

# 書くのが苦手でも大丈夫！文章作成をAIに任せ せる新しい方法

AIには、情報を「調べる」(例:Perplexity)だけでなく、\*\*新しい文章を「書く」\*\*ことも得意なタイプがいます。

この文章作成AIの代表的な例が「ChatGPT(チャットジーピーティー)」です。手紙、メール、発表の原稿、趣味の会報誌の記事など、一から文章を考えるのが億劫な作業を、あなたの代わりに適切な表現で、一瞬で仕上げてくれます。

これは、あなたが伝えたい「内容」や「気持ち」という核の部分だけを提供すれば、AIがそれをTPO(時と場所、場合)に合わせた適切な形式に整えてくれる、まるで優秀で気の利くAI秘書のような存在です。文章作成の苦手意識を解消し、書くことへのハードルを大きく下げてくれます。

## ステップ1:書きたいことの「タネ」を伝える

ChatGPTへの指示は、「誰に」「何を」「どんな風に」伝えたいか、という3つの要素を普段の会話と同じ自然な言葉で伝えるだけで十分です。難しい専門用語や、厳密な文法は一切必要ありません。

### 良い文章を書いてもらうためのコツ

AIに最高の文章を書いてもらうためには、大切なのは、書きたい\*\*内容(タネ)と「文章のトーン(雰囲気)」\*\*をはっきり伝えることです。トーンは、「優しく」「丁寧に」「かしこまらずに」といった言葉で指定できます。

✖ 悪い例(指示が漠然としている)	○ 良い例(トーンと内容を具体的に指示)
サークルの報告書を書いて	「〇〇サークルでの活動報告を書いて。参加者が少なかったことを前向きに伝える文章にしてね。次はもっと楽しくなるという期待感を込めて」
友達にメールを送る	「最近会えていない高校時代の友人に、かしこまりすぎない、少し元気が出るような近況報告メールを書いて。健康に気を付けてという一文も入れて」
近所の人へのお手紙	「来週旅行に行くので、留守中にお隣に植木の水やりをお願いする丁寧なお手紙を作ってほしい。留守期間と連絡先を明記して」

## ステップ2: 返ってきた文章を「直して」もらう

AIが作った文章は、そのまま使えることが多いですが、あなたの細かなニュアンスや気持ちに100%合うように、さらに細かく直してもらうことができます。

Perplexityと同じように、\*\*「ここをこうしてほしい」\*\*と具体的に、会話形式で修正をお願いします。AIは何度でも文句を言わずに、指示通りに修正してくれます。

### 文章をあなたの好みに変える魔法の言葉

あなたの次の指示(修正・編集の依頼)	ChatGPTの対応
「少し表現が固いから、もっと柔らかい言い回しに直して」	丁寧語や謙譲語を調整し、優しい印象の文章に書き直してくれます。特に、相手が親しい人の場合は、**「敬語を抜いて、ため口に近い文体にして」**といった指示も有効です。
「文章が長すぎるから、要点だけを3行にまとめて」	伝えたい核の部分だけを抽出して、メールの冒頭やSNS投稿に使えるような、読みやすい長さに短くしてくれます。
「この文章の中に、最近撮った富士山の写真を褒める一文を追加して」	あなたの意図に沿って、話題に自然な流れで溶け込む形で文章を付け足してくれます。例えば、「先日は富士山の写真、とても雄大でしたね」といった気の利いた一文になります。

## 日常生活での文章作成AIの便利な使い方

ChatGPTは、特に\*\*「自分で書くのは大変だけど、誰かに頼みたい」\*\*と思うような、形式やマナーが求められる文章、あるいはアイデアが必要な文章で大きな力を発揮します。

活用シーン	具体的なAIへの指示例
冠婚葬祭	「友人の結婚式に出す祝電の例文を、格式張った文体でいくつか候補を出して。親戚から送る場合はどんな言葉が良いか教えて」
趣味・学習	「読んだ本の内容を、他の人に紹介するため100字以内で要約して。要約の最後に感想を付け加えて」

自治会・サークル	「次の自治会のお知らせ文書の案を、重要なことが目立つように作って。特にゴミ出しルールの変更点を目立たせて」
日記のヒント	「今日の出来事(散歩、昼食、病院)をもとに、思い出を綴る日記の書き出しを考えて。俳句のような短い詩も作ってみて」
健康・医療	「病院でもらった薬の説明を、専門用語を使わずに、小学校高学年にもわかるように優しく書き直して」

## 実践例: 専門的な解説資料も作れる(Wordマニュアルの場合)

AIは、インターネット上のあらゆる情報(専門書、マニュアル、技術記事、過去の論文など)を大量に学習しています。そのため、WordやExcelの操作方法といった、詳細な手順が必要な資料も、まるで経験豊富な専門家のように正確に作成できます。

### 具体的にお願いしてみましょう

もしあなたが「Wordで目次を自動で作る方法をサークルの仲間に教えたい」と思った場合、AIにはこうお願いできます。

#### 【AIへの指示】

「Wordの初心者向けに、「スタイル機能」と「自動目次」の設定方法を解説する資料の構成と、わかりやすい文章を書いてください。手順は画像を入れずに、ステップ形式でお願いします。」

### AIが作成できる資料のイメージ

AIは、単なる文章ではなく、以下のように資料の構成を考えた上で、手順を段階的に、かつ具体的に作成してくれます。

資料の構成	AIが作成する内容
はじめに(目的の説明)	「スタイル機能とは、文章の見た目(フォントや大きさ)を統一し、後で目次を自動作成するための最も大切な準備です。これを使うことで、長文でも整理されて見やすくなります。」といった導入文。
ステップ1:スタイルの設定(下準備)	「①見出しにしたい文字を選びます。②Word

	の画面上部にある「ホーム」タブをクリックします。③「スタイル」というグループの中から「見出し1」を選んでクリックします。(この操作で、Wordが『これは大切な見出しだ』と認識します)など、具体的なクリック手順と、その操作の意味を解説。
ステップ2: 目次の自動作成(仕上げ)	「①目次を入れたい場所にカーソルを合わせます。②画面上部の「参考資料」タブをクリックします。③左端にある「目次」を選び、『自動作成目次2』などを選びます。(これで、見出しとして設定した項目が自動的に目次になります)など、必要な手順。
まとめ(利点と今後の提案)	「この機能を使えば、長文でも整理され、ページの追加や削除があっても目次が自動で更新されるため、非常に便利です。今後は『見出し2』なども活用してみましょう。」といった結びの言葉。

このように、AIは「何を」「どのような順序で」説明すれば良いか、さらに「なぜその操作をするのか」といった意味合いまで知っているため、あなたが考えたテーマの資料を、すぐに、そしてプロのように形してくれます。

## まとめ: AIは「書く」手助けもしてくれる

Perplexityが情報を調べる手助けをしてくれるよう、ChatGPTはあなたの考えを文章にする手助けをしてくれます。

ちなみに、このような文章作成など万能型のAIアシスタントには、今回ご紹介したChatGPT以外にも、\*\*Gemini(ジェミニ、Googleが提供)やClaude(クロード)\*\*など、他にも色々な種類があります。どれも基本的な使い方は似ていますので、まずは触ってみて、ご自身が使いやすい、相性の良い秘書さんを見つけてみてください。

パソコンのキーボードを前にして「何から書こう...」と悩む時間をなくし、伝えたい気持ちだけを集中して考えられるようになります。これが、AIがもたらす新しい文章作成の形です。