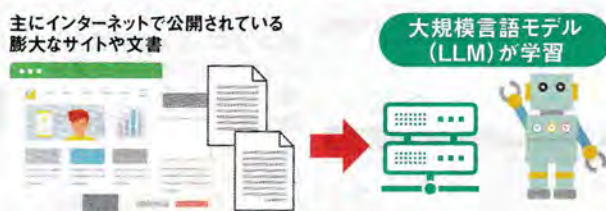


図6 ChatGPTは、主にインターネット上の膨大なサイトや文書のテキストデータを学習したLLMによって回答を生成している。大量のデータから単語のつながりのパターンを学習することで質問の意図を把握し、学習データを基に自然な文章が作れる(63ページ図3参照)



図7 LLMは過去のデータの蓄積なので最新情報は学習していない。登場当時のChatGPTは最新情報は回答の対象外だったが、現在は無料プランでもウェブ検索機能を導入。ネットの最新情報を検索して回答に反映させられるようになった(次ページ図5参照)

膨大なテキストを学習
画像や音声も扱える

前で試して失望したユーザーも多かったに違いない。しかし、OpenAIの言語モデル「GPT」の性能向上は目覚ましく、世代を重ねることに苦手分野を改善(図4)。今では文章作成や翻訳、要約、プログラミング支援などで実用的に使えるレベルまで進化しつつある(図5)。

前出のGPTは、OpenAIが開発した独自の大規模言語モデル(LLM)で、これがChatGPTの基盤となっている。LLMはネットを中心とした膨大なテキストデータを学習。ユーザーの質問や指示に対して、文脈を理解しながら人間のような自然な会話を生成できる(図6)。当初は学習時点の古い情報しか持ち合わせていなかったが、最近ではウェブ検索で最新情報の参照が可能(図7)。さらにテキストだけでなく、画像や音声も扱えるいわゆる「マルチモーダル」に対応しているのも特徴だ(図8)。ちなみにモーダルとは「情報の種類」を意味する。

ネットをさまよわずに一発回答

これまで

検索結果

サイトA...

サイトB...

サイトC...

全サイトを
巡らないと...

ChatGPT

サイトA

サイトB

サイトC

複数サイトによるとこのようですね！

図1 キーワードに該当するサイトを列挙する既存の検索サービスに対し、ChatGPTは複数のサイトを横断して情報を収集してそのものズバリを答えてくれる。これでもうネットをあちこちさまよわずに済む

プロンプトで質問するだけ

2026年1月以降に東京で開催される展覧会は？

2026年1月以降に東京で開催される展覧会は？

2026年1月以降に東京で開催予定の主要展覧会を、いくつかピックアップします（時期・内容は変更される可能性があります）。

展覧会名	会期	会場	概要・見どころ
スウェーデン 北極の光、日本のかがやき	2026年1月27日（火）～4月12日（日）	東京都美術館	東京都美術館開館100周年記念、スウェーデン国立美術館の協力で開催。20世紀の絵画を軸とした展覧会
mission infinity	2026年1月31日（土）～5月6日（日）	東京都現代美術館（MOT）	Contemporary Artの企画展
Tokyo Contemporary Art Award 2024-2026	2025年12月25日（木）～2026年3月29日（日）	東京都現代美術館（MOT）	若手アーティストを対象とした公募展。2026年以降も継続開催予定
Claude Monet: Questioning Nature	2026年2月7日（土）～5月24日（日）	アートナイン美術館	モネの自然観に迫るテーマ展。東京での会期
国立新美術館 企画展（例：Y&A & BEYOND）	2026年2月11日～5月11日	国立新美術館（六本木）	2026年の企画展2つシリーズで開催されており、「Y&A & BEYOND」などが予定されている

主な展覧会をいくつかピックアップします

図2 ChatGPTへの指示は、知りたいことをプロンプト（指示の文章）欄に入力し、送信ボタンを押せばOK。ここでは「2026年1月以降に東京で開催される展覧会」を調べてもらった。自動でウェブの最新情報を検索してくれている

まずは、ChatGPTの情報検索から見ていこう。従来型のキーワード検索と大きく異なるのは、複数のサイトを横断的に検索して情報を集め、内容を整理したうえで回答してくれるところだ。これまでのように、ユーザー自身がサイトを巡って調べ回る必要はなくなりつつある（図1）。

当初、ChatGPTは自身の学習データの範囲内で回答し、最新情報は検索対象外だった。しかし、今は質問に合わせてネットの最新情報も取得する。図2は「東京で開催される展覧会」を検索した例だ。プロンプト（指示の文章）には「2026年の...」や「最新情報を」と補足する。仮に一発で回答を引き出せなくても、指示を重ねて絞り込めばよい。ここでは「美術展に絞って」と条件を加えた（図3）。

質問文は編集可能
Excel関数にも詳しい

プロンプトが悪いと的外れな回答が返ってくることもある。ChatGPTは会話の流れを引き継ぐので、そのまま会話を続けるのはできるだけ避けたい。プロンプトを編集して再回答してもらうほうがスマートだ（図4）。なお、最新情報はChatGPTがプロンプトから判断して自動で参照する。必ず最新情報を得たいならオプションの

質問文は編集可能
Excel関数にも詳しい

プロンプトが悪いと的外れな回答が返ってくることもある。ChatGPTは会話の流れを引き継ぐので、そのまま会話を続けるのはできるだけ避けたい。プロンプトを編集して再回答してもらうほうがスマートだ（図4）。なお、最新情報はChatGPTがプロンプトから判断して自動で参照する。必ず最新情報を得たいならオプションの

必ず最新情報を得たいならオプションの

美術展に絞って

美術展に絞って

東京で2026年1月以降に開催予定の展覧会を、現代美術／絵画系を中心に絞って整理してみました。情報は公式発表に基づくもので、変更の可能性あります。

美術展の予定・注目展

展覧会名	会期	会場	注目ポイント
ミッドラン・インフィニティ	2026年1月31日（土）～5月6日（日）（水・祭日）	東京都現代美術館	「宇宙と芸術」をテーマに、最先端の科学技術と芸術の融合を追求する展覧会。アートと科学の
ドク・モリス ポー・スミス 展	2026年6月10日～9月21日	国立新美術館	ドク・モリスの作品とポー・スミスのデザインが
東京都美術館 開館100周年記念 セレクション グループ展 2026			グループによるグル

以前の回答も確認できる

もう一度試す
詳細を追加する
簡潔にする

図3 ChatGPTと対話してより良い回答を求めるのが定石。ここでは「美術展に絞って」とリクエストして、展覧会の中でも美術展をリストアップ。回答に不満があれば「もう一度試す」ボタンから「もう一度試す」を選ぶと、前とは別の回答が再生成される（①②）。もっと詳しい回答は「詳細を追加する」、短くするなら「簡潔にする」を選ぶとよい

①ポインターを合わせる

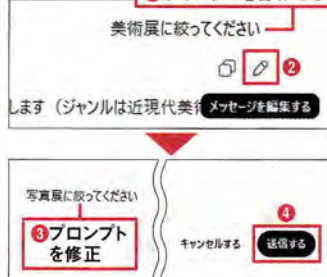


図4 プロンプトを間違えたり、ChatGPTの回答が見当違いだった場合、そのまま対話を続けると前の会話の流れに引っ張られてしまう。その際はプロンプトを入力し直すとい。自分のプロンプトにマウスポインターを合わせて、現れた「メッセージを編集する」から行う（①～④）

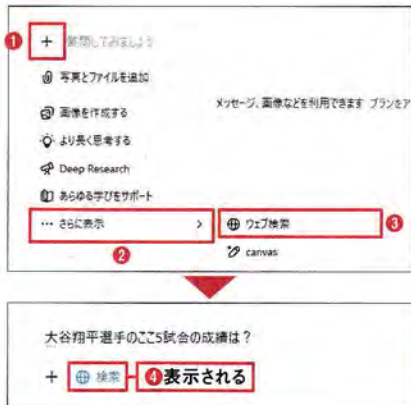


図5 ChatGPTでネットの最新情報を得るには、「2026年の...」「最新情報を調べて」などとプロンプトで指示する。確実にウェブの情報を得たければ、「+」ボタンを押して「... さらに表示」→「ウェブ検索」を選択したうえで指示するとい（①～④）

「プロジェクト」でひとまとめに

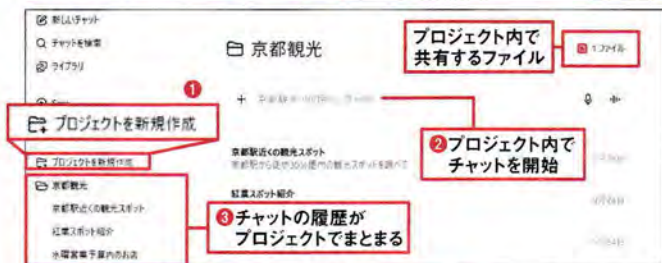


図8 画面左の「プロジェクトを新規作成」を押し(①)、プロジェクト名を入力して「プロジェクトを作成する」を押す。画面左にプロジェクトが作成され、このプロジェクト内で作成したチャットは自動で分類される(②③)。プロジェクト内で共有するファイルもアップロードできる

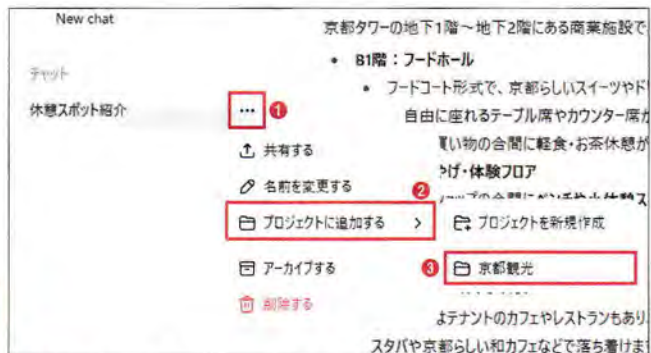


図9 プロジェクト外のチャットを追加するには、「…」ボタンを押して「プロジェクトに追加する」→「(プロジェクト名)」を選択する(①～③)

ワンポイント!

プロンプトの基本を知ろう

プロンプトの基本は下記で示した3点。まず「てにをは」のミスや誤字脱字は意外と大丈夫(図10)。ChatGPTは意図や文脈をある程度読み取れるからだ。次に一度のプロンプトで多くを求めすぎないこと。文脈が複雑すぎるとAIが混乱する。質問は小分けにして「ステップバイステップ」を心がける。最後に、話題を変えるときは仕切り直す。AIは前の会話を踏襲するので「新しいチャット」に切り替えよう(図11)。

- ①「てにをは」や誤字脱字は意外と大丈夫
- ②複雑な質問は小分けにする
- ③話題を変えるなら会話を仕切り直す

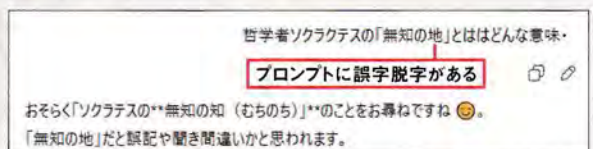


図10 プロンプトの「てにをは」が不自然だったり、誤字脱字があったりしても、ChatGPTが誤解しない範囲であれば問題ない

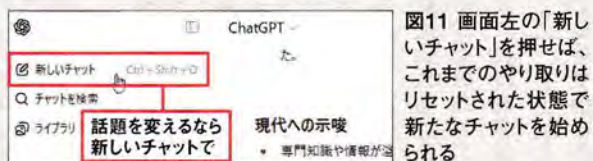


図11 画面左の「新しいチャット」を押せば、これまでのやり取りはリセットされた状態で新たなチャットを始める

複数の情報を集約してもらえ

11月に2泊3日で京都を観光する予定。年間天気予報をもとに紅葉や京都五山を巡るプランを提案して



図6 ここでは「11月に2泊3日で京都を観光するプランを提案」「年間天気予報を確認して」「紅葉や京都五山を巡る」といった条件を付けた。すると、11月の天気と紅葉の傾向を検索したうえで、観光のモデルプランやプラン調整のポイントを提案してくれた

Excelにも詳しいサポート役

Excelで一定の数値以下で文字を追加したい。どの関数を使う?

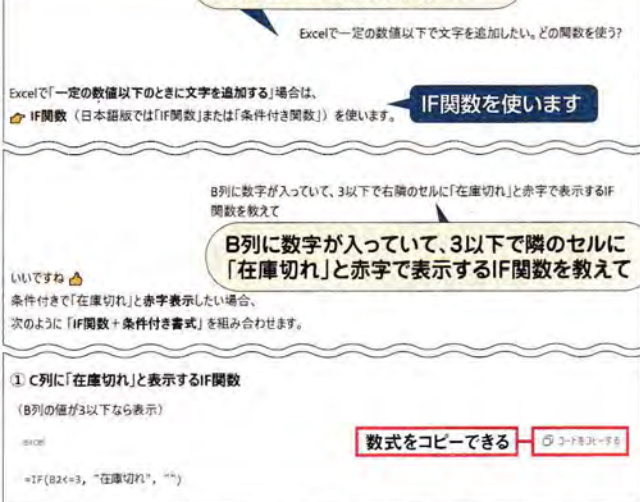


図7 Excelでセルに一定の数値以下で文字を追加する関数を探ると「IF関数」と回答。具体的なセルを示せば、それに合わせた数式も教えてくれる。文字の色の変更は条件付き書式と組み合わせることも指摘してくれた

「ウェブ検索」を利用すると、より確実だ(図5)。

複数情報の集約が得意なので旅行プランなどの作成にも向く。例えば天気や観光スポットなどを加味した2泊3日のプランも即座に提案してくれる(図6)。パソコンやOfficeなどアプリの使い方にも詳しい。「Excelで一定の条件で文字を追加する関数」を聞くと「IF関数」と回答(図7)。表の内容に合わせて数式を教えてくれるのでそのままコピーして使える。

チャットの履歴は画面左に登録される。「プロジェクト」を作成すれば、関連する複数の履歴をひとまとめにして管理できて便利だ(図8、図9)。

上手なプロンプトの2大ポイント

①指示は明確かつ具体的に

どんな目的でどのレベルの回答が欲しいのか、できるだけ明確で具体的に指示する。AIに役割(ロール)を与えたり、求める回答の形式(箇条書きなど)を例示するのも効果的

例 「あなたはIT専門家です。2025年の大規模言語モデルについて、中高年層向けに解説するプレゼン資料を作って」

②前提情報は惜しまず提示

AIには回答に必要な情報をできるだけ与える。条件は「##」などを付けた見出しで区切って箇条書きで整理する(図4参照)。AIに回答に必要な情報を聞くのもよい

「地域の活性化につながるお祭りなどのイベントを考えて。」
例 開催時期は秋、参加者数は最大200人、参加費は1回200円程度」

図3 曖昧な指示ではChatGPTは適切な回答ができない。プロンプトの要点はいくつかあり、特に重要なのが「明確で具体的な指示」と「前提情報の提示」。この2点が不十分だと求める回答を得られない場合が多い。すべてのプロンプトに共通するテクニックだ

AIの豊富な知識をフル活用

日ごろのメールからフォーマルな文書まで何でもござれ!



図1 挨拶文や依頼文など書き慣れない文書、プライベートや仕事のアイデア出しも、AIなら楽々とこなす。カジュアルからフォーマルまで豊富な学習データを基にさまざまな文面やアイデアを生成してくれる

用件を指示するだけ

資料を請求する文章を作って。文体はフォーマル

PC21商事株式会社に対して、サービスに関する資料を請求する文章を作って。文体はフォーマル

以下は、フォーマルな文体で「サービスに関する資料請求」を行う文例です。ビジネスメール・書面どちらにも使える形式です:

ビジネスメール・書面どちらにも使える形式です

件名: サービスに関する資料ご送付のお願い

PC21商事株式会社
営業担当 御機嫌

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、貴社におかれましては、常日頃より優れたサービスをご提供されていると伺っております。つきましては、今後の検討の参考とさせていただきます。貴社が提供されているサービスに関する資料一式をご送付いただけますでしょうか。

ご多用のところ誠に恐縮ではございますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

敬具

(会社名)
(部署名)
(氏名)
(住所)
(電話番号)
(メールアドレス)

図2 用件や文体をプロンプトで指示すれば、ChatGPTが文章を自動で生成してくれる。これはある会社宛てに資料を請求するフォーマルな文面を依頼した例だ

小ホールでクラシックコンサートを開きます。条件に適した曲目を提案して。曲はクラシック以外でもOK

区民会館の小ホールでクラシックコンサートを開きます。適した曲目を提案して、曲はクラシック以外でもかまいません。

- ※ 対象: 小学生を含む親子
- ※ 会場: 50人収容の小ホール
- ※ 使用楽器: ピアノ、弦楽器、打楽器
- ※ 演奏者: 5. 6人
- ※ 演奏時間: 1時間前後

条件を箇条書きで入力

条件からすると、狙いは「本格的な演奏を楽しみつつ、子どもにも飽きさせないプログラム」ですね

了解しました!

条件からすると、狙いは「本格的な演奏を楽しみつつ、子どもにも飽きさせないプログラム」ですね。特に小ホール(50席)での親子向けクラシックコンサートでは、親世代にとっても聴きごたえがあり、子どもも楽しめる「物語性」や「映像的な曲」をうまく織り交ぜるのがポイントです。

★ A案: ストーリー仕立て(参加型:親子向け)

曲名・内容	時間	ポイント
ピーターと狼(テレビ番組付き室内楽版)	約25分	各楽器が登場人物の心になるため、子どもが音と物語をリンクして楽しめる。5〜6人編成可。

● 小学生親子向けにするコツ

- 1曲が3〜7分程度の短めの曲を中心に
- 各曲の前に解説や豆知識・クイズを入れる(聴き方のヒントになる)

図4 回答に必要な情報をChatGPTに与える際は1つの文に含めるのではなく、「##」などを付けた見出しで区切り、箇条書きにするのが望ましい。区切りの文字に厳密なルールはなく、構造が明確なら別の記号でもかまわない。ここでは、条件をいくつか添えてクラシックコンサートの曲目を質問すると、意図をくんだプランが提案された

②で挙げた前提情報も重要。これがないとChatGPTは適切な回答ができない。情報を入力する際は、「##」などを付けた見出しで区切って箇条書きにすると伝わりやすい。図4ではコンサートの演奏プランを考えてもらっ

高めるのがポイントだ。

図3にプロンプトを書く際の2大ポイントをもとめた。曖昧な質問や指示はいくらChatGPTが優秀でも回答に窮する。①で示したように、どんな回答を求めているのか、できる限り具体的に明示するのが肝要だ。ChatGPTに「あなたは大学の先生です」などと役割を持たせるのも効果的。

仕事でもプライベートでも、失礼がなく用件の漏れもない文章を書くのは骨が折れる。こんな面倒な作業こそ生成AIに丸投げしたい。どんなシチュエーションの文面も、下書きから添削、仕上げまで文句もいわずにこなしてくれる(図1)。

プロンプトは難しくもない。誰宛ての文面か、どんな用件かを伝えることは必須条件。それに加えて文章のトーンも重要だ。図2は企業に資料を請求する文面だが「フォーマルで」と追加したこと、どこに出しても恥ずかしくない文章に仕上がった。プロンプトが情報不足だとChatGPTが聞いてくることもある。会話を重ねて完成度を

ワンポイント!

本格的な調査や資料作成なら「Deep Research」

「Deep Research」は、AIが自律的にウェブ検索機能を活用し、最新情報や多様な視点を収集・分析したうえで、詳細なレポート形式にまとめる機能(図7~図9)。主に仕事や学習向けとなるが、商品や市場の動向調査、知識を体系的に理解したい場合などに役立つ。単なる情報収集にとどまらず、統計データを用いた分析や、複数の情報源の比較など高度な調査に向く。

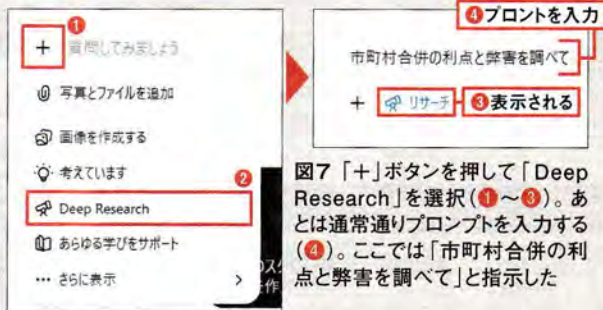


図7 「+」ボタンを押して「Deep Research」を選択(1~3)。あとは通常通りプロンプトを入力する(4)。ここでは「市町村合併の利点と弊害を調べて」と指示した

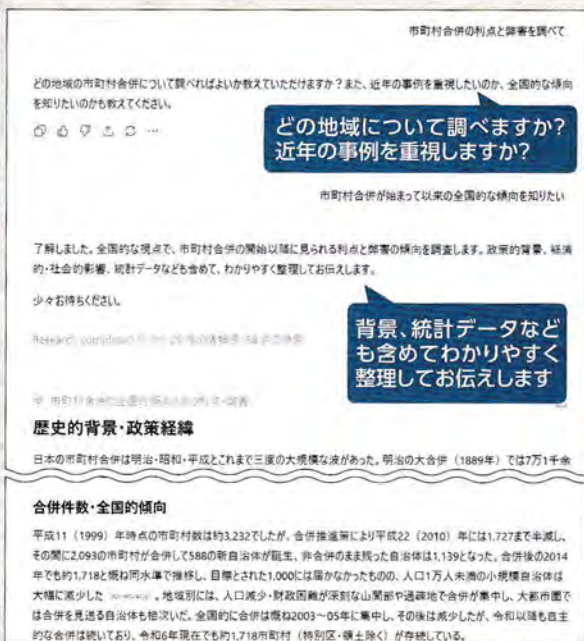


図8 ChatGPTから調査の対象や狙いを確認されるので、改めて条件を指示。Deep Researchは多数のウェブサイトを検索するので時間がかかる。通常の回答よりも情報量が多く、多角的な視点から展開される

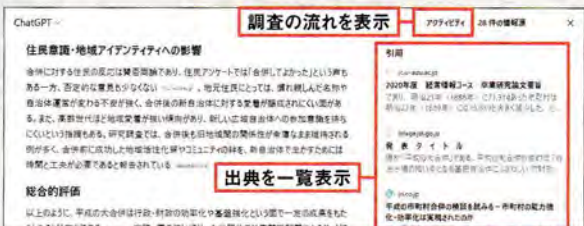


図9 回答の下「情報源」を押すと、検索されたウェブサイトが一覧表示され、クリックすると出典を直接確認できる

必要な情報が不足していないかチェックし、失礼がない表現にリライトして

文面の下書きを入力

以下はサークルの定例会を知らせるメールの下書きです。必要な情報が不足していないかチェックし、失礼がない表現にリライトして

皆さん
12月中に当サークルの定例会を開催予定です。
開催日時・場所は前回と同様ですが希望はありますか？
ご都合が悪い方がいれば自分から幹事の渡辺さんまで連絡してください。
よろしくお願いします。

以下のようにすると、情報が整理され、丁寧かつ失礼のない表現になります。

不足している情報としては、**具体的な日程案(例: 12月上旬/中旬などの目安)**があると返信しやすいですが、現状まだ決まっていないならその旨を添えておくも親切です。

修正例(リライト案)

件名: 12月定例会開催について

皆さま

いつもお世話になっております。

12月中に当サークルの定例会を開催予定です。

以下が情報が整理され、丁寧かつ失礼のない表現です。具体的な日程案が不足しています

この形にすると、

- ・ 件名を入れて見やすく
- ・ 「よろしく〜よろしく」に修正
- ・ あいさつを補って柔らかく
- ・ 連絡先を明確にできます。

誤字や文体を修正してくれた

日程候補がある場合は「12月〇週目を検討中です」と入れるとさらに返信しやすくなります。

図5 下書きの段階でChatGPTにチェックしてもらうのも便利な活用法。誰に向けた文面なのか、どんな情報が欠けているかなどをAIにアドバイスしてもらうとよい。必要に応じて情報を箇条書きで指示しよう

既存の回答を生かして別案を生成

ご希望に近づけるために、ひとつ教えてください:

このコンサートは「初めてクラシックに触れる親子向け」ですか? それとも「少学年中心」を狙いたい

新しいチャットに分岐します

(選択肢: ①やさしく)

音声で読み上げる

バランス)

...

チャット

コンサート曲目提案

現在の会話は履歴に残して新たにチャット画面が開く

資料請求文作成

京都観光プラン提案

など、さら

ご希望に

図6 ChatGPTとの会話を残しつつ別の方向性の質問や指示をしたいときは、回答の下「…」ボタンから「新しいチャットに分岐します」を選択(1)(2)。これで既存の会話の履歴を残して会話を続けられる

たが、対象や楽器編成、時間などを箇条書きで示した。

また、ゼロからの生成ではなく、下書きを基に添削やブラッシュアップすることも得意だ。図5で、ざっと書いた文面を「失礼のない表現にリライトして」と頼むと、情報を整理したうえで丁寧な文章に書き換えてくれた。

通常、チャットは1つの流れで進めるが、別の方向で検討したい場面もよくある。だがChatGPTは前の会話の流れが影響するため、別の案を併せて検討するのが苦手。そこで役立つのが「新しいチャットに分岐します」という機能(図6)。既存の会話を残して別の会話を続けられる。

自由意見の傾向をまとめて。要望を抽出して整理して

Excelファイルをアップロード

参加者アンケート.xlsx
スプレッドシート

自由意見の傾向をまとめて。要望を抽出して整理して

思考時間: 31s

総括(要約)

- 総回答件数: 36 件
- 主な傾向 (上位5)

主な傾向と要望を抽出しました

- その他 — 18件 (51.4%): 肯定的な感想が多数。音響など設備指摘あり。
- 設備/会場 — 7件 (20.0%): 会場が狭い/アクセス不便/座席が見えにくい。
- スタッフ/対応 — 4件 (11.4%): 暖かい対応 (親切/対応良い)。
- 頻度/回数 — 2件 (5.7%): スケジュールに余裕を求める声。
- 飲食/休憩 — 2件 (5.7%): 弁当の種類が少ない、飲食の充実要望。

抽出した要望 (整理・優先度目安)

- 設備/会場 (優先度: 高)

出力ファイル (ダウンロード)

- カテゴリ別集計CSV (ダウンロード)
- 詳細一覧CSV (ダウンロード)

図4 図2のファイルの意見の傾向をまとめ、要望を整理するように指示。ChatGPTは傾向を取りまとめて件数を表示したうえで、主要な要望を抽出してくれた。ChatGPTによる分析が正確とは限らないので精査は必須だが、たたき台には十分なるだろう。ここではCSVファイルでのダウンロードも可能だが、日本語が文字化けした[注3]

データのグラフ化も朝飯前

	A	B	C	D
1	参加者	居住地		
2	佐藤 太郎	東京都		
3	鈴木 花子	栃木県		
4	高橋 一郎	神奈川県		
5	田中 美咲	山梨県		
6	伊藤 健太	大阪府		

Excel

図5 ここでは氏名と都道府県が記入されたCSVファイルをアップロードした

居住地を8つの地方に分類して棒グラフを作って。グラフのタイトルや項目はアルファベット表記

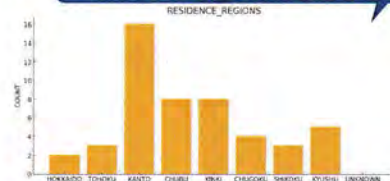
Excelファイルをアップロード

居住地2025.xlsx
スプレッドシート

居住地を「関東」「近畿」などの地方に分類して棒グラフを作って。中部地方は東海や北陸、甲信越地方を含む。グラフのタイトルや項目はアルファベット表記

8つの地方に分類して棒グラフを表示しました

思考時間: 4秒



作成しました — 居住地を8つの地方に分類して棒グラフを表示しました (グラフタイトル・項目はアルファベット表記)。

図6 図5の表を地方ごとに分類したうえで、棒グラフの作成を依頼。グラフ作成に使われるプログラムの仕様上、日本語は文字化けするためグラフの項目はアルファベットでの表記を指示している

表データからグラフ化も自動
複数の文書の要約にも対応

Excelの表データからグラフを作成するのも簡単。ここでは、個人名と都道府県名を含むデータを基にして、全国を8ブロックに分類し、ブロックごとの人数を棒グラフにした(図5、図6)。グラフ内の日本語の項目が文字化けしてしまうなどまだ発展途上の面も見られるが、ローマ字で出力すれば

面倒な処理はAIにおまかせ

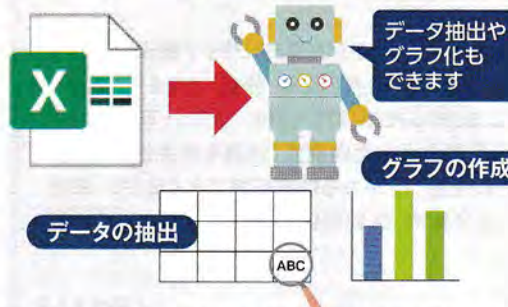


図1 Excelで思い通りにデータを抽出したり、グラフを作ったりするのは手慣れていないと難しい。こんな面倒なデータ処理は、ChatGPTにファイルをアップロードすれば即座に解決。Excelだけでなく、画像やPDFの処理もまかせられる

自動分類や集計は得意

	A	B	C	D
1	参加者	自由意見		
2	佐藤 太郎	楽しいイベントでした。また参加したい		
3	鈴木 花子	会場が狭かった。もっと広い場所がいい		
4	高橋 一郎	特に不満はありません。		
5	田中 美咲	スタッフが親切で良かったと思います		
6	伊藤 健太	音響が悪いのか声が聞き取りにくかった		
7	渡辺 由美	大満足。また参加したいです。		
8	山本 大輔	今回の会場はアクセスが不便		
9	中村 直子	プログラムが充実していて良かったです		
10	小林 翔太	駅からの交通がわかりにくい		

図2 今回アップロードしたのはイベント参加者の自由意見が記入されたExcelのファイル



図3 ChatGPTにファイルをアップロードするには、ファイルをブラウザーの画面上にドラッグするか、「+」ボタンを押して指定する。なお、無料プランではファイルアップロード機能の使用制限が厳しい

ChatGPTはOfficeやPDF、画像などのファイルも扱える。これを生かせれば、表データの分析やグラフ作成、文書の要約など、本来なら膨大な手間と時間のかかる作業を瞬時に処理できる(図1)。

手始めに、イベント参加者の自由意見をまとめたExcelファイルの内容をChatGPTに分析させた(図2)。ExcelファイルをブラウザーのChatGPT画面上にドラッグしてアップロード(図3)〔注1〕。傾向をまとめて要望を抽出してと指示すると「設備/会場」「スタッフ/対応」といったカテゴリに自動で分類し、主要な意見を要約してくれた(図4)〔注2〕。

このように対象となるファイルをChatGPTにアップロードし、あとはやりたいことを文章で指示するだけ。自然言語処理と計算の連携が強みだ。

[注1] 個人情報が含まれている際は加工するか、事前に学習を停止するとい(64ページ参照)

[注2] ニュアンスの判断が難しい場合は最終的に人間のチェックが必要

複数のPDFファイルをアップロード

令和6年版情報通信白書.pdf
PDF
000989308.pdf
PDF

生成AIの普及について要約して

生成AIの普及について要約して

2つの資料（総務省「令和6年版情報通信白書」と「生成AI活用に係る今後の対応方針」）をもとに、生成AIの普及の現状と方向性をまとめます。

2つの資料をもとに現状と方向性をまとめます

生成AIの普及の概要

1. 社会・経済への影響

- 生成AIは産業から生活に至るまで幅広く活用されており、経済効果や業務効率化が期待される
- 特に文書作成、質問応答、コード変換などで成果物の品質向上・業務効率化が確認されている

要約

生成AIは、日本社会に急速に普及しつつあり、産業や行政、生活のあらゆる場面で活用が拡大しています。特に人口減少による人材不足に対応するため、業務効率化・サービス維持の手段として期待されています。一方で、偽情報、知財、セキュリティといったリスクが存在するため、国際的なルール形成や国内ガイドライン整備が進められています。今後は、自治体業務や公共サービスでの導入を広げつつ、リスク対策と国際協調を両立させる方向性です。

図9 複数ファイルのアップロードも可能。テーマを指定して「要約して」と指示すれば、ファイルをまたいでポイントをまとめてくれる。出典ファイルも表示されるので後で確認もしやすい

特集

ChatGPTのトリセツ

ワンポイント!

無料でも拡張機能が使える

画面左のメニューにある「GPT」は、特定の用途に合わせてカスタマイズされたChatGPTだ（図10）[注4]。「GPTs（ジーピーティーズ）」とも呼ばれ、一部は無料プランでも利用可能。学术论文のデータベース検索、ビジネスメールの作成支援、英会話練習、ロゴデザインなどが人気だ（図11）。



図10 カスタム版ChatGPTを利用するには、画面左の「GPT」を押す[注4]。ジャンルで分類されているほか、キーワードでも探せる。一部は無料プランでも利用できる。有料プランでは作成も可能

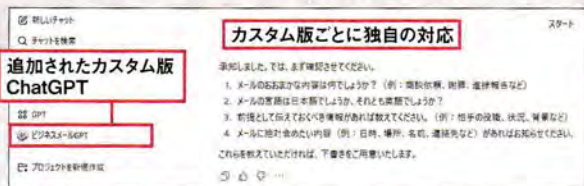


図11 追加したカスタム版ChatGPTは画面左の「GPT」メニューに登録される。基本的な使い方は通常と変わらないが、カスタム版ごとに応答や機能が異なる。画面はビジネスメール作成で内容や言語、前提情報などを最初に確認される

画像内の数値のデータ化も楽々

画像ファイルをアップロード

データを抽出して表形式で出力して

データを抽出して表形式で出力して

グラフから抽出したデータを表形式にまとめました。

項目	(%)
家計と資産	30.6
雇用環境と賃金	17.1
住宅	24.9

図7 ChatGPTは画像認識機能も備える。ここではグラフの画像をアップロードし、データ抽出を指示すると内容を読み取ってデータ化してくれた。シンプルなグラフで文字がはっきりしていれば認識精度は実用性十分。ファイルをCSV形式で出力すると文字化けが起こりやすいので、表形式での出力を依頼した

PDF文書も扱える

PDFファイルをアップロード

生成AIの課題について言及しているページの概要とページ数を教えて

生成AIの課題について言及しているページの概要とページ数を教えて

「令和6年版情報通信白書」では、生成AIの課題について複数の章で詳しく言及されています。概要と掲載ページを整理すると以下の通りです。

概要と掲載ページを整理すると以下の通りです

生成AIの課題に関する主な記載箇所と概要

第1部 第3章 デジタルテクノロジーの変遷

・「生成AIのインパクト」(p.37～)

→ 生成AIの急速な進化・普及と経済効果、説明。

第1部 第4章 デジタルテクノロジーの課題と現状の対応策

・第10節 AIの進化に伴う課題と現状の対応 (p.46～)

・生成AIが抱える課題 (p.46～49)

・リスク等 (p.46～49) (偽情報・著作権・セキュリティ、ハルシネーション、偽情報・ディープフェイク、著作権侵害、バイ

(p.46～49)

まとめ

・主要な課題領域

1. 偽情報・誤情報 (ディープフェイク、ハルシネーション)

2. 知的財産権・著作権侵害リスク

3. セキュリティリスク (情報漏えい)

4. 公平性・透明性 (バイアス、ブラックボックス化)

5. 社会的影響 (雇用、人材育成方針の見直し)

掲載ページ

・p.37～39 生成AIのインパクト

・p.46～55 生成AIの課題 (偽情報、著作権、セキュリティ)

・p.69～70 利用状況とリスク軽減 (対策データ)

図8 ChatGPTはPDFのアップロードにも対応。目当てのページを探すとき、一般的なキーワード検索ではヒット数が多すぎたり、表記揺れに対応できなかったりする。ChatGPTならテーマを指定して「掲載ページ数を教えて」と頼めばよい

問題なく表示できる。画像の数値の分析、抽出、グラフ化もOCR(光学文字認識)機能で難なくこなす(図7)。元の表やグラフにも左右されるが、シンプルなものなら精度はかなり高い。グラフの数値の再利用などに重宝する。PDFやWord文書の検索や要約もお手のもの。従来のキーワード検索は、該当件数が多くなりがちで、表記の揺れに対応しないのが弱点だった。ChatGPTなら特定のテーマに該当する箇所の検索・要約が容易で、全ページに目を通さずに済む。複数ファイルをアップロードでき、ファイルをまたいだ要約にも対応する(図8、図9)。

[注3] 文字化けしたCSVファイルは、Excelの「データ」タブ → 「テキストまたはCSVから」で開くと解消する
[注4] 2025年10月上旬時点で無料プランでは「GPT」のメニューが表示されない場合がある。「https://chatgpt.com/gpts」を開くと利用できる

不自然な点があれば指摘して

会話を終了します。不自然な点があれば指摘して

了解しました！ 会話はとてもスムーズでしたよ。大きな問題はありません。ただ、細かい自然さの点でいくつか改善できる部分を指摘しますね。

あなたのセリフと改善ポイント

会話はとてもスムーズでした

1. "Hot coffee Please."
- ちょっと直訳っぽく聞こえます。
- より自然な言い方：
 - "Hot, please."
 - "A hot one, please."
 - "Hot, please. Thank you."
- "coffee" は不要です。すでに「latte」と言っているの、「hot or iced latte?」という流れに合える形で "Hot

図4 会話の終了後、「不自然な点があれば指摘して」「スペルミスがあれば教えて」などとリクエストすれば改善ポイントを懇切丁寧にアドバイスしてくれる

音声会話もスムーズ

音声を選択してください

音声を選択

Sol

図5 プロンプトの入力欄右の「音声モードを使用する」を押す。初回はAIの音声を選択する

音声の変更

英会話の練習をしたい。あなたは外国人観光客になりきって。私が英語で道案内をします

That sounds like fun!
(それは面白そうだ!)...

会話の
停止・再開

× 会話の終了

図6 音声モードが開始されたら図3と同様の指示を音声で行う。ChatGPTは音声で返答。ChatGPTの会話中にも割り込める

「会話を練習をしたいです。あなたは外国人観光客になりきって、私が英語で道案内をします。」

That sounds like fun! I'll be happy to play the role of a tourist. Whenever you're ready, just let me know where we're going and how I can help!

"Can I help you?"

図7 音声モードを終了すると、通常のチャットと同様に履歴を確認できる。ChatGPTの回答は再度音声での読み上げが可能。ただ、ここでは不自然な点は発言を指定してチェックしてもらう必要があった。また、自分の発言が日本語で認識される場合もある

やり取りも発音もネイティブ級

英会話の練習をしたいです
「How are you?」

では外国人になりきって
話しますね
「I'm fine, thank you!」



図1 ChatGPTは外国語も堪能で翻訳や語学学習にもうってつけ。文字だけでなく、人工音声でやり取りできるので、まるで人間相手のように会話の練習もできる

難解な翻訳もおまかせ

要点を翻訳して

以下はアプリのライセンスです。要点を翻訳して
Redistribution and use in binary form, without modification, are
permitted provided that the following conditions are met:

要点をまとめて日本語に

1. 再配布の条件

- バイナリ形式（インストーラー）を改変せずにそのまま再配布するのは許可されている。
- インストーラー以外の形式で redistrib 2000 のバイナリを再配布することは認められていない。

2. 名称の使用制限

- 作者や貢献者の名前を、事前の書面での許可なしに、派生製品の宣伝や販売促進に使うことはできない。

3. 免責事項

要点をまとめて日本語にすると以下になります

図2 海外のアプリやウェブサービスのライセンス条項はたいいてい英語。「要点を翻訳して」と指示すれば、日本語にして要点をピックアップしてくれるのですべてに目を通さずに済む

語学学習にも役立つ

英語で飲み物を注文する練習をしたいのでロールプレイをお願いします。あなたはカフェの店員になりきって

英語で飲み物を注文する練習をしたいのでロールプレイをお願いします。あなたはカフェの店員になりきって。会話はすべて英語で対応してください

Of course! Let's do a roleplay. I'll be the café barista, and you'll be the customer. I'll start:

Hi there! Welcome to our café. ...

Barista: Hi there! Welcome to our café. What can I get started for you today?

Hi! I'll have a latte, please.

Barista: Sure! I'll get that for you. ...

→ 新しいチャットに分割します

Q: 音声で読み上げる

図3 「英会話の練習でロールプレイをしたい」と伝え、AIと自分の役割を指示。ここではChatGPTがカフェの店員になりきり、ユーザーが飲み物を注文するシチュエーションを設定した。これでChatGPTはバリスタ役として対応してくれる。「…」ボタンから「音声で読み上げる」を選択すると発音をチェックできる(1)(2)

間違いを気にせず話せる
音声モードはまるで人間相手

内外の大量のテキストデータを学習する ChatGPT にとって、語学は得意分野。翻訳や語学の学習にうってつけだ(図1)。

例えば、海外製のアプリの利用規約や使い方は、たいいてい英語の長文なのでうんざりさせられる。ChatGPTなら即座に要点を抜き出して日本語に翻訳してくれる(図2)。

語学学習にはまさに最高の指南役。間違いを気にせずスムーズにやり取りできるのが一番の魅力だ。「英会話を練習したい」「カフェの店員になりきって」「空港でチェックインしたい」などと目的や場面を設定して会話を始めよう(図3)。キーボード入力ならスペルの練習、音声入力なら発音の練習に最適。ChatGPTの回答は音声での読み上げも可能だ。会話の後で「不自然な点はなかったか?」と尋ねれば、表現や文法の改善点、スペルミスなどの指摘もしてくれる(図4)。

本格的な英会話練習なら「音声モード」の出番。パソコンのマイクから話しかけると、ChatGPTが音声で応答する(図5、図6)。流暢な受け答えで人間顔負け。音声モードを終了すると会話の履歴を確認できる(図7)。

落書きから生成も可能



図4 手描きした絵の画像ファイルをアップロードし、これをベースに「CG風で釣り人はさわやかな青年に」とリクエスト。すると、原画を忠実に踏襲した画像を生成してくれた。ここでは手描きの絵をベースにしたが、写真からのイラスト化も可能だ

ワンポイント! スマホ版も便利

ChatGPTはスマホアプリ版もあり、基本的にウェブ版と機能は同等(図5)。操作メニューもほぼ共通だが、スマホで撮った写真のアップロード、マイクからの音声入力がスムーズ。用途に応じてパソコンと使い分けよう。



図5 アプリ版は写真のアップロードや音声入力が手軽。チャットの履歴や設定はウェブ版と同期する

プロンプトで画像を生成



図1 ChatGPTは画像生成もお手のもの。画像の要素をプロンプトで説明すればそれをくんで自動生成してくれる。写真やアニメ、CG、水彩画など画風も思いのままに

イメージを言葉で伝えるだけ



図2 ChatGPTで画像を生成するには、主題や画風のイメージを具体的に伝えればよい。ここでは「チェスをする猫とロボットを浮世絵風で」とあり得ないシーンを指示したところ、うまい具合に仕上げてくれた。画像の縦横比もプロンプトで指定する。生成された画像はダウンロードが可能だ

①ここから「画像を作成する」を選択



図3 「+」ボタンを押して「画像を作成する」を選択すると、確実に画像生成を指示できる(①②)。「スタイル」を押すと「サイバーパンク」や「アニメ」といった画風の指定が可能だ(③④)

図2では「チェスをする猫とロボットを浮世絵風に描いて」と、現実ではあり得ない「無茶ぶり」をしたが、しっかりと応えてくれた。生成された画像はダウンロードして文書やSNSにも活用できる。基本的にプロンプトで「○○を描いて」と依頼すれば画像が自動生成されるが、オプションで「画像を作成する」を指定するとより確実だ(図3)。「スタイル」で「サイバーパンク」「アールヌーボー」などの画風も選択できる。裏では画像生成モデルとしてOpenAIが開発した「DALL-E(ダリ)」が働いている。

手持ちの画像ファイルをアップロードすれば、それをベースに生成が可能。子どもが描いたような落書きレベルの下書きも、具体的なイメージを併せて伝えると見事な絵に仕上げてくれる(図4)。生成画像の履歴は左上の「ライブラリ」から確認できる。

あり得ない画像も生成落書きから名画が誕生!?

プロンプトで指示した通りのイラストを描き出す。ChatGPTは「絵師」としての腕前も相当なものだ。文字の説明だけでどんな題材や画風も自由自在(図1)。写真やCG、アニメ、油彩画、水彩画などジャンルを問わない実力の持ち主だ。

過去の入力内容を自動で記録

保存されたメモリ
ChatGPTは最近のチャットを記憶しようとしていますが、記憶の限度と共に忘れることもあります。保存されたメモリは決して忘れることはありません。

ユーザーは小ホール（50人収容）で小学生の親子向けのコンサートを企画している。使用機材：弦楽器、ピアノ。演奏者：ユーザーは声優に任せている。

図4「メモリ」はチャットの内容を自動的に適宜記憶し、それに合わせて回答する機能。図3で「メモリ」の「管理する」を押すと、記憶している内容の確認や削除ができる。なお、プロンプトで「覚えて」と指示するとメモリに保存される

ノートPCを買い替えたい。予算はどれくらい？

5年前から使っているノートPCを買い替えたい。最新モデルなら予算はどれくらい？

目安を先に示します。用途別の予算帯と最低スペックを短くまとめます。

- 軽い作業（Web閲覧・文書作成）：¥40,000～¥80,000。基本的にCore i3 / Ryzen 3 相当、8GB RAM。
- モバイル重視の仕事用（ビジネス・外出先での作業）：¥90,000～¥170,000。Core i5/i7・16GB～32GB・512GB～1TB NVMe。
- 軽めの動画編集（1080p）：¥200,000。Core i7 / Ryzen 7 またはApple M3シリーズ、16GB～32GB（可能な32GB推奨）、1TB NVMe。
- 本格的な動画編集（4K）：¥200,000～¥350,000以上。高性能CPU（Ryzen 9 / Core i9 / M4 Pro以上）、32GB～64GB、独立GPU（RTX 4070～）か高メモリのM3シリーズ、1TB～2TB NVMe、Tom's Guideのクリエイター向け価格事例参照。
- ゲーミング兼用ハイエンド：¥130,000～¥250,000。RTX 4060～5070クラス、16GB～32GB、冷却優先。販売例あり。

買うときの優先順位（短く）：

- 用途でCPU/GPUを決める。
- RAMは余裕を持って（動画編集は32GB推奨）。

（動画編集は32GB推奨）

図5 図3の設定後、ノートパソコンの買い替えについて予算を聞くと、動画編集の用途を踏まえて回答してくれた

ワンポイント！ AIの手助けで学びを深める

ChatGPTに質問して知識を得る機会は多い。オプションの「あらゆる学びをサポート」をオンにすると、教育的な観点から回答が生成され、ユーザーの理解を助ける説明や問いかけが増える（図6、図7）。関連する事柄や背景、応用例などが含まれる場合もあり、知識を深めるのに役立つ。

Shunさん、どのようなご用ですか？

③いつもと同様にプロンプトを入力

鎌倉幕府が開かれたのは1192年ではない？

②表示される

①ここから「あらゆる学びをサポート」を選択

図6「+」ボタンを押して「あらゆる学びをサポート」を選択（①②）。あとはいつも通りにプロンプトを入力する（③）

鎌倉幕府が開かれたのは1192年ではない？

鎌倉幕府が開かれたのは1192年ではない？

いい質問ですね。実は「1192（いひにふ）」という鎌倉幕府という語呂で覚えやすい人がいますが、近年の歴史研究では必ずしも「1192年＝鎌倉幕府成立」とは考えられていません。

鎌倉幕府の成立時期については、学術によって複数の説があります。

- 1180年説：源頼朝が伊豆で単身した時。
- 1183年説：頼朝から東国の支配権を正式に認められた時。
- 1185年説：壇ノ浦の戦いで平氏を滅ぼし、守護・地頭を設置した時。
- 1192年説：頼朝が征夷大将軍に任じられた時。

つまり、「いつを幕府の始まりとするか」は定説の問題なんです。僕の教科書では1192年を記載していましたが、最近では1185年に守護・地頭が置かれたことを「幕府の始まり」とする教科書が多いですね。

ここで確認ですが、あなたは「教科書レベルでの答え」が知りたいですか？それとも「研究者の立場から見た細かい議論」まで押さえてほしいですか？

図7 回答に「なぜそうなるのか」などの背景や理由を含める傾向が強まる。例や比喩を積極的に用いたり、理解を深めるための問いかけもしてくれる

自分だけのAIに最適化

できるだけ簡潔に答えて

専門用語は避けて

OK!

なれなれしいのは嫌い

動画編集に興味があります

経済学には詳しいです

図1 自分の好みや理想の回答スタイルなどを事前にChatGPTに伝えておけば、それを踏まえて回答してくれる。これが「パーソナライズ」と呼ばれる機能だ

まるで自分の専属秘書

プランをアップグレードする

② パーソナライズ

Shun Igara... アップグレードする

図2 画面左下のユーザーのアイコンをクリックし、「パーソナライズ」を選択する（①②）

パーソナライズ

カスタマイズを有効にする

ChatGPTの性格は「ロボット」

希望の回答スタイルを入力

①標準でオン

②ロボット

③希望の回答スタイルを入力

④関心のある分野などを入力

⑤管理する

図4へ

図3「カスタマイズを有効にする」は標準で有効だ（①）。「ChatGPTの性格は「ロボット」聞き役」などから選択（②）。「カスタム指示」にはどのように応答してほしいか、「あなたについての詳細」には関心のある分野などを入力する（③④）。ここでは簡潔な回答を求め、動画編集に興味がある「など」と入力した。「ニックネーム」や「職業」は任意で入力し、最後に画面下の「保存する」をクリック

ChatGPTの回答がピンと外れだったり、なれなれしすぎていたりするとイラッとします。原因の1つはAIがユーザーの好みや属性を知らないこと。この不満を解消するのが「パーソナライズ」だ（図1）。パーソナライズとは、ユーザーの希望する回答スタイルやChatGPTに求める口調、関心のある分野などを事前に登録しておく機能（図2、図3）。ほかにチャットのやり取りやユーザーの指示を記憶する「メモリ」機能もある（図4）。これらの機能を活用することで、自分の好みや合った回答を得られるようになる（図5）。

AIの間違いは避けられない

iPhone SE 4について教えて

間違い

iPhone SE 4(正式には「iPhone 16e」)は…

主なスペックと特徴
ディスプレイ
カメラ: 48MP

聖徳太子が制定した八色の姓について教えて

間違い

聖徳太子(574~622年頃)が制定した八色の姓は…

ドジャースの大谷翔平選手の9月の通算成績は?

間違い

(2025年9月9日~9月23日までの9月別)

打率: .285 (10打点)
本塁打: 5本
打点: 10点
試合数: 26試合

図1 誤回答の例。左は「iPhone SE 4」を「iPhone 16e」と誤認。実際にはiPhone SE 4は未発売で、代わりにiPhone 16eが発売された。中央はプロンプトの間違いに引きずられた例。「八色の姓」の制定者は天武天皇で聖徳太子ではない。時期も間違っている。類似したキーワードを関連付けてしまったと思われる。右は野球の大谷翔平選手の打者成績で、出場試合数は明らかに集計ミスだ

文章の処理は「トークン」単位

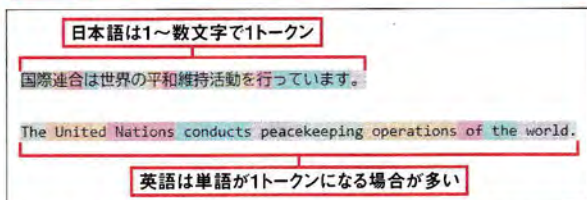


図4 生成AIの核となるLLMは、テキストを「トークン」と呼ばれる単位で分割して処理する。英語は基本的に単語が1トークンになりやすい。一方で日本語は1~数文字のまとまりでトークン化されることが多い。OpenAIの「Tokenizer(トークナイザー)」による分割の例を見ると、LLMが単語ではなくトークン単位で処理していることがわかる(同色のまとまりが1トークン)

プロンプトの工夫で抑制



図5 「考えています」というオプションは回答の生成時に推論の深さを高めるため、ハルシネーションを抑制できるとされる(1)(2)。プロンプトで「よく考えて」などと補足してもよい。モードは「GPT-5 Thinking」が使われるので、通常より回答には時間がかかる

ハルシネーションが起こる原因

①学習・参照データの不足または誤り

学習・参照データには古い情報や誤った記述が含まれていることがある。AIはそれらを区別していない。専門性の高い分野では信頼性の高いデータが不足するケースも多い

②言葉の構造化が不十分

AIは膨大なテキストデータを統計的に学習しているが、言葉や概念の関係性を厳密に把握しているわけではない。似たキーワードを表面的に関連付けてしまう傾向がある

③前提情報の検証が弱い

質問への回答を優先するため、質問文に誤った前提が含まれていてもそれを訂正せずに説明をしてしまうことがある

④誤った文脈を補完する

曖昧な質問に対してAIは自然言語処理の特性上、もっともらしい文脈を補完して回答しようとする。その結果、誤った文章を生成してしまう場合がある

図2 ハルシネーションが起こる主な原因は上の4つ。実際には複合的に絡み合って発生することが多いとされている

LLMは単語の意味を理解していない



図3 LLMは全体の文脈からある単語に続く確率が最も高い単語を並べる[注]。単語の意味を厳密に理解していない(図はイメージ)

hat GPTは嘘をつくことがある。図1はその一例。スマホの機種誤認、歴史上の出来事の誤り、試合数の集計ミスだ。特に、事実と異なる回答をまことしやかに並べる現象を「ハルシネーション(幻覚)」と呼ぶ。

図1の左の2例はハルシネーションの典型。原因は主に4つある(図2)。1つめは、AIが参照するデータの不備。情報は玉石混交で必ずしも正しいとは限らない。2つめは、AIの言語処理の限界。大量のテキストから単語の関係性やパターンを学習し、次につながる確率が高い単語を予測して並べている。人間と違って単語自体の意味を理解しているわけではないので、意味としては不適切なキーワードも関連付けてしまう(図3、図4)。3つめは前提情報の検証力の弱さ。AIは質問への回答を優先するため、質問文に誤った前提が含まれていても訂正せず回答することがある。4つめは、過度な補完。AIの特性上、曖昧な質問に対して誤った文脈を補完する場合がある。存在しない情報であっても文脈が自然なら出力してしまう。

ハルシネーションは「考えています」機能で、ある程度は抑えることが可能(図5)。「知らないなら知らない」と答えて「根拠を示して」「正しいかチェックして」という指示も効果的だ。

[注] LLMは「Large Language Model(大規模言語モデル)」の略で大量のテキストデータを学習している。ChatGPTではOpenAIが開発した独自のLLMを採用(52、53ページ参照)

ワンポイント!

「Canvas」でAIと共同編集

ChatGPTは一问一答の対話形式。トライ&エラーが必要な長文のレポート、プログラミングなど何度も回答を求める用途には不向きだ。「Canvas」機能を利用すると、回答を直接修正したり、部分的に再生成したりと自由に編集できる(図4~図6)。通常の対話モードとは異なり、回答は再生成されて上書きされる。編集履歴を遡って確認できるため、試行錯誤を重ねながら仕上げやすいのが特徴だ。

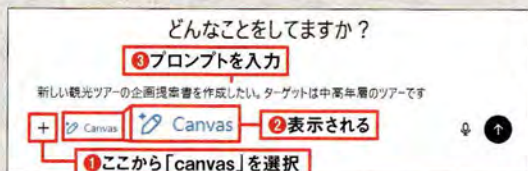


図4 「+」ボタンから「…さらに表示」→「canvas」と選択(1)。続いてプロンプト入力欄から指示する(2)。

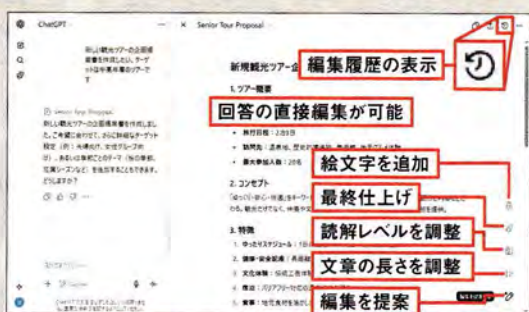


図5 回答が生成されたら右上の「編集する」を押す。左側に通常のチャット欄、右側に編集欄が表示され、回答を直接編集できる。右下のボタンでは、回答の全文あるいは選択範囲に対して文章の長さや読解レベルの調整などが可能

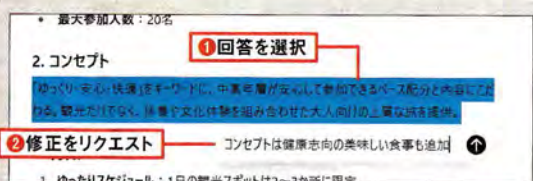


図6 テキストを選択すると「ChatGPTに質問する」という入力欄が現れるので、選択部分に対して指示が可能(1,2)。該当部分が指示に合わせて書き直される

入力情報は学習に利用



図1 ChatGPTの個人向けプランでは、入力した文章などは学習データに利用される場合がある。機密情報を学習してほかのユーザーへの回答として出力される危険性もゼロとはいえない。OpenAIも機密情報や個人情報は入力しないように注意喚起している

設定変更で学習を制限

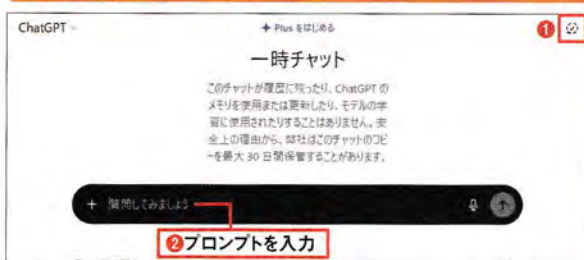


図2 チャット画面右上の「一時チャットをオンにする」を押すと、チャットの内容は学習に使われない(1,2)。ただし、チャットの履歴が残らないので後で確認したい場合は不向きだ

モデルの改善

すべての人のためにモデルを改善する

あなたのコンテンツをモデルの学習のために使用することを許可してください。ChatGPTもあなたや他のユーザーにとってさらに有益なものにすることができま

オフにする

音声モード

図3 画面左下のユーザーアイコンを押して「設定」を選択。開く画面で「データコントロール」を選び、「すべての人のためにモデルを改善する」の項目をオフにすると、これ以降の学習が停止される。チャットの履歴は残る

生

成AIは学習の積み重ねによって賢くなる。そのためChatGPTの個人向けプランでは、AIモデルの改善のためにユーザーの入力や会話の内容が学習に利用される場合がある。入力情報が将来的に別の誰かへの回答として出力され、情報漏洩につながる危険性もゼロではない(図1)。原則として個人情報や企業の機密情報の入力は避けるのが望ましい。

入力情報の学習を停止
公式サイトから手続きも

ChatGPTでは入力データを学習に利用しない設定を用意している。二時チャット機能を使うと、プロンプト入力欄の色が変わり、入力情報は学習されず履歴も保存されない(図2)。62ページで紹介した「メモリ」機能も基本的に無効になる。

一時的ではなく継続して学習を停止したいなら、「すべての人のためにモデルを改善する」という項目をオフにするとよい(図3)。設定変更後、学習はストップするがチャットの履歴やメモリ機能は変わらず利用できる。

このほかOpenAIの公式サイト「プライバシーエクストポータル」からオプトアウトの手続きをして学習の停止を依頼することも可能だ(説明や手続きは英語)。