

ChatGPT活用初級

公式テキスト

ChatGPT Practical Beginner — Official Textbook

発行	プライベートAI推進協会 (PAPA)
バージョン	ver. 1.0 / 2026年2月
受験料	¥5,000 (税込)
試験形式	20問・30分・4択・合格70%
配布	無料 (privatellm.jp)

本テキストはChatGPT活用初級の全出題範囲をカバーした公式学習資料です。実際にChatGPTを使いながら学ぶことで
1~2週間で合格を目指せます。

第1章 ChatGPTの基礎・仕組み

出題比率：20%（約4問）

1-1 ChatGPTとは

ChatGPTはOpenAI社が2022年11月に公開した生成AIチャットサービスです。GPT-4oを搭載し、テキスト・画像・音声・ファイルなど多様な入力に対応しています。

プラン	料金	特徴
Free（無料）	無料	GPT-4oを制限付きで利用可能
Plus	\$20/月	最新モデル優先・高速・GPTs作成可
Team	\$25/月	ビジネス向け・管理機能あり
Enterprise	要見積	大企業向け・データ非学習保証

1-2 トークン

AIがテキストを処理する最小単位です。英語1単語≈1トークン、日本語1文字≈1～2トークンが目安です。コンテキストウィンドウ（一度に処理できる上限）を超えると古い内容を忘れます。

■ 第1章まとめ

- ☒ ChatGPT=OpenAI社が開発した生成AIチャット
- ☒ Free・Plus・Team・Enterpriseの4プラン
- ☒ トークン=AIがテキストを処理する最小単位
- ☒ GPTs=目的特化の独自ChatGPTを作成する機能

第2章 プロンプトエンジニアリング

出題比率：30%（約6問） ← 最重要分野

良いプロンプトを書く能力が、ChatGPT活用の核心です。

要素	説明	例
役割設定	専門家の立場を与える	あなたはベテランのコピーライターです
タスク	具体的な作業内容を指定	商品説明文を作成してください
条件	制約・形式・文字数を指定	200文字以内・箇条書き・丁寧語
例示（Few-shot）	期待する出力例を示す	例）「〇〇の特長は～～です。」

2-2 Chain of Thought (CoT)

「ステップバイステップで考えてください」と指示することで、AIが推論過程を示しながら回答します。複雑な問題・数学・論理問題での精度が大幅に向上します。

2-3 よくある失敗（アンチパターン）

- あいまいな指示（「良い文章」→「500文字・メール形式で」と具体化）
- 一度に詰め込みすぎ（複数タスクは分けて依頼）
- 文脈なしで質問（背景・目的を先に説明する）

■ 第2章まとめ

- ☒ 役割設定・タスク・条件・例示を組み合わせる
- ☒ CoT=「ステップバイステップで」で推論精度向上
- ☒ Few-shot=例を示してから本題を質問する手法
- ☒ あいまいな指示はあいまいな回答を生む

第3章 業務活用・実践テクニック

出題比率：25%（約5問）

業務	活用方法	期待効果
議事録作成	音声文字起こし→ChatGPTで整形・要約	作成時間を大幅削減
ビジネスメール	目的・相手・トーンを指定して下書き作成	推敲時間を削減
データ分析	ExcelをAdvanced Data Analysisでグラフ化	ノーコードで統計分析
文書要約	長文を貼付して要点抽出	長い文書を短時間で把握
翻訳	専門用語のニュアンスを指定して翻訳	文脈に合った高精度翻訳
アイデア出し	ブレスト・SWOT・企画立案の壁打ち	複数視点のアイデアを即座に取得

マルチモーダル活用

GPT-4oは画像・音声・PDFなども処理できます。スクリーンショットのエラー分析・グラフの読み解き・手書きメモのデジタル化などが可能です。

■ 第3章まとめ

- ☒ 議事録・メール・翻訳・要約を大幅効率化
- ☒ Advanced Data Analysis=ノーコードデータ分析
- ☒ マルチモーダル=画像・音声・ファイルも処理可能
- ☒ ChatGPTは思考のパートナーとして壁打ちに最適

第4章 安全・倫理・法的注意点

出題比率：25%（約5問）

NG情報	理由
顧客の個人情報（氏名・住所・電話番号）	個人情報保護法・外部送信リスク
社内機密（未発表の製品・価格・戦略）	競合への漏洩・会社の損失
取引先の機密情報	守秘義務違反になりえる
従業員の個人情報	プライバシー侵害・法的リスク

4-2 著作権・ハルシネーション・設定

AI生成コンテンツの著作権は整備途上です。ハルシネーション対策として、重要な事実・数字・引用は必ず一次情報源で確認してください。設定→データ管理で「会話履歴とトレーニング」をオフにするとデータが学習に使われません。

■ 第4章まとめ

- 個人情報・機密情報はChatGPTに入力しない
- AI生成の著作権は法整備途上→商用利用は要確認
- ハルシネーション→重要情報は一次情報源で確認
- データ非学習設定→「会話履歴とトレーニング」をオフ