

AIにそのまま使える お願い文カード

ChatGPT、Gemini、LINEのAIなど、どのAIでも使えます。

使い方 【 】の部分を、自分のことに書きかえて、AIに話しかけるか、打ちこんでください。
お名前・住所・電話番号・口座の番号は、AIに入れないでください。

AIのおけいこ ai-okeiko.pages.dev

冷蔵庫にあるもので晩ごはん

冷蔵庫に【大根・鶏もも肉・ねぎ】があります。【夫婦ふたり】分で、【30分】で作れる晩ごはんを1つ教えてください。作り方は5つまでの手順で、短く書いてください。

材料・人数・時間の3つを入れると、ちょうどいい答えが返ってきます。気に入らなければ「ほかの案を2つ」と続けて送ります。

1週間の献立と買い物リスト

【大人2人・小学生2人】の家族です。月曜から金曜までの晩ごはんの献立を考えてください。条件は【魚を2回入れる・1回は20分以内で作れるもの・予算は1日1,500円くらい】です。最後に、まとめ買い用の買い物リストを売り場ごとに分けて書いてください。

「子どもがピーマンを食べない」など、家族の好き嫌いを書き足すと、ぐっと使える献立になります。

塩分ひかえめの献立

塩分をひかえた食事をこころがけています。**【70代のふたり暮らし】**で、薄味でもおいしく食べられる晩ごはんの献立を3日分考えてください。だしや酢、香味野菜を使う工夫も教えてください。

お医者さんから食事の指示を受けている方は、その指示がいちばん大事です。AIの献立は「アイデア集」として使いましょう。

掃除のしかたを聞く

【お風呂の鏡の白いうろこ汚れ】を落としたいです。家にある**【クエン酸・重曹・中性洗剤】**でできる落とし方を、やってはいけないことも含めて教えてください。

洗剤を混ぜるのは危険なことがあります。AIの答えに「混ぜない」の注意が入っているか確かめましょう。

残ったおかずを作りかえる

昨日の【肉じゃが】が少し残っています。別の料理に作りかえるアイデアを3つ、それぞれ一言で教えてください。

「いちばん簡単なものだけ、作り方を教えて」と続けると、手順が出てきます。

お礼の手紙

【姪】から【誕生日に花束】をもらいました。お礼の手紙を書きたいです。かたすぎず、あたたかい感じで、【200字】くらいにしてください。最近の私の様子として【朝の散歩を続けている】ことも入れてください。

相手との関係・もらった物・自分の近況の3つを書くと、その人らしい手紙になります。最後は自分の言葉で一文足すのがおすすめ。

孫へのひらがなの手紙

【7さい】の孫に、【運動会でがんばったこと】をほめる短い手紙を書いてください。ひらがなを多めにして、小学1年生が自分で読めるようにしてください。

年齢を書くと、読める字の量に合わせてくれます。

年賀状のひとこと

年賀状に添えるひとことを考えてください。相手は【しばらく会っていない学生時代の友人】です。【元気になっていること・今年は会いたいこと】を伝えたいです。30字くらいで5つ、案を出してください。

案を並べてもらって、自分で選ぶ使い方がいちばん気楽です。

LINEの返事に迷ったとき

【町内会の役員の方】から「【来月の清掃活動に参加できますか】」とLINEが来ました。【その日は通院があって参加できない】ことを、ていねいに、短く伝える返事を書いてください。

相手の名前や電話番号は入れなくて大丈夫です。「役員の方」のような書き方で通じます。

地域・PTAのお知らせ文

【PTA】で配る【バザーの手伝いの募集】のお知らせを書いてください。日時は【11月の第2土曜・9時から12時】、集合場所は【体育館】です。お願いする作業は【値付けと会計】です。A4の紙1枚におさまる長さで、やさしい言葉でお願いします。

できたお知らせは、日にちや場所がまちがっていないか、最後に必ず自分で確かめましょう。

集まりでのあいさつ

【老人クラブの新年会】で、【乾杯のあいさつ】を頼まれました。1分くらいで話せる長さで、明るい雰囲気のアいさつを考えてください。季節の話題を少し入れてください。

「もう少し短く」「ユーモアを少し」など、注文を足して何度でも直してもらえます。

病院で聞くことのメモ

来週、【膝の痛み】で【整形外科】に行きます。先生に聞き忘れないように、質問のメモを作ってください。私の様子は【朝、階段をおりるときに痛む・2週間くらい前から】です。

AIは病気を診断できません。メモづくりの手伝いとして使い、判断はお医者さんにまかせましょう。

病院で言われた言葉をやさしく

病院で「**【逆流性食道炎】**」と言われました。この言葉の意味を、中学生にもわかる言葉で説明してください。最後に、次の診察で先生に確かめるとよいことを3つ挙げてください。

自分の病気について最終的に確かめる相手は、お医者さんと薬剤師さんです。

座ったままできる体操

【70代】です。椅子に座ったままできる、**【肩と首】**をほぐす体操を、5分でできるように教えてください。1つずつ、回数も書いてください。

痛みが出たらすぐにやめましょう。持病のある方はかかりつけ医に相談してからにしてください。

日帰り旅行の計画

【名古屋駅】から電車で行ける日帰り旅行の行き先を3つ提案してください。条件は【坂や階段が少ない・昼ごはんがおいしい・帰りは17時ごろの電車】です。それぞれのよいところを一言ずつ。

電車の時刻や料金はAIがまちがえることがあります。決める前に駅や乗換案内で必ず確かめましょう。

雨の日の子どもとの過ごし方

雨の日曜日、【5さいと8さい】の子どもと家で過ごします。お金をかけずに家でできる遊びを5つ、用意するものと一緒に教えてください。

子どもの年齢を書くと、ちょうどいい難しさの遊びになります。

俳句の季語を調べる

【初冬】の季語を、身近なものを中心に10個教えてください。それぞれ一言の説明をつけてください。俳句は自分で作りたいので、例句は不要です。

「自分で作りたいので答えは不要」と書くと、AIが作品を作ってしまうのを防げます。

園芸の相談

【ベランダ】で【ミニトマト】を育てたいです。【4月】から始める場合の、苗の選び方・水やり・肥料のタイミングを、月ごとに表にしてください。

表にしてほしいときは、はっきり「表にして」と書きます。

カタカナ語の意味

「**【サブスク】**」という言葉の意味を、例をあげて、やさしく説明してください。気をつけることがあれば、それも教えてください。

ニュースやチラシでわからない言葉が出てきたら、そのまま聞いてみましょう。

家電の使い方

【エアコンのリモコン】の「**【除湿】**」と「**【冷房】**」のちがいと、電気代が安いのはどちらかを、やさしく教えてください。

機種によってちがうことは、最後に説明書やメーカーの案内で確かめましょう。

書類の文章をやさしく言いかえる

届いた書類の中に、次の文がありました。意味をやさしく言いかえてください。

「【当該申請に係る添付書類については、原本に限り受理するものとします】」

書類に書かれた氏名・住所・番号は貼りつけないでください。わからない「文」の部分だけを写します。

話し相手になってもらう

【昭和の歌謡曲】の話をしたいです。私は【美空ひばり】が好きです。話し相手になってください。質問はひとつずつしてください。

AIとのおしゃべりは気分転換になります。ただし、悩みが深いときは、家族や相談窓口など、人に話しましょう。

花や木の名前を聞く

(花の写真を見せて)この花の名前を教えてください。自信がなければ、候補を3つ挙げてください。育て方で気をつけることもひとつ。

AIは写真から推測しています。まちがうこともあるので「候補を3つ」と頼むのがコツです。

外国語のメニューや説明書

(メニューの写真を見せて)このメニューを日本語にして、どんな料理かを一言ずつ説明してください。辛いものには印をつけてください。

旅行先で役立ちます。アレルギーのある方は、お店の人に必ず確かめましょう。

説明書のわからない所

(説明書のページの写真を見せて)この中の「**【初期設定】**」の手順を、番号つきで、やさしい言葉に書きかえてください。

写真に住所や名前が写っていないか、送る前に確かめましょう。

学校への連絡の文

【小学3年生】の子どもが**【熱のため】**学校を休みます。担任の先生への連絡の文を、ていねいに、3行くらいで書いてください。

子どもの名前やクラスは、送る直前に自分で書き足しましょう。

宿題の「ヒント」だけをもらう

【小学4年生】の【割り算の文章題】で子どもがつまずいています。答えは言わずに、子どもが自分で考えられるヒントを、3段階で教えてください。

問題: 【(問題文をここに)】

答えをそのまま写すと、子どもの力になりません。「答えは言わずに」がいちばん大事なひとことです。

自由研究のテーマ探し

【小学5年生】で【虫が好き】な子の夏休みの自由研究のテーマを5つ提案してください。家の近くでできて、1週間でまとめられるものにしてください。

テーマ選びはAI、調べて書くのは子ども。役割を分けるのがおすすめです。

家計の見直しのアイデア

【夫婦ふたり・年金暮らし】です。毎月の支出のうち【通信費が月1万2千円】かかっています。見直すときに確かめるとよいことを、チェックリストにしてください。

口座番号や暗証番号は絶対に入れないでください。金額の目安だけで十分です。

手続きの持ち物を整理する

【市役所で住所変更の手続き】をします。一般的に必要な持ち物と、事前に確かめておくよいことをリストにしてください。

必要な物は市区町村によってちがいます。最後に、市区町村のホームページか窓口で確かめましょう。

あやしいメッセージかどうか相談する

次のようなメッセージがスマホに届きました。詐欺の可能性があるか、どこがあやしいかを教えてください。

「【お客様の口座が凍結されました。こちらから確認してください
<http://...>】」

メッセージの中のリンクは押さずに、文だけを写して聞きましょう。不安なときは警察相談専用電話「#9110」や消費者ホットライン「188」へ。

もう少し、ゆっくり練習したい方へ

AIのおけいこ 基本コース（29,800円（税込））

- 全8回の動画と、大きな文字の紙のテキスト
- はじめのアプリの設定は、電話かビデオ通話で一緒に
- わからないところは90日間、何度でも質問できます
- 30日間の返金保証。ご家族からのお申し込みもできます



スマホのカメラをこの四角に向けると、講座の案内がひらきます。

<https://ai-okeiko.pages.dev/course/>