

いいとも | とよりの AI さん presents

はじめの歩

AI に、はなしかけてみよう

いいとも 

みんなで楽しく学ぶ AI サロン 第 1 回 2026 年 6 月 13 日 (土)

前回参加して下さった方へ

今日から、ちょっと違うフェーズが始まります。

体験会 → 月1で一緒に育てていくサロン

前回触れた内容も、今日からもう少し深めていきます。
うまくいかなかったこと・気になったことも、今日また試してみてください。

いいとも🐾 | とよりの AI さん



- CAD トレーサー（2004 年独立）
- AI 歴 3 年。プロンプトから AI 対話へ進化中
- 先生というより、一緒に走る「伴走者」
- ChatGPT・Gemini を相棒にアプリを自作

ゴール

「触ってみる」だけで 100 点満点!

- ✓ AI に話しかけてみる
- ✓ AI と会話してみる
- ✓ 何か 1 つ完成させる

PROGRAM

ゆっくり、いっしょに進みます

-
- | | | |
|-----------|---------------------|-----|
| 01 | AI って、なに？（おさらいも込みで） | 15分 |
| 02 | みんなで、はなしかけてみる | 40分 |
| 03 | 困りごと相談タイム | 20分 |
| 04 | 宿題と、次回のおはなし | 10分 |
-

STEP 1

AI って、なに？

物知りな相棒 / 検索とのちがい / たまに間違える

物知りな孫

なんでも知っていて
お喋りが大好き



優秀な秘書

文章を書いたり
調べ物が得意

-
- ・分からないことがあれば優しく教えてくれます
 - ・たまに知ったかぶりもする、愛嬌のある存在です

検索（Google）と何が違うの？

04

ちがい

自分で答えを探さなくていい。
ただ聞けばいいんです。

検索（Google）

「ページ」を探す作業
自分で読んで判断する



AI（ChatGPT / Gemini）

「言葉」で答えてくれる
追加で注文もできる

だいじ

たまたまに、間違えます。

大事なことは自分で確認。日常のお願いなら気軽に使って大丈夫です。

STEP 2

まず開いてみよう

マイクで話しかける / ChatGPT / Gemini を開く

魔法のボタン

キーボードは使いません。
マイクボタンで「話しかける」だけ。

- 01** 文字を打つのが面倒でも大丈夫
スマホのキーボード下のマイクアイコンを押すだけ
 - 02** 「ねえ、聞いて」と話すように入力できる
「冷蔵庫に大根がある。何が作れる？」そのまま話しかけて OK
 - 03** うまく聞き取れなかったら打ちなおせる
画面に文字が出るので確認してから送信できます
-

STEP 2-1

むずかしい設定はありません

01 ChatGPT でも OK
アプリでも、パソコンの画面でも

02 Gemini でも OK
今日はどちらか好きなほうで

STEP 3

はなしをかけてみよう

声でおしゃべり / 献立の相談 / お礼・お断り / 追加注文

AI と声でおしゃべりしてみよう

実践①

声で会話

打っただけじゃなく、声で会話もできます

「ねえ、ちょっと聞いてくれる？
今日こんなことがあってね…」

→ まるで誰かと電話しているみたいに、AI が声で返してくれます

実践②：夕飯の献立を相談しよう

09

声に出して

今うちの冷蔵庫にあるものを、そのまま言ってみてください

**「冷蔵庫に〇〇と〇〇がある。
何が作れる？」**

→ 自分の家の食材で試すと、その日の夕飯にすぐ使えます

実践③：メッセージを作ってみよう

10

声に出して

お礼や、ちょっと言いにくいお断りを頼んでみましょう

**「お礼のメッセージを考えて」
「角が立たないように
お断りの文を作って」**

→ 気をつかう連絡こそ、AIに「やわらかくして」と頼むと安心です

フォロー

うまくいかなくて
当然です。

思ったのと違って大丈夫。次のページで「注文しなおす」練習をします。

④ 追加で注文してみよう

11

次の一手

答えが来たら、こう続けてみてください

「もっと短くして」
「やさしい言葉にして」
「もうすこし、あたたかい感じで」

→ これが検索にはない楽しさです

実践⑤

マイクボタンを押して、こう试试看みましょう

「上越の
昔のお話を
教えて」

「家族や友だちと
行ける上越の
お出かけスポットは？」

→ 答えが来たら「もっと詳しく」「他にもある？」と続けてみてください

AI に質問してもらおう

実践⑥

実践⑥

AI は答えるだけではありません。質問もしてくれます。

「○○を作りたい。
1問ずつ質問して、
完成まで手伝って」

AI が質問



答える



また AI が質問



だんだん完成!

→ 「検索の延長」から「AI との対話」へ

みんなでやってみよう

タップで選ぶだけ・全7問。文字入力なし

- 01 QR から診断を開く
- 02 7つの質問にタップで答える
- 03 あなた専用の「お守り」が出る!

ai-196.created.app



出てきた「魔法のプロンプト」は、今月の宿題で使います

STEP 4

安心して使うために

個人情報を入れない / 鵜呑みにしない / 完璧じゃなくて OK

だいじ

ここだけ覚えておけば大丈夫

- 01 個人情報はいれない**
本名・住所・電話番号・口座番号など
 - 02 答えを鵜呑みにしない**
ときどき間違えます。大事なことは自分で確認を
 - 03 完璧な指示はいらない**
話しかけるだけで大丈夫。気楽にいきましょう
-

宿題

診断で出た 魔法の言葉を試そう

コピーして、AI に貼るだけ。来月、結果を聞かせてください。

オープンチャット

報告・質問・プロンプト配布はここで

- 01 QR を読み取って参加する
- 02 「できた!」「困った…」を気軽に投稿
- 03 便利なプロンプトをコピペで受け取れる



IT サロン～みんなで使いこなす AI 実践会～

匿名（ニックネーム）で参加できます。お気軽にどうぞ

次回

第2回「AIと一緒に何か作ろう」

- ・一文で〇〇〇〇ゲームを作ってみる
- ・「もっと～して」で自分好みに育てる
- ・作ったゲームをそのまま持ち帰り!

むずかしい操作は一切なし。「作れた!」を体験しましょう。

また一緒に遊びましょう！

AI 関連ブログ

[note / とよりの AI さん](#)



公式LINE

[lin.ee/9UI6ugH0](#)



「先生」ではなく、これからもあなたの「伴走者」として。

資料をプレゼント

今日のスライドをお持ち帰りください

- 01 スマホのカメラを開く
- 02 QR コードを読み取る
- 03 ページが開いたらダウンロード



ai-salon-joetsu.pages.dev

Thank you

今日はおつかれさまでした!

また来月、お会いしましょう🐾

AI と遊んでみた記録（失敗も発見も）を、面白く・わかりやすく届ける。

読んだ人が『私も AI で遊んでみたくなる』。それが、となりの AI さん

おうちでじっくり：AIに引き出してもらおう

今日のプロンプトを、もっと本格的に。下の文をコピペでそのまま使えます。

「私が完成させたいことを聞いてください。
必要な情報を1問ずつ質問し、5回以内で完成まで導いて。
最後に完成版と、次にやることを提案してください。
まずは『何を完成させたいですか?』と聞いてください」

こんなことに使えます

- ・旅行プランを作りたい
- ・SNS投稿を作りたい
- ・自分史を小説にしたい
- ・LINEスタンプのアイデア
- ・ブログ記事を書きたい
- ・副業のアイデアを考えたい
- ・セミナー告知文を作りたい
- ・オープンチャットの説明文
- ・商品紹介文を作りたい
- ・YouTube動画の台本