

【参考資料】ChatGPT研修

2023年
株式会社インソース

組織の状態	こんな方(組織)におすすめ	研修名	金額
ChatGPT 導入の前段階	ChatGPTの基本を学びたい方	(半日研修)ChatGPTのはじめ方研修 ～触って学び、明日の業務を効率化する	¥21,300/人
	リスクや他組織の導入事例を知りたい方	(半日研修)ChatGPT理解研修 ～導入事例やリスクを知り、組織での活用方法を検討する	¥21,300/人
既にChatGPTを 活用している	より応用的な業務活用を検討している方	ChatGPT応用編研修 ～プロンプトエンジニアリングについて学ぶ	¥44,000/人
	Excel業務を効率化したい方	ChatGPT×Excel研修 ～Excel初級者でもAIの力で使いこなす	派遣型研修のみ
	文書作成業務を効率化したい方	ChatGPTを活用したビジネス文書研修 ～文書作成の新スタンダードを学ぶ	派遣型研修のみ
	「Code Interpreter」を使ってみたい方	(半日研修)GPT-4理解研修 ～話し言葉でプログラムが書けるCode Interpreterで 業務を効率化する	¥21,300/人
	プログラミングを効率化したい方	(半日研修)ChatGPTを活用したプログラミング研修 ～コード生成からレビューまでを効率化する	近日リリース
組織のDX教育 を検討している	DXの動きが加速している会社の 新入社員	(新入社員向け)DX入門研修 ～ChatGPTに触れ、業務効率化のマインドを獲得する	¥30,500/人

※複数名でお申込みいただく場合、スマートパックのご利用がお得です

スマートパック: 公開講座・動画教材・テキスト教材など、インソースの様々な商材にご利用いただけるポイント制割引サービスです

(半日研修)ChatGPTのはじめ方研修 ～触って学び、明日の業務を効率化する

特徴:

昨今大きな話題となっている「ChatGPT」のアカウント作成から、すぐに業務への活用ができる使い方で、半日で体験する研修です。様々な活用方法が世界中で議論されているChatGPTですが、まずは日常業務をよく知る現場のビジネスパーソンの方こそ、ChatGPTを使いこなすことですぐに成果につなげることができます。対話型のAIから期待を超える回答を引き出すには、コツや技術が必要であり、その技術は日々模索されている状況です。本研修でいろいろなケースを想定して質問を投げかけてみることで使い慣れ、業務への活用を具体的にイメージしていただけます。

時間	内容	手法	
約3時間	<p>1. 対話型AIとは (1)対話型AIが与える影響～ホワイトカラーの危機 (2)止まらない進化 (3) ChatGPTは簡単に使い始められる 【ワーク】実際にChatGPTを使えるように用意する</p> <p>2. ChatGPTと会話してみる (1)気楽に問いかける～検索ツールとして使う (2)ChatGPTとの会話で新しいアイデアを生み出す 【ケーススタディ】社外の課長へ送る、丁寧で失礼のないメールの文章を考えてもらう</p> <p>3. 欲しい回答を引き出す質問の仕方 【ワーク】求める情報・回答をChatGPTからもらうために有効な指示を考える (1)求める答え方を指示する ①理由や内容の説明や要約 ②解決策の提示 ③アイデアの列挙 ④情報の比較 (2)ChatGPTを使いこなす質問の手順 ①背景やシチュエーションの設定 ②質問の内容は曖昧さを排除する ③回答のフォーマットを指示する</p>	<p>(3)対話を通して回答を得る ①回答にフィードバックする ②さらに条件を追加する ③基礎知識をインプットさせる ④興味のあるトピックに絞って絞込んでいく (4)フォーマットと「魔法の呪文」で効率よく回答を引き出す ①「魔法の呪文」集 ②キーワード集 【ケーススタディ】業績不振な会社を立て直すためのアイデアを出してもらう</p> <p>4. ChatGPTを仕事のスピードアップに役立てる 【ワーク】普段の業務の中で困っていることを相談してみる ①文書の作成 ②ブレインストーミング ③Excel×ChatGPT 【参考】専門的なスキルが必要な活用例 ①質問応答システムで顧客対応の自動化 ②プログラミングのコードの生成 ③APIを利用してChatGPTをアプリケーションなどに実装 【参考事例】シチュエーション別の活用例</p> <p>5. まとめ 【ワーク】本日浮かんだアイデアをChatGPTに整理してもらい、明日からできる行動を考える</p>	<p>講義 個人ワーク</p>

※アカウント作成には、メールアドレスとショートメッセージのやり取りができる携帯番号が必要です
 ※また、組織の端末でご使用される場合は、貴組織のセキュリティ上問題ないか必ず事前にご確認ください

(半日研修)ChatGPT理解研修 ～導入事例やリスクを知り、組織での活用方法を検討する

特徴:

生成AI(ChatGPT)を導入するにあたって不安視されているリスクに焦点を当てております。

また、様々な他組織の事例を紹介しますので、1つの判断材料としていただけます。

ケーススタディ演習ではChatGPTを活用する際に陥りやすいミス为例に挙げ、情報漏洩や著作権侵害などのリスクを再認識いただきます。

時間	内容	手法	
約3時間	<p>1. 生成AIの概要 (1)AI(人工知能)とは (2)生成AIとは (3)生成AIをめぐる市場環境 (4)主な対話型生成AIの違い (5)生成AIの応用範囲 【ワーク】どのような業務にChatGPTを活用する？</p> <p>2. ChatGPTを導入した組織事例 (1)ChatGPTの活用事例 ・政府機関 ・都道府県 ・市町村 (2)ChatGPTの禁止事例 ・都道府県 ・民間企業</p> <p>3. ChatGPTのリスクと情報セキュリティ (1)ChatGPTのリスク (2)情報セキュリティとは (3)主な情報セキュリティ対策 (4)情報セキュリティに関する法令 【ケース①】機密情報であるソースコードの流出 【ケース②】AIで生成したコンテンツへの盗用疑惑 【ケース③】実在しない判例を論拠として提出</p>	<p>4. リスクを避けた社内運用方法 (1)ChatGPTのAPIデータ利用ポリシー (2)ChatGPTのAPI連携</p> <p>5. ChatGPTの活用例 (1)ChatGPTに有効なプロンプト(指示文) (2)ChatGPT×文章要約 (3)ChatGPT×Excel (4)ChatGPT×議事録の作成</p> <p>【参考①】ChatGPTの登録方法</p> <p>【参考②】ChatGPTに機械学習を禁止する方法</p>	<p>講義 個人ワーク</p>

ChatGPT応用編研修 ～プロンプトエンジニアリングについて学ぶ

特徴:

ChatGPTをはじめとした生成AIを使う際に利用するプロンプトの基本から、さまざまなテクニックまでを知ること、汎用的に使える書き方を学びます。また、ChatGPTをさらに便利に活用するための方法を紹介します。これらの要素を組み合わせることで、対話型AIを業務に組み込み、若手からベテラン、役職に関わらず、飛躍的に生産性を高める技術を身につけることを目指します。

時間	内容	手法	
約3時間	<p>1. プロンプトエンジニアリングとは (1)プロンプト (2)対話の質を高めるためのプロンプトエンジニアリング</p> <p>2. プロンプトの文法 (1)基本的な書き方 (2)プロンプトの構成要素 (3)特定情報やフレーズを挿入する方法 (4)プロンプトインジェクションを悪用した、セキュリティ脆弱性問題 (5)ハルシネーション (6)注意点、生成した文書の取扱い</p> <p>3. プロンプトテクニック (1)Zero-Shot プロンプティング (2)Few-Shot プロンプティング (3)Chain-of-Thought(思考連鎖型)プロンプティング (4)知識生成プロンプティング (5)Self-Consistency(自己整合性) (6)組み合わせによる事例</p>	<p>4. 便利な使い方 (1)インターネット上の最新情報をもとに回答を得る (2)音声でChatGPTとやり取りする (3)自社サービスに組み込んで提供する事例</p> <p>5. まとめ 【ワーク①】ChatGPT自身にプロンプトを考えてもらう 【ワーク②】コンテキストを使用する 【ワーク③】使い方の例～今日一日学んだことを利用して試してみる</p>	<p>講義 個人ワーク</p>

ChatGPT×Excel研修 ～Excel初級者でもAIの力で使いこなす

特徴:

Excelを使い始めてすぐの頃は、関数をいくつか知っていても、現実の複雑なケースにうまく対処するのは難しく感じるものです。本来は時間と経験を重ねて身につけていくExcel技術ですが、対話型AIの活用によりその時間を大幅に短縮し、質の高いアウトプットにつなげることができます。本研修では、ChatGPTを用いてExcelの困りごとを解決したり、自身のスキルを向上させたりする方法を学びます。

時間	内容	手法	
約3時間	<p>1. AIの力で一段階上のレベルに立つ 【ワーク】普段Excelを使っていて困った場面を共有する (1)Excelを使いこなす人とそうでない人の違い (2)Excelでできることを知り可能性を広げる (3)対話型AIがExcelアドバイザーになる</p> <p>2. 対話型AIとは (1)ホワイトカラーの危機 (2)AIの活用が必須スキルに (3)ChatGPTの基本的な使い方 【ワーク】Excelの初級者によくあるつまずきの例をChatGPTにきいてみる</p> <p>3. ChatGPTとインターネットを使い分ける 【ワーク】次のケースについて、どのようにExcelを操作したらよいか考える <ケース> 特定のセルに自動で色をつけたい (1)基本的なことはインターネットできく ①Excelの基本的な機能や各部の名称 ②ショートカットキー ③書式設定の仕方 ④設定の仕方 (2)個別具体的な状況に強いChatGPT ①複雑な状況に合わせた解決策 ②関数の生成 (3)明確な指示のために必要な情報 ①何をしたいのか ②何がつまずきとなっているのか ③どこまでわかっているのか ④何を知りたいのか 【ワーク】次のケースについて、どのようにExcelを操作したらよいか考える <ケース> セルに入力した評価に応じた評点が自動で表示されるようにしたい</p>	<p>4. ChatGPTでExcelスキルをレベルアップする 【ワーク】次のケースについて、どのようにExcelを操作したらよいか考える <ケース> 商品のカテゴリ毎の合計売上を表示したい (1)ゴールイメージをExcelシート上に具体化する (2)行いたい処理を言語化する 【ワーク①】空欄を埋めてExcelで行いたい処理を言語化する (3)言語化できないものをコピーする 【ワーク②】Excelの表を貼り付けし、ChatGPTに処理方法を訊く 【参考】ChatGPTにデータを貼り付ける場合のリスク管理 (4)アドバイスを受けるために知っておきたい知識 ①Excelの基本的な機能 ②セルの使い方 ③関数の構造 ④わかりにくい回答への対処 (5)関数がうまく動作しないときは ①エラーへの対応方法 ②関数の指定範囲の調整 【ワーク③】ChatGPTの力をかりて、本章冒頭のケースを解決する</p> <p>5. 実践演習 【ワーク】どのようにExcelを操作したらよいかChatGPTを活用して考える <ケース①> 商品カテゴリ毎の2カ月間の平均売上を計算したい <ケース②> 購入金額に応じて、顧客をランク分けしたい <ケース③> ランク分けした顧客の数をカウントしたい</p>	<p>講義 個人ワーク</p>

ChatGPTを活用したビジネス文書研修 ～文書作成の新スタンダードを学ぶ

特徴:

ChatGPTは高い品質の文章を自動生成するとともに、アイデアやメッセージを一層鮮やかに伝える力を兼ね備えています。活用することで日々の業務のあらゆる場面で文書を早く・うまく作れるようになり、生産性を最大化できます。本研修では、ChatGPTと対話しながら文書をつくるワークに挑戦し、欲しい回答を得るための指示出しのコツを掴み、実践スキルを身につけます。

時間	内容	手法	
約3時間	<p>1. 圧倒的な業務効率化を可能にするChatGPT 【ワーク】ChatGPTを活用して上手くいったこと、いかなかったことを共有する (1) ChatGPTによって作業時間は一気に短縮できる (2) ChatGPTを優秀な秘書にできるかは使う側の監督スキル</p> <p>2. ChatGPTが作成した文書进行评估するための基本知識 (1) ChatGPTの生成結果は必ずしも完璧ではない (2) 文書の美しさ(型) (3) 文書のわかりやすさ(文章) (4) 文書の説得性(論理力) 【ワーク】ChatGPTが作成した文章について、加筆・修正すべき点を考える</p> <p>3. 欲しい答えを引き出すプロンプト(指示)テクニック (1) 欲しい答えを引き出す条件提示の仕方 (2) 対話を通して回答の精度を上げる (3) ChatGPTを使用する際の注意点</p>	<p>4. 【シーン別】ChatGPTの効果的な活用法 (1) 多種多様な文章の作成 (2) 文章の要約 (3) 文書の添削・リライト (4) 文章の翻訳 (5) セールスライティング 【ワーク】チラシのキャッチコピーを考える 【参考】ChatGPTの苦手分野</p> <p>5. 実践！ChatGPTを活用した文書作成 【演習①】報告書作成 【演習②】メール作成 【演習③】議事録作成</p> <p>6. まとめ 【ワーク①】ChatGPTを活用して研修で学んだことを報告書にまとめる 【ワーク②】自身の業務においてChatGPTを活用できる場面を考え、明日からの業務効率につなげる</p>	<p>講義 個人ワーク</p>

(半日研修)GPT-4理解研修 ～話し言葉でプログラムが書けるCode Interpreterで業務を効率化する

特徴:

「Code Interpreterとは」という基本的なところから、仕組みや活用方法まで一通り学べます。Excelやデータ分析など複数の活用方法について、ワークを通して体験していただけます。研修内で実際に実行と体験ができるため、受講後すぐに業務に活用できる研修になっています。

時間	内容	手法	
約3時間	<p>1. ChatGPTのCode Interpreter(コードインタープリター)とは (1)Code Interpreterとは ①裏でPythonが動いている ②話し言葉でプログラムを実行できる (2)Code Interpreterでできること ①ファイルの読み込み・作成 ②Pythonのコード生成・実行 ③活用事例～Excel・データ分析 【ワーク】GPT-4でどのような業務を効率化できそうか (3)使用上の注意事項 ①機密情報取り扱いについて～学習される可能性がある ので、機密情報は入力しない ②入力・出力ファイルとコードの保存性～一定期間で消 える可能性あり</p> <p>2. Code Interpreterの導入方法・使い方 (4)導入方法、使い方 【ワーク】簡単な指示で実際に動かしてみる</p> <p>3. Code Interpreterの活用方法 (1)Excelの自動化 (例)売上を集計するピボットテーブルを作成する ①ファイルの読み込みと書き込み ②ピボットテーブルの作成 ③データのフィルタリング、ソート</p>	<p>(2)Word・PowerPoint・PDFでの活用 ①Wordファイルの読み込みと内容要約 ②入力したテーマに沿ったスライドの自動生成 ③テキストと画像を含むPDFの生成やテキスト抽出 【ワーク①】営業成績のピボットテーブルを作成する 【ワーク②】Word文書を読み込ませて、その内容から PowerPoint資料を自動生成する (3)データ分析 ①グラフの作成 ②記述統計 ③データの整理(デー タクレンジング) (4)画像ファイルの編集 ①サイズ変更 ②拡張子変更 ③GIF作成 【ワーク①】Code Interpreterで住宅価格に関する大 量データを整理する 【ワーク②】Code Interpreterで画像データを編集す る (5)出力結果の精度を高める指示の出し方(プロンプト・ エンジニアリング)</p> <p>4. まとめ 【ワーク】研修を踏まえて明日から効率化できる業務を 考える</p>	<p>手法 講義 個人ワーク</p>

(新入社員向け)DX入門研修 ～ChatGPTに触れ、業務効率化のマインドを獲得する

特徴:

ChatGPTを用いて、文章要約やプログラミングを体感することで、新入社員の情報感度を高め、業務効率化のマインドを獲得していただく研修です。

また、身近なデジタル技術に目を向ける機会を設け、データを活用したビジネスモデルの強みを学びます。今後社内で活躍できる人材になるために、DXを理解し、デジタル技術を活用できるマインドを獲得していただきます。

時間	内容	手法
約3時間	<p>1. デジタル技術に支えられる日常生活 (1)デジタルネイティブ世代に期待される役割 【ワーク】デジタル技術が使われている身近な製品を考える (2)データ活用で変化するビジネスモデル ①ICカード ②キャッシュレス決済 ③クラウド ④WEB広告</p> <p>2. DX(デジタルトランスフォーメーション)を考える (1)DXの定義～ITとDXは何が違う？ (2)なぜ組織はDXを進めるのか (3)数年後の新入社員を想像してみる ～新入社員にとってのDX 【ワーク】Aさんの1日間の仕事で、効率化できそうな業務を探す</p> <p>3. ChatGPTを使ってみる (1)対話型生成AIの概要 (2)ChatGPTとの会話で新しいアイデアを生み出す (3)欲しい回答を引き出す質問の仕方 (4)有効なプロンプトを知る 【ワーク】自身とChatGPTの作業スピードと作成内容を比較する ①プレスリリース(A4 1枚)を200文字、50文字に要約する ②上司への報告メールを添削する ③朝礼の発表文章を敬語に直す</p> <p>4. 新入社員のDXとの向き合い方 (1)まずは守を心がけ、破と離れ力をためる (2)全てをシステム化するわけではない ～「効果×頻度」で考える (3)ちょっとした違和感を記録する (4)社内外にアンテナを張る</p> <p>5. デジタルリテラシー向上のための心構え (1)デジタルリテラシーを考える ①必要性 ②具体例 ③習得方法と効果 (2)デジタルリテラシーを意識した行動 【ワーク】デジタルリテラシーをチェックする</p> <p>6. プログラムに触ってみる (1)マクロを使った業務効率化 【ワーク】ChatGPTを用いて、Excelのマクロを組む ①セルの文字を赤字にする ②表の中から、「特定のキーワード」を探し、背景を黄色で塗りつぶす ③A列に「並べ替えとフィルター」を設定し、昇順に並べ替える (2)マクロの応用範囲</p> <p>7. まとめ 【ワーク】研修の気づきを共有する</p>	講義 個人ワーク