

しごと効率化パートナー

らくらスタイル



一級建築士DXアドバイザー かとうともあき

楽しい働き方と それを叶えるIT利用

第2回

- ・Googleで効率化する方法
- ・ChatGPTのかんたん活用術



<https://rakura.net>

©らくらスタイル2024

講師紹介



加藤 智明 (らくらスタイル 代表)

住まい:新潟市在住

年齢:44歳

家族:妻・娘2人・秋田犬

趣味:便利グッズ集め、資格取得、買い物

経歴

1980年 新潟県 **佐渡市** 生まれ、長野県 **茅野市** 育ち

少年時代 **卓球**と**DIY**が好きで、収納家具や卓球マシンを自作

2004年 新潟の大手住宅会社に営業として就職

2022年 **一級建築士** 取得

2024年 業務効率化支援 **らくらスタイル** 開業

所持資格

一級建築士、宅地建物取引士、インテリアコーディネーター、整理収納アドバイザー1級
福祉住環境コーディネーター2級、空間デザイン心理士®、第二種電気工事士
DXアドバイザースペシャリスト、**デジタル整理アドバイザー2級**、アロマテラピー検定1級 etc.





セミナーの目的と概要



楽しく働くひとをもっと増やしたい！

そのために、

1. Gmailの便利設定ご紹介
2. 生成AIの考え方と、ChatGPTの使い方超入門





Gmailの便利設定ご紹介



本日はご紹介するGoogleのサービス

▪ Gmail

おそらく誰も一度は使ったことがあるであろうメールサービス

▪ Googleカレンダー

様々なカレンダーアプリとも連携出来るカレンダー

▪ Chrome

細かな機能がたくさん隠れているWEBブラウザ

ほかにも多くのサービスがありますが、
本日はGmailに絞ってご説明いたします



お薦めGmail設定



- **表示設定**

一目で内容を把握する表示方法

- **ラベル設定**

細かく設定できる自動振り分け機能

- **TODOとの連携**

タスク管理とメールを連携

本日は、PCでGmailをすっきりさせる方法を中心に
ご説明いたします



表示設定をする(簡易版)

1. [Gmail](#) を開く
2. 画面右上の歯車マークをクリック
3. ChatとMeet「カスタマイズ」 → 両方表示
4. 表示間隔 → 「デフォルト」
5. 受信トレイの種類 → 「デフォルト」
6. 閲覧ウィンドウ → 「受信トレイの右」

※各設定に関して、好みで変えてください



表示設定をする(詳細版)



1. 「すべての設定を表示」をクリック
2. 「全般」タブを選択
3. 「送信取り消し」 → 10秒
4. 「返信時のデフォルト動作」→ 全員に返信
5. 「アクションの提案」 → 返信するメールを提案
6. 「スレッドを既読にするタイミング」→ すぐに
7. 「キーボードショートカット」 → ON
8. 署名を作成(内容は各自)
9. 「メール本文のプレビューを表示」を選択
10. 「変更を保存」をクリック

※各設定に関して、好みで変えてください



表示をすっきりさせる



1. 「ラベル」タブを選択
2. 「表示」を選択 → 「スター付き」
「送信済み」
「下書き」
「すべてのメール」
好みのラベル
3. 「未読な場合は表示」を選択 → 「予定」
「迷惑メール」

※各設定に関して、好みで変えてください



ラベルを設定する①



1. 「フィルタを作成」をクリック
2. フィルタ条件 From…このアドレスから送信されたメールを分類
 - To …このアドレス宛に送信されたメールを分類
 - 件名 …この件名が含まれるメールを分類
 - 含む …これがどこかに含まれるメールを分類
 - 含まない…このキーワードが含まれないメールを分類
 - サイズ …この範囲のデータサイズのメールを分類
 - 添付ファイルあり …添付ファイルがある
メールを分類



ラベルを設定する②



1. 「フィルタを作成」をクリック
2. 「ラベルを付ける:」の「ラベルを選択」をクリック
3. 「新しいラベル」を選択
4. 「新しいラベル名を入力してください:」に好きなラベル名を入力(「次のラベルの下位にネスト:」はとりあえず空欄)
5. 「作成」をクリック
6. 「〇〇件の一致するスレッドにもフィルタを適用する。」に
7. 「フィルタを作成」をクリック

※各設定に関して、好みで変えてください



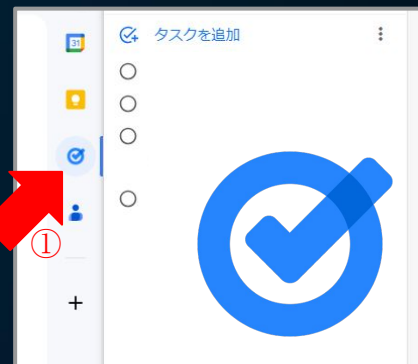
TODOとの連携



1. 受信トレイの右側にあるTODOアイコンをクリック
2. TODO(タスク)が右側に常駐します
3. メールをそこへドラッグすると、メールそのものをTODOにしたり、リマインドを設定出来ます
4. スマホのTODOアプリとも連動するので、さらに忘れ物を減らせます

[Androidアプリ](#) [iOSアプリ](#)

5. PCでタスク管理するのは[こちら](#)から (解説はご希望が多ければ別途セミナーを開きます)



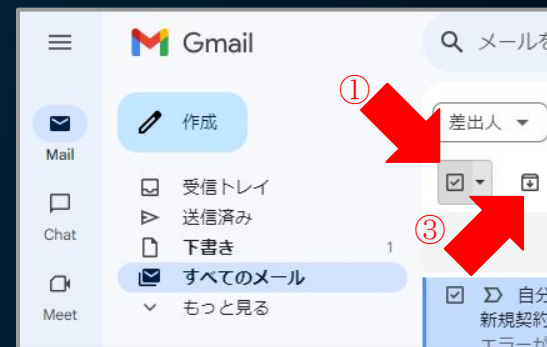
※各設定に関して、好みで変えてください



応用編(受信トレイをすっきり)



1. 受信トレイの右画像の☑を付ける
2. 「すべてのメールのスレッドをすべて選択」
3. アーカイブに入れる
 - a. 時間がかかったり、繰り返し操作する場合があります
 - b. 受信トレイが空になります(削除されたわけではありません)
 - c. すべてのメール内にメールがあります
 - d. 重要なメールだけ受信トレイにあると、混乱や忘れ物が減らせます
 - e. 各メールの、③のボタンですぐにアーカイブ出来ます
 - f. ラベル機能でも似たようなことが可能です



※各設定に関して、好みで変えてください




応用編(小ワザショートカット)



- C:メール新規作成ウィンドウ(受信トレイ)
- r:返信ウィンドウ(メール選択時)
- a:全員に返信(メール選択時)
- f:転送ウィンドウ(メール選択時)
- Ctrl(もしくは⌘)+Enter:送信(メール作成時)
- ?:ショートカット一覧表示

※各設定に関して、好みで変えてください





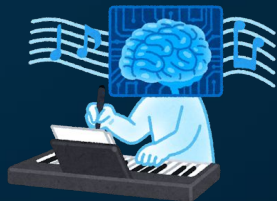
生成AIの考え方と、 ChatGPTの使い方超入門



生成AIとは

機械学習とディープラーニングを活用して、新しいデータやコンテンツを生成するAI技術

つまり、自分に専門知識がなくても物事を作り出してくれる万能スタッフ



・主流はテキスト、画像、音楽、プログラムコードなど



生成AI利用のメリット



・時短

日本経済新聞の調査によると、主要企業の7割が生成AIの導入により労働時間の削減を計画しており、**最大で4割超の時短**を見込む企業もあります

・クオリティ向上

全て最初から作った論文より、生成AIを利用しそれを元に文章等を精査した論文の方が**評価が高かった**ようです。必要なのは苦勞したかではなく価値提供出来たかどうかです

・コスト削減

FAXや郵送による書類処理コスト削減、手作業による人的ミス削減、時短による人件費削減など、**コスト削減**につながります

・労働力不足の解消

今まで人間が行ってきた業務の中でも特に**単調で時間のかかる**業務、**分析・予測**が必要な業務を任せられます。24時間働かせても文句を言われません。

・顧客満足度の向上

コールセンター業務、マニュアルの検索性向上などにより**顧客対応**を高い水準で提供できます
担当者による認識違いによるトラブルも減らせます



生成AI利用のデメリット



・使いこなすのに慣れが必要

命令文(プロンプト)がいまいちだと、狙った効果を得られないことがあります
→命令文の書き方を学びましょう

・セキュリティ不安

命令文(プロンプト)に機密情報が含まれていると、それを学習されて、どこかでそれが漏洩する危険があります
→命令文に機密情報は入れない & 命令文を学習させない設定にする

・費用がかかるものもある

上位機能を持っているサービスは月額費用がかかります(相場は月3,000円前後)
→騙されたと思って課金しましょう(個人の見解です)

・虚偽情報(ハルシネーション)が含まれることがある

情報を組み合わせているため、結果的に事実ではない情報が含まれる可能性があります
→不安な場合、根拠も一緒に聞くといいです



ChatGPTのログイン方法



1. [こちら](#)からChatGPTのサイトを開く
2. 右上の「サインアップ」をクリック
3. メールアドレスもしくはGoogleアカウントを入力
4. パスワードを入力して続けるをクリック
5. 入力したメールアドレスに送られてくる認証メールを開き、メール内のリンクをクリック
6. 名前、誕生日、電話番号を入力し、SMSで送られてくる認証コードを入力して登録を完了

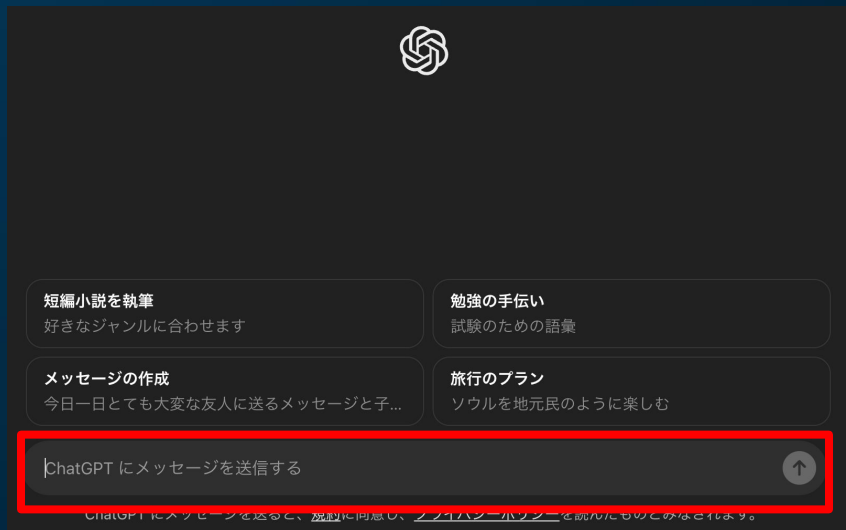
※登録しなくても使えますが、履歴が残らなかったり、多少制限があったりします

※似たようなアプリにご注意ください



ChatGPTの使い方

1. ここに命令(プロンプト)を入力する
2. 右側の上矢印をクリックする
3. 改行は、Shift + Enter で出来ます



命令文(プロンプト)の書き方例

質問の目的

例: デジタル化を支援する効率化ツールを探しています

例: 住宅新築をテーマにしたブログを書きたいです

自分の立場、ChatGPTの立場

例: 私は、個人や中小企業の業務効率化を支援しています。あなたは一流プログラマーです。

例: 私は住宅会社の営業職で、SNS分野を任されています。あなたは優秀なマーケッターです。

具体的な質問、要求

例: 業務効率化に使える、お薦めデジタルツールを10個教えてください。それぞれの特徴も200字程度で教えてください。

例: 住宅の間取り、資金計画、土地の選び方など、30回シリーズで新築を検討している人の役に立つテーマを挙げてください。

回答の形式

例: 箇条書きでツール名とその特徴、利点を列挙してください。

例: 30回分それぞれのテーマと概要を列挙してください。カジュアルで、フレンドリーな言葉で書いてください

※その他、背景情報や出力形式など追加してください。また、追加要求も出来ますので、思った回答でなければさらに命令してください



お薦め生成AI

ChatGPT(チャット ジーピーティー)

特徴: 高度な自然言語処理モデル

強み: 自然な対話、幅広いタスク対応、多言語対応、有料で画像出力可能

弱み: 最新情報の欠如、事実の誤認識、倫理的懸念

Gemini(ジェミニ、ジェミナイ)

特徴: テキスト、音声、画像など多様なデータ処理が可能

強み: 複数回答パターン提示、コード記述能力、専門分野での高い回答能力

弱み: 日本語出力の不安定さ、一部の画像分析に弱点、画像出力は日本語非対応

Perplexity(パープレキシティ)

特徴: 最新のAI技術を活用した検索エンジン

強み: 最新情報の提供、出典の明確な表示、無料で利用可能

弱み: ChatGPTほどの自然な対話は困難、専門的な質問への対応に制限

Claude(クロード)

特徴: 倫理的配慮を重視した対話型AI

強み: 長文の処理能力、安全性への配慮、透明性の高さ

弱み: 創造性がやや劣る、一部の複雑なタスクに制限あり





サービスのご案内



らくらスタイルのサービス内容

ITを利用した、仕事スマート化をお手伝いしています

コスト削減・時短・競争力強化のお力になります

具体的には、

経営可視化 : ビッグデータを使った経営状況分析

業務効率化 : クラウド会計・電子契約書などのツール提供

IT環境支援 : デジタル整理、HP・業務ツールの作成、運等

をしています。



らくらスタイルのサービス内容

本日、一部ご説明したGoogleサービスや生成AIなどに関して、

- ・専用の業務効率化提案をして欲しい
- ・従業員様などに対して、**個別**もしくは**団体レクチャー**して欲しい
- ・Gmailだけでなく、スプレッドシートなども使えるようになりたい

などのご要望がございましたら、後ほど送りますアンケートから、
無料相談にお申込みください。

本日ご参加いただいた方へ向けた **特別価格** でお手伝いいたします。



質疑応答



しごと効率化パートナー

らくらスタイル



一級建築士DXアドバイザー かとうともあき

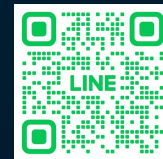
ありがとうございました

アンケートへのご協力と、LINE公式ご登録を
ぜひよろしくお願いいたします

URL : <https://rakura.net>

電話 : 080-5460-0074

メール : mail@rakura.net



<https://rakura.net>

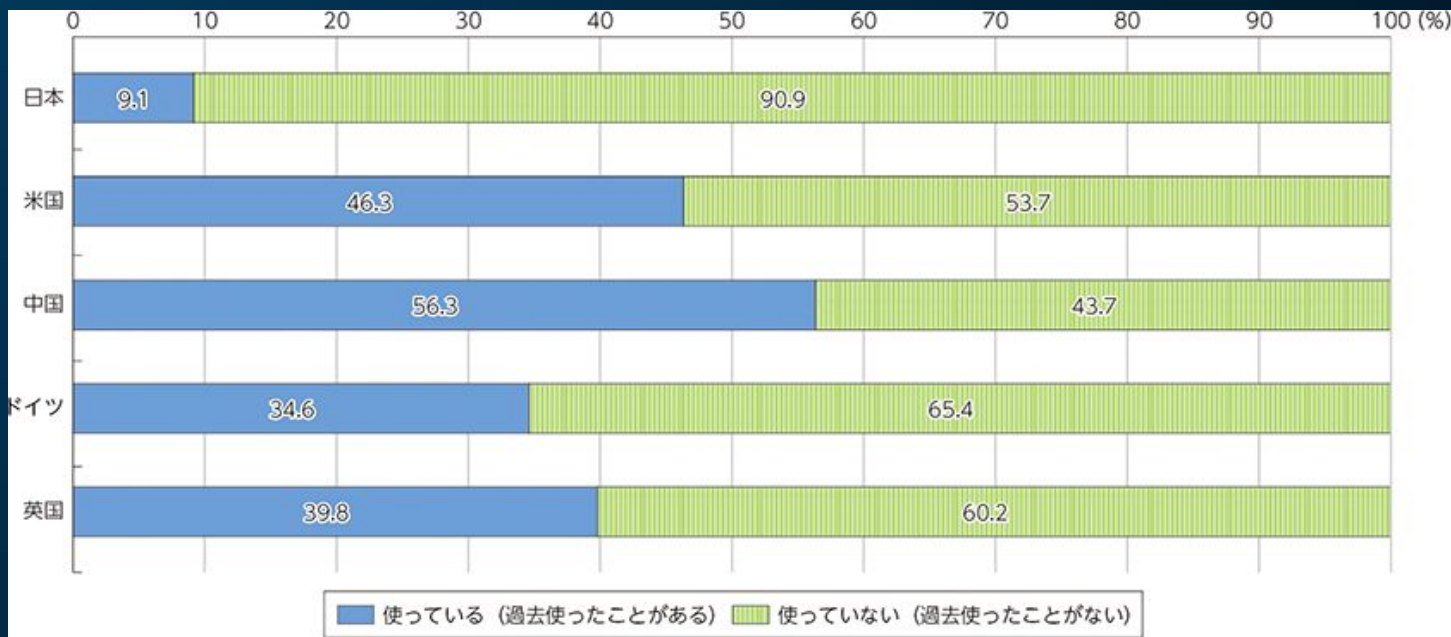


追加資料

(日本企業のデジタル化状況)



個人の生成AI利用率

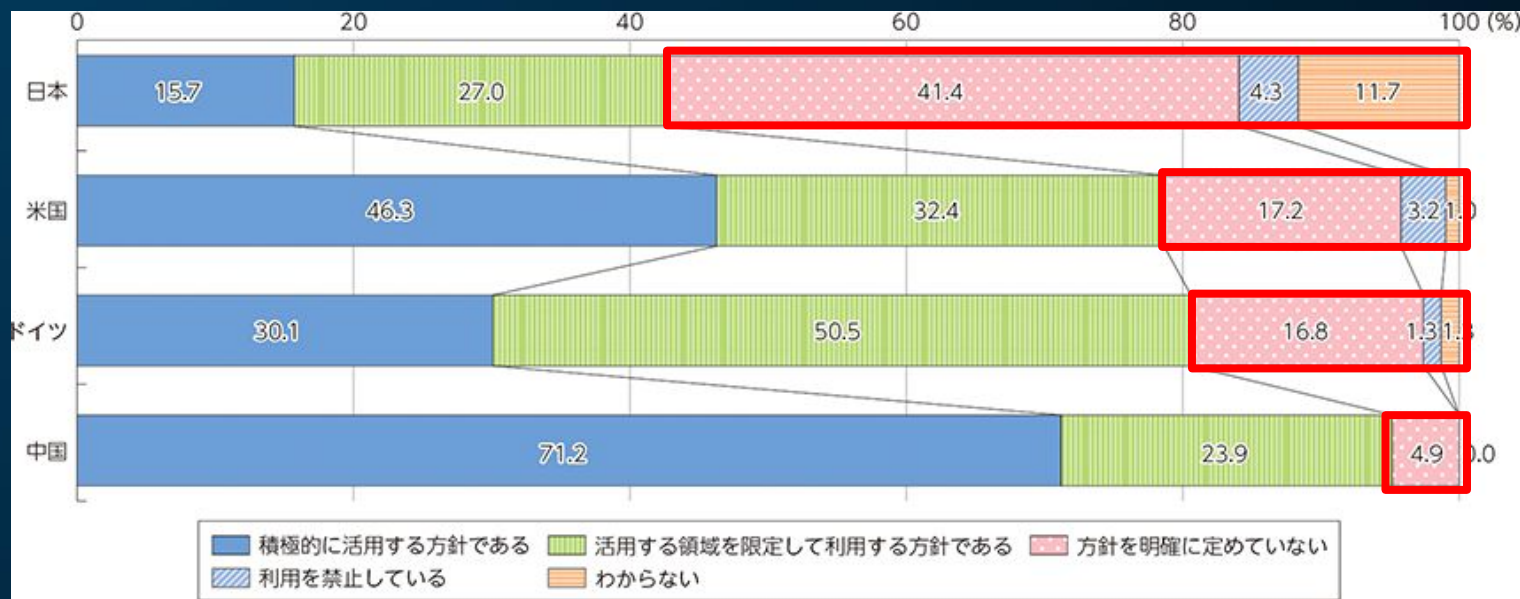


日本の**生成AI利用者**は非常に**少ない**

(出典)総務省(2024)「デジタルテクノロジーの高度化とその活用に関する調査研究」



生成AIの活用策定状況

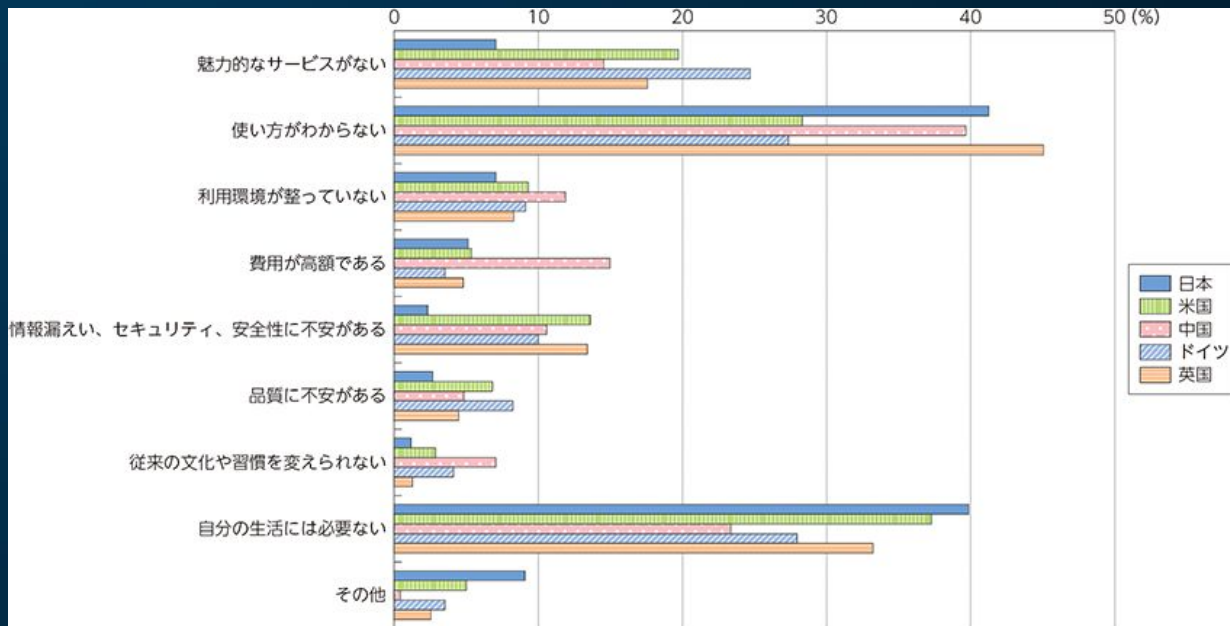


日本は**生成AI活用**に後ろ向きの傾向

(出典)総務省(2024)「国内外における最新の情報通信技術の研究開発及びデジタル活用の動向に関する調査研究」



生成AIを利用しない理由

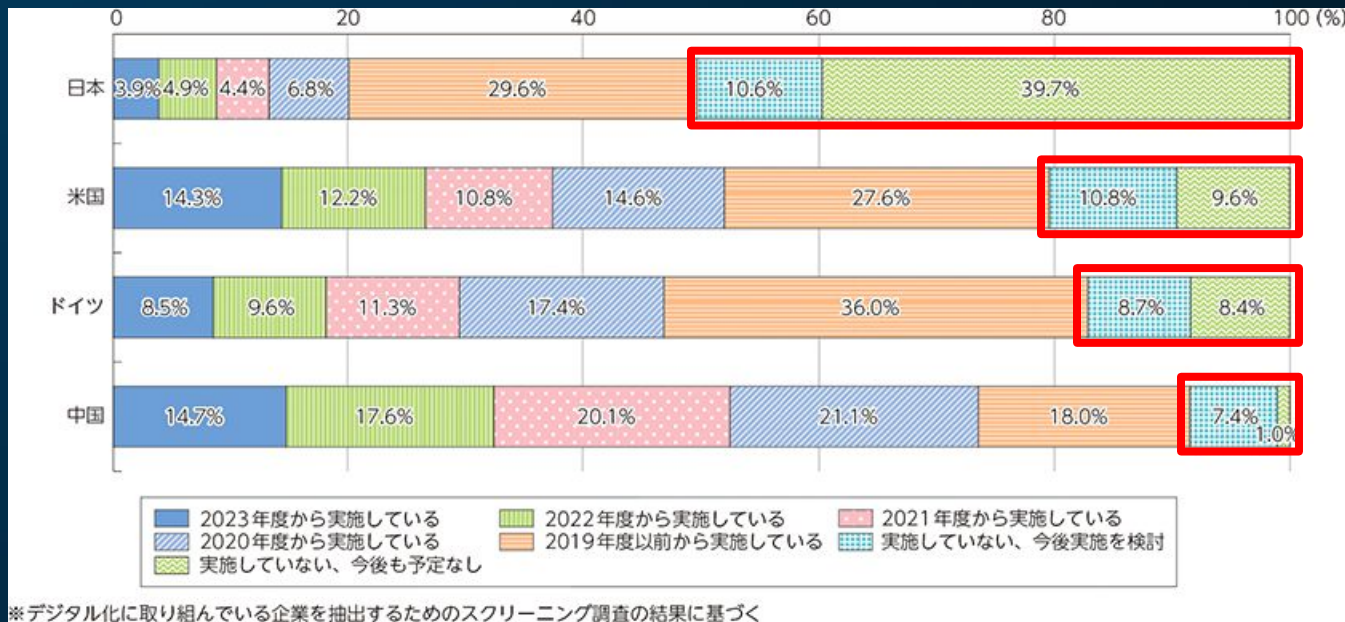


その理由の多くは、**使い方が分からない**と、**自分の生活に必要な**い

(出典) 総務省 (2024) 「デジタルテクノロジーの高度化とその活用に関する調査研究」



デジタル化の取り組み状況

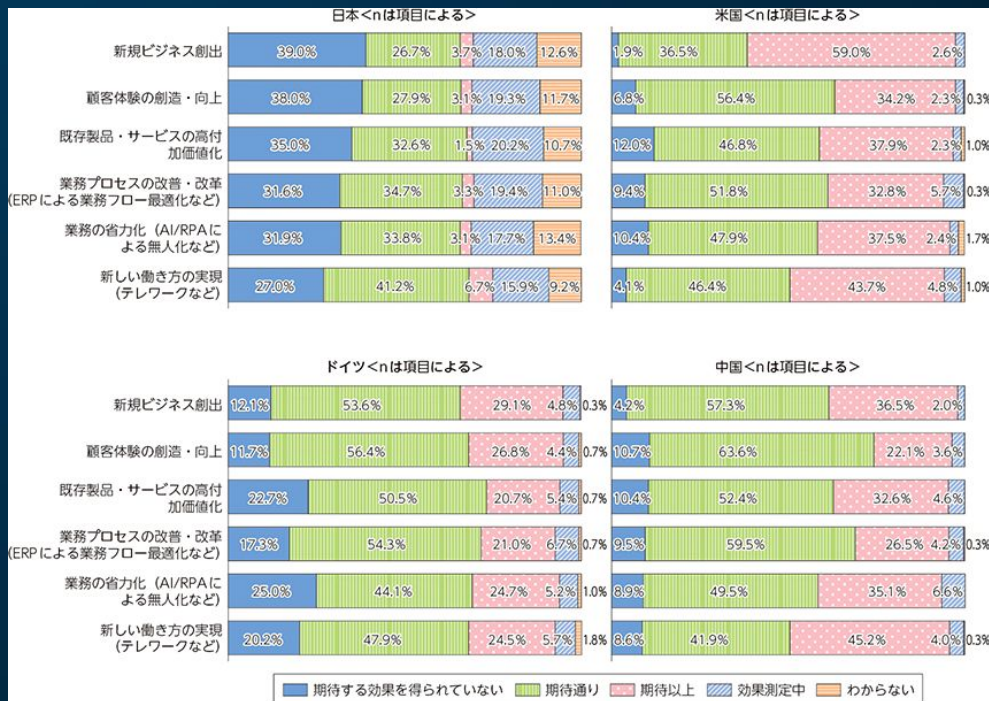


日本のデジタル化へ取り組んでいる企業は少ない

(出典)総務省(2024)「国内外における最新の情報通信技術の研究開発及びデジタル活用の動向に関する調査研究」

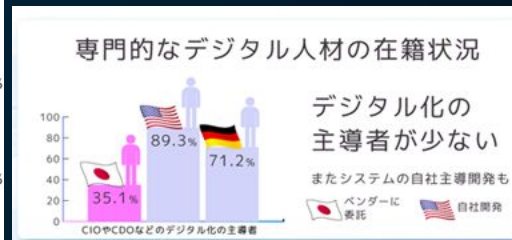


デジタル化の効果



日本の**デジタル化**の効果は期待しているほど得られていない

確かなのは、他国に比べてデジタル化**主導者が少ない**ということ



(出典)総務省(2024)「国内外のICT市場の動向等に関する調査研究」



デジタル化・DX推進は
早く取り組んだ分だけ
仕事が楽になります

