

福島コンピューターシステム株式会社

2026年1月23日

日常的に使える プロンプト集

魔法の呪文付き



生成AI・プロンプトについて

生成AI（Generative AI）とは、ChatGPT や Gemini のように、私たちが入力する指示や質問に応じて、文章の生成・要約・企画・分析など、まるで人間が考えたかのような答えを返してくれる技術の総称です。

そして、生成AIの力を最大限に引き出す鍵となるのが“プロンプト（指示文）”です。同じ内容を聞く場合でも、少し言い方を変えるだけで、回答の精度や深さが大きく変わります。

この冊子では、すぐに使えるプロンプトの書き方やコツをまとめています。生成AIは、うまく使えば作業時間を短縮し、思考の幅も広げてくれる強力なツールです。ぜひ気軽に試しながら、“あなたらしい使いこなし方”を見つけてみてください。

CONTENT

- 01 具体的なプロンプト集
- 02 魔法の呪文集
- 03 情報漏えい・権利侵害には気をつけよう



01

具体的なプロンプト集

旅行の計画を立てて

【プロンプト】

福島発2泊3日、総予算8万円、同行者は小学生2人。
移動時間を短めで、雨でも楽しめるプランを日別行程・費用表付きで作って。
最後に持ち物チェックリストも。

【コツ】

期間/予算/同行者/好み/制約（雨・移動時間）を具体化＋出力形式（表/チェックリスト）を指定。

夕食の献立

【プロンプト】

冷蔵庫の食材はナス・卵・玉ねぎ・鶏むね。30分以内/洗い物少なめ/子どもが食べやすい献立。栄養ポイントと買い足し候補も。

【コツ】

時間・調理負荷・対象者・栄養など評価軸を明示。

学習計画づくり

【プロンプト】

Python初学者向け。週3回×60分で4週間の学習計画。
各回の到達目標と練習課題、つまづきやすい点の注意も。

【コツ】

頻度/時間/期間/到達目標を入れる。

Excel関数の妥当性チェック

【プロンプト】

以下のExcel関数は何をしているか説明。また、壊れにくい改善案を教えて。
SUMIFS(\$E:\$E,\$B:\$B,"製品A",\$A:\$A,">=DATE(2025,1,1)")

【コツ】

出力形式を指定。期待結果/検証観点（範囲/型/参照）を追加すると精度UP。

社内掲示板の案内文

【プロンプト】

社内掲示板『FMDX最新情報』の案内文を、目的/対象/更新頻度/問い合わせ先/注意点の見出しで作成して。短く礼儀正しく。

【コツ】

見出し構造＋トーンを指定。

メール返信の下書き

【プロンプト】

次の受信メールに丁寧で簡潔な返信を作成して。要点3行/相手の手間を減らす提案1つ/締め感謝。

###受信メール

お世話になっております。FCSの新田です。

...

【コツ】

トーンと文体を明記。「###」などを利用し、プロンプト構成を整理。

02

魔法の呪文集

質問を投げかけるうえで、有効なキーワードがあります。主にChatGPTなどの生成AIツールに役割を与えるものや、回答に制限を与えるものとなります。これらのキーワードとフォーマットを組み合わせることで意図を明確に伝えることができるようになります。

01 「小学生・初心者でもわかるように」

難しい内容をやさしく言い換えてくれる効果があります。

02 「表形式で教えて」

回答の出力を具体的に指定すると、可視化と共有が楽になります。

03 「箇条書きで〇個出して」

回答の出力を具体的に指定すると、可視化が向上します。

04 「メリット/デメリット/代替案も」

比較しながらより良い選択や回答を得られることができます。

05 「チェックリスト化して」

抜け漏れを防ぐ確認項目に変換できます。

06 「#〇〇」「〇〇:」

“#” “:”を利用したプロンプトの入力で、回答の精度が向上します。

03

情報漏えい・権利侵害には気をつけよう

ChatGPT や Gemini をはじめとする多くの生成AIツールでは、無料プランの場合「入力した内容をAIの改善に使ってよい」という設定が最初からON になっています。

これは、「あなたが入力した内容が、AIの賢さを上げる材料として使われる」ということです。そのため、無料版、または設定を変えずに使うと、機密情報や個人情報をAIに覚えさせてしまう リスクがあります。（後で不特定多数への回答の中に、入力した内容が反映されてしまう可能性があります）

こうしたリスクを避けるためには、

- 最初から学習に使われない設計の法人向けプランを利用する
- 入力内容をAIの改善に使わせない設定（オプトアウト）を行う
- 無料版では機密情報や個人情報を入力しない

といった対策が有効です。

また、生成AIが返す結果には、事実と違う内容や、他者の著作物・権利物が混ざることもあります。作成した文章や画像を外部へ出す前には、出典や権利を人間の目でチェックすることが不可欠です。

ミニチェックリスト

01

無料版ではプロンプトの送信前に「社外秘/個人情報」が含まれていないか確認

02

公開前に出典・権利（画像/図表/テキスト）を確認

03

AIが作成した生成物に誤りがないか、人間がレビュー