RISE AI

ChatGPT AI初心者スタートガイド

基本操作から仕事での使い方まで



ライズ株式会社

28ページ / 基本・ 文章・ 動画・ Web・ スライド・ 事務の実践

完全版は、個別無料相談会参加後に配布します。

ライズ制作 / 公開見本 01 / 05 / 本PDFは完全版ではありません。

GUIDE 03 / 実践

伝えるのは、目的・材料・完成形

指示文はAIへの依頼文です。難しい書式は不要ですが、相手と完成形が分かると、最初の下書きを確かめやすくなります。

進め方

1 「紹介文を作る」ではなく、誰がどこで読む文章かを決めます。例：初めて依頼する人がプロフィール欄で読む。

2 材料を事実と希望に分けます。職種は事実、親しみやすい口調は希望です。未確定の価格などは未確定と書きます。

3 字数、項目、形式と、追加してはいけない内容を指定します。分からないことは質問するよう依頼します。

試す指示文 / 公開可能・架空の材料で

初めて依頼する人向けのプロフィール文を作ってください。材料：［職種］［公開可能な得意分野］。150字以内、敬体、文章1案と見出し1つ。材料にない実績や数値は足さないでください。不足する情報は作らず、質問を最大3つしてください。

回答の見方・具体例

曖昧な依頼：いい感じのプロフィールにして。
具体的な依頼：初めての依頼者向けに150字以内。職種と得意分野を先にし、対応できない業務は書かない。

使う前に本人が確認

- ☐ 誰向けかが書いてあるか
- ☐ 必要な材料を渡し、推測を減らしたか
- ☐ 長さや出力の形を指定したか

次に試す：自分が使いたい依頼文に「誰向け」「何字」「足さない事実」を1つずつ加えてください。

完全版は、個別無料相談会参加後に配布します。

GUIDE 08 / 実践

メールは、用件と確認事項を先に

AIはメールの下書きに使えます。宛先や送信判断は自分で確認し、顧客メールをそのまま転記せず要点だけで作りましょう。

進め方

1 用件、確定した事実、相手に答えてほしいことを整理します。未合意の日付や条件は確定事項に混ぜません。

2 相手にしてほしい行動を1つに絞ります。複数の質問があるときは、番号を付けて答えやすくします。

3 生成後に宛先、日付、添付物、敬称、過去の合意と照合します。連携機能があっても、練習では送信を依頼しません。

試す指示文 / 公開可能・架空の材料で

作業開始前の確認メールを作ってください。案件：架空の店舗紹介文。確認事項：読者、掲載場所、希望文字数。未確定の期日や料金は書かないでください。件名と本文を250字以内で、質問は番号付きに。送信はせず下書きのみ。

回答の見方・具体例

確認しやすい聞き方：「想定する読者は、来店前の新規のお客様でよいでしょうか」。
「詳細を教えてください」だけより、何に答えればよいかが分かります。

使う前に本人が確認

- ☐ 相手が答えやすい質問になっているか
- ☐ 未合意の条件を約束していないか
- ☐ 宛先・日付・添付物を自分で確認したか

次に試す：質問を3つ以内に整理した確認メールを作り、自分で件名を付け直しましょう。

完全版は、個別無料相談会参加後に配布します。

GUIDE 17 / 実践

LPは、目的と根拠をそろえる

LPは申し込みなど1つの行動につなぐページです。見た目を考える前に、誰が何を知れば判断できるかを整理します。

進め方

1 読者、案内する内容、申し込み後の流れを決めます。個別無料相談会なら対象者、話せる内容、参加方法を整理します。

2 載せられる事実と、未確定の条件を分けます。お客様の声、実績の数字、効果の保証を作りません。

3 見出し順を作り、各説明の根拠と確認者を決めます。サイト制作や公開は、対応機能と連携がある環境で別途確認します。

試す指示文 / 公開可能・架空の材料で

個別無料相談会のLP構成を作ってください。読者：AI活用を始めたいフリーランス初心者。材料：［実際に案内できる内容・参加手順］。見出し / 説明する事実 / 必要な根拠の表に。体験談や成果の数字は創作せず、未定の条件は要確認にしてください。

回答の見方・具体例

並べる内容の例：誰向けか / 扱うテーマ / 相談時に用意するもの / 参加手順 / よくある質問。
申し込み先のリンクやフォームの動作も、公開前の確認対象です。

使う前に本人が確認

- ☐ 読者が参加条件を理解できるか
- ☐ 表示する実績に根拠があるか
- ☐ 申し込み先と案内内容が一致しているか

次に試す：自分のサービスを説明する見出しを5つ書き、根拠がない文に印を付けましょう。

完全版は、個別無料相談会参加後に配布します。

SOURCES / 2026-11-05

出典・利用上の注意

本文・指示文・練習例はライズ独自の教材です。公式資料は機能の説明を確認するために参照しました。

本冊子はライズ株式会社が制作しました。
OpenAIが発行・監修した冊子ではありません。
ChatGPTの利用契約や環境、対応機能、連携によってできる範囲は変わります。

参照した公式一次情報

01 Prompting

https://learn.chatgpt.com/docs/prompting

目的・材料・出力形式・制約を伝え、回答を見て修正する考え方。

02 Use ChatGPT

https://learn.chatgpt.com/docs/use-chatgpt

用途に応じた利用、機能の利用条件、回答や成果物の確認について。

03 Work with files

https://learn.chatgpt.com/docs/artifacts-viewer

ファイルの作成・確認・修正。表示方法は利用する環境によって異なります。

確認日：2026年11月5日

指示文を使っても、出力の正しさや希望どおりの成果は保証されません。機密・個人情報は入力せず、数値・固有名詞・条件・リンクを元の資料と照合してください。公開や提出は本人が判断します。

制作：ライズ株式会社 代表取締役 福井亮眞
本完全版は個別無料相談会参加後の配布用です。公開見本は内容の一部を抜粋しています。