

# プロンプト集

プロンプトとは、AIに対する指示文のことです。

サンプルがないと、わかりにくいので、使いやすそうなものを作ってみました。

徐々にAIとの会話に慣れてきたら、自由にカスタマイズしたり、独自に自分自身で作ったりしてみてください。

なお、入力には音声入力に慣れると、楽です。

## 専属秘書のプロンプト

### ○メール・ニュース

基本、メールの返信は相手のメールの本文を、ニュースは本文かURLを貼り付けて指示しましょう。

メールの練習は適宜アレンジしてみてください。

1. **【返信】** 「昨日、友人から以下の内容の同窓会のお誘いがLineでありました。出席する旨、相手の口調に合わせたLINE返信案を3つ作ってください。」
2. **【断り】** 「以下に記載する自治会の役員の依頼が来ましたが、仕事が忙しくて受けられません。角が立たない丁寧な断りのメール文を考えてください。」
3. **【要約】** 「(ニュースのURLを貼って) この記事を、3行で要約して。」
4. **【真偽】** 「(ニュースのURLを貼って) この記事が正確かどうか、ネットで徹底的に調べて回答して。」

---

### ○YouTube

長いYoutube、面白そうだけど、なかなか全部見れませんよね。

難しい内容のYoutube、理解したいですね。

真偽不明のYoutube、フェイクには騙されたくないですね。

そういう時は、あなたの優秀な秘書に丸投げしちゃいましょう。

基本、URLを貼り付けてから指示しましょう。

1. **【時短】** 「(URLを貼って) この30分の料理動画を、材料と手順だけ箇条書きで抜き出して教えて。」
2. **【要点】** 「(URLを貼って) この動画で、一番伝えたいポイントを3つ教えて。」
3. **【確認】** 「(URLを貼って) この動画の正確性をネットで徹底的に調べて検証して。」
4. **【Q&A】** 「(URLを貼って) この動画の内容について、わからないことがあるので、私が質問するので答えて。」

※一度URLを貼り付けたら、連続で指示・質問していてもいいですね。

---

## 料理アドバイザーのプロンプト

AIにあなた専属の料理アドバイザーになってもらい、料理のレシピを教えてください。教えてくれたレシピが作るのが難しいときは、もっと簡単に作れるものにして、とか、材料が揃わないときには、〇〇は除いたレシピにして、とか、何でも言ってください。私は、少し多めに作り置きして、作ってからの保存方法についても教えてください。

1. 【余り物】 「冷蔵庫に『大根、ちくわ、卵』があります。これだけで作れる、お酒のつまみになる副菜を教えてください。」
2. 【健康】 「最近血圧が気になるので、塩分控えめでおいしい『鶏胸肉』のメイン料理を提案してください。」
3. 【時短】 「帰宅して10分で食べれるように、火を使わずに電子レンジだけで作れる丼もののレシピを教えてください。」
4. 【おもてなし】 「ホットケーキミックスを使って、孫と一緒に作れる簡単なおやつを教えてください。」

---

## もしもし相談室（操作方法・トラブルなど）のプロンプト

家電製品は取扱説明書(PDF)をダウンロードして、Geminiにアップロードすると回答が正確になります。

PCやスマホのトラブル対応は、スクリーンショットをアップロードするとAIは理解し回答しやすくなります。

1. 【基本】 「スマホの画面がすぐ暗くなって困っています。明るさを保つ設定方法を教えてください。機種はiPhoneです。」
2. 【整理】 スクリーンショットをアップロードして、「こんなエラーメッセージが出て、先に進みません。どうすればいいですか？」
3. 【トラブル】 「Wi-Fiが繋がらなくなりました。まずどこをチェックすべきか順番に教えてください。」
4. 【電化製品】 電化製品の取扱説明書のPDFをアップロードして、「基本的な使い方を教えてください。」

---

## 旅行アドバイザー

いろいろな条件を言って、候補を聞いていくのがいいです。

時間・交通まで含めたスケジューリングは、かなりプロンプトを工夫しなければならず、まだ現在のGeminiには荷が重いです。

1. 【日帰り】 「来週の土曜日、東京から日帰りで『花が綺麗な場所』に行きたいです。おすすめの場所と見頃を教えてください。」
  2. 【温泉】 「足が少し悪い80代の母と温泉に行きます。駅から近く、バリアフリーが充実した温泉宿を箱根エリアで3つ探して。」
  3. 【海外気分】 「日本国内で、まるでヨーロッパのような雰囲気が味わえる観光地を教えてください。」
  4. 【グルメ】 「北海道旅行に行きます。『地元の人しか行かないような安くておいしいお寿司屋さん』を札幌市内で教えてください。」
  5. 【外国語の看板】 外国語の看板の写真をアップロードして、「なんて書いてあるの？」
-

## 外国人の英会話の先生といつでも会話

シチュエーションとAIの役割を明確に指示してあげるといいです。家に帰ったら、あなた専用の定番のプロンプトを作ってみましょう。

Live機能を使用すれば、本当に外国人と会話練習しているのと変わりません。お互いが話した内容は文字でも確認できます。

プロンプトに「Slowly」と入れても良いですが、実際に「Please speak slowly.」と声でお願いするのも良い練習になります。

### 1. 【教室の始まり】まずは挨拶から！フリートーク

※初心者でも答えやすいように、先生から一つずつ質問を投げかけてもらうスタイルです。

「あなたはアメリカ出身の英会話スクールのベテラン講師です。私はあなたの生徒です。」

1. これから、明るくフレンドリーに英会話のレッスンを始めてください。
2. 中学1年生レベルの簡単な英語を使ってください。
3. 私が話しやすいように、一つずつ短い質問をしてください。
4. 私が返答したら、褒めてから次の質問をしてください。  
まずは挨拶からお願いします。」

### 2. 【海外旅行】カフェで注文ロールプレイ

※旅行で一番使う「注文」の練習です。AIが店員さんになりきってくれます。

「あなたはフロリダにあるスターバックスで働いているアメリカ人の店員さんです。私は観光客として注文をします。」

1. あなたから「May I help you?」と声をかけてロールプレイを始めてください。
2. もし私の英語が間違っていたら、注文が終わった後に、より自然な表現を優しく教えてください。
3. ゆっくり、聞き取りやすい英語でお願いします。」

---

## あなたに寄り添う家庭教師になってもらうプロンプト

テーマを指定したり、わからないことを詳しく説明して聞いてみたり。わからないことが書いているページの写真を撮って送って教えてもらうことも有効です。

「ガイド付学習モード」(知識習得サポート)がすごいです。

数学であれば、「思考モード」を使います。

1. 【算数】「私は小学四年生で、算数の『時速』の計算が苦手です。図解するように言葉でわかりやすく解き方を教えて。」
2. 【歴史】「ガイド付学習モード」にして、「あなたは天才的な日本史家庭教師です。私は中学生で現在、鎌倉時代について学んでいます。まず、学ぶべきことを箇条書きで書いてください。私が、わかりました、と言ったら、最初の単元から順に解説してください。」
3. 【英語】「私は中学2年生です。英作文の添削をしてください。(問題の日本語と自分の作った英文を入力。)」
4. 【科学】「ガイド付学習モード」にして「相対性理論」と入力。
5. 【数学】「思考モード」にして、問題を写真でパチリと撮って、アップロード。「この問題を解いて、私に説明してください。」(答えや解法まで載っているけど、わかりにくい場合は、答えと解法もアップロードしたほうが良いです。そのテキストに沿ったやり方で教えてくれます。)

---

## 専属の画家 (Nano Banana)

日本画でも、油絵でも、浮世絵でも、水彩画でも、水墨画でも、イラストでも、なんでもいけます！

習うより慣れよ、です。テキストのルールを参考にして、どんどん描いてもらいましょう。プロンプトの書き方はモデルによって異なります。Nano Bananaは自然に文章で書きます。ただ、文字表示にはまだ弱いので、変な文字になったりします。

高速モードで入力してください。(思考モードだと、Nano Banana Proになります。文字表示に少しく強くなりますが、一日の枚数制限が3枚程度となり描くスピードも遅くなります。)

1. **【和風】** 「富士山と桜を背景に、着物を着た猫が茶道を嗜んでいる様子を、浮世絵風に描いて。」
2. **【幻想的】** 「雲の上に建つ、ガラスでできたお城を、夜空の星が輝いている雰囲気の中で描いて。」
3. **【写真風】** 「昭和のレトロな商店街の風景を、古いカラー写真のような質感で再現して。」
4. **【癒やし】** 「森の中で、たくさんの小鳥に囲まれて昼寝をしている子犬を、優しいパステル画で描いて。」
5. **【近未来】** 「空飛ぶ車が走っている2100年の東京の様子を、油絵風に描いて。」

---

## 画像加工アーティストとなってもらい、不思議な世界へ (Nano Banana)

ここまでくると、もう未来の世界ですね。

なお、もし自分の写真をアップするのであれば、学習に使われる可能性を考慮してください。学習に使われたくない場合は、アクティビティをオフにしてください。

1. **【試着・着替え】** 「(人物写真と着たい服の写真をアップして) この人物の写真の服を、アップロードした服に変えてください。」(色具合とか、デザインとかは参考になりますが、服の大きさを確認するには向いていません。)
2. **【若返り】** 「(人物写真をアップして) この写真を、20年前の私が新緑の公園で笑っているような雰囲気に加工して。」(AIでの若返りは非常に難しいです。人によって顔の変化度合いが異なるので、他人が見たらこうだったかもしれないなと思えても、本人から見るとかなり違うとなりがちです。まあ、ファンタジーと考えてください。)
3. **【未来】** 「(人物写真をアップして) この人が、宇宙服を着て、宇宙遊泳している写真を描いて。」
4. **【部屋の装飾】** 「(部屋の中の写真をアップして) この部屋の家具などをなくして、ソファセットなどシンプルで上品な内装にして。」
5. **【ポーズ】** 「(人物写真をアップして) 写っている人が魔法の杖を持って、キラキラした魔法をかけているようなポーズとエフェクトを追加して。」

※大事な留意点として、社会的モラルは絶対に遵守してください。なお、Nano Bananaはモラル的な規制は相当程度厳しく設定されているので、比較的安全だと思われます(何をどのレベルまで規制するかは基準は随時見直されています)。

---

## おまけ

画像生成のおまけとして、季節のイベント「バレンタインデー」「桃の節句」「ホワイトデー」をテーマに、プロンプトを作ってみました。季節のイベントは、イメージを膨らませやすく、画像生成AIの楽しさを実感するのに最適のテーマです。

### ◆ バレンタインデー（「ハートと赤」）

1. 【宝石チョコ】「バレンタインデー。宝石箱の中に、金粉がかかったハート型のチョコレートが並んでいる、キラキラした写真。」
2. 【窓際のバラ】「バレンタインデー。雪が降る窓際で、温かいココアと一輪の赤いバラが置かれている、落ち着いた雰囲気の写真。」
3. 【動物の愛】「バレンタインデー。2匹の柴犬が、1つの赤いマフラーを一緒に巻いて雪の中に座っている、かわいいイラスト。」
4. 【お菓子の城】「バレンタインデー。すべてがチョコレートとクッキーでできたお城。背景にはピンク色の雲が浮かんでいる、ファンタジーな絵本風。」
5. 【光の演出】「バレンタインデー。暗い部屋で、たくさんのハート型のキャンドルが灯っている、幻想的でロマンチックな写真。」

### 🏠 桃の節句（「和の色彩」と「伝統美」）

6. 【豪華な雛人形】「桃の節句。本格的な七段飾りの雛人形。横には本物の桃の花が生けられていて、和室の畳の香りがしそうな高画質な写真。」
7. 【動物のお雛様】「桃の節句。かわいい白猫がお雛様、茶トラ猫がお内裏様の格好をして、金屏風の前に座っているイラスト。」
8. 【桃の花の風景】「桃の節句。川沿いに満開の桃の花が咲き乱れ、ピンク色の花びらが川面を流れている、美しい日本の春の風景画。」
9. 【ひな祭りのスイーツ】「桃の節句。色鮮やかな三色の菱餅と、かわいいひなあられが盛りだくさんの漆の器の接写写真。背景はぼかして。」
10. 【浮世絵風】「桃の節句。江戸時代の浮世絵のようなタッチで描かれた、着物を着てひな祭りを楽しむ子供たちのイラスト。」

### 🎁 ホワイトデー（「白・青」と「透明感」）

11. 【マカロンの山】「ホワイトデー。水色と白のパステルカラーのマカロンが、白いお皿に山盛りになっている、おしゃれなカフェ風の写真。」
12. 【ガラスの靴】「ホワイトデー。ガラスの靴の中に、青いリボンと白いマシュマロが詰まっている、キラキラした幻想的な画像。」
13. 【シロクマの感謝】「ホワイトデー。大きなシロクマが、小さな花束を大切に抱えている、優しいタッチの水彩画。」
14. 【青空とギフト】「ホワイトデー。真っ青な空を背景に、白いリボンがかかったプレゼントボックスが浮かんでいる、爽やかな写真。」
15. 【雪解けの春】「ホワイトデー。雪の中から白い花（スノードロップ）が顔を出している、春の訪れを感じる美しいネイチャーフォト。」