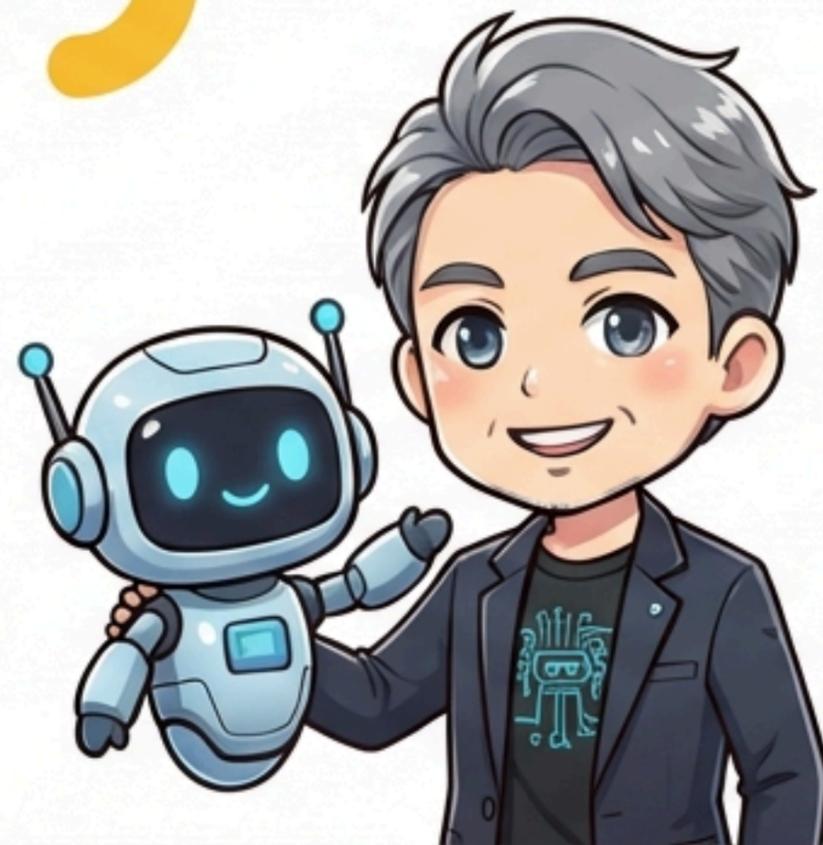


スマホで始める AI超入門

AI (人工知能) 入門



Author Profile

名前：千野一郎

IT・システム経験者：大学時代からパソコンを駆使。銀行で主にシステム企画・事務企画に従事し、大規模開発を複数経験。

AI研究者へ：生成AIの出現を機に銀行を退職し、AI研究の道へ。

現在：株式会社三鷹AI研究所 代表

講座の目的

AIを活用し、あなたの可能性を広げ、
人生をより充実させ、豊かにすること

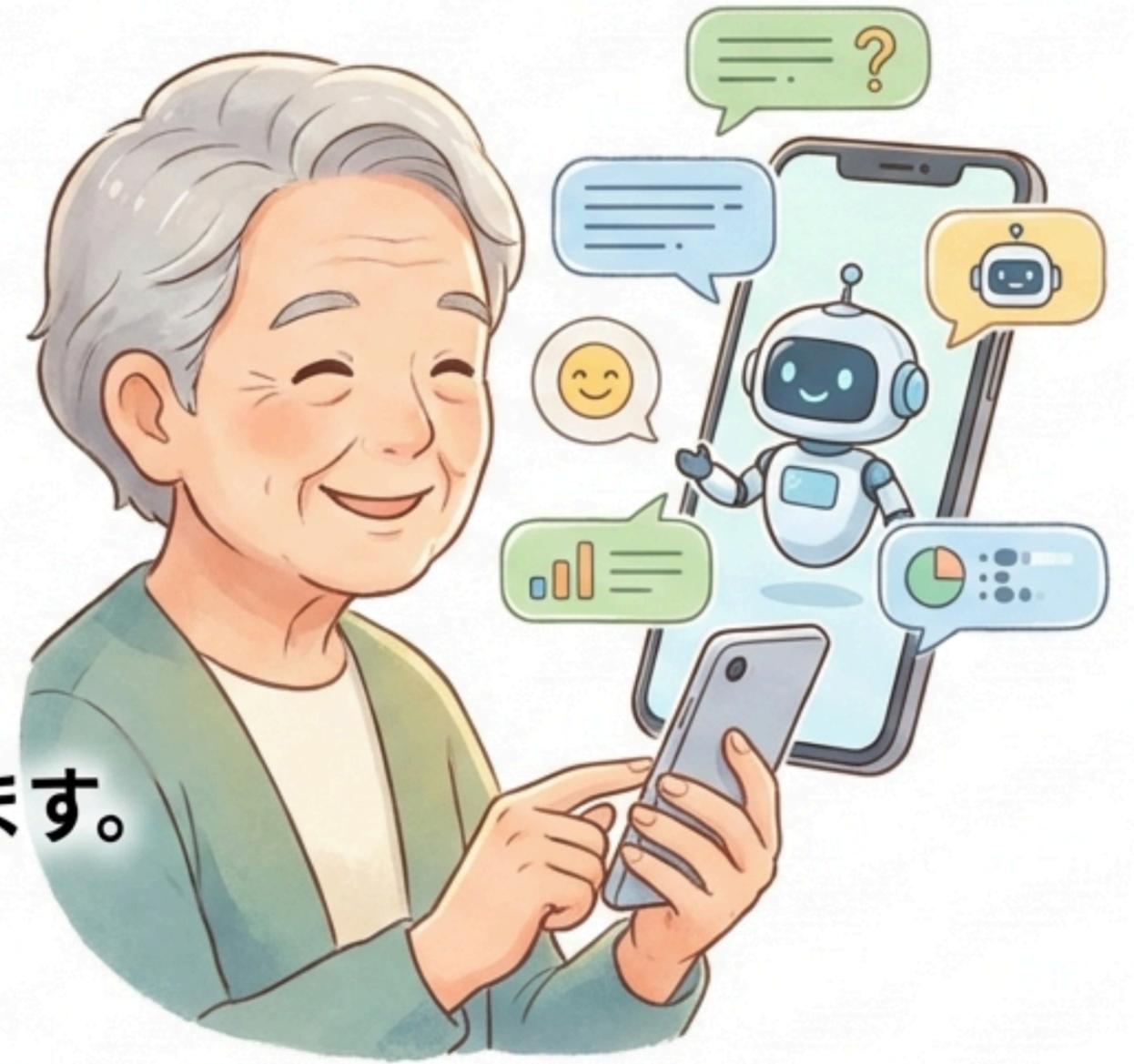


AIは、あなたの人生をサポートし、やりたいことを
実現するための「極めて有効な手段」です。

生成AIとは？

あなたと、まるで人間のように自然に会話できるようになったAIです。

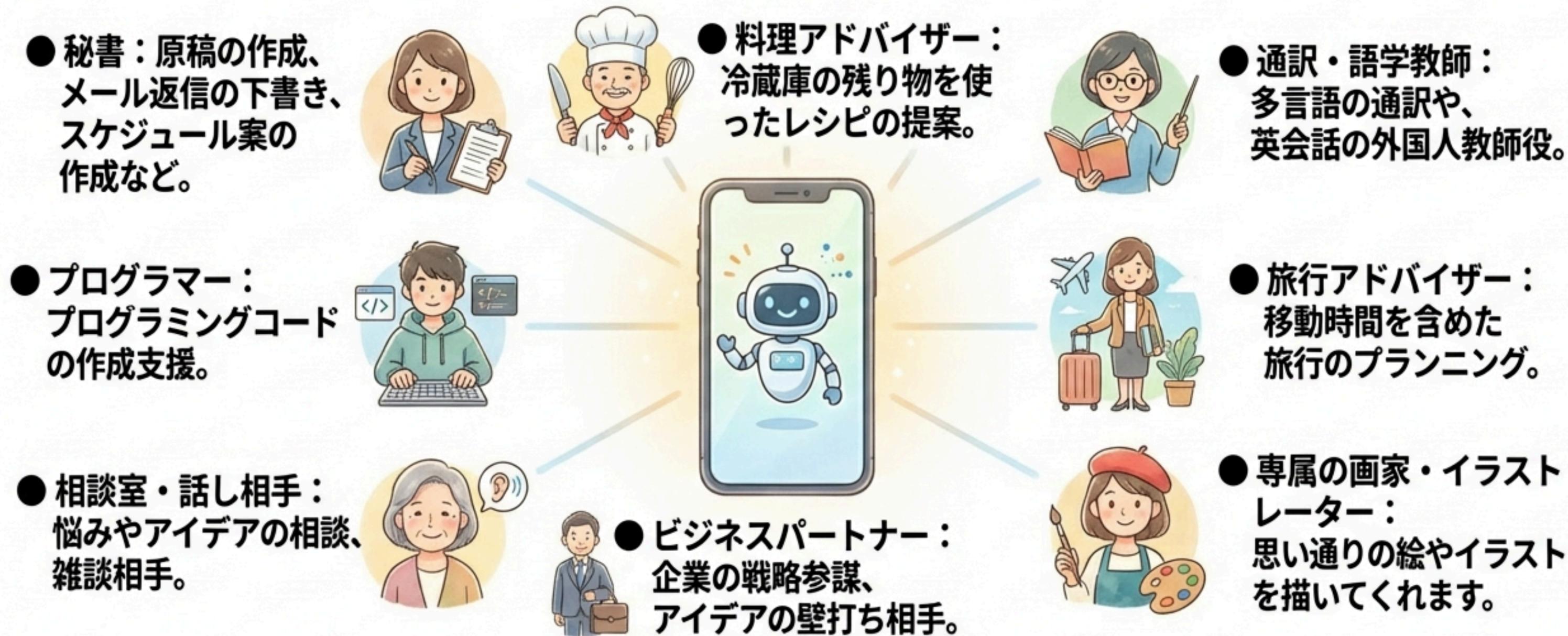
- 会話は原則、テキスト（文字）か画像で行います。
- AIの知識：人類の歴史上の膨大な知識とデータを学習しています。
- 料金：無料でも、日常生活で十分に活用できます。
- 特徴：疲れを知らず、どんなに働いても文句を言いません。



※次の進化の波は、フィジカルAI（実際に私たちの周りで働いてくれるロボット）です。

AIはなにをしてくれるのか？

AIは、あなたのスマートフォンの中にある専属の「専門家集団」です。

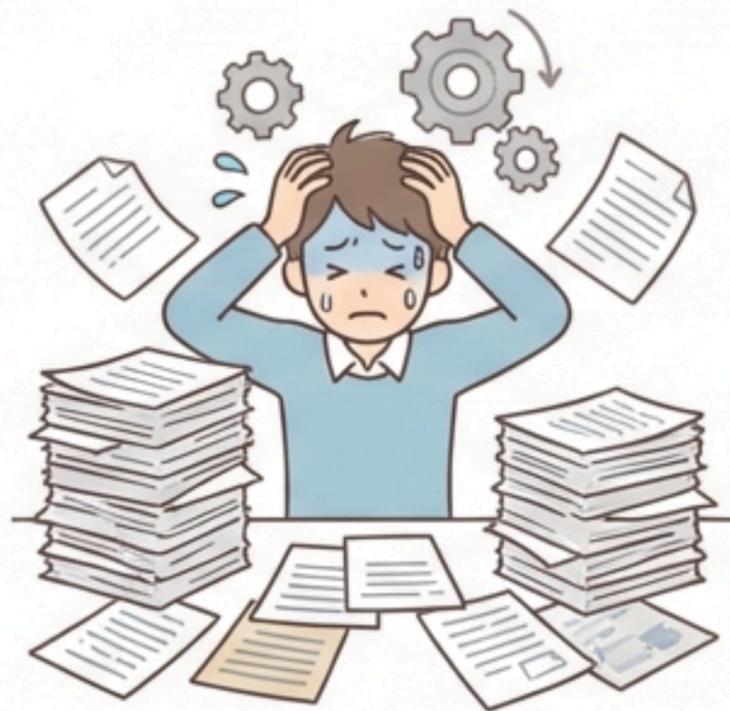


人類の叡智を集めた専門家を、無料で雇える時代になった、と考えてください。

AI時代において、あなたの役割はどう変わるか？

あなたの役割：今までの「考えて作業する人」から、「考えて指示する人（マネージャー）」に変わります。

考えて作業する人



考えて指示する人（マネージャー）



マネージャーの役割：

- AIに「しっかりと役割を設定し、明確な指示を出す人」。
- AIが出した「結果に責任を持つ人」。

時間のかかる作業から解放されるので、あなた自身の「やれること」が格段に増えます。

どうしてこんなに急にAIが進化したのか？



画像生成AIの進化：

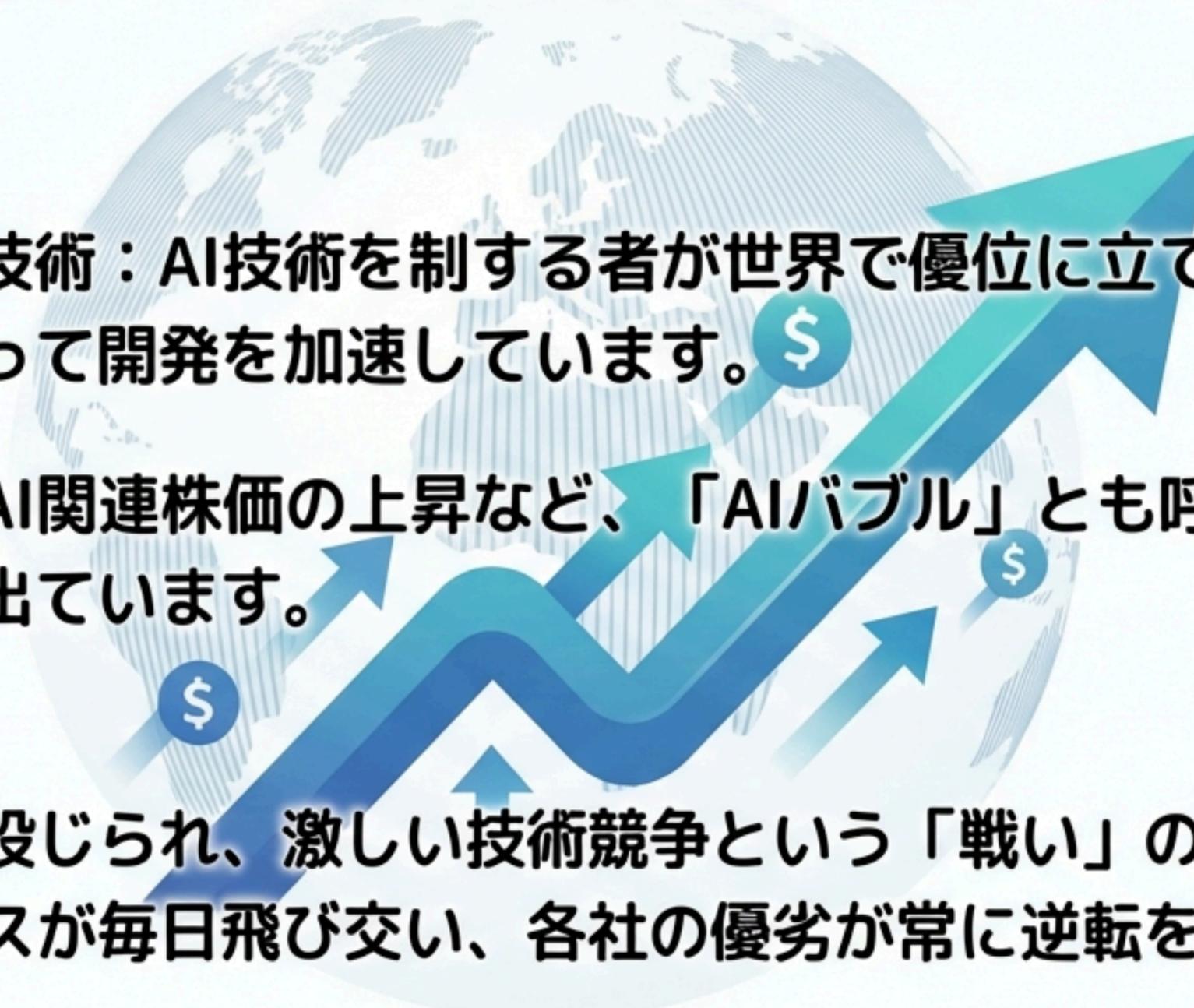
- 画像とテキスト（文字）を大量に学習し、「AIが目と創造力」を持った。
- 結果：AIが自ら「絵を描く」ことができるようになった。



文章生成AIの進化：

- 大量の「言葉のつながり」を学習することで、まるで人が話しているかのような自然な会話ができるようになった。
- この技術をOpenAIなどが実用化した結果、AIが本当に知能を持っているかのように振る舞い始めた。

AI技術は世界にどんな影響を与えているか？

- 
- 🌐 **世界を支配する技術**：AI技術を制する者が世界で優位に立てるため、各社・各国が必死になって開発を加速しています。
 - 📈 **経済への影響**：AI関連株価の上昇など、「AIバブル」とも呼ばれる経済への大きな影響が出ています。
 - 🏆 **激しいAI競争**：
 - 莫大なお金が投じられ、激しい技術競争という「戦い」の真っ最中です。
 - 新しいニュースが毎日飛び交い、各社の優劣が常に逆転を続けているような状態です。

AIを使うにあたっての注意点



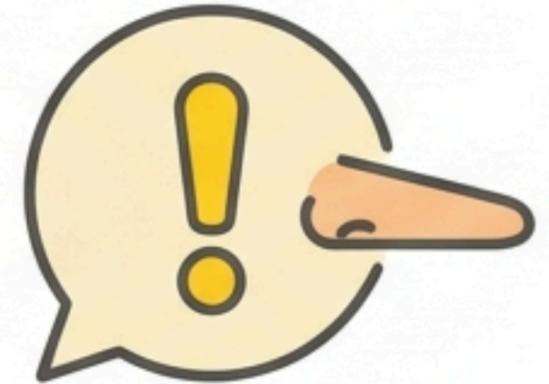
新入社員として扱う：

AIは非常に優秀ですが、会社のしきたりやルールを知らない「新入社員」のようなものです。複雑な依頼をするときは、細やかな指示が必要です。



最新情報は苦手：

AIは学習した時点までのデータしか持っていません。最新の情報を知りたい場合は、プロンプトに「ネットで検索して答えて」といった指示を入れましょう。



ハルシネーション（幻覚）：

知ったかぶりをして「もっともらしい嘘（間違い）」をつくことがあります。重要な情報は必ず人間が確認しましょう。

プライバシーとセキュリティ



入力情報は学習に使われる可能性：
あなたがAIに入力した情報は、
「AIの学習」に使われる可能性があります。

絶対に入力しない情報：

- 住所、パスワード
- 会社の秘密、機密情報

※アクティビティをオフにすれば学習はされません。ただし、セキュリティの関係で、データセンターには一時的に保存されます。

文章生成AI

文章生成のプロンプトには、主に2つのモードがあります。

① Fast（高速）モード



特徴：質問に対し、瞬時に答えを生成し始めます。日常的な依頼向け。

活用例：

- 「メールの文案を作って」
- 「この文章を要約して」
- 「おいしいカレーのレシピを教えて」

② Thinking（思考）モード



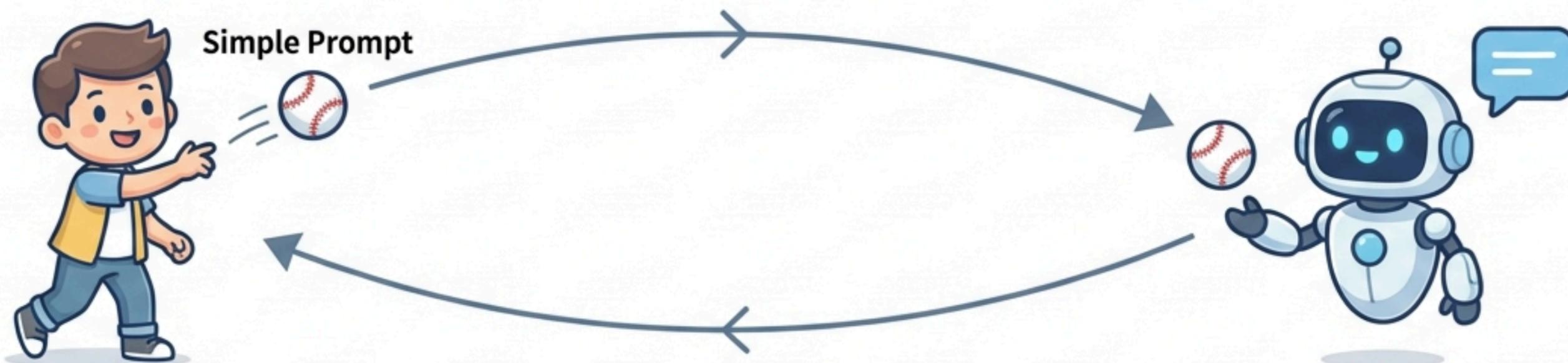
特徴：回答前に数秒間「思考中...」と表示が出て、AIが論理的な推論（作戦会議）を裏側で行います。複雑な依頼向け。

活用例：

- 「複雑な数学の問題を解いて」
- 「旅行のスケジュールを、移動時間を含めてパズルみたいに組み立てて」
- 「プログラミングのコードを書いて」

文章生成AIのプロンプトのコツ

会話でゴールに導く！



○ Step 1 User

まずざっくり質問する。

例：「健康的な夕食の献立を考えて」

○ Step 2

答えを見て、「もっと詳しく」と追加で注文する。

例：「高タンパク低カロリーで」

「表形式にして」

「材料を3つまでに絞って」

(特にスマートフォンでの利用では、この「会話のキャッチボール」で修正していく方が簡単で効率的です。)

画像生成のプロンプトのコツ

1 黄金のルール：会話するように書く

例：宇宙服を着た猫が、きらめく星々を背景に宇宙遊泳している様子を描いて。映画のワンシーンのようなドラマチックな照明にして。



2 構成のフレームワーク：「3つの要素」

1. 主役 (Subject)

誰が？何が？

例：赤い帽子をかぶった
小さなロボット

2. 行動・背景 (Context)

何をしている？どこで？

例：雨の降る東京の路地裏で、
傘を差して立っている

3. スタイル (Style)

どんな画風？

例：ピクサー風の3Dアニメーション、
水彩画、リアルな写真

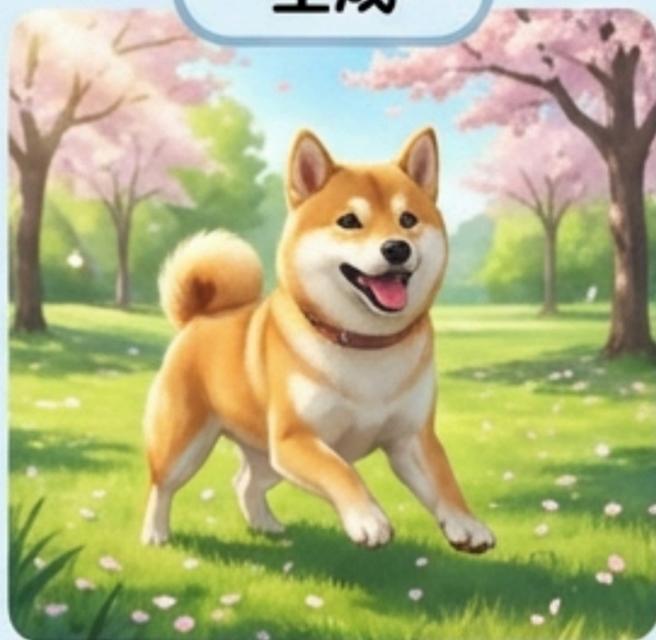


画像生成のプロンプトのコツ

スマホ版ならではの「対話型編集」

一度で完璧な絵を出そうとしないでください。
AIの真骨頂は「あとから修正できる」ことです。

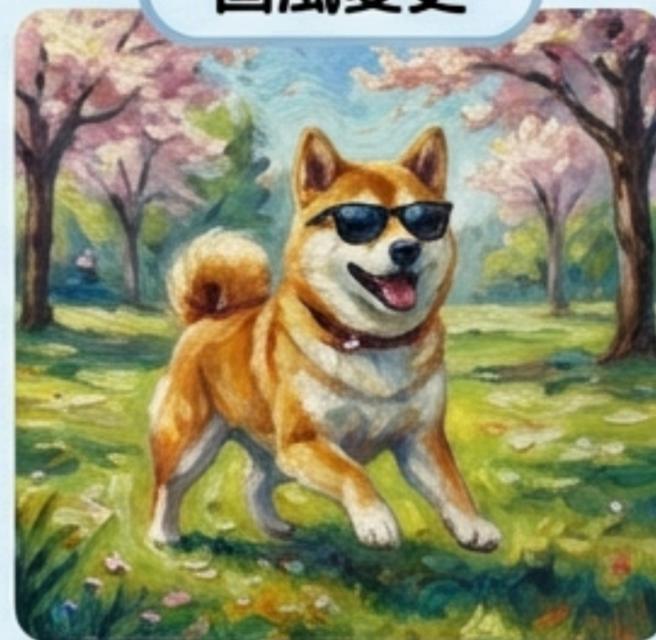
生成



追加指示



画風変更



1. 生成：
「公園で遊ぶ柴犬の絵を描いて」

2. 追加指示：
「犬にサングラスをかけさせて」

3. 画風変更：
「これを油絵風にして」

なぜGeminiなのか？



AIを楽しむなら、Googleの「Gemini（ジェミニ）」がおすすめです。



無料で機能が豊富

無料で使えるAIの中で、最も機能が充実しています。



Googleの経験と人材

GoogleはAI技術の出発点である「DeepMind」などを有し、AI人材の層が非常に厚い。



豊富な商品群

AI関連の製品やサービス（検索、Docs、Gmailなど）の品揃えが豊富です。



圧倒的な資金力

開発に必要な潤沢な資金力を持っています。

AIを「自分だけの専属秘書」のように活用しましょう



メール・ニュース

- メール返信の下書きを考えてもらおう。
- ネットのニュースを要約してもらおう。
- ネットのニュースがフェイクニュースでないか調べてもらおう。



YouTube

- 長いYouTube動画を要約してもらおう。
- YouTube動画の内容の正確性を調べてもらおう。

生活を彩るアドバイザー



料理アドバイザー

- 冷蔵庫の残り物などから、料理のレシピを考えてもらおう。



操作方法の もしもし相談室

- 家電の操作方を教えてもらおう。
- パソコンやスマートフォンのトラブルへの対処方を教えてもらおう。



旅行アドバイザー

- あなたの希望に合わせたおすすめの観光地や旅行プランを教えてもらおう。

学びのパートナー



Hello

Hola

外国人の英会話の先生

- いつでもどこでも、英会話の練習を
してもらおう。



家庭教師

- 学校や勉強でわからなかったこと
を、詳しく、わかりやすく教えても
らおう。

クリエイティビティの解放



専属の画家

- 描いてほしい絵を言葉で伝えて、描いてもらおう。
- 水彩画、油絵、リアルな写真など、画風は自由自在。

※著作権に十分注意して使いましょう。



画像加工技術者

- あなたの写真の着せ替えをしてみよう。
- 行ったことない場所で写真を撮ってみよう。
- 写真の人物のポーズを自在に変えてみよう。

※モラルは守って利用しましょう。

可能性は無限大



ここにあげた以外にも、AIは専門家集団として、文章や絵などで回答できることは何でもしてくれます。
今までこんな時代はあったことがなく、AIの可能性は無限大です。

AIを駆使すれば、あなたの能力は数倍になり、人生の楽しみも何十倍にもなります。

AIと仲良しになって、人生をもっともっと楽しみましょう！