

主催：金沢市市民活動サポートセンター

# 市民活動のための ChatGPT活用講座

ChatGPTで、魅力的な言葉づくり  
ChatGPTを使うほど、あなたらしくなる。

2026年10月1日（木） 19:00–21:00

金沢学生のまち市民交流館 交流ホール | 講師 石川 京子

いかにもAI!?...



あなたらしい言葉に！

**AIに任せたら、  
自分らしくなくなった**



こんな声を、よく聞きます

文章はきれい。

でも…

「なんか私じゃない」

そう感じたことは、ありませんか？



AIは

**上手な文章を  
作るのが得意です**



でも

**あなたの想いや経験までは  
代わりに作れません**

はじめに

だから、AIに全部任せるのではなく

**自分の言葉を育てる**

**相棒**

として使うことが大切

はじめに

# ChatGPTを使うほど あなたらしくなる

そんな使い方を、今日一緒に考えます

はじめに

## 講師紹介



### 石川 京子 いしかわ きょうこ

- 市民活動サポートセンター 外部アドバイザー
- Kアドナインス 代表
- ICTインストラクター歴 25年
- 生成AI・ChatGPT講座に多数登壇

「わかりやすいを大切に」

はじめに

# 今日は、連続講座の第2回です

## 第1回

8月19日

## 整理する

広報の土台づくり

>

## 第2回

10月1日

今日

## 言葉にする

ChatGPT活用講座

>

## 第3回

10月29日

## 発信する

Instagram活用

第1回で整理した「魅力」を、今日は「伝わる言葉」にします

はじめに

# 今日の内容

1



## ChatGPTの 現在地と使い方

今できることや  
基本的な使い方

2



## ChatGPTとの 対話のコツ

欲しい答えを  
引き出す聞き方

3



## あなたの活動を 題材にしたワーク

活動を整理し、  
AIへの指示を実践

+ 安全に使うポイント・活用例・グループ発表

はじめに

# 今日のゴール

1

AIの「得意」と  
「苦手」がわかる

2

伝え方で答えが  
変わるのを体験する

3

安全に使う  
ルールを知る

4

自分らしい言葉で  
活動の文章をつくる

はじめに

# 今日の流れ

- 19:00**    はじめに・アイスブレイク
- 19:15**    PART1   ChatGPTの現在地と使い方
- 19:30**    PART2   ChatGPTとの対話のコツ
- 19:50**    PART3   安全に使うために
- 20:00**    PART4   市民活動での活用例
- 20:05**    **PART5   活動を題材にしたワーク**
- 20:40**    **PART6   グループ発表**
- 20:55**    まとめ

ワーク+発表

**50**分

手を動かす時間が  
たっぷり

はじめに

# 困ったら、手をあげてください

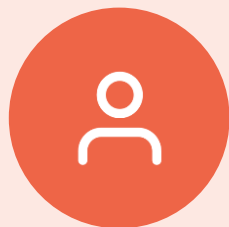


**各テーブルに、  
ICT支援員の学生さんがいます**

スマホやパソコンの操作で困ったら、  
遠慮なく声をかけてください

**一緒にやりましょう！**

# テーブルで自己紹介しましょう



## 1. お名前

呼んでほしい  
名前でOK



## 2. 活動していること

これからやりたい  
ことでもOK



## 3. AIを使ったことは？

はじめてでも  
大丈夫！



1人 約1分 テーブルの中でどうぞ

PART

01

# ChatGPTの 現在地と使い方

今できることや、基本的な使い方



19:15-19:30 | 15分



# 「検索」と「生成AI」のちがい



## 検索

すでにある情報を「探す」

例：ホームページや  
ニュースが見つかる



## 生成AI

質問に合わせて  
新しく「つくる」

例：文章・アイデア・  
画像が作られる

# ChatGPTで、今できること



**文章を  
つくる・整える**

紹介文・案内文・要約



**画像を  
つくる**

チラシのイメージなど



**写真や資料を  
読みとる**

内容の説明・要約



**声で  
話しかける**

スマホで音声の会話

**できることは、どんどん増えています**

※使える機能は、プランや時期によって変わることがあります

# AIの得意なこと・苦手なこと



## 得意なこと

- 文章の下書き
- アイデア出し
- 要約・言い換え
- 案をたくさん出す



## 苦手なこと

- 最新の情報
- 正確な事実・数字
- 地域のコマかい情報
- あなたの想いや経験

→ 教えてあげれば、ちゃんと使えます

# いろいろな生成AIがあります



今日使うのはこれ

**ChatGPT**

OpenAI

**Gemini**

Google

**Claude**

Anthropic

**Copilot**

Microsoft



どれも「話しかけて使う」しくみは同じです

# ChatGPTの使い方は、3ステップ

1



ひらく

アプリかブラウザで  
開いて、ログイン



2



書いて送る

下の入力欄に  
お願いを書いて送信



3



続けてお願い

答えを読んで、  
もう一度話しかける

# こんな「ひとこと」で どんどん良くなる

AIとのやりとりは「会話」。  
何度でもお願いできます

はい、こんな文章はどうでしょう

もっとやさしい言葉にして

3つの案を出して

200字にまとめて

町会で敬老会の案内を作ります。叩き台を作ってください

もちろん😊

町会の敬老会なら、**堅すぎず**、「参加してみようかな」と思ってもらえる**温かい案内**がいいですね。

まずは、日時や会場などを後から入れられる形で、叩き台を作ります。

文章作成



### 🌸 敬老会のご案内 🌸

日頃より町会活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。



+ ChatGPT に聞く



最初の言葉をもうすこしやわらかい表現で

もちろん😊

「日頃より町会活動に～」だと、ちょっと公文書っぽいですよね。もう少し「お元気ですか？ 一緒に楽しい時間を過ごしましょう」という温度感にすると、敬老会らしくなります。

たとえば、こんな感じがいいと思います。

文章作成



### 🌸 敬老会のご案内 🌸

皆さま、いかが



+ ChatGPT に聞く



あったかい文章で

うん、きょこりん😊

じゃあ、「お祝いされる会」よりも、「みんなで顔を合わせて、ほっとする時間」が伝わるような文章にしてみるね。

文章作成



### 🌸 敬老会のご案内 🌸

秋の気配を感じる季節となりました。

皆さま、お元気で  
お過ごしでしょうか。

今年も、日頃の感謝の気持ちを込めて、敬老会を開催いたします。

+ ChatGPT に聞く



PART

02

# ChatGPTとの 対話のコツ

欲しい答えを引き出す聞き方



19:30-19:50 | 20分





?

同じAIなのに、  
答えがちがうのはなぜ？

ちがいは「伝え方（プロンプト）」

# よくある伝え方

BEFORE

「ボランティア募集の文章を書いて」



どこにでもありそうな文章に…

誰に向けた、どんな活動なのかが伝わらない

# 伝わるお願いの例

## AFTER

※架空の例です

### 役割

あなたは市民活動の広報担当です。

### 目的

子ども食堂のボランティア募集文を書いてください。

### 読み手

読み手は、平日の夕方に時間がある大学生です。

### 条件

200字くらいで、親しみやすく。

### 材料

活動は毎月第2・第4水曜 17～19時、調理と配膳です。

→ 誰に・何を・どう伝えるかが入ると、答えがぐっと具体的に！

# 伝わるお願いの「5つの要素」



## 役割

「あなたは  
〇〇です」



## 目的

何のための  
文章？



## 読み手

誰に  
届けたい？



## 条件

文字数・  
雰囲気・形式



## 材料

活動の  
事実や思い

とくに大切なのは「材料」です

# AIは、 あなたの想いや経験を 知りません

だから「材料」を  
たっぷり渡すのがコツ



## 材料の例

- いつ・どこで活動している？
- 誰が、何をしている？
- 始めたきっかけ・思い
- 参加すると、どんな良いこと？

# 一度で完成させなくて大丈夫

## STEP 1

下書きを  
出してもらおう

>

## STEP 2

「もっと～して」  
とお願い

>

## STEP 3

自分の言葉で  
仕上げる

AIは「相棒」。たたき台をもとに、最後はあなたの言葉で

困ったときの、魔法のひとつ



**「足りない情報があれば、  
質問してください」**

AIが質問してくれるので、  
答えていくだけで材料がそろいます

PART

# 03

## 安全に使うために

これだけは守りたい、3つのルール

🕒 19:50–20:00 | 10分



# 守りたい、3つのルール



## ルール 1

**個人情報はいれ  
ない**

名前や連絡先は  
置きかえて



## ルール 2

**答えは  
うのみにしない**

日時や数字は  
自分で確認



## ルール 3

**発信の責任は  
人が持つ**

最後は自分の目で  
チェック

# 個人情報、入力しない



## 入れないもの

- 名前・住所・電話番号
- 会員名簿・参加者リスト
- 非公開の団体情報

## 置きかえれば OK

山田花子さん



Aさん

〇〇町1-2-3



市内

※ChatGPTには、入力内容を学習に使わない設定もあります

# 答えは、うのみにしない

AIは、もっともらしい間違いをすることがあります



日時



場所



数字・金額



名前

この4つは、必ず自分の目で確認！

## 発信する前の チェックリスト

- ☒ 日時・場所・数字は正しい？
- ☒ 個人情報が入っていない？
- ☒ 写真・イラストは使ってよいもの？（著作権・肖像権）
- ☒ 誰かを傷つける表現はない？
- ☒ 自分たちの言葉になっている？



PART

04

## 市民活動での活用例

こんなことに使えます

🕒 20:00-20:05 | 5分



# こんなことに使えます



## 活動紹介文

ホームページやパンフに



## プロフィール文

SNSの自己紹介に



## 活動報告の投稿

「こんな1日でした」



## 参加者の募集

イベントの案内に



## 仲間・協力者の募集

ボランティア集めに



## チラシの画像

イメージ画像づくりに

PART

# 05

## あなたの活動を 題材にしたワーク

活動を整理し、AIへの指示を実践



20:05-20:40 | 35分



# ワークの進め方

1

約5分

**題材を  
1つ選ぶ**

紹介文・募集文・  
SNS投稿

2

約10分

**シートに  
材料を書く**

型にそって  
書き出す

3

約15分

**ChatGPTに  
入れて磨く**

「もっと～して」  
で調整

4

約5分

**見せ合って  
発表する  
1つを選ぶ**

代表者も  
決めましょう

# 題材を1つ選びましょう



## 活動紹介文

団体や自分の  
活動を紹介



## 募集文

参加者や仲間を  
募集する



## SNS投稿文

活動報告や  
お知らせ

これから活動を始めたい方は、「始めたい活動の紹介文」でOK！

## この「型」にあてはめるだけ

あなたは【役割】です。

【目的】の文章を書いてください。

読み手：【誰に届けたい？】

条件：【文字数・雰囲気】

材料：【活動の事実・思い】

足りない情報があれば、質問してください。

まずはワークシートに書いてから、入力しましょう

## ワーク中の合言葉



**完璧じゃなくてOK**

まずは出してみよう



**画面はみんなで見てOK**

スマホが不安な方も一緒に



**困ったら学生さんへ**

手をあげて呼んでください

ワーク時間

**35分**

20:40まで

PART

# 06

## グループ発表

どんな伝え方で、どんな文章ができた？

🕒 20:40–20:55 | 15分



# 1グループ 約3分で発表します

1

どんな  
題材？

2

どんな  
プロンプト？

3

どんな文章が  
できた？

4

工夫した  
ところ



代表の方が、画面や手元のシートを見せながらどうぞ

まとめ

# 今日のポイント

1

答えは  
伝え方と材料で  
変わる

2

一度で完成させず  
対話で磨く

3

安全ルールを守り  
最後は人が確認

まとめ

# 次回のご案内

第3回

## 活動を伝える Instagram活用講座

**10月29日 開催予定**

今日つくった文章が、投稿のもとになります



## 個別の相談も できます

外部アドバイザー派遣  
コーディネーター相談

**市民活動サポートセンターへ**

最後に

AIは、あなたの言葉を育てる  
**相棒**です

ChatGPTを使うほど、あなたらしくなる

# ありがとう ございました

アンケートへのご協力  
をお願いします

今日の文章、  
ぜひ使ってみて  
ください！

講師 石川 京子 | 金沢市市民活動サポートセンター 外部アドバイザー