

ChatGPTで 就活・学業・生活を もっとラクに！

2025年
ChatGPT活用方法

ChatGPT活用方法

- 02 スマホでChatGPT
- 03 ChatGPTを使いこなすコツ
- 04 応用（カスタム指示）

スマホでChatGPTをダウンロード

アプリを入れて、質問するだけ！たった3分で使い始められる

【STEP 1】アプリをダウンロードしよう

- 1.App Store (iPhone) or Google Play (Android) で「ChatGPT」を検索
- 2.「ChatGPT - OpenAI」をインストール (開発元: OpenAI) 」
- 3.無料で利用可能！ (一部有料プランあり)
※「公式アプリであるか要確認」

【STEP 2】ログインしてアカウントを作成しよう

- 「Googleアカウント or Apple ID」で簡単ログイン！
- メールアドレス&パスワードの登録でもOK
- 認証コードを入力してアカウント完了！

【STEP 3】ChatGPTに話しかけてみよう

- 「就活で大切なことは？」
- 「エントリーシートの自己PRを添削して」
- 「以下の情報を確認して、レポートにまとめて」
- 「課題について私はこう考察してるけど、どう思う？」
- 「ゼルダの伝説の最初のステージの攻略ヒントを教えて」
- 「この英語をネイティブなイメージで翻訳して」
- 「私がまとめた資料内容を連携するから評価して」
- 「エントリーシートの自己PRを一緒に考えて」
- 「IT業界のトレンドを簡単に教えて」
- 「アニメ〇〇のおすすめ回をランキングで出して」



結局、ChatGPTってなに？

「話しかけるだけで、いろんなことを手伝ってくれるAIアシスタント」

- 質問すると、文章を作ったり、アイデアを出したり、調べたりできる
- スマホやPCで使えて、就活・勉強・趣味・仕事に活用できる
- 無料でも使える (有料版はさらに高性能)

※セキュリティに関する注意点

ChatGPTのカスタム指示には、個人情報や機密情報を含めないように注意してください。入力した内容はAIの応答の精度を向上させるために使用されますが、データがどのように処理されるかを理解し、安全な使い方を心がけることが大切です。特に、パスワード・住所・機密業務情報などは記載しないようにしましょう。

ChatGPTを使いこなすコツ

ChatGPTは単純は情報検索だけでなく、思考整理やクリエイティブな活用ができる。

1. 質問の仕方を工夫する

ChatGPTは、曖昧な質問には曖昧な答えを返す。適切な回答を得るためには、質問を具体的にすることが重要。

例：エントリーシートの添削

NG×「エントリーシートを添削して」

OK○「エンジニア職向けのエントリーシートを書いたので、構成や表現を改善して」

2. 一度の回答で終わらせず、会話を重ねる

ChatGPTは、対話を通じてより良い回答を導き出せる。最初の回答が完璧でなくても、追加の質問をすることで精度を上げることができる。

例：面接対策

NG×「面接でよく聞かれる質問を教えて」

OK○「エンジニア職の面接で聞かれる質問を10個出して」

「そのうち、深掘りされやすい質問を3つ教えて」

3. 複雑な質問は分解してお願いする

一度にすべての情報を求めると、ChatGPTの回答がまとまりにくくなります。複雑な質問はなるべく避けて、小さなステップに分けて進めると精度が上がります。

例：長文の要約

NG×「この2000字の文章を要約して」

OK○「この文章の構成を分析して、各段落ごとに要点を整理して」

「その要点をもとに、100字でまとめて」

ChatGPTは、適切な指示を出せば強力なサポートツールに

- 質問を具体的にすることで、より正確な回答が得られる
- 一度の回答で終わらせず、対話を重ねることで精度を上げる
- テンプレートを活用し、明確なプロンプトを作る
- 複雑なタスクは分解し、段階的に指示する

ChatGPTをさらに使いこなす「カスタム指示」

ChatGPTにあなたの好みや目的を伝えれば、よりの確なサポートが受けられる。

1. カスタム指示とは？

ChatGPTは、通常の会話ではその場限りの回答をしますが、「カスタム指示」を活用すると、あなたの希望に合わせた回答を出してくれやすくなります。

- 「簡潔にまとめてほしい」 → いつも短めの回答になる
- 「詳しく説明してほしい」 → より詳細な回答を出す
- 「敬語で答えてほしい」 → ビジネスシーン向けの文章になる
- 「大学生向けに分かりやすく書いてほしい」 → 例を交えた解説になる

2. カスタム指示を設定

設定方法（スマホアプリの場合）

1. ChatGPTアプリを開く
2. 左上のメニューをタップ
3. アカウント名をタップ
4. パーソナライズを選択
5. ChatGPTをカスタマイズするを選択
6. 「呼ばれ方」や「職業」を入力
7. 「ChatGPTにどのように振る舞ってほしいか」を入力
8. 「ChatGPTがあなたについて知っておくべきこと」を入力

3. カスタム指示の例文はこちら（そのままコピペで利用可能）

最初はどんなことを書いたら良いか悩むと思いますので、そのまま使える例文を下記にご用意しました。コピペでまずは利用してみて、いろいろ自分なりにカスタマイズしてみてください。



<https://www.ailesys.co.jp/archives/15465>