

# ChatGPT のプロンプト手順

ChatGPTで「これについて回答してほしい」とお願いするときは、指示必要があります。この指示や命令を「プロンプト」と呼びます。プロンプトに特別な決まりはありませんが、そのまま伝えるだけでは、答えがあいまいになったり、自分の欲しい形と違ったりすることもあります。ここでは、プロンプトをわかりやすくする5つの手順を紹介します。「役割」「目的」「材料」「出力」「試して直す」を順に考えるだけで伝わりやすさが大きく変わります。

## 1. 役割を与ええる

ChatGPTに「先生になって説明して」や「プロの料理人としてアドバイスして」と役割を伝えると、回答が具体的でわかりやすくなります。どんな立場で答えてほしいかを最初に伝えることで、求めている内容に近い答えが返ってきやすくなります。

## 2. [コール] を明確にする

ChatGPTにお願いするときは、最終的にどういう答えが欲しいのかをはっきり伝えることが大切です。例えば「本を紹介して」とだけ善くよりも、「寝る前にサツと読める短い小説を教えて」とゴールを伝えると、詩聖に合わせて答えを考えてくれます。

## 3. 考えるための[材料] を渡す

ChatGPTにお願いするときは、最終的にどういう答えが欲しいのかをはっきり伝えることが大切です。例えば「本を紹介して」とだけ善くよりも、「寝る前にサツと読める短い小説を教えて」とゴールを伝えると、詩聖に合わせて答えを考えてくれます。

## 4. 答えの[形式] を指定する

ChatGPTは事前情報がない状態から考えるよりも、手がかりをもらったほうが答えやすくなります。「これを参考にして」といった形で材料を渡すと、より目的に合った答えが返ってきます。文章で書きづらい場合は、箇条書きにするのも効果的です。

## 5. [試して直す] 前提でプロンプトを書く

一度の指示で完璧な答えをもらうのは難しいことがあります。そんなときは、試して修正する方法が効果的です。まずは思いついた形で指示を送り、必要に応じて「もう少し短く」「別の案も」などと条件を追加して調整していきましょう。

## プロンプトの例

A

あなたは家庭料理の先生です。  
簡単に作れるおやつレシピを教えてください。  
冷蔵庫にあるのは卵、牛乳、ホーとケーキミックス、バナナです。  
手順は箇条書きで、分量と所要時間を明記してください。

A'

追加指示  
手順を3ステップ以内で簡潔にしてください。  
所要時間も5分～10分にしてください。

B

あなたは旅行ガイドです。  
京都の日帰りプランを、「紅葉スポット」、「1泊2日」「移動時間も考慮する」という条件で3案答えてください。

C

あなたは家計管理と栄養管理のアドバイザーです。  
四人家族(大人2人、子供2人)、上限7000円/週。  
冷蔵庫内に鶏もも肉2枚/豆腐2丁/玉葱3個/冷凍うどん4食が余っています。  
献立7日分、買い物リスト概算(主要品の単価目安付き)を作成してください。