

うちもSNSやったほうが

社員に生成AIを教えたい

いいと思ってるんだけど...

と思ってるんだけど...



そんなお悩みに力になります！

自己流でSNSを運用してるけど、効果が実感できない...

生成AI超初心者向けで実践もできる社内研修をしたい！



戦略の立案やコンセプト設計、キャンペーンの構築など、伴走しながら無理なく続けていけるようサポートします。月に1回のご相談や、社員の皆様向けのSNS研修会なども実施し、ご好評をいただいています。

運営して8年、フォロワー合計約2万人になる地域インフルエンサーアカウント「おいでよ上田」のノウハウがあるのが最大の強みです。

おいでよ上田 🔍

こんなことも対応できます

- 🗨️ SNSアカウント開設サポート
- 🗨️ 定期的なSNS運用のご相談
- 🗨️ 分析をふまえた運用アドバイス
- 🗨️ Canvaなどの投稿作成ツール使い方指導
- 🗨️ 投稿用写真や動画の撮影指導・代行
- 🗨️ 縦向きショート動画の作成
- 🗨️ フォローミーカード・ポスター等のデザイン・作成

などなど、他にも対応可能です。初回のご相談は無料ですので、お気軽にお問い合わせください💡



©高坂梓



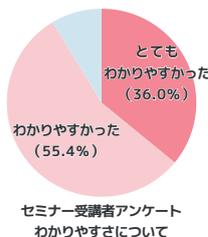
ChatGPTをはじめとした生成AIを使って、デスクワークの効率化をすすめるための組織向け研修会などを実施しています。

使い方だけでなく基本の仕組みの解説、使用の上での注意点なども易しく解説。業務や担当部署にあわせた内容の作成や、座学中心・グループワーク中心など、さまざまな形態で構成可能です。

これまでの実績

上田市役所／上田商工会議所／長野技術専門学校／上田市マルチメディア情報センター／上田市塩田公民館 ほか
(敬称略・順不同)

初心者向けセミナー歴10年以上！わかりやすさに自信アリ



講師を担当したセミナー・講習参加者アンケートでは、約91%の方から「とてもわかりやすかった」「わかりやすかった」とご回答をいただいています💡
「最初の一步を踏み出せた」という嬉しいご意見も。



ITリテラシーの向上を通して 地域の成長の一助に

発見と創造ラボの水寄歩実です。私は携帯ショップ店員を経て、地域情報化を担う公共施設職員としての経験を積み、現在は独立して事業を行っています。

今やスマホやインターネットがライフラインとなり、SNSが情報発信の主役となり、生成AIが産業革命に匹敵する影響を持つとされています。特に地方での情報格差は深刻で「わからない」ことで機会損失となっている方の相談をたくさんお受けしてきました。

私は生まれも育ちも上田市で、地域の先輩方に育てていただきました。私の経験から得たスキルを、私を育ててくれた地域に還元し、地域の成長に貢献したいという思いで事業を行っています。

初回のご相談は無料でお伺いいたします。ぜひお気軽にお問い合わせください。

発見と創造
LABO

発見と創造ラボ 🔍

✉️ info@hsl-ueda.com

🏠 hsl-ueda.com

こちらからも
お問い合わせ
いただけます





ChatGPTですぐに使える！ 日常で役立つプロンプト集

ChatGPTを始める



<https://chatgpt.com>

偽物が大量に確認されているので、必ずこのQRコードまたはアドレスからアクセスしてください

【カッコ内】は作りたいものに合わせて自由に変更して使ってください

⚠ ChatGPTを使うときの注意点



個人情報
入れない



犯罪や嫌がらせに
使わない



他人のものに
似せて
作らない

アカウント登録をすると、より精度の高い生成や既存ファイルを使用した分析、画像生成なども無料で使うことができます。

①形式ばった挨拶を考えてほしい

私は【自治会の役員】をしています。【敬老会】で【参加者の皆さん】に【閉会の】挨拶をすることになりました。【参加のお礼と、普段から地域のために貢献してくれていること、参加者の健康をお祈りした】内容の挨拶を考えてください。【1分】で話せる内容にしてください。

②プレゼンの構成を考えてほしい

私は【事業者向けSNS運用の支援事業】を行っていて【新規顧客獲得】が目的のプレゼンを控えています。所要時間は【20分】です。プレゼンの構成を考えてください。ターゲットは【地元中小企業でSNSを使っているけど効果がなかなか出ないと悩んでいる】人です。私の強みは【自社で運営しているSNSのフォロワーが2万人近くいる実績がある】ことです。

③余った食材から献立を考えてほしい

【夕食】の献立を考えてください。今ある食材は【玉ねぎ、豚バラ肉、油揚げ、サバ缶、冷凍ご飯、ほうれん草】です。電子レンジを使った手間がかからなくてすぐできる献立がいいです。【5つ】提案してください。

④催しの企画を提案させトラブルとその対策を考える

【自治会行事】で実施する【地域の子供向け】のレクリエーションを考えてください。【週末の昼間】で所要時間は【2時間程度】です。会場は【自治会館】で【20畳の部屋】を使います。【お金がかからない】方法で【地域の子供とその保護者が交流する】目的です。参加費は【無料】にします。

備品として【長机、椅子、ホワイトボード】があります。備品は使っても使わなくても良いです。箇条書きで【10個】提案してください。

また、起こる可能性があるトラブルとその対策も教えてください。

⑤キャッチコピーを考えてほしい

【私が主催するマルシェ（または団体など）】のキャッチコピーを考えてください。【ホームページ・チラシ・SNS】に掲載する予定です。【地酒と地ワインとお酒に合う地元の食べ物が集まるマルシェ（他、団体の概要）】で、【大人っぽくておしゃれな】イメージにしたいです。ターゲットは【30以上の夫婦で、お酒と食べることが好きな人】です。【ローカル・地元】をイメージするキーワードを入れてください。【10個】提案してください。

⑥ダミーのデータや文章を作ってほしい

以下の条件に当てはまるダミーの【アンケート】データを【30件】作ってください。

【※以下は目的に応じて変更してください】

- ・英会話教室の参加者アンケートで、回答者は30～50代の男女を想定
 - ・5段階評価の設問が3つで、①満足度②理解度③資料のわかりやすさ
 - ・自由記入の感想が2つで、①全体の講座の感想②講座にあったら嬉しいと思う制度
- ※Excelデータなども生成可能

⑦アンケートのたたき台を作ってほしい

【親子向けクラシックコンサート】の【参加者】向けアンケートのたたき台を作ってください。今後の改善と、次回の催しの際にお知らせができるようにしたいです。回答者の属性と、催しの質を問う5段階評価の質問、自由回答の質問にしてください。なるべく回答しやすいように工夫してください。

⑧当たり障りなく断るメールの返事を書いてほしい

【個人情報を削ったメールの内容をコピペした上で】このメールに、当たり障りなく断りつつ、今後も繋がりを続けたいという感じの返事を書いてください。