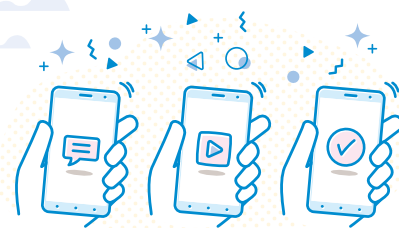


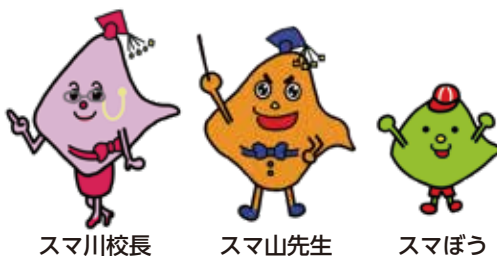
+ デジタル

tsulunOS PLUS
スマホの学校

tsulunOS PLUS紙面で「スマホの学校」開校中！実技、会話、時事情報など多彩な授業内容でお届けします。
しっかり勉強して、皆さんの“スマホ力”をアップしましょう。

今回の授業

- 1 時限目 ChatGPT の活用法
- 2 時限目 スマホのパスワード管理

過去のスマホ講座で
各自復習をしよう！

過去のスマホ講座を閲覧できます。復習して、スマホの活用役立てましょう



1 時限目

ChatGPT の活用法

日々の「ちょっと困った！」に答えてくれる頼れる相談相手

スマホやパソコンで使える会話型AI（人工知能）であるChatGPT。今日の献立を考えてもらったり、旅行先の情報収集など日常のちょっとした調べ物、文章の書き方やニュースの要約などにも対応してくれるりと便利です。ただ、時々間違った情報を伝えることもあるので、参考にしつつ、内容の確認は忘れずに行いましょう。

はじめの
一歩無料で簡単にアプリを入手して
ChatGPTを使ってみよう

事前準備としてアプリのダウンロードとアカウントの作成が必要です。メールアドレスや名前、生年月日などの簡単な入力で、無料でChatGPTが使えます。

スマホの下記アプリからダウンロード



右上の入手をタップ

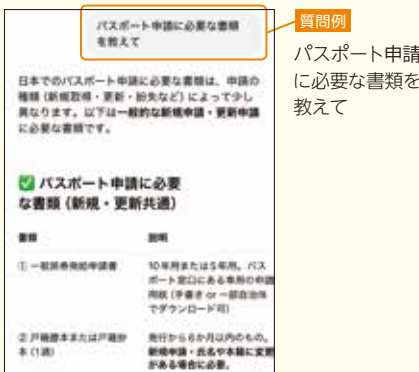
ChatGPTはスマホやパソコンのブラウザからも簡単に使えるよ！



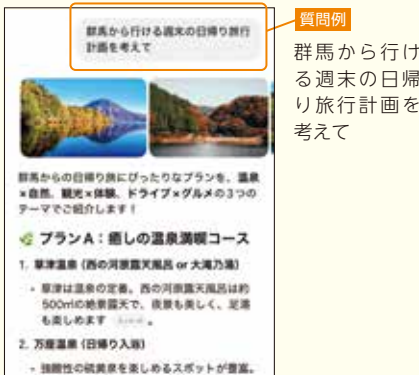
■ChatGPT ができること

その① 情報収集やアイデア出し

知りたいことを文字で質問すると、いろいろなアイデアを出してくれるので、日々の生活や仕事に役立ちます



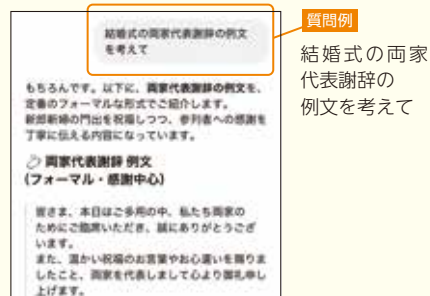
ポイント 申請の難しい書類も項目ごとによりわかりやすく整理。注意点なども教えてくれます



ポイント いつ、誰と、どんな交通手段で、どのような具体的な内容を入力すると希望に合った返事が返ってきやすくなります

その② 文章の作成

快気祝いなどの文例、結婚式や卒業式などのあいさつ文の作成などもできます



ポイント 文章の作成や要約などは、仕事の業務効率化にもつながるかもしれません

その③ イラスト制作

画像を添付して〇〇風のイラストに！と具体的な指示をすると簡単にイラストを作成してくれます



無料版での画像生成は1日最大3枚まで



ChatGPT利用上の注意点

- ①個人情報の入力は避けよう
入力された内容を学習していることがあるため、個人情報が第三者に漏えいしてしまう危険があります
- ②回答の正確性を確認しよう
大量のデータを基に学習していますが、質問の内容や使い方によって回答が変わるため、必ず情報を確認し、慎重に使いましょう
- ③著作権に注意しよう
学習データに基づいて作成されるため、著作物に類似する表現が生成されることがあり、商用利用時は著作権侵害に注意が必要です

2 時限目

スマホのパスワード管理

アプリに自動保存して
大切な情報を適切に管理しよう

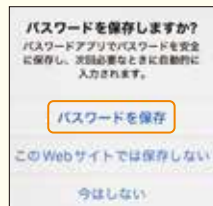
家にいながら買い物ができたり、動画や音楽を楽しんだりインターネット上の便利なサービスは生活に欠かせません。一方、パスワードが増えすぎると記憶に頼ることも限界に。そんなとき、パスワードの適切な管理方法や注意点を知っていれば安心です。



■便利なパスワードの自動保存

【iPhoneの場合】

パスワード
「設定」→「一般」→「自動入力とパスワード」→「パスワードとパスキーを自動入力」をオンにする



【Androidの場合】

Google/パスワードマネージャー
「設定」→「セキュリティとプライバシー」→「その他のセキュリティとプライバシー」→「Googleの自動入力サービス」→「Google自動入力を使用する」をオンにする

スマホ本体にもしっかりとパスワードを設定しよう！



セキュリティ対策

大文字、小文字、数字を組み合わせて強力なパスワードを自動生成したり、顔や指紋などの生体認証を組み合わせると、よりパスワードを安全に管理できます



強力なパスワードの自動生成



顔を使った生体認証

一言アドバイス

同じパスワードを使い回している人は、強力なパスワードを作ってリスク管理しましょう