AI入門｜自主学習用教材

AIリテラシー
基礎力学習テキスト



初心者向け

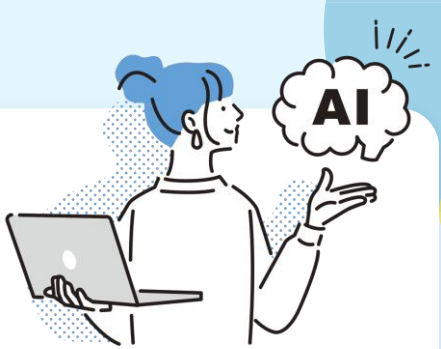
はじめてAIを学ぶ方のための、やさしい教科書です。

便利に使おう編

東京都

監修：国際大学グローバル・コミュニケーション・センター
山口 真一　教授

初心者向け｜便利に使おう編

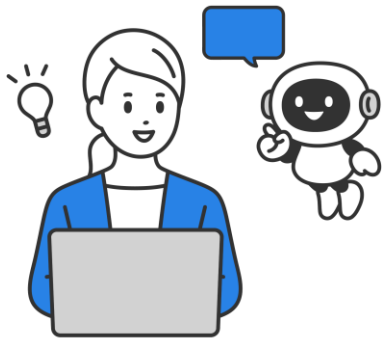


1 AIを知ろう

1-1 AIとは何か？

1-2 AIの身近な例

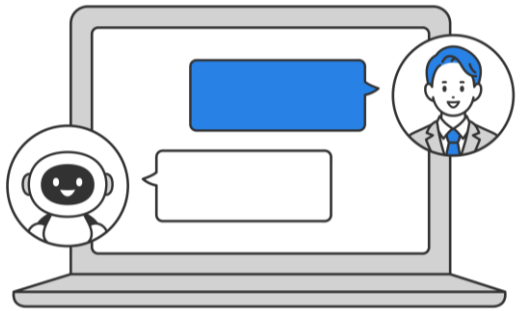
1-3 代表的な対話型AIサービス



2 AIを使ってみよう（基本）

2-1 まずはAIに触れてみよう

2-2 AIへの指示「プロンプト」を知る



3 AIを使いこなそう（活用）

3-1 AIに「なりきってもらう」

3-2 最初にまとめて聞き、「対話」で仕上げる

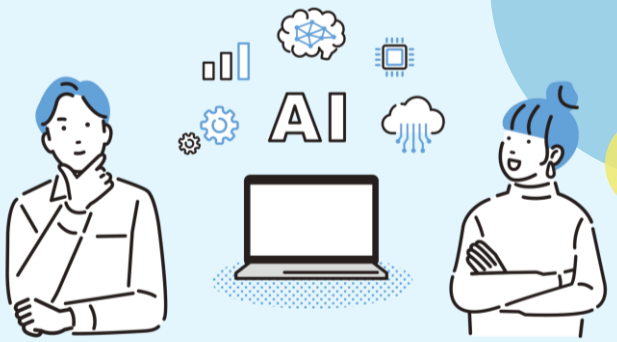
3-3 情報を「表」にまとめる

3-4 自分の文章を「磨いてもらう」

3-5 面倒な作業はAIに任せる

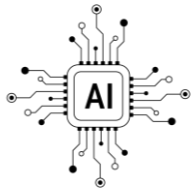
AIを知ろう｜1−1

AIとは何か？



AI＝「人工的につくられた、人間のような知能。またはそれをつくる技術」

ひとことで言うと**「コンピュータが人間のように答えを出す技術」**です。



人工知能（AI）
コンピュータの「考える力」

比較



人間の知能
人間が生まれつき持つ「考える力」

× よくある誤解



「AI＝感情を持つロボット」

映画やドラマの「心を持つロボット」のイメージから、そう思われがちです。

○ 正しい理解

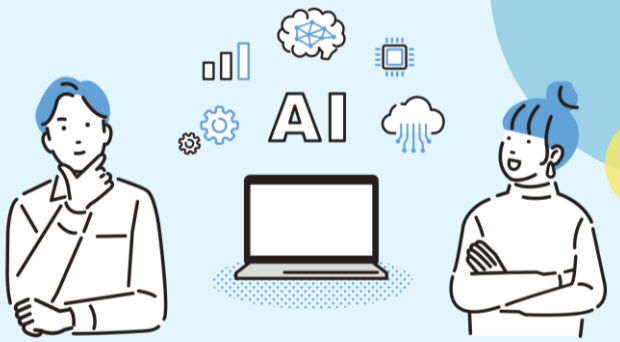


「AI＝とても高度な計算機（プログラム）」

ルールや大量のデータをもとに、いちばん良さそうな答えを計算で導き出します。

AIを知ろう｜1−2

AIの身近な例



スマホへの問いかけ、カーナビの道案内など ― こうした身近なサービスにAIが使われています。

音声アシスタント
話しかけるだけで、天気や予定の確認、家電の操作などをしてくれます

翻訳・予測変換
外国語をその場で翻訳したり、入力中の文字を先読みしたりしてくれます

おすすめ機能
これまでの好みから、合いそうな動画や商品を選んでくれます

ルート検索機能
渋滞をさけて、いちばん早く着く道を選んでくれます

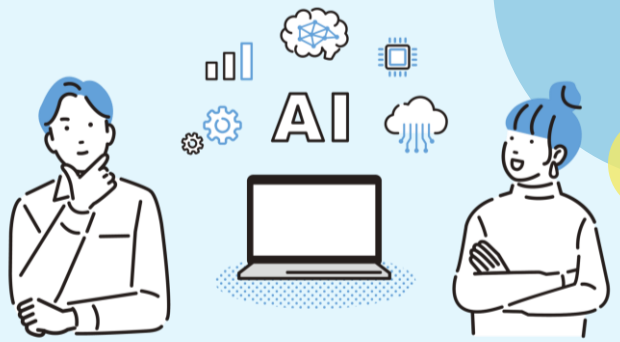
画像認識
顔や物を見分けたり、写真の中の文字を読み取ったりしてくれます

チャットボット
WEBサイトのサポート窓口などで、よくある質問に自動で答えてくれます

「AIを使っている」という意識がなくても、実は多くの人が既にAIを利用しています

AIを知ろう｜1−3

代表的な対話型AIサービス



AIサービスはいくつもあります。まずは「いろいろある」と知ることが第一歩です。

ChatGPT
OpenAI

幅広い用途に対応

文章作成・アイデア出し・画像生成

Gemini
Google

Googleサービスとの連携

Gmail・Googleドキュメント等と連携

Microsoft Copilot
Microsoft

Microsoft製品との連携

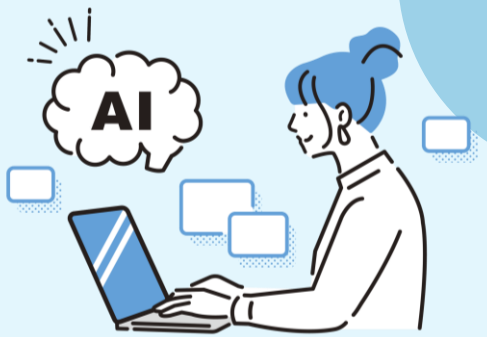
Word・Excel・Outlook等と連携

※ 掲載しているサービスは2026年9月時点での代表的な一例です。東京都が特定のサービスを推奨するものではありません。

まずは 使いやすいもの から試してみましょう

AIを使ってみよう（基本）｜2−1

まずはAIに触れてみよう



AIを始めるのに難しい準備は必要ありません。

△ 多くの人が止まってしまうポイント

- 特別なソフトが必要そう…
- お金がかかりそう…
- 設定が難しそう…



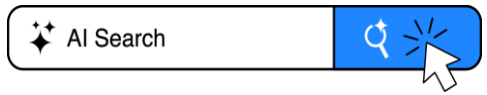
→ 多くの場合難しい準備は不要です！

○ こんなに簡単に始められます

多くは無料※で始められる
費用をかけずに、使いたいサービス（ChatGPTなど）からすぐに使い始められる

スマホ・パソコンどちらでもOK
特別な機器を新しく用意する必要はない

ブラウザだけでも利用可能
端末にアプリを入れなくても、ふだん使っているブラウザ（WEBサイト）で使える

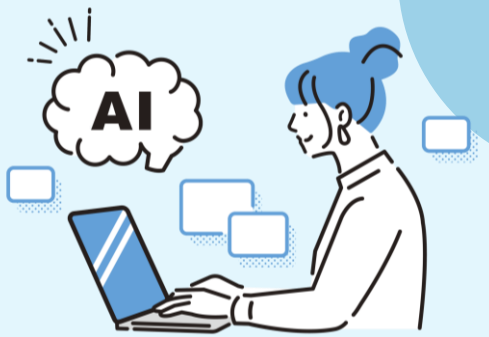


※ 無料で使える範囲は、サービスや時期によって異なります。答えの内容は、使うサービスやAIの種類によって変わります。

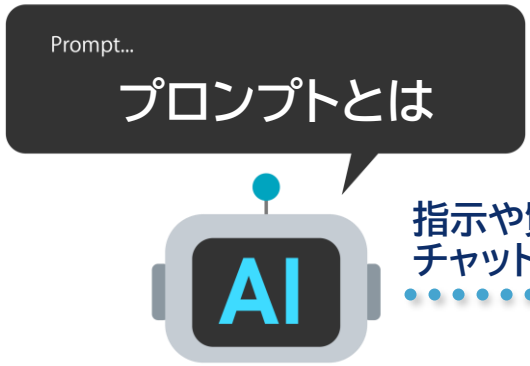
AIは特別な準備をしなくても、スマホやパソコンから「無料で今すぐ」使い始められます

AIを使ってみよう（基本）｜2−2

AIへの指示「プロンプト」を知る



プロンプト＝AIへの「頼み方」。具体的に頼むほど、望みどおりの答えが返ってきます。



指示や質問などを
チャットに入力すること

定義　AIへの「指示」や「質問」のこと

役割　AIに目的や条件を伝えること

重要性　具体的なほど意図が正確に伝わる

カレーの作り方を例に、プロンプトを覚えましょう

◎ AIが理解できるように具体的に指示します

▼ 人の入力
一人分の、辛くないカレーの作り方を、料理初心者向けにやさしく教えて

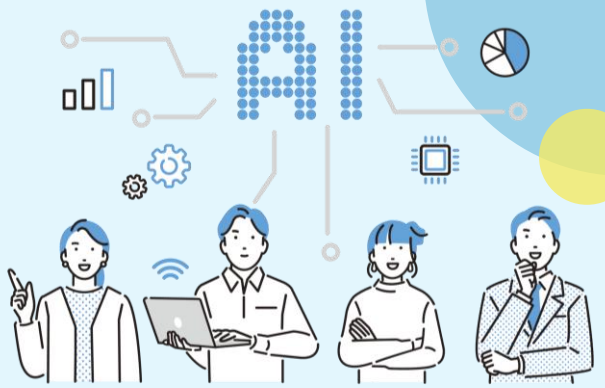
▼ AIの答え
量・辛さ・手順を初心者でもわかりやすいよう指示に合わせた答えが出力されます。

コツ：「誰が・どれだけ・どんなふうに」を添える

プロンプトはむずかしい呪文ではなく、人にお願いするときと同じ「具体的に伝えること」です

AIを使いこなそう（活用）｜3−1

AIに「なりきってもらう」



頼みごとの前に役割を与えると、その立場に合った答え方に変わります。

やってみましょう ―― こう入力すると…

あなたはプロの料理人です。
大人2人分の今夜の献立を考えてください。
冷蔵庫に豚肉・なす・ピーマンがあります。

AI

かしこまりました。「豚肉となすの味噌炒め」はいかがでしょう。ピーマンを加えると彩りも良くなります。
作り方：①なすを乱切りにして…（続く）

※ 答えは例です。同じ質問でも、答えは毎回すこし変わります。

なぜ変わるの？

役割を伝えると、その立場にあった答え方に変わるからです。

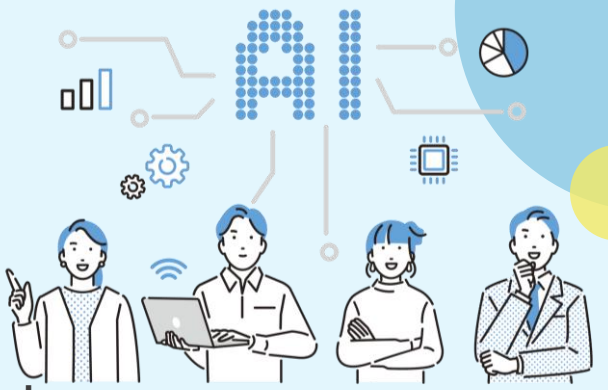
役割は自由に設定できます

料理人／旅行ガイド／大学教授／体操の先生…頼みごとに合う「その道の相手」を選びましょう。

頼む前に「あなたは〇〇です」と一言添えるだけで、「その役割らしい」答えに変わります

AIを使いこなそう（活用）｜3−2

最初にまとめて聞き、「対話」で仕上げる



知りたい内容や条件は最初にまとめて伝え、回答を見て必要な部分だけ追加・修正します。

あなたはプロの料理人です。
大人2人分の今夜の主菜を考えてください。
冷蔵庫に豚肉・なす・ピーマンがあります。

AI

かしこまりました。「豚肉となすの味噌炒め」はいかがでしょう。ピーマンを加えると彩りも良くなります。
作り方：①なすを乱切りにして…（続く）

主菜はそれで。汁物も追加して。 ← 回答を見て追加！

AI

主菜とあわせて「豆腐とわかめの味噌汁」はいかがでしょう。作り方は…（続く）

前提は引き継がれるため、最初から説明し直す必要はありません

最初にまとめて聞く

目的や条件を整理して伝えることで、AIが希望に沿った回答をしやすくなります。

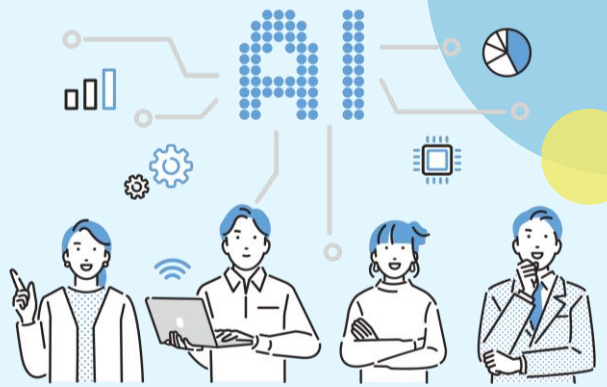
回答を見て対話する

新たな思い付きや、より良い答えが必要なときは、追加・修正したい点だけを伝えます。

「最初に整理して伝える」→「必要な点だけ対話」で、早く納得できる答えに近づけます

AIを使いこなそう（活用）｜3−3

情報を「表」にまとめる



メモ書きを渡して「表にまとめて」と頼むだけ。見やすく整理するのはAIの得意技です。

こんなメモ書きも…

（日帰り旅行のメモ）
・10時に東京駅集合
・10時半 浅草着 電車200円
・昼は仲見世で食べあるき
（2,000円くらい？）
・14時 東京スカイツリー 1,800円

表にして

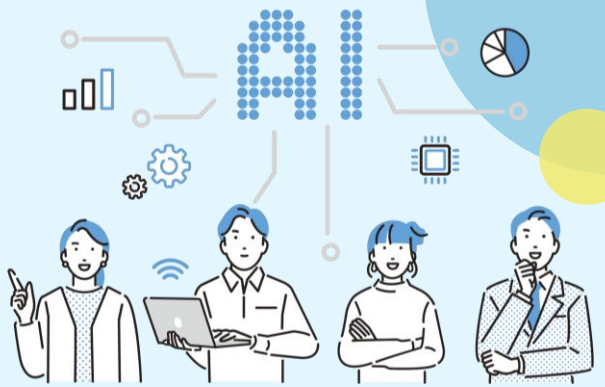
AIがこの表に整理してくれます

時刻	予定	費用
10:00	東京駅に集合	−
10:30	浅草に到着	200円
12:00	仲見世で食べ歩き	約2,000円
14:00	スカイツリーを見学	1,800円

予定表・家計簿・持ち物リスト…「表にまとめて」は、暮らしで便利に使えるお願いです

AIを使いこなそう（活用）｜3−4

自分の文章を「磨いてもらう」



自分で書いた文章をAIに渡すと、目的や相手に合わせて、丁寧に整えてくれます。

次の文章を、目上の方へのお礼のメールとして丁寧に直してください

自分の文章（そのままでOK）

先日はありがとうございました。またいろいろ教えてください。

添削

AIが整えた文章（例）

先日は**お忙しい中、貴重なお時間をいただき**、誠にありがとうございました。
またお目にかかれる日を楽しみにしております。

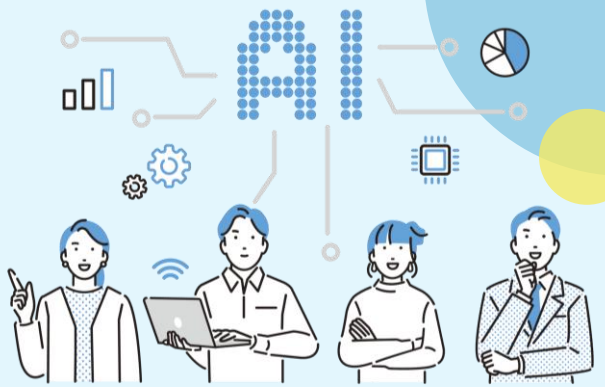
◆ マーカー部分＝AIが補ってくれた表現。

※ AIには氏名・会社名などの個人情報、記録させたくない内容は入力しないようにしましょう。
※ 整えた文章に問題や間違いはないか、内容が自分で意図した通りになっているか、必ず読み直しましょう。

書くのはあなた、整えるのはAI。「整えてもらい、最後に自分で確認する」が、かしこい使い方です

AIを使いこなそう（活用）｜3−5

面倒な作業はAIに任せる



「任せられる作業」はAIに。空いた時間は「自分のやりたいこと」に使いましょう。

メールの下書き

「お礼のメールを書いて」と頼めば、たたき台が数秒でできあがります。

調べものの要約

長い記事も「3行でまとめて」とお願いすれば、スッと頭に入ります。

献立の相談

冷蔵庫の中身を伝えるだけで、今夜の一品を提案してくれます。

AIによって空いた時間は、一日のいろいろな場面であなたのために使えます

※ 例はほんの一部。「これ、頼めるかな？」と思ったら、まず聞いてみるのがコツです。

「AIに任せる作業」と「自分の時間」を分けて考えることが、AIとの役割分担です

AIをもっと安心して使うために

「安全に使おう編」もご覧ください



この教材で学んだ 10 のテーマ

- ☐ 1-1 AIとは何か？
- ☐ 1-2 AIの身近な例
- ☐ 1-3 代表的な対話型AIサービス
- ☐ 2-1 まずはAIに触れてみよう
- ☐ 2-2 AIへの指示「プロンプト」を知る
- ☐ 3-1 AIに「なりきってもらう」
- ☐ 3-2 最初にまとめて聞き、「対話」で仕上げる
- ☐ 3-3 情報を「表」にまとめる
- ☐ 3-4 自分の文章を「磨いてもらう」
- ☐ 3-5 面倒な作業はAIに任せる

東京都のAIに関する情報はこちら

https://www.digitalservice.metro.tokyo.lg.jp/business/ai/ai-literacy

令和8年9月発行 ： 東京都デジタルサービス局 デジタル戦略部

東京都