

AIとは？AIの種類・導入事例

# 生成AI活用 勉強会

(株)イチゴブランディング/CATCH UP 代表  
後藤 諒子

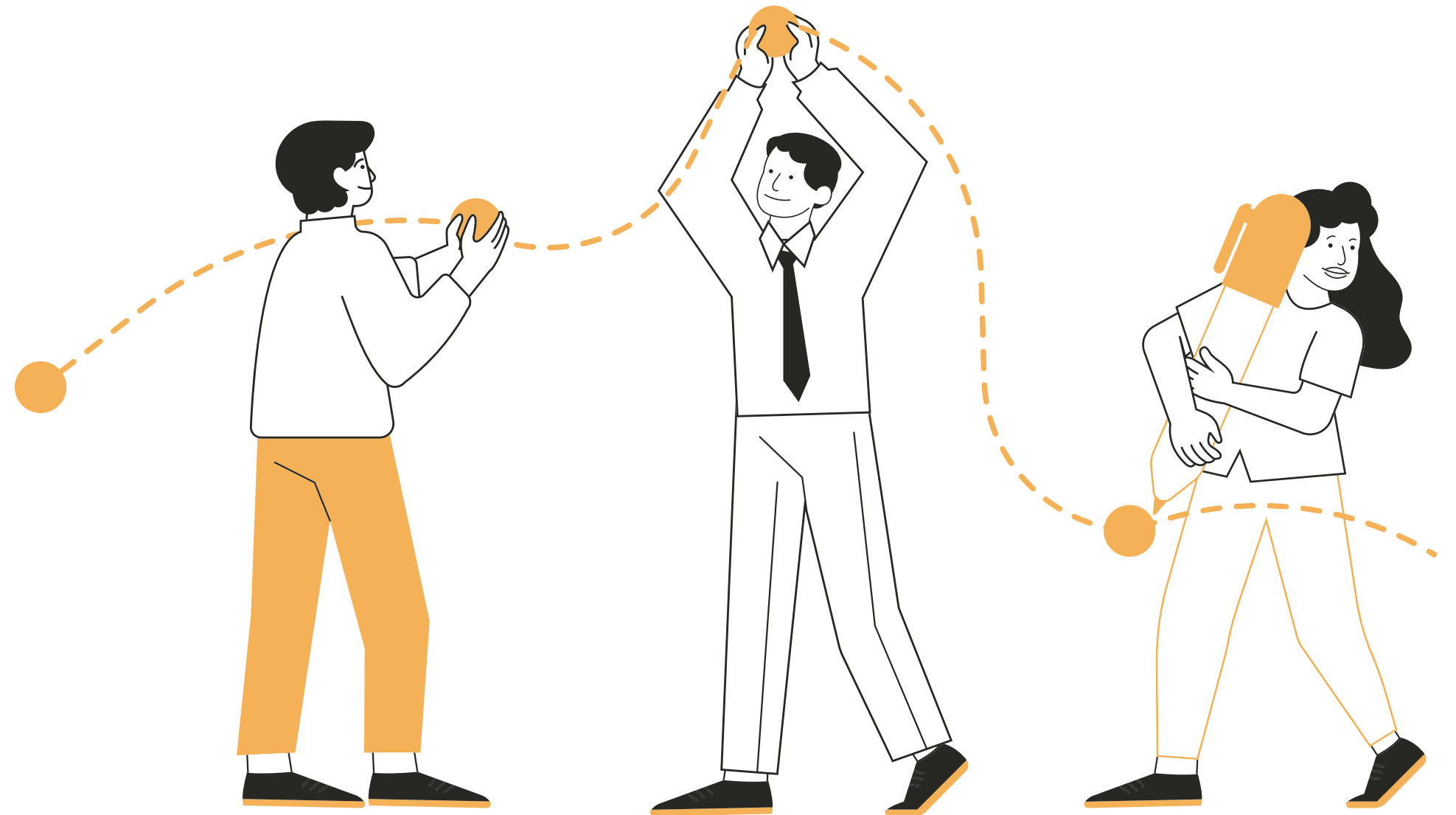
2026年4月23日(木)



# AGENDA

---

1. 自己紹介
2. 主な生成AIと料金プラン
3. 【重要】セキュリティ設定
4. AI業界のトレンド (2025年)
5. 企業でのAI活用事例
6. これだけは抑えたい！ ChatGPTの  
使い方 (超基本)
7. おわりに



# 1.自己紹介

---



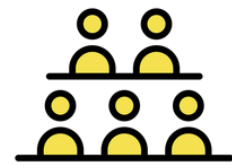
後藤 諒子

Ryoko Goto

株式会社イチゴブランディング代表  
SNS運用/AI 導入支援/WEBサイト制作/  
マイカー広告事業/アパレル事業/  
営業代行/動画制作/EC管理



# 1.自己紹介（活動）



## セミナー

三鷹商工会や西武信金などで  
SNS/AIセミナーの開催



ヒアリング～戦略設計  
課題に応じた戦略設計  
(SNS/WEB/AI/その他)



## 講師

浦添ビジネススクールにて  
WEB制作コースを開講中



# 始めに (講座を受ける前に)

---



## AI活用は「習うより慣れろ」

本日のゴールは、AIについて「知っている」状態から  
最新の「AIでできること」を理解して  
「実際に触ってみた」状態へ一歩踏み出すことです。

---

# 主な生成AIと料金プラン

ChatGPT / Gemini / Claude

# ChatGPT (OpenAI) プラン



[概要](#) [機能](#) [学ぶ](#) [ビジネス](#) [料金](#) [画像](#) [ダウンロード](#)

ChatGPTを試す

## 無料版

日常のタスクに役立つインテリジェンス

\$0 / 月

無料版をはじめよう

- ✓ フラッグシップモデル GPT-5.3 への限定アクセス
- ✓ メッセージ数とアップロード数に上限あり
- ✓ 画像生成の回数と速度に上限あり
- ✓ deep research の利用に上限あり
- ✓ メモリとコンテキストに上限あり
- ✓ Codex へのアクセスに上限あり

すでにプランをご利用の場合は、[請求に関するヘルプ](#)をご覧ください。

## Go

拡張アクセスで会話を継続

\$8 / 月

Goをはじめよう

◇ 無料版のすべてに加え、次の機能を利用できます

- ✓ フラッグシップモデル GPT-5.2 への拡張アクセス
- ✓ より多くのメッセージ
- ✓ より多くのアップロード
- ✓ より多くの画像生成
- ✓ より長いメモリ

このプランには広告が表示される場合があります。詳細はこちら

## Plus

高度なインテリジェンスで、さらに多くのことを実現

\$20 / 月

Plusをはじめよう

◇ Go プランのすべてに加え、次の機能を利用できます

- ✓ 高度なリズニングモデル
- ✓ メッセージ送信とアップロードの上限拡張
- ✓ 画像生成の上限拡大と高速化
- ✓ deep research とエージェントモードの利用拡大
- ✓ メモリとコンテキストの上限拡大
- ✓ プロジェクト、タスク、カスタム GPT
- ✓ Codex エージェントと Sora 動画生成
- ✓ 新機能への先行アクセス

## Pro

生産性を最大限に高める

月額

\$100 から

Proをはじめよう

◇ Plus のすべてに加え、次の機能を利用できます

- ✓ 利用量が5倍または20倍に拡大
- ✓ GPT-5.4 Pro による Pro 推論
- ✓ Codex の最大タスク数
- ✓ GPT-5.3 とファイルアップロードを無制限に利用可能
- ✓ 高速かつ無制限の画像作成
- ✓ Deep Research とエージェントモードの最大利用
- ✓ メモリとコンテキストの最大利用
- ✓ プロジェクト、タスク、カスタム GPT の拡張
- ✓ Sora 動画生成へのアクセス拡大
- ✓ 新機能の研究プレビュー

無制限で利用できますが、不正利用防止のための安全対策が適用されます。詳細はこちら

# Gemini (Google)プラン

Google One 概要 Google AI プランと料金設定 登録

## Google AI Plus<sup>1</sup>

Google AI のより高度な機能と追加ストレージを活用して、より多くのタスクをこなしましょう。

200 GB  
Gemini アプリなど

月額 ¥1,200 最初の2か月間は ¥600<sup>2</sup>

特典を利用 →

以下の機能をさらに活用できるようになります。

- 生産性の向上
- 創造力を刺激
- 効率的な学習

プランの特典を確認 +

## Google AI Pro<sup>1</sup>

Google AI へのアクセスがさらに拡大され、ストレージもたっぷり。生産性をもっと高められます。

5 TB  
Gemini アプリなど

月額 ¥2,900

登録 →

上位のアクセス権:

- 生産性の向上
- 創造力を刺激
- 効率的な学習
- コーディングの高速化

プランの機能を見る +

## Google AI Ultra<sup>1</sup>

最大限にアクセスできる Google AI と最大容量のストレージを活用して、可能性を広げましょう。

30 TB  
Gemini アプリなど

月額 ¥36,400 最初の3か月間は ¥18,000<sup>2</sup>

特典を利用 →

以下のアクセスレベルが最大限に引き上げられます。

- 生産性の向上
- 創造力を刺激
- 効率的な学習
- コーディングの高速化

プランの特典を確認 +

プランを比較

# Claude (Anthropic)プラン

## 成長に合わせて拡張できるプラン

個人

TeamおよびEnterprise



### Free

Claudeの紹介

USD 0

Claudeを無料で使用

- ✓ ウェブ、iOS、AndroidでClaudeとチャット
- ✓ 文章の作成、編集、コンテンツ制作
- ✓ テキスト分析と画像アップロード
- ✓ コード生成とデータの可視化
- ✓ チャット内でウェブ検索結果を取得



### Pro

リサーチ、コーディング、整理

USD 17 /月 (年間契約)

プロプランを取得

- Freeプランの全機能に加えて：
- ✓ Freeプランより多くの使用量\*
  - ✓ より多くのClaudeモデルにアクセス
  - ✓ チャットを整理するための無制限プロジェクト
  - ✓ 高度なリサーチツールを利用
  - ✓ 複雑な作業に拡張思考を使用
  - ✓ Google Workspaceと連携：メール、カレンダー、ドキュメント
  - ✓ リモートMCPとの統合
  - ✓ Claude Codeが含まれています

月間 年間・17%お得



### Max

より高い制限、優先アクセス

USD 100から /月 (毎月請求)

Maxプランに加入

- プロプランの全機能に加えて：
- ✓ Proプランと比べて5倍または20倍の使用量をお選びいただけます\*
  - ✓ すべてのタスクで高い出力制限
  - ✓ Claudeの高度な機能への先行アクセス
  - ✓ 混雑時の優先アクセス
  - ✓ Claude Codeが含まれています

\*使用制限が適用されます。表示価格には適用される税金は含まれていません。

## 【注意】 プラン内容の変更にご注意ください

---



### 日々変化します

生成AIサービス、各社、プラン内容は日々変化します(特にGoogle)。  
常に最新の内容を公式サイトで調べてからご利用ください。

---

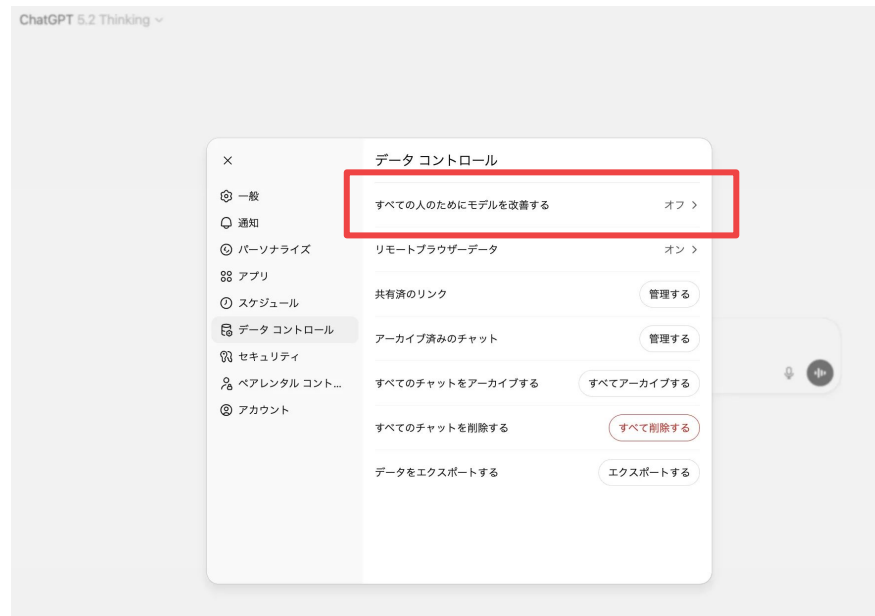
# 【重要】セキュリティ設定

ChatGPTの設定とリスク管理

# データ利用のリスク

生成AIは学習済みの大規模データをもとに回答を生成します。設定によっては、あなたが入力したチャット内容が、サービス品質の改善(モデル改善)のために利用される可能性があります。

社内の機密情報(売上データ、顧客情報、未公開資料など)を入力すると、意図せず外部利用につながるリスクがあります。



設定により

入力内容がモデル改善に使われないようにすることができます

# 本編に入る前に質問です！

---

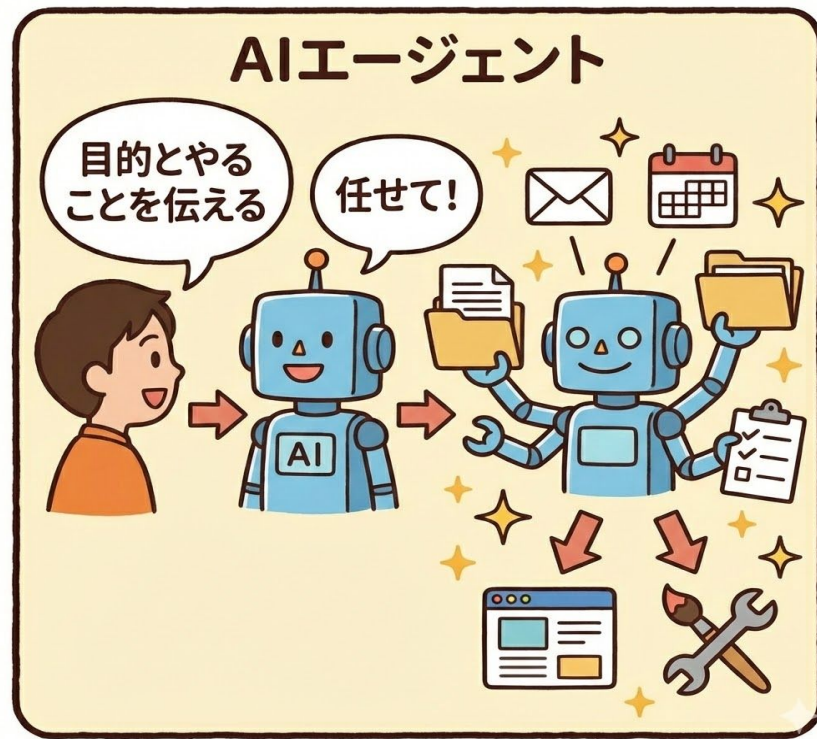
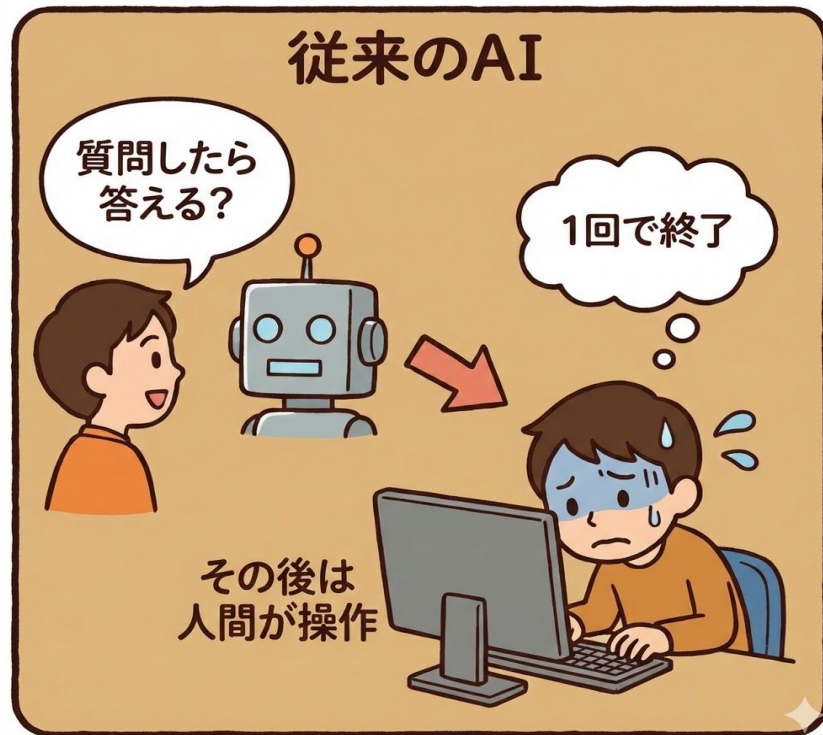
- ① 普段、生成AIを使っていますか？
- ② ChatGPT以外のAIツールを使っていますか？
- ③ AIをどのように業務で利用していますか？  
(文章生成 / リサーチ / 画像生成 / 動画生成)
- ④ AI関連情報収集のためにしていることはありますか？

---

# AI業界のトレンド (2025年)

本編スタート

# 2025年は「AIエージェント元年」



# AIエージェントの使用方法



AIエージェントは、複数のタスクを自律的に実行します。

ChatGPTでは、「+ボタン」のエージェントモードから利用可能です。

プロンプト例

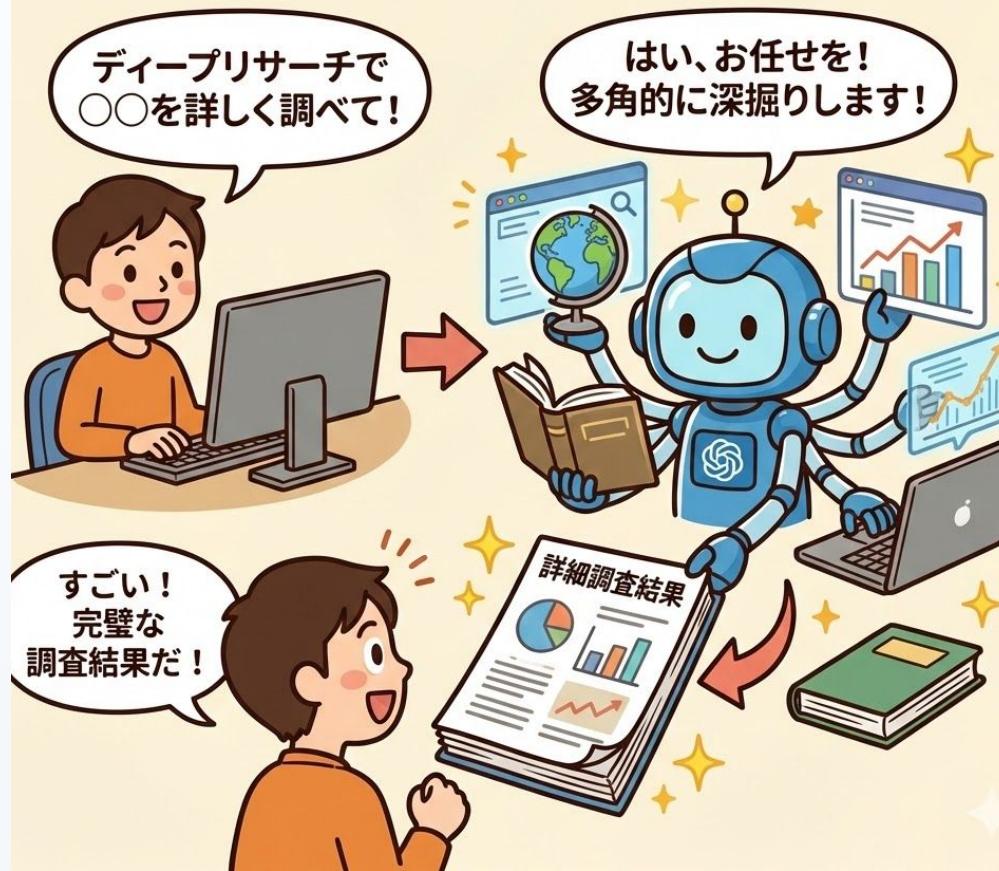
2月1日の21時頃から予約できる三鷹のバーを探して、  
日程が空いてるかどうかを食べログで調べて教えて

## インプット革命: Deep Research

インターネット上の膨大な情報を検索し、比較・分析・提案まで行う機能です。

競合調査や市場分析にかかる時間を劇的に短縮します。

## ChatGPTの 『ディープリサーチ』がすごい!



# DeepResearchプロンプト例



ChatGPTでは、「+ボタン」のDeepResearchモードから利用可能です。

※無料プラン・有料プランともに回数制限があります

プロンプト例

【地域】の【業種：例 工務店/美容室/金属加工/飲食】で、競合上位10社を選び、価格帯・主力メニュー/製品・訴求コピー・導線（予約/問い合わせ）・口コミ傾向・強み弱みを比較して。そのうえで「自社が勝てるポジション案」を3つ、具体的な打ち出し例（LP見出し案）まで提案して。出典リンク必須。

# アウトプット革命①: nanobanana画像生成

## NanobananaPro / Gemini



え!?  
便利そう!  
やってみよう!

### AI活用はじめの一步

法人と個人の導入事例と  
明日から使える実演付きワーク

三鷹商工会セミナー  
1/28 18:30-20:30



### 返済不要! AI導入の 資金調達をサポート

採択率UPの秘訣を解説。  
申請から実行まで伴走

無料セミナーに参加する



# nanobananaプロンプト例

ChatGPTでの画像生成も可能ですが、日本語が崩れる傾向があります。  
現時点では、GeminiのNanoBananaが精度が1番高いとされています。

## プロンプト例

```
LINEスタンプ風「ころころ子猫」16種類一括生成プロンプト
LINEスタンプ風の可愛い子猫キャラクターの画像を16種類まとめて生成してください。
同じ子猫キャラクターで統一し、表情とポーズ、そして日本語フォントの雰囲気だけを覚えて、個々に可愛さと感情を表現する。
【キャラクターデザイン】

種類: 柔らかいマスコットの表情
毛色: 暖かい茶トラと白の1子猫1種類 (お顔と足先が白い膝下猫)
特徴: くりくりとした大きな丸い瞳、ピンクの肉球、短い手足、全体的にふわふわで真っ白いフォルム
装飾: 首に赤いリボンと小さな赤の星をつけている
デフォルメ: こらんとした顔身のデフォルメキャラ (LINEスタンプ風)
統一要素: 全てのスタンプで等身、毛色、基本的なデザインを統一する
【スタンプテキストとフォント等指定】
スタンプの内容に合わせて、個々の可愛さを引き立てるような手書き風・ゆる文字風・POP風など、異なる日本語フォントテキストを使い分ける。

「了解！」 → 元気な肉球スタンプ風の太文字
「ありがとう！」 → しっぽで書いたような、やわらかい手書き風
「おつかれ〜」 → 猫が伸びをしているような、ゆるい脱力系フォント
「ごめんね」 → 耳が垂れているような、しゅんとした文字
「OK」 → 猫よななめらかな丸文字
「今いる！」 → タグシユの線が入ったスピード感のある文字
「またね！」 → 笑顔のような可愛い丸文字
「かんばって！」 → パンチングポーズに合う、太めで元気な肉球フォント
「え！？？」 → 毛が逆立ちしているような、ひらひらした崩れた文字
「うれし〜！」 → キラキラマークがついた、テンションあがりのデコ文字
「よろしく〜」 → こらんと寝かかったような、ゆるい筆記風
「助かる！」 → 目が輝いているような、ほっこり癒しやしい太字
「むむ」 → 肉球のふくらみかた、ゆるゆるな筆記風
「危ます！」 → 身をよじるようなスピード感のある斜体
「了解しました！」 → お行儀よく書いたポーズに合う、丁寧な丸ゴシック系
「スタンプ送るね！」 → 手紙を加えているポーズに合う、可愛い手書きメロ風
【スタイル指定】

猫の温かみを感じる“ゆるくて可愛い手書き感のある日本語フォント”を複数。
内容とポーズに合わせてフォント表現を明確に変える
文字は太さなく、ハッキリと見えて読みやすい配置
背景は白、または半透明のクリーム色などのパステル系色
キャラクターと文字にはシンボリックな太いフチ線をつけ、スタンプらしきさをす
実際のスタンプ登録用に「両面に余白を多めに確保する
【出力形式】

同じ猫キャラクターの16枚構成
正方形キャンバス
ハッパ生成 (グリッド表示または横断線構成) (6枚)
日本語の文字が正確かつ可愛く生成されるように最適化する
-
画像を生成して
```

※プロンプトが長すぎるため  
詳細は「プロンプト集」から  
ご確認ください。

# アウトプット革命②: NotebookLM (Google)



## 資料化

Deep Researchした内容を  
NotebookLMに読み込ませて、自動  
で説明資料を作成。



## 音声化 (Podcast)

資料の内容について二人のAIが対話  
する形式の音声ファイルを生成。ラ  
ジオのような音声を生成できる。

# バイブコーディング: Google AI Studio



プログラミング知識がなくても、自然言語でツールを作成できます。

プロンプト例

生成AIトレンドを自動的にボタンを押したら出してくれて、そのトレンドに追いつくためにどんな学習をしたらいいかをアドバイスしてくれるようなツールを作って。ボタンを押したら毎回新しいトレンドを出してくれるような仕様にして。

# オートメーション（自動化）と2026年の予測

## オートメーション（自動化）

Google Workspace Studioなどを用いて、Google関連ツールを繋げて業務を自動化できます。(MCP, SKILLSなどの技術)

ワークスペーススタジオ



## 2026年の予測

### 「ロボット元年」

AGI (汎用人工知能) に到達する、と言われています。

---

# 企業でのAI活用事例

# 活用事例①：日々の情報収集



## ChatGPTタスク機能で自動化

毎朝のニュースチェックをAIに任せることで、情報の取りこぼしを防ぎ、時間を大幅に節約します。

- **アクション:** 特定のキーワードに関する最新ニュースを毎朝検索
- **メリット:** 能動的に検索しなくても、向こうから情報が届く
- **応用:** 競合他社のプレスリリース監視など





ChatGPT



Gemini



Claude



## 活用事例②： 企業情報の詳細調査

Deep Research × NotebookLM

数万文字に及ぶ詳細な調査レポートを自動作成できます。

- ・業界動向の深掘り
- ・競合他社の強み・弱み分析
- ・人間では数日かかるリサーチを数分で完遂

## 活用事例③：マニュアル作成



### 動画撮影だけで完了

業務の手順をスマートフォンなどで動画撮影し、**Gemini** (または**ChatGPT**)にアップロードするだけ。

「この動画を見て、業務マニュアルのテキストを作成して」と指示すれば、AIが映像を解析し、ステップバイステップの手順書を自動生成します。

# 活用事例④：資料作成

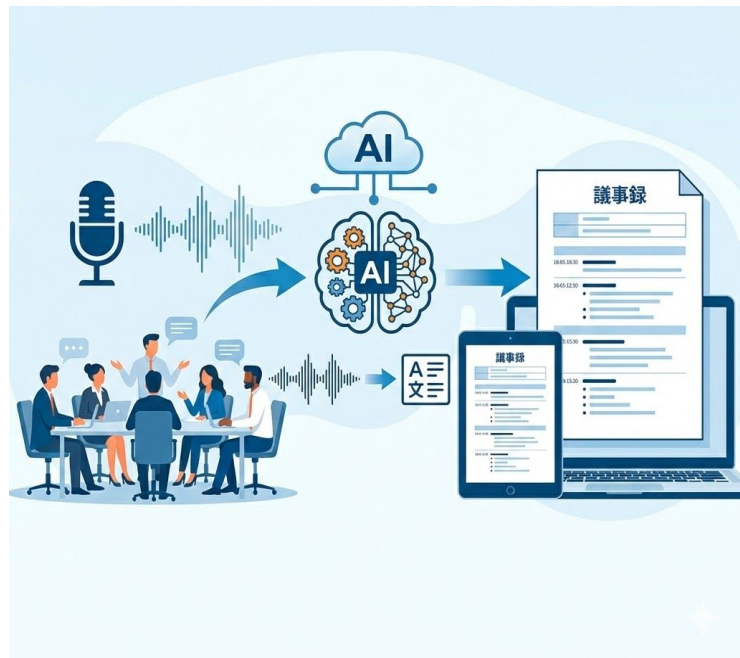
## テキストからスライド資料へ

NotebookLMなどを活用し、  
手持ちのテキストメモや  
箇条書きのアイデアから、  
プレゼン資料を自動作成します。

- ・企画書の骨子作成
- ・会議用資料のドラフト作成
- ・ゼロからの作成時間を大幅に削減



## 活用事例⑤：議事録作成



### 音声データから文章自動生成

会議の録音データをAIに読み込ませることで、瞬時に議事録を作成します。

単なる議事録だけでなく、その内容をもとにした「ブログ記事」や「社内報」への転用もAIなら一瞬で可能です。



LINE WORKS AiNote

## その他の活用事例

---



### さらに多くのヒント

DeNAが公開している「AI活用100本ノック」などの資料も参考になります。

[https://fullswing.dena.com/pdf/AI\\_100tips\\_slide.pdf](https://fullswing.dena.com/pdf/AI_100tips_slide.pdf)

---

**これだけは抑えたい！**  
**ChatGPTの使い方 (超基本)**

プロンプト作成ノウハウ

# プロンプトとは？

---

生成AIに対して「何を」「どのように」出力してほしいかを伝えるための「指示文」や「命令文」のことです。

入力するプロンプトの質が、AIが出力する回答の精度を大きく左右するため、「プロンプトエンジニアリング」という技術が重要視されています。

# プロンプトに必要な6つの要素

ChatGPTは、以下の6要素と知識をベースに回答します。

## ① 指示命令

Instruction  
具体的に書く

## ② 出力形式

Output indicator  
表形式、～の絵で

## ③ 役割目的

Role & Goal  
あなたは〇〇です

## ④ 見本事例

Example  
回答例を提示

## ⑤ 入力情報

Input data  
PDF等の追加情報

## ⑥ 背景文脈

Context  
前提となる背景

# 【ワーク】 要素はどれ？

以下の文章で、①～⑥それぞれの要素はどれでしょうか？

プロンプト例

あなたは飲食店の経営コンサルタントです。

最近では原材料高騰と人手不足で、客単価と回転率の両立が課題になっています。

添付の「先月の売上データ（CSV）」をもとに、

改善施策を整理してください。

出力は「課題／原因／施策／期待効果」の表形式にしてください。

# 出力イメージ（例：課題「原価率の悪化」／原因「輸入牛肉の高騰」／施策「付け合わせ野菜の変更とポーション調整」／期待効果「原価率3%低減と利益確保」、のようにデータに基づいた具体策を記述してください。）

## 【ワーク】 AIに「知識」を追加し精度向上

---

### お題：SNSコメント（口コミ）の返信の下書き作成

知識PDF（プロンプト集内）：SNSコメント返信ガイド（ブランドトーン統一）.pdf

•以下のコメントに対しての返信文をAIで作成しよう！

■コメント①(ポジティブ): ここ雰囲気めっちゃ好き... ランチプレートも優しい味で癒されました！...

■コメント②(改善): 味は美味しかったです！ただ提供まで結構待ちました...

■コメント③(強め): 正直、接客が冷たく感じました...

# AIにプロンプトを作成してもらおう！

## 方法1：AIの能力を最大化する 「メタプロンプト」活用術

プロンプト  
例

〇〇をするための  
最高精度のプロンプトを  
書いてください。

**メリット：** AIは自分自身が最も理解しやすい言葉選びや構造を知っています。人間が頭を捻るよりも、AIに下書きを作らせた方が確実に高速です。

## 方法2：専用ツール(GPTs)の活用

「Prompt Generator」などの専用GPTs（システム）を使用します。

**メリット：** プロンプトエンジニアリングの専門知識がなくても、質問に答えていくだけで、プロ並みの構造化された命令文（要件・制約・出力形式など）が自動生成されます。