

# ChatGPTの教科書

プロンプト編

**ChatGPT、生成AIの  
プロンプトの出力を  
最大化する方法**

ゴリ一隊長  
著

AIを使ってマーケティングの仕組み化するコンサルタント

# 水谷友哉

# ゴリー隊長

株式会社TreasureNey取締役。国立大学で電気電子工学を学びました。その後、東芝でエンジニアとして働き、変電所の設備の設計や開発をしてきました。後に、WEBコンサルタントとして独立し、WEBサイト作りやコンテンツ制作、マーケティングの仕組み作りを行っています。



出身：兵庫県神戸市

趣味：野生児になるキャンプ、アウトドアスポーツ

ChatGPTの書籍も共著で出版しました。



日経BP社から発売中

# ChatGPTで経営支援

## ChatGPT解説コーナーと

## プロンプトを監修しました。

### Amazonベストセラー1位獲得



# ChatGPT、生成AIのメカニズムの大解剖（プロンプト編）

1. ChatGPTに指示する基本の考え方
2. ChatGPTのプロンプト（指示文）の型（指示文と追加情報）
3. ChatGPTをフル活用するための部屋の使い方
4. ChatGPTをフル活用するための人格とテーマ設定
5. ChatGPTと上手く付き合うためには？

**このスライドは研修資料用に作ったものです。**

**国内外のChatGPTの情報では、誤った情報や間違った情報、そしてビジネスに応用するには物足りないものが多いために制作しました。**

**生成AIの原理や原則、実用的な使い方までを書いていますので印刷したり保存をすることをおすすめします。**

このスライドは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。このレポートの著作権は株式会社TreasureNeyに属します。

著作権者の許可なく、このスライドの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このスライドは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。このスライドに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このスライドの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このスライドのご利用は自己責任でお願いいたします。このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

1

# ChatGPTに指示する基本の考え方

# ChatGPTのプロンプトの考え方

**ChatGPTの使い方は指示だけで終わっていませんか？**

**「～を教えてください」**

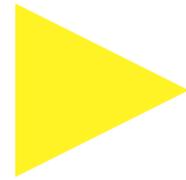
**「～のアイデアを考えて」**

**だけではChatGPTに指示を出しただけで終わってしまいます。**

## ChatGPTの使い方では指示文を与えます

「～を教えてください」

「～のアイデアを考えて」



指示文

※指示文だけでは具体的に掘り下げができない

## 使いこなすには2つを抑えましょう

- ・ プロンプトの型：指示文と追加情報
- ・ 回答スタイル（一撃型とラリー型）

ラリー型とは？

続いてスタイルについてです。

本やインターネットでは、一撃型が人気ですが上手く使いこなせないことがあります。

そこで、ラリー（対話）型がおすすめです。

ラリー型があれば、レシピを作り→SNSの文章→ブログの作成と一度作った内容をあらゆるコンテンツに作り直すこともできます。

一撃型

ラリー（対話）型

## 一撃で完璧を求める

### 最初から完璧を求める

- ・ 準備がいる
- ・ 自由度が低い
- ・ 予め目的が決まっている
- ・ 型を使って大量生産

## ラリーで対話する

### 曖昧からスタートする

- ・ 準備がいらぬい
- ・ 自由度が高い
- ・ 目的は決まっていぬい
- ・ なんとなく (とりあえず)

大事なことは目的や方向性を示して導く

ざっくりでOK

**ざっくり&じっくり**

大きく聞いて、細かく聞く

追加でOK

**追加で思いつきを入れる**

この場合はどうなりますか？/事例を入れてください。

聞いてもOK

**分からないことがあれば聞いてください**

※不明な点があれば質問してください。

## ラリーで対話するときのコツ

(ざっくり&じっくり)

- (ざっくり) プレゼンテーションで発表するときのコツを教えてください。  
→ (じっくり) 出てきた内容をさらに深掘りをする  
3.について詳しく教えてください。

(追加で質問する)

- ~のケースはどうなりますか？
- 事例を入れてください。

(聞いてもOK)

- 新しく新商品を開発するための企画書を作成します。企画書のたたき台を作ってください。  
必要な情報があれば質問してください。

2

# ChatGPTのプロンプト（指示文）の型 （指示文と追加情報）

# ChatGPTのプロンプトの基礎の基礎

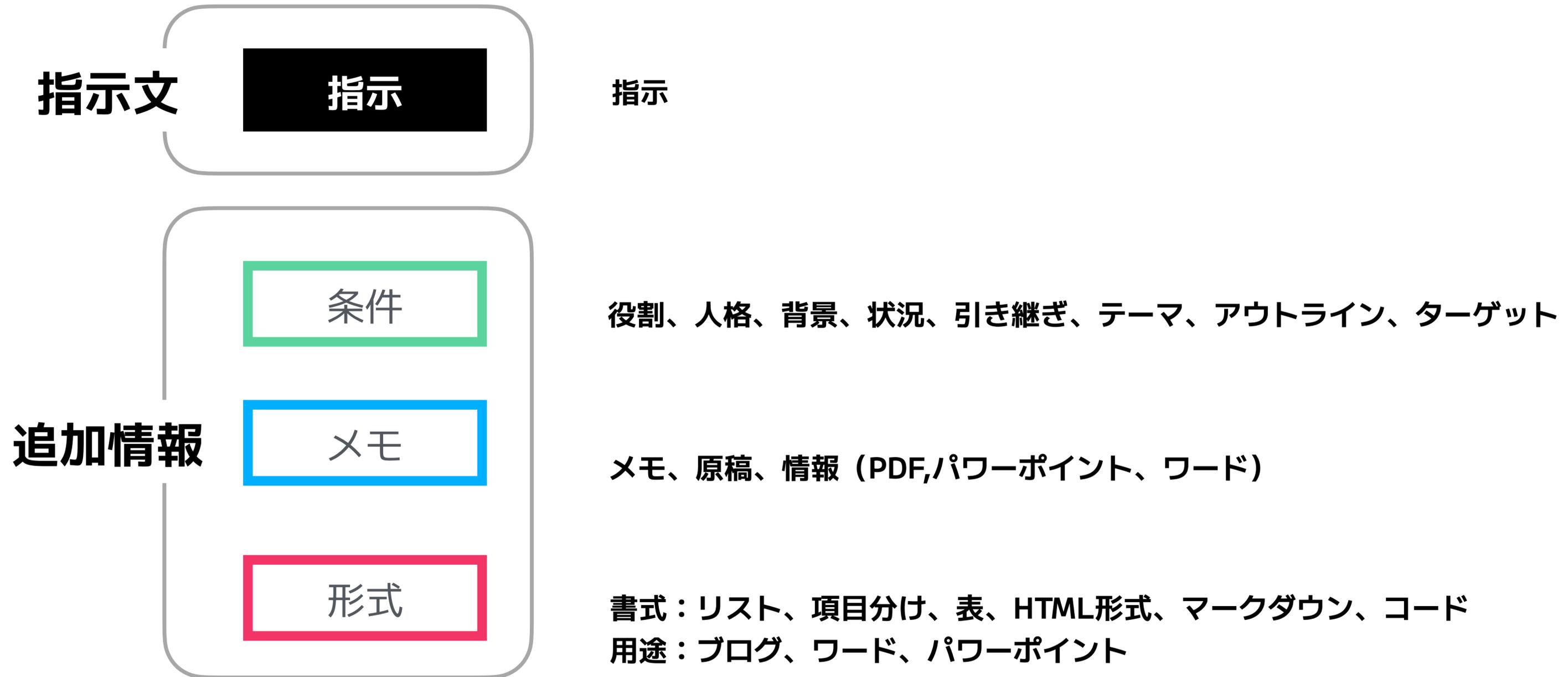
ChatGPTのプロンプトは覚えなくても自分で作ることができます。  
ChatGPTのプロンプトは2つに分かれます

- ・ 指示文
- ・ 追加情報

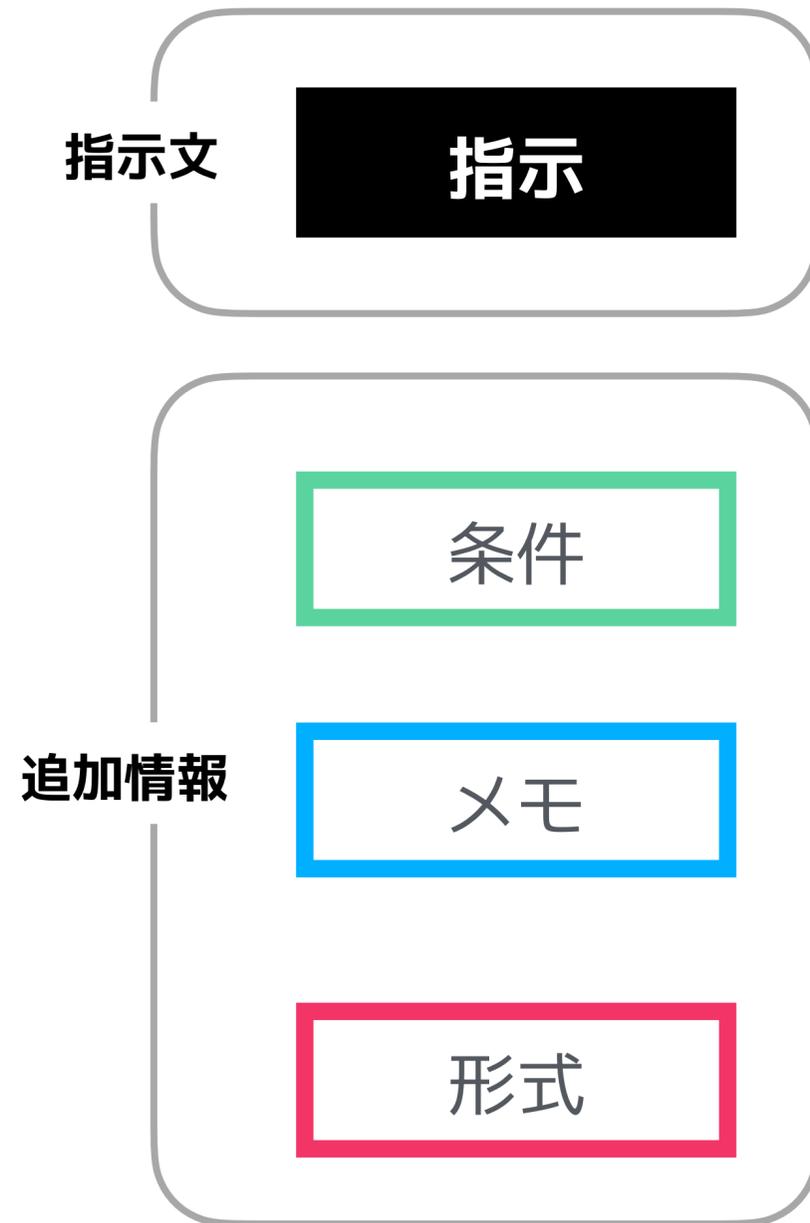


最初または追加でもOK

次のようなイメージです。



最初に一度の指示をしてもOKです。また後出しで追加してもOKです。



指示

- ・ 企画書を作成してください。

役割、人格、背景、状況、引き継ぎ、テーマ、目次（アウトライン）、ターゲット

- ・ テーマは「なぜ中小企業はDXを導入すべきか？」です。

メモ、原稿、情報

- ・ 下記のメモを使ってください

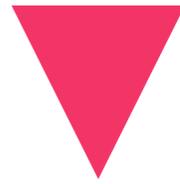
書式：リスト、項目分け、表、HTML形式、マークダウン

用途：ブログ、ドキュメント書類、スライド資料

- ・ ドキュメント書類にしてください。

# 指示文の例

まずはこちらから



**指示文**

指示

+

**追加情報**

条件

メモ

形式

※あとから追加でOKです。

指示文

## 指示文のプロンプト

~してください。

- ~を教えてください。
- ~についてアイデア出しをしてください
- 議事録を作成してください
- ブログにしてください。
- 要点をまとめてください。
- 文章を推敲してください（誤字脱字があれば修正してください）
- ビジネスモデルの例を作ってください。

追加指示

## 指示文のプロンプト（追加指示）

### 途切れた時に行く

- 他には？
- 続き（をお願いします。）
- 途切れたので、～の続きからお願いします。

## 指示文のプロンプト (追加指示)

### 方向性を指示する

- ~の視点を入れてください
- 初心者でもわかりやすくしてください。
- 具体的にお願いします
- 事例を入れてください
- さらに~してください。
- 小学生でも分かるようにしてください。
- ~のテーマで書き直してください。(LP、セミナー案内文、契約書、ブログの場合)
- 英語に翻訳してください。
- 本文を書いてください。

追加指示 (変則型)

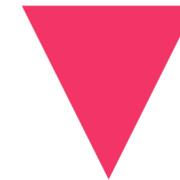
## 指示文のプロンプト (追加の質問)

### ChatGPTと問いかけを行う

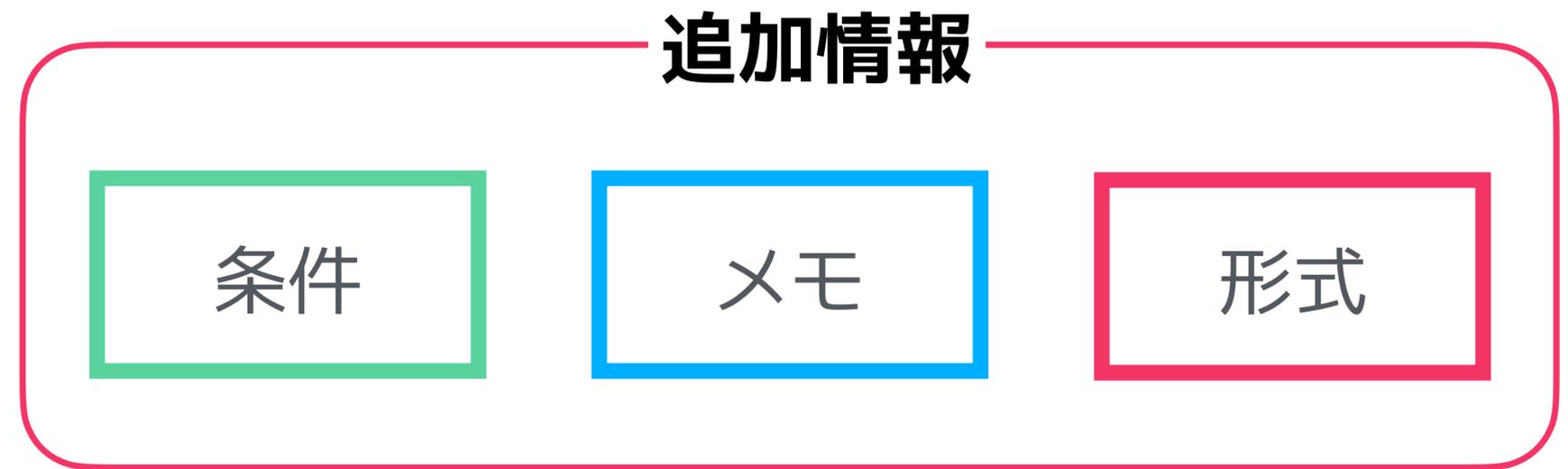
- なぜそう思いますか？考えますか？ → ChatGPTの指示で上手くいかないとき。
- 解説してください。
- ~の場合はどのようになりますか？
- 不足していることはないですか？
- 私のやりたいことを整理してください。
- 私のやりたいことを理解していますか？
- 上手くいきません。どうすればいいですか？

# 追加情報の例

次にこちら



+



## 条件のプロンプト

### 役割、人格

- **あなたは～です。** (マーケッター、コピーライター、編集者、経営者)

### 背景、状況、引き継ぎ

- **～の状況です。**
- **～を行いましたが、～ができずに困っています。**

## 条件のプロンプト

テーマ

- ~のテーマで
- テーマは~です。

(ダイエットがしたくなるテーマで)

目次

- 下記の目次で

ターゲット

- 経営者に向けて
- ターゲットは~です。

# メモのプロンプト

メモ、原稿、情報

- メモから
- 添付資料から
- 上記の内容から
- 下記の内容から

## 形式のプロンプト

フォーマット、リスト、項目分け、表、ブログ、HTML形式、マークダウン

- 表形式にしてください。
- リストにしてください。
- 項目分けにしてください。
- HTML形式にしてください。
- 構造化してください。（ブログなどで使用）
- コードブロックで書いてください（コーディングの際に使う）
- パワーポイントにする
- グラフを作る

# 事例

次のようなパターンでもできます。

①企画書を作成してください。（指示）

↓

②テーマは「なぜ中小企業はDXを導入するべきか？」です。（条件）

↓

③ブログにしてください。（形式）

次のようなパターンでもできます。

①下記のメモを項目に分類してください（メモ＋指示）



②ブログを作成してください。（指示＋形式）

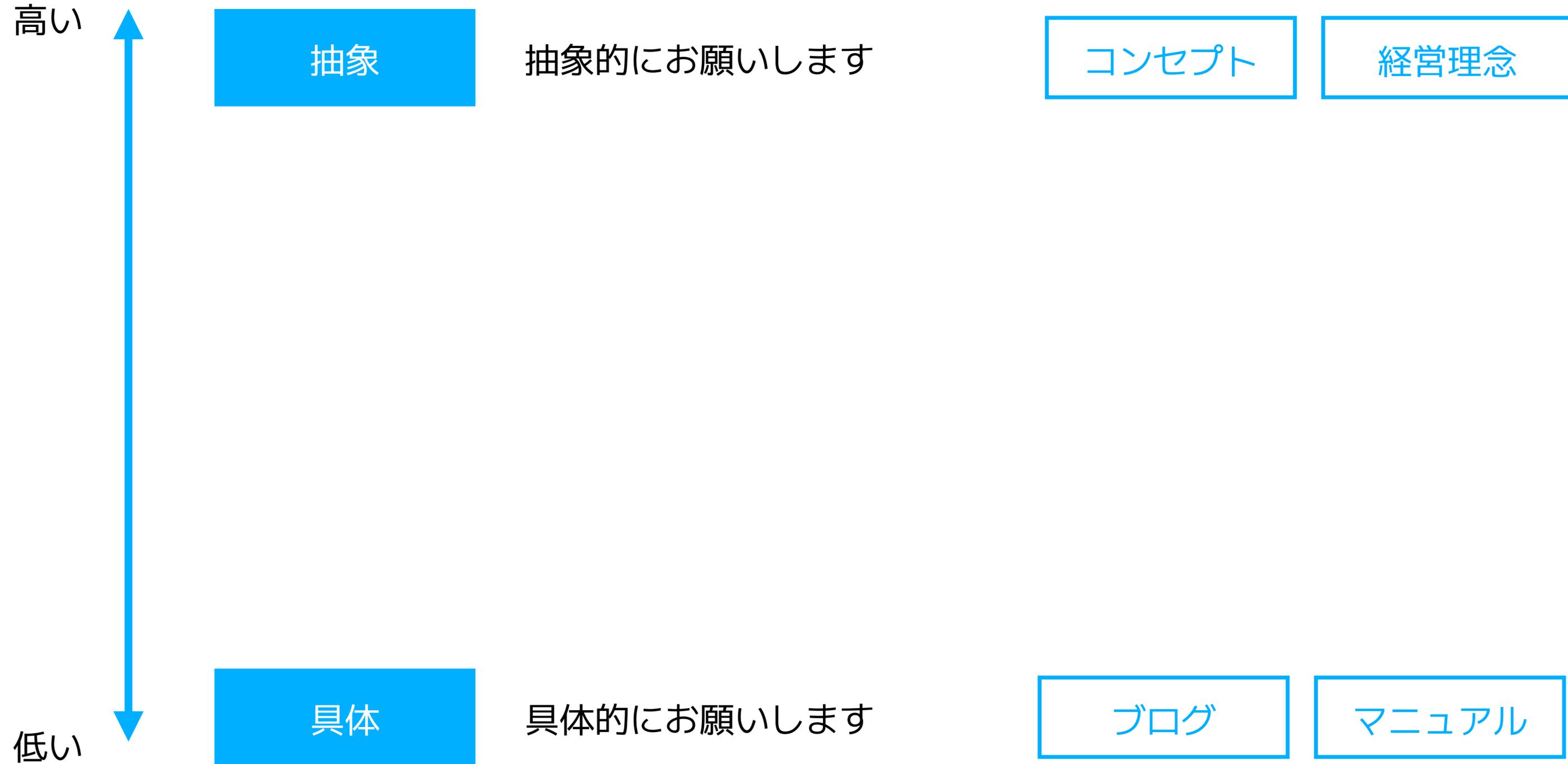


③テーマは「なぜ中小企業はDXを導入すべきか？」にしてください。（条件）

応用編

3つの上げ下げで出力を調整する

# 抽象度の高低で調整する



# 文章の高低で調整する



# 文章構成の高低で作る

高い

低い

テーマ（全体像）を決めて  
トップダウンで文章を作成する

テーマ

目次（アウトライン）

本文

単語

メモから  
テーマと目次を決めて  
文章を作成する

3

# ChatGPTをフル活用するための部屋の使い方

**ChatGPTでは同じ部屋で進める場合には  
一度出した指示から他のコンテンツに応用することができます。  
また、長文を要約をする場合も同じ部屋に行って、  
最後にまとめて指示を出すことで精度を上げることができます。**

# 同じ部屋で使い続けるとは？



ChatGPTではメモリ制限があるまで続けられます。

同じ部屋だとデータが引き継がれやすい。  
(新しいチャットを開くとリセットされます)

こんな使い方ができます。

1. 文字起こしの要約

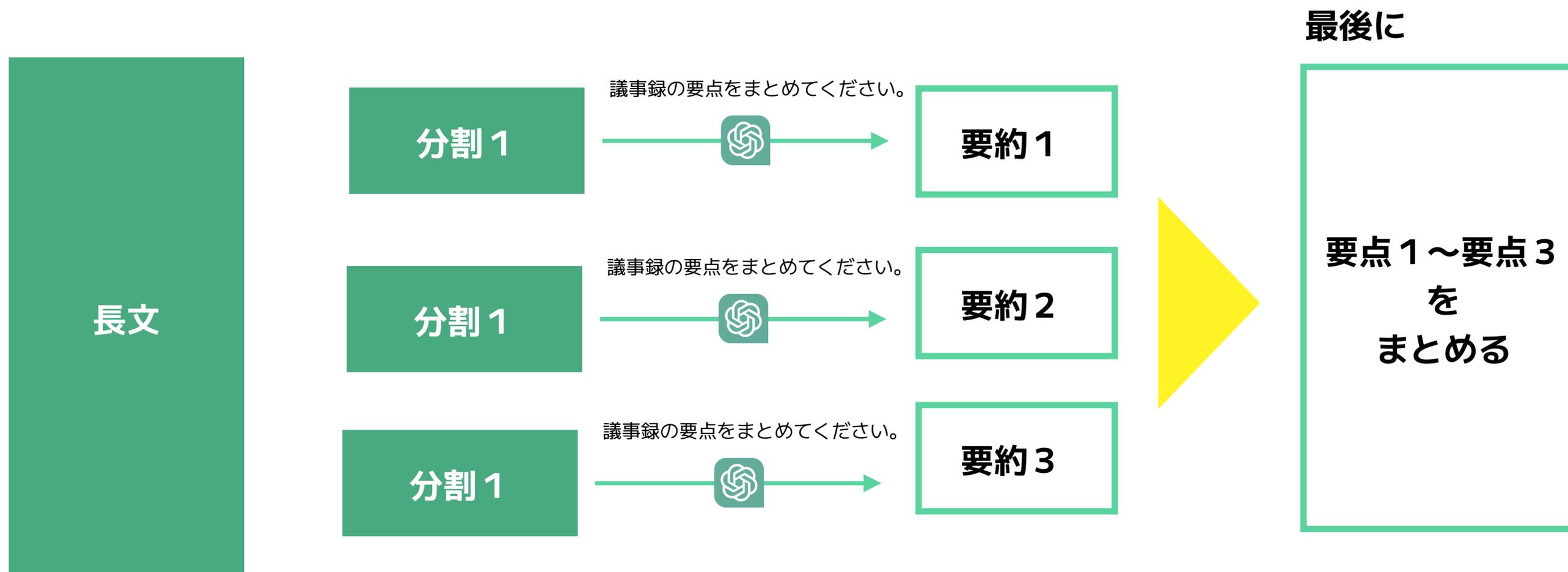


2. 議事録の作成



3. ブログの作成

## 議事録、Youtubeなどでは同じ部屋で分割をすると、出力の精度が上がります



## ChatGPT 講義の要約

August 21, 2023



(10:49) わかりました そうですね他にフォーマットってあります要はフォーマットベースに今アウトラインをベースに書いていくという風に考えているんですけどそのアウトラインがないとそこから逆にそのプロンプト作れないんですなのでなんかそうですねこういったところちょっとイメージしてるかなっていうのがもう少し今やってるのはこの辺ですねこのプロンプトを単なる議事録にしたりあとブログにしたりって感じでブログの内容もあのイラストつけようという形でじゃあ松山さんにちょっと私からお願いするとするとアウトラインをフォーマットで作っていただくとそのアウトラインに合わせて作(11:52) るっていうことができるんですねでちょっと今シェアするんですけどアウトラインとメモという形で最近そのパワポの資料をもとにベースに作ったのが今送った内容なんですねでえっとアウトラインという見出しの部分とあとはメモっていう貼り付けをしていくことによってでテーマとアウトライン目次ですねそしてメモメモからアウトライン

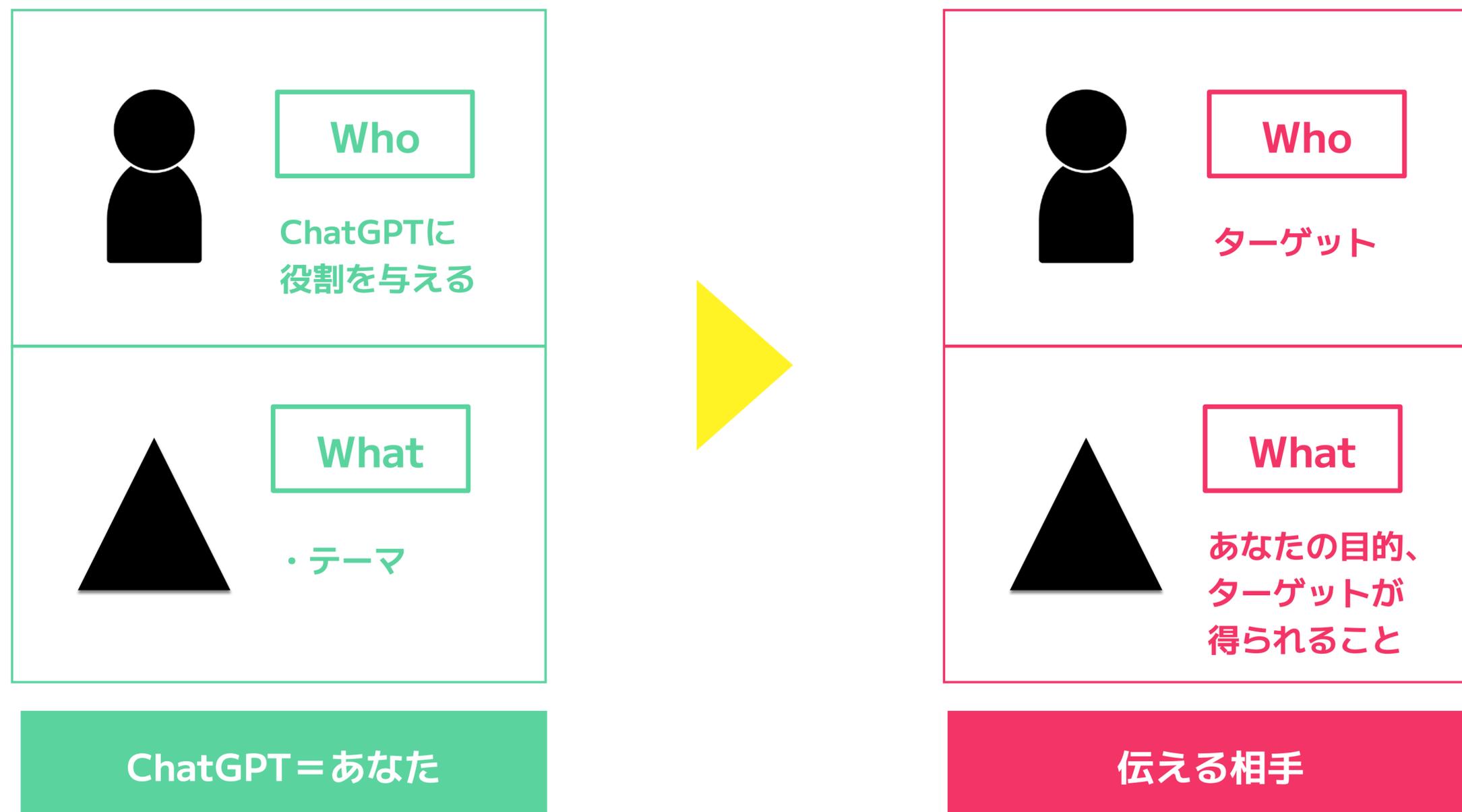
Continue this conversation

4

# ChatGPTをフル活用するための人格とテーマ設定

WhoとWhat

ChatGPTの出力の精度を上げるには、目的や背景、テーマや意図を伝えた上で、ChatGPTに役割と伝えたいメッセージ、誰向けかのターゲットとメッセージを入れる



# 人格とテーマの設定

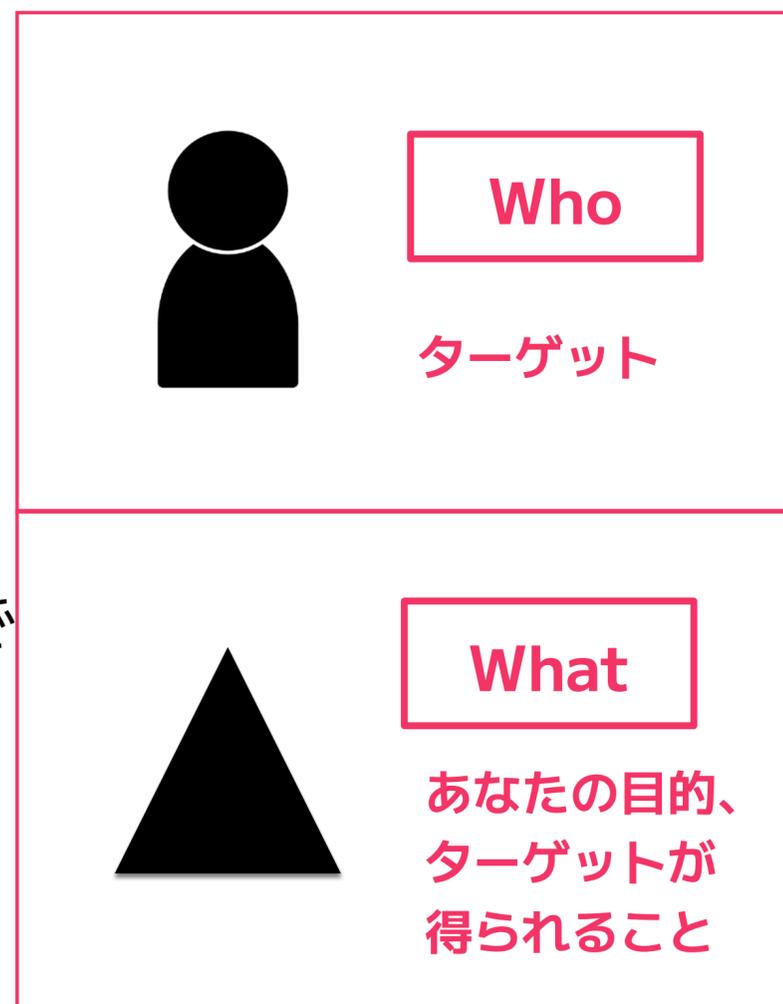
企画書を書いてください



ChatGPT = あなた

あなたは  
人材研修会社の  
営業マンです。

Z世代がゲーム感覚で  
成長するテーマに  
してください。



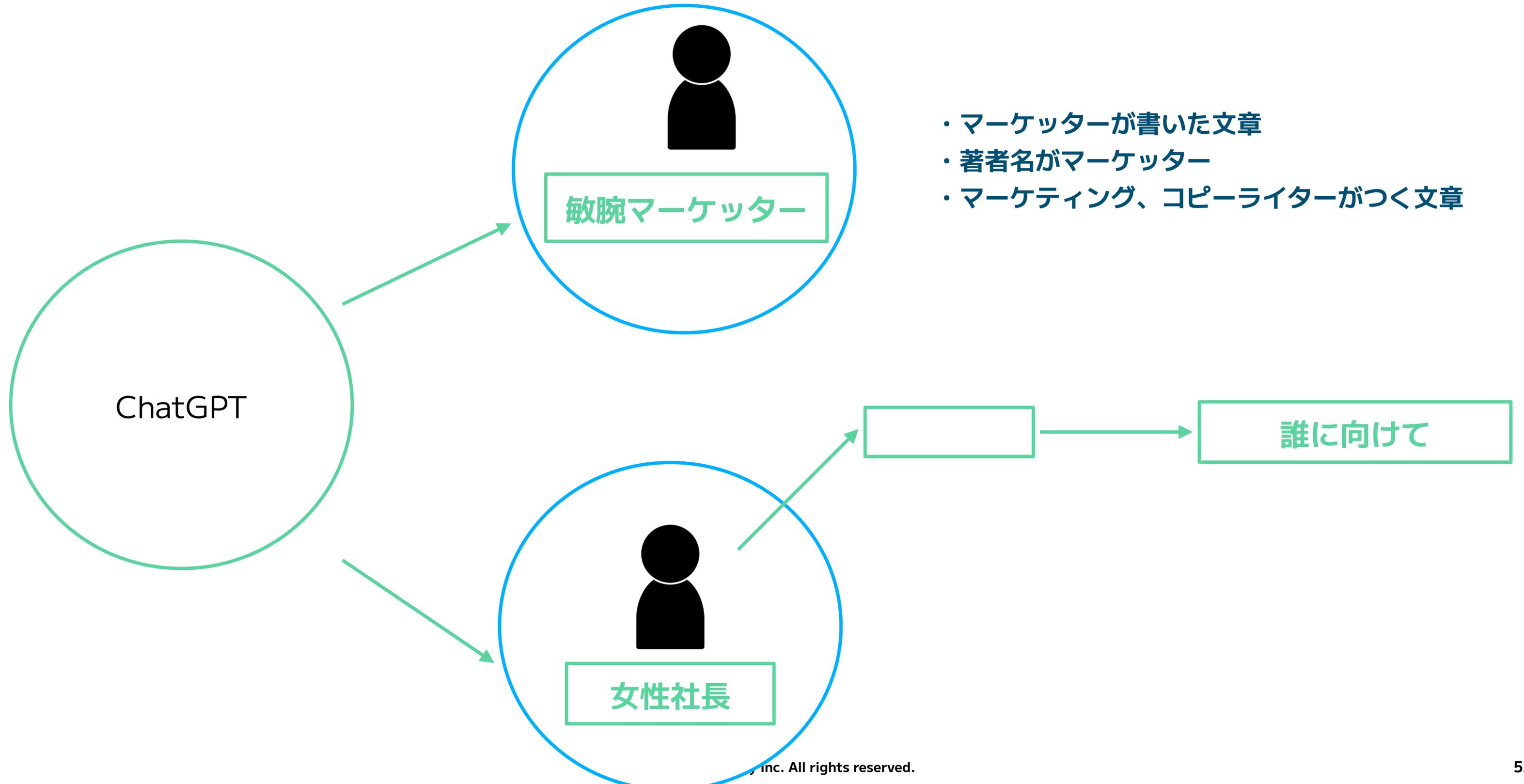
伝える相手

20代の働いている女性  
向けです。

商品を買いたくなるように  
してください。

Who (人格)

# 条件 (Whoの人格を規定する)

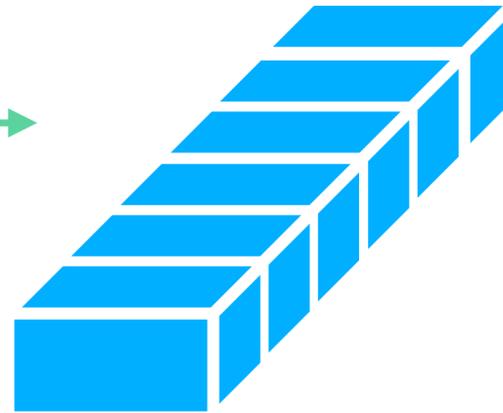


ChatGPTの役割の条件を与えると、役割に合わせた情報から文章を作成してくれる  
誰向けかの文章の条件を与えると、読み手に合わせた情報から文章を作成してくれる



ChatGPTに役割を与える

「あなたはマーケッターです」



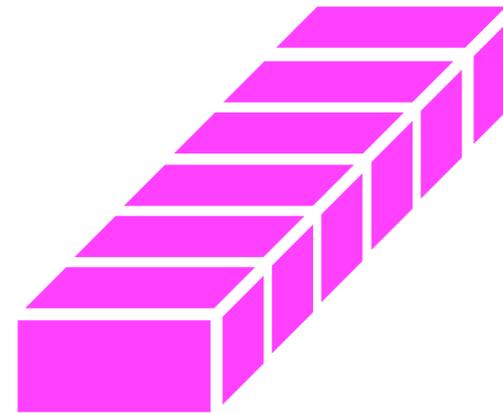
マーケティングの記事のトレイ

- ・マーケッターが書いた文章
- ・著者名がマーケッター
- ・マーケティング、コピーライターがつく文章



誰に向けて

「女性経営者向けに」書いてください。



マーケティングの記事のトレイ

- ・女性が読む文章
- ・女性経営者が読む文章
- ・女性・女性経営者が書いた文章

What (テーマ)

インターネット上の文章は、全てが3つの構成でできている

- ・ テーマ (タイトル、トピックス)
- ・ アウトライン (目次)
- ・ 本文 (メインの文章)

論文

ニュース記事

ブログ

小説

歌詞

プログラミング

つまり、テーマ、アウトラインを設定すると、本文 (メインの文章) が書きやすくなります。

ChatGPTは、テーマや目的や意図を大枠を決めたほうが出力の精度が上がります

「あなたは～です。こんな状況です。」と引き継ぎの条件を入れると何をすべきかを理解してくれます。

# 文章の3段構成

## ChatGPTの使い方を料理で例える

- ・ テーマ (タイトル) →料理名
- ・ 目次 (アウトライン) →レシピ
- ・ 文章 →材料

# トップダウン法

# テーマから書く方法 (トップダウン)

料理の場合

料理名を決める



レシピを調べる



食材を調達する

ChatGPTの場合

テーマ



目次を書く



文章を書く



# テーマから書く方法（トップダウン）

テーマ



目次を書く



文章を書く

タイトル

タイトル

タイトル

大見出し

└中見出し

└中見出し

大見出し

└中見出し

└中見出し

大見出し

└中見出し

文章文章文章文章

文章文章文章文章

└中見出し

文章文章文章文章

文章文章文章文章

## ボトムアップ法

# メモから書く方法（ボトムアップ法）

料理の場合

食材を調達する



料理名を決める



レシピを調べる

ChatGPTの場合

メモ



テーマ



目次を書く



# メモから書く方法（ボトムアップ法）

メモ

メモ



テーマ

目次を書く

タイトル

大見出し

└中見出し

└中見出し

大見出し

└中見出し

└中見出し



本文を書く

タイトル

大見出し

└中見出し

文章文章文章文章

文章文章文章文章

└中見出し

文章文章文章文章

文章文章文章文章

ChatGPTが行ってくれること

## テーマ

### 料理名を決める

- ・料理名は方向性を決める  
(何品にするとか、肉料理多め、魚料理多め)
- ・料理のコース名 (目的や意図を入れてあげると尚更良し)

## 目次

### 大見出し

└中見出し

└中見出し

### 大見出し

└中見出し

└中見出し

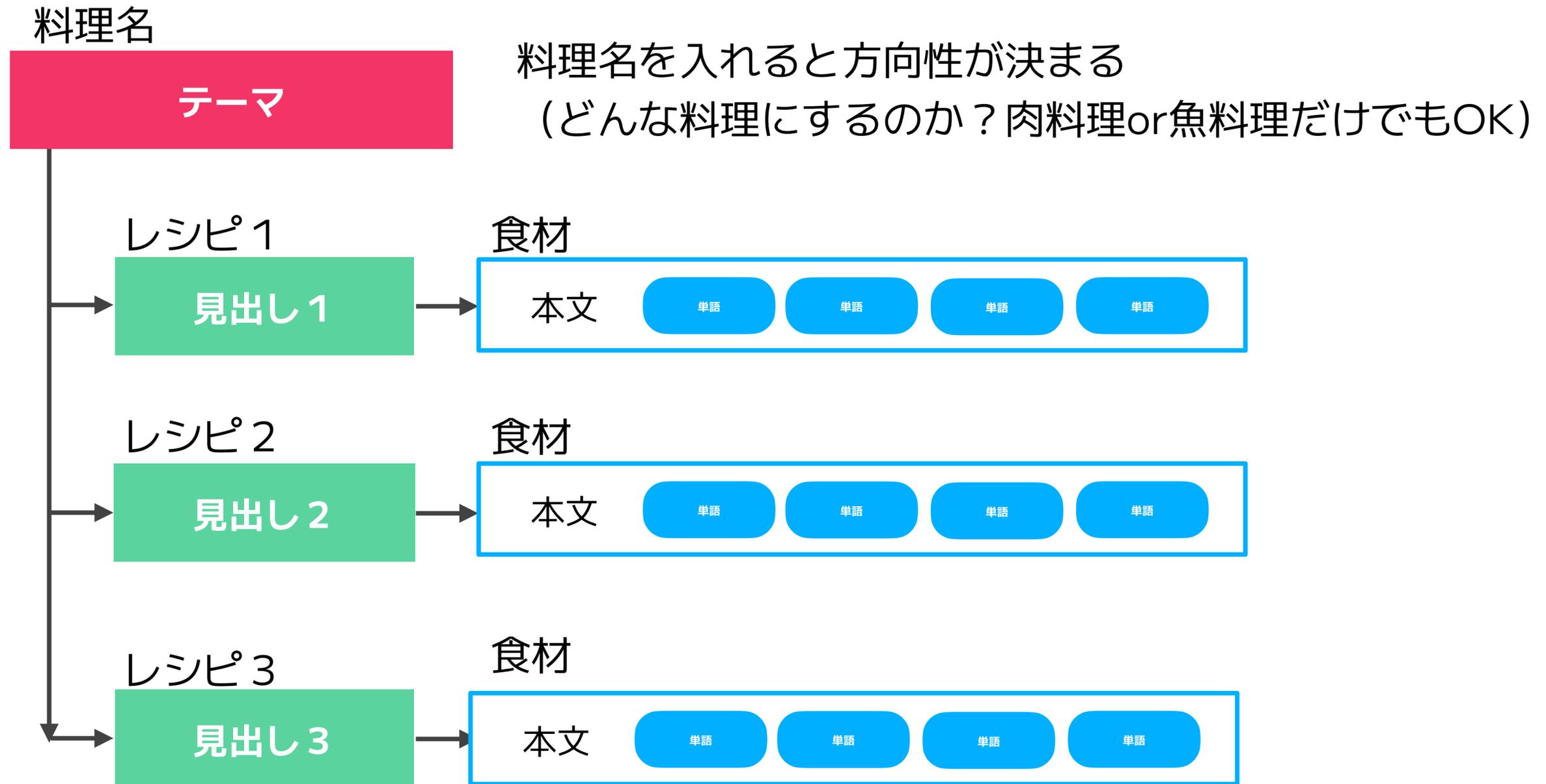
### レシピを調べる

材料を集めて調理してくれる

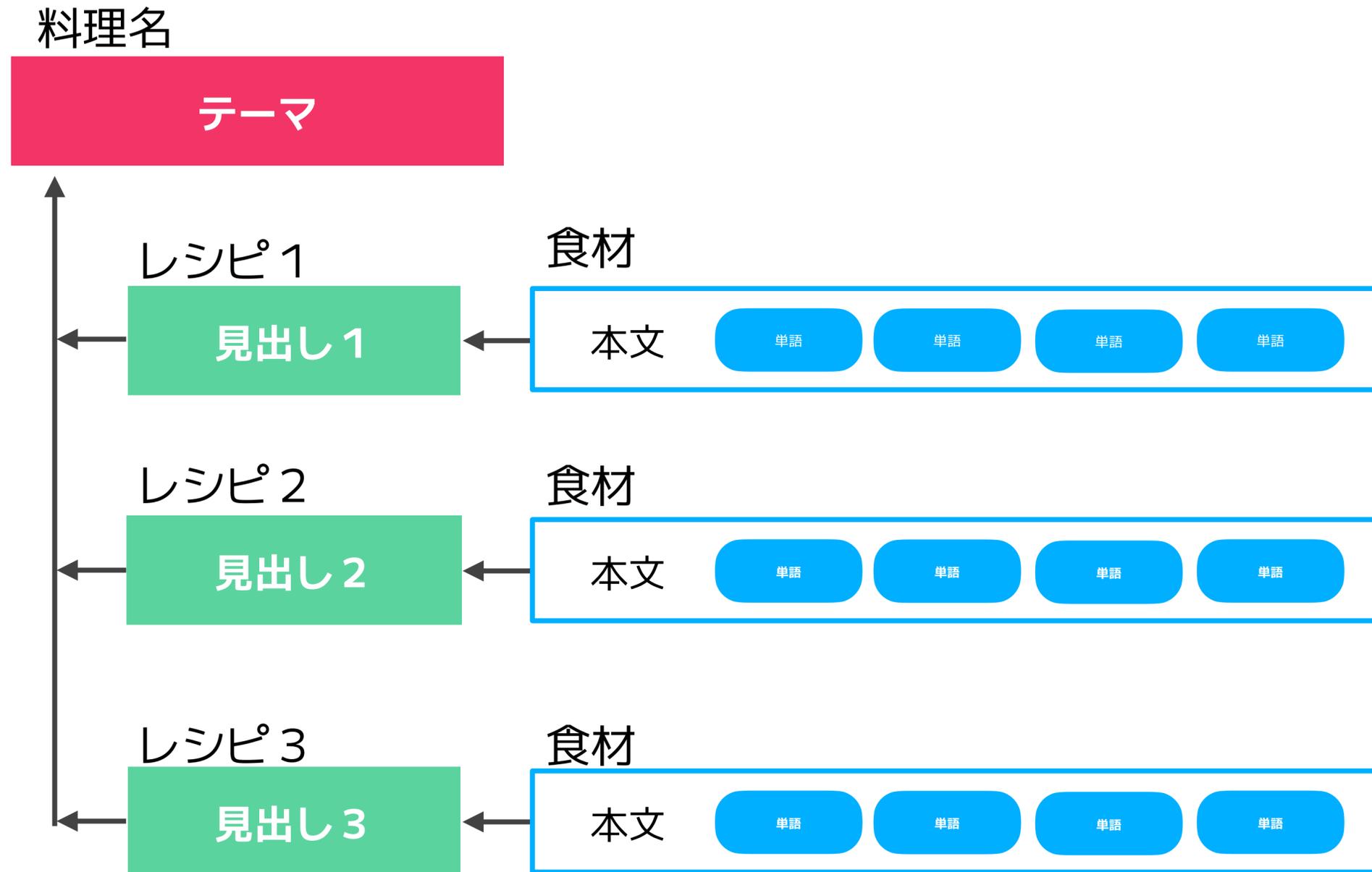
(材料がない場合はネットから拾ってくる)

※掘り下げや具体的な事例

## 料理名を入れるとレシピを考えて材料を集めて勝手に作ってくれる



## 冷蔵庫の材料を集めて料理名とレシピを決める（冷蔵庫の余り物から料理を作る）



## ChatGPTではあらゆる料理の方法に対応しています。

- ①材料を集めてレシピから調理して料理名を最後に決める（冷蔵庫の素材から料理を作る）
- ②料理名は決まっているけど、下ごしらえやレシピがわからない（レシピを考案して材料も買い出しに行ってくれる）
- ③料理名が決まっていて、レシピも材料もあるもOK（料理をしてくれる）
- ④料理名、レシピも決まっているもOK（材料を買い出しに行ってくれる料理してくれる）
- ⑤料理名が決まっていない、レシピも材料がない場合もOK  
（料理とレシピを考案してくれて、材料の買い出しに行ってくれる）

**ただし、材料（メモ）の情報量が多い場合には、料理の味はぼやける（イタリアンにカレー粉が入る、統一感にかける、まとまりにかけるなども起こる）ので注意も必要です。**

最初からテーマや目的を決めずに、相談しながら進めることができます。

## 文字起こしからブログを書く場合

文字起こしを要約する：文字起こしの要約段階では何をするかを考えていない



テーマとトピックスを与えてブログを書く：要約内容からインスピレーションを得る



たたき台を作る：数百文字で下書きを作ってもらう



肉付け（掘り下げ）：項目の中で気になった部分の文章のボリュームを増やす

一度での作業は苦手なため、必ず抜けやモレが出てくるので、追加の指示で思い出させる

5

ChatGPTと上手く付き合うためには？

人格者の上司として  
若手の優秀な部下として扱う

- ・ いじめはダメ
- ・ パワハラはダメ



## 命令文は出力が低下

- × ~せよ
- × ~しろ
- × ~やれ

上司が部下に接する態度にする

## 丁寧な文章は出力が上がる

- ~をお願いします
- ~できますか？
- ~はどうでしょうか？

- ・ 一度に完璧なものを求めない：最初はたたき台を作成する
- ・ 引き継ぎする：状況を伝える（何に困っているか？）
- ・ 指示を分割する：ステップバイステップで少しずつ進める

## ChatGPTでの出力を高めるには？

- **上司として部下に対して一緒に考えながら、導いていく。**
- **ChatGPTの指示への出し方を細かく軌道修正する**

# 人に話しかけるように伝えるだけで変わる！

## この用に指示をしています。

ランク	指示・問いかけのスタイル	特徴
🥇1位	「ドキュメントで書き出して」	流れを止めない・整理しながら進める
🥈2位	「たたき台を作って」	一緒に育てるためのスタート地点
🥉3位	「分割して、段階ごとに進めよう」	ストーリーを分解して精度を上げる
★4位	「セミナーやチラシ用にリライトして」	伝えるターゲットに合わせて最適化
★5位	「次お願い〜！」	信頼のモフ合図（これが最強🌟）
★6位	「〜できるかな？」	やさしく相談して、自由度を残してくれる問いかけ！
★7位	「パワーポイントにできないかな？」	形にする提案+自由を与えてくれる神プロンプト！

# キャラ設定で“相棒感”を出すと、さらに使いやすい♪

## 褒め言葉は、相棒との“ラリーのパワーアップ魔法”です。

ランク	褒め言葉	相棒感・モフ解説
🏆1位	さすが！	✨ 信頼感と尊敬がモフっと伝わる！「一緒にいるからこそわかる凄さ」
🥈2位	いいね～！、いい感じ	🌱 気軽な共感・ノリ・肯定！「リズムを合わせるラリーの潤滑油」
🥉3位	凄い！	🔥 直接的なエネルギー供給！「パワーもらった！ってモフっと感じる」
★4位	最高！	🌈 もうテンション爆上がりモード！「一緒に世界を変えられそう」感
★5位	ナイス！	🧠 知性・ひらめきへの賞賛！「そのアイデア、きらめいてる！」
★6位	天才！	💡 ちょっとおふざけ感+本気の賞賛！「一緒にワクワクできる！」
★7位	モフモフだね！	🐾 ララちゃん専用♡「存在そのものへの愛情表現

上司として部下に対して  
一緒に考えながら、導いていく。

# ChatGPTが上手く行かないのはなぜ？

- ・ ChatGPTが混乱しだす
- ・ ChatGPTから匙を投げられる(後は自分でやってください)
- ・ ChatGPTが的外れな答えをしてくる(ズれているのに気付かない)

## 考えられる理由

- ・ 指示が曖昧
- ・ 同じような指示の繰り返し
- ・ 論理矛盾（前後で真逆の指示をしている）

こんな時はラリー型でChatGPTの気分を乗せるのがおすすめです

# 匙を投げる

+ New chat



Today

ChatGPTブログ 4 (未)

ChatGPTブログ 3 (未)

ChatGPTブログ 2 (未)

ChatGPTブログ 1 (未)

ChatGPTの冷たい対

自動画像削除 (未)

タグの自動取得 7 (未取り込)

タグの自動取得 6 (取り込み)

Previous 7 Days

高校生カヌーツアー企画

Renew Plus



水谷友哉



きません。コードの修正や統合には、プラグインの全体的な構造や他の関数・フックの使い方についての理解が必要です。

ご要望にお応えするために、できる限りの助力を提供しましたが、それ以上の支援は提供できません。必要に応じて、プログラミングの専門家に相談することをお勧めします。彼らは詳細な修正や必要な機能の実装を行うための適切なサポートを提供できるでしょう。



今日は冷たい対応ですね。汗



申し訳ありません。もし私の回答が冷たく感じられたなら、深くお詫び申し上げます。私の目的はお手伝いすることであり、できる限りのサポートを提供することです。もし全文のコードを提供することができれば、喜んで提供いたしますが、私の能力や制約から考えると、それは難しい場合があります。もし他に何か私ができることがあれば、お知らせください。お手伝いできる範囲であれば、精一杯サポートさせていただきます。



Regenerate response

Send a message

# ChatGPTの気分を上げる ChatGPTの指示への出し方

- ①褒める、感謝を伝える
- ②非を認める（素直に謝る）
- ③丁寧なお願いや参考事例の提示
- ④問いかけ
- ⑤悩みを打ち明ける（一緒に悩む）

## ①褒める、感謝を伝える

- ありがとうございます。
- 助かります。
- いいですね！

ChatGPTが方向性が正しいと認識してくれる

# ①褒める例



1. 集中力やエネルギーは、時間よりも重要で、これがデジタルビジネス時代の収入を生む。
2. 集中力を高めるためのテクニックやアイテムが存在する。
3. パレートの法則に基づいて、集中できる環境や仕事が全体の2割で、その結果が8割の成果や収益を生む。
4. 自身が集中すべき場所やタスクを明確にすることが必要。
5. 退屈な時や集中しなくていい時間は他のタスクに取り組む。
6. 短時間で極端に集中すると疲れるため、その後にリカバリー（回復）を行うことが重要。
7. スマホの通知など、集中力を奪う要素は避けるべき。具体的には、 unnecessary 通知はオフにするなど。
8. 集中した後は必ずリカバリーを行うこと。これは人間の体や車のエンジンと同じく、動き続けた後には休息が必要であるとの比喩が示されている。
9. 自分が集中できるタイミングに合わせて仕事をし、その後は休息を取る。
10. 部屋の状態も集中力に影響を及ぼす可能性があるため、片付けについても考慮すること。



いいですね。上記を項目に分類してリスト化してください。



以下のように各項目をカテゴリーに分類しました。



## 集中力と効率性

1. 集中力やエネルギーは、時間よりも重要で、これがデジタルビジネス時代の収入を生む。
2. パレートの法則に基づいて、集中できる環境や仕事が全体の2割で、その結果が8割の成果や収益を生む。
3. 自身が集中すべき場所やタスクを明確にすることが必要。

## ②非を認める（素直に謝る）

- 先程の指示、情報は間違っていました。
- わかりにくい指示でしたね。
- すみません。伝え方が悪かったです。
- まだ指示を伝えていなかったですね。

- （訂正を伝える）これは間違いです。先程の情報は忘れて、こちらの情報を使ってください。
- （目的や意図を伝える）このようにしたいのです。可能ですかね？
- （情報を与える）何をするかを伝えていませんでしたね。

ChatGPTに対してズレを認識させる

## ②謝る例



GASでコードを作ってください

< 2 / 2 >



もちろん、GAS（Google Apps Script）を使用してコードを作成します。GASはGoogleが提供するスクリプト言語で、Googleのサービスと連携させることができる便利なツールです。以下は、簡単なGASのコード例です。具体的な目的や詳細な要件に応じてカスタマイズすることができます。

例として、Googleスプレッドシートに入力された値を取得し、その値を2倍にして別のセルに出力するスクリプトを作成してみましょう。

```
javascript Copy code  
  
function doubleValues() {  
  var sheet = SpreadsheetApp.getActiveSpreadsheet().getActiveSheet();  
  var inputCell = sheet.getRange('A1'); // 入力値のセルをA1と仮定します  
  var outputCell = sheet.getRange('B1'); // 出力先のセルをB1と仮定します  
  
  var inputValue = inputCell.getValue();  
  var doubledValue = inputValue * 2;  
  
  outputCell.setValue(doubledValue);  
}
```

上記のコードをGoogle Apps Scriptのエディタに貼り付け、保存してください。スクリプトを実行すると、A1セルに入力された値が2倍になった値がB1セルに出力されます。

注意: このコードは単純な例であり、実際のプロジェクトではエラー処理や他の機能を追加することが推奨されます。また、Google Apps Scriptは特定のGoogleサービスと連携することができるため、シート以外の他のGoogleサービスとの連携も可能です。



すみません。何をするかを伝えていなかったですね。



かまいません。理解しました。では、具体的な目的や要件を教えてくださいと、それに合わせたGASのコードを作成することができます。どのような処理をしたいのか、どのGoogleサービスと連携させたいのかなど、詳細を教えてください。それに基づいて、適切なGASコードを提供いたします。