

# Instagram & 生成<sup>★</sup>AI 入門セミナー

令和7年2月7日 神畑商工振興会様 @神畑自治会館

講師：発見と創造ラボ 水寄 歩実

# 本日のセミナーで目指すこと

これから必要性が高まっていく  
SNSと生成AIの基本と必要性を  
ざっくりと理解する💡

# SNSと生成AIの共通点とは・・・？



# SNSと生成AIの共通点とは・・・？



一部では当たり前になりつつあるのに  
わからない人は全くわからないままに…😓

# SNSと生成AIの基本を2時間で解説します💡

## ① 1時限目

### 事業者のためのSNS入門

## ② 2時限目

### はじめての生成AIとChatGPT入門

# 🕒 1時限目：事業者のためのSNS入門

1. SNSとは何か？
2. 事業者がSNSを使うメリットは？
3. Instagramが初心者におすすめな理由
4. Instagramの主な機能
5. お金をかけずに効果的な発信をするには？

## 🕒 2時限目 はじめての生成AIとChatGPT

1. 生成AIとは何か？
2. ChatGPTで体験しよう
3. どうしてこんなことができるの？
4. さらに体験しよう
5. 使用するにあたっての注意点
6. 生成AIのこれからと付き合い方

# 自己紹介

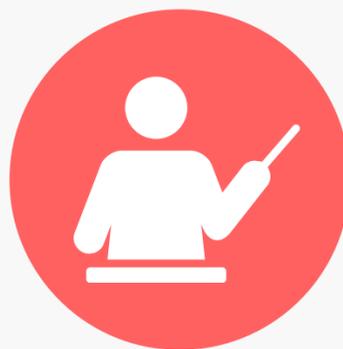


発見と創造ラボ

水寄 歩実 です



パソコン・インターネット歴30年  
新しいものはとりあえず触ってみる



IT系講師をはじめて11年目  
2023年5月から生成AIとChatGPTの  
初心者向け講座を実施

# 地域インフルエンサーを運営しています



©高坂梓

地元発信クリエイター

おいでよ上田



フォロワー数合計

20,000 人以上

# 事業者向けのSNS関連事業も行っています



- ☞ SNS活用セミナー・研修
- ☞ アカウント開設
- ☞ マニュアル作成・炎上対策
- ☞ SNS運用伴走サポート
- ☞ キャンペーン提案 他

# 生成AI初心者向け講座も定期的に実施



上田市役所



長野技術専門校



自然にときめくリゾート



上田市マルチメディア情報センター



上田市の企業をサポート・支援します



他 (敬称略)

# 🕒 1時限目：事業者のためのSNS入門

1. SNSとは何か？

2. 事業者がSNSを使うメリットは？

3. Instagramが初心者におすすめな理由

4. Instagramの主な機能

5. お金をかけずに効果的な発信をするには？

# あなたはSNSを…

使っていない

個人的に  
使っている

事業名で  
アカウントを  
持っている

事業名で  
ある程度  
運用している



そもそも、SNSって何？

# Social Networking Service

---

社会的つながり を提供するサービス？

# 社会的つながりとは



# そもそも、SNSって何？



人と人が交流するしくみを  
インターネット上で再現したもの



# これ全部SNSです



引用：<https://www.disney.co.jp/games/dtt>



メッセージ型



ライブ配信型

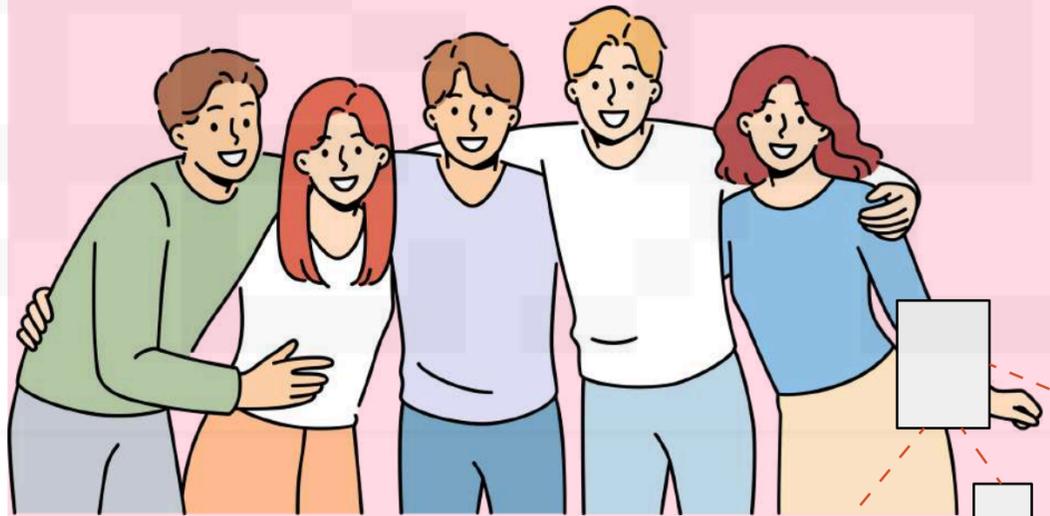


動画コンテンツ型など

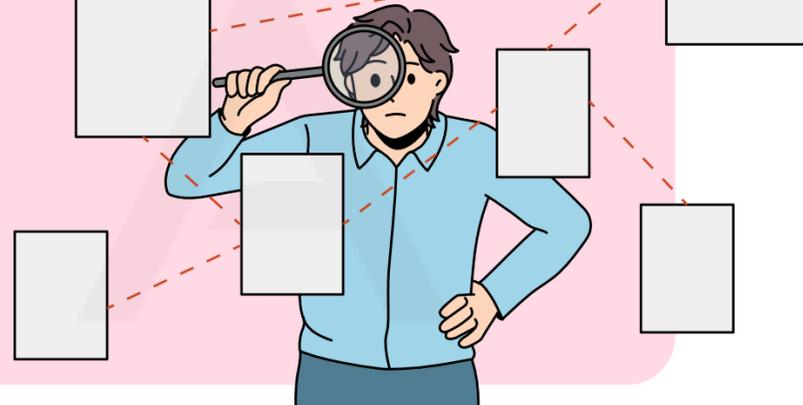


# SNSを使う目的は個人と事業者で違う

個人



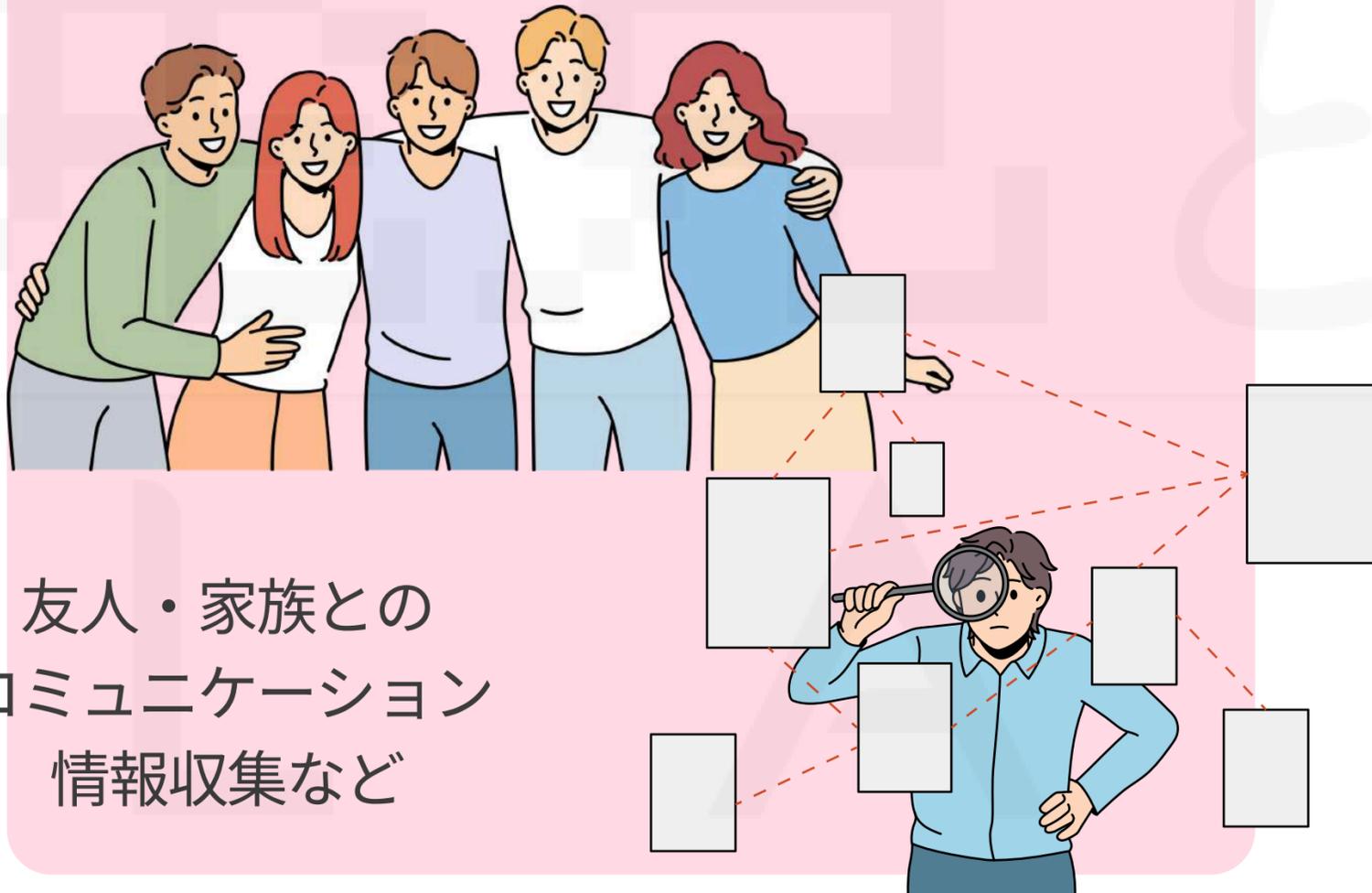
友人・家族との  
コミュニケーション  
情報収集など



事業者

# SNSを使う目的は個人と事業者で違う

## 個人

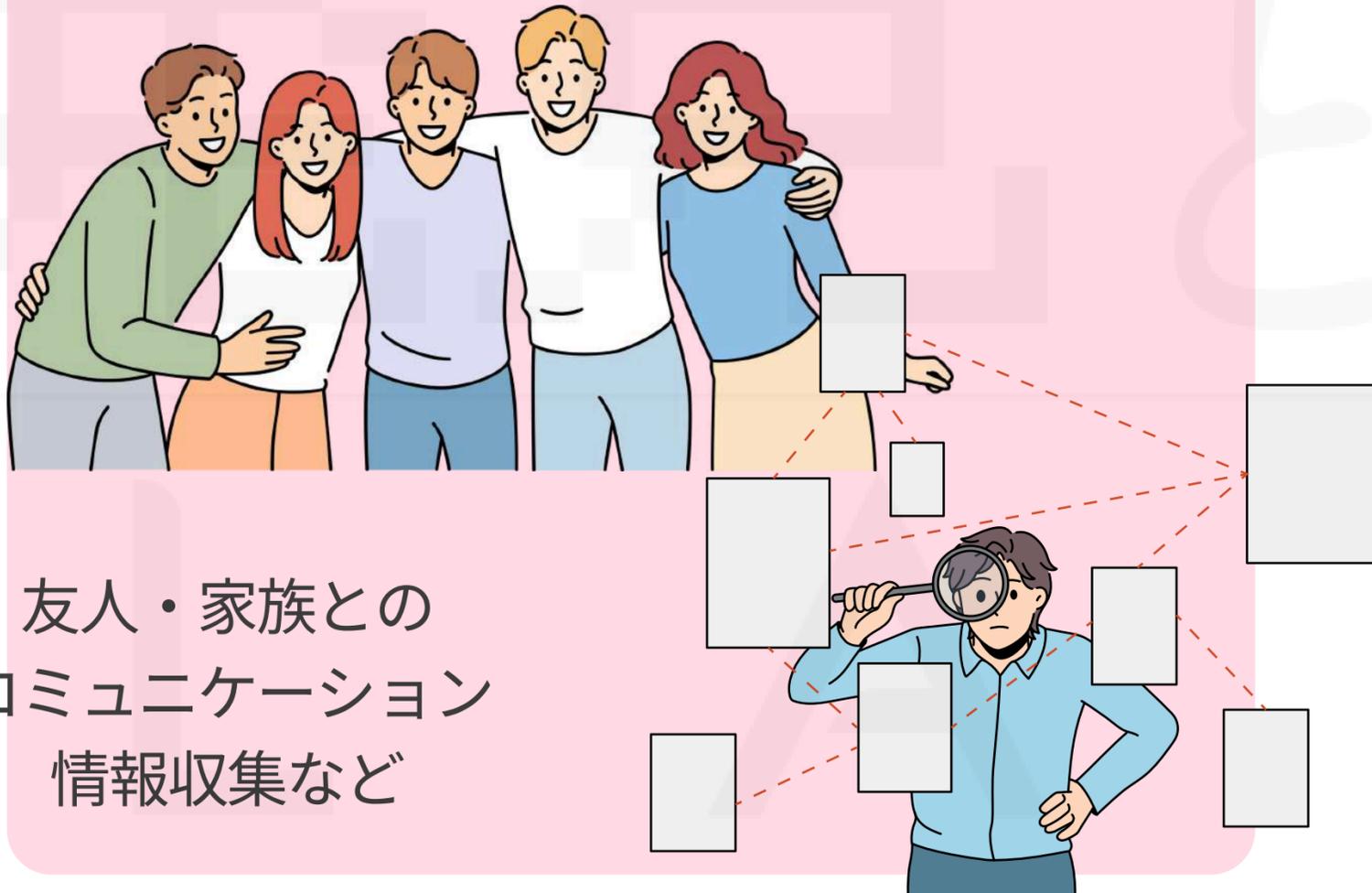


## 事業者



# SNSを使う目的は個人と事業者で違う

## 個人



友人・家族との  
コミュニケーション  
情報収集など

## 事業者



宣伝広告  
イメージアップ  
求人など

→個人と同じ使い方では目的を達成できない

# 🕒 1時限目：事業者のためのSNS入門

1. SNSとは何か？

2. 事業者がSNSを使うメリットは？

3. Instagramが初心者におすすめな理由

4. Instagramの主な機能

5. お金をかけずに効果的な発信をするには？

# 事業者にとってSNSが重要な理由は大きく2つ



購買行動の変化

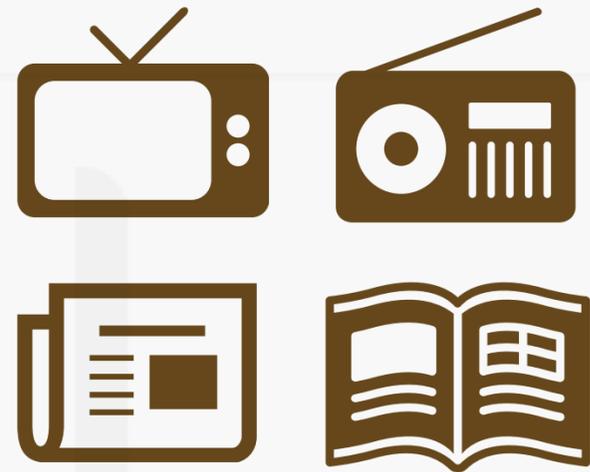


生活者との関係の変化

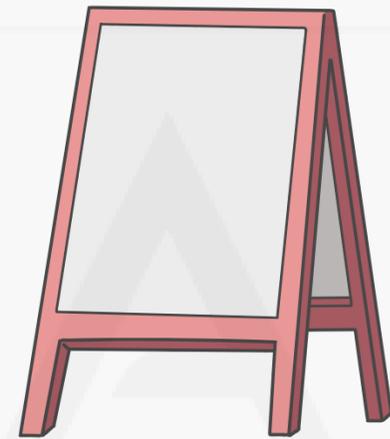
# 購買行動の変化

## インターネット登場以前

認知（知る・見つける）



テレビ・ラジオ  
新聞・雑誌など



看板・チラシ  
中吊り広告など



知人や家族の  
口コミ

比較検討

購買



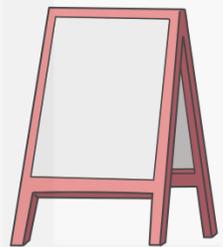
# 購買行動の変化

## インターネット登場以降

認知（知る・見つける）

比較検討

購買



以前からある  
いろいろ



WEBサイト



口コミサイト  
SNSなど



共有

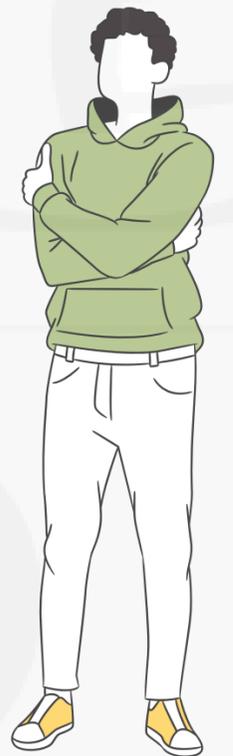
# 生活者（消費者）との関係の変化



伝えたいメッセージ



伝えたいメッセージ



# 生活者（消費者）との関係の変化

SNSアカウントを  
持っていない場合



なんかフィルターが  
かかっている感じ



基本的に一方通行  
コミュニケーションできない

# 生活者（消費者）との関係の変化

SNSアカウントを  
持っている場合

直接届いてる感



連絡しようと思えばできる  
オープンな感じ

# 生活者（消費者）との関係の変化

SNSアカウントを  
持っている場合

直接届いてる感



連絡しようと思えばできる  
オープンな感じ

→信頼感・親近感

→商売でも採用でも、やった方が良い

# 🕒 1時限目：事業者のためのSNS入門

1. SNSとは何か？

2. 事業者がSNSを使うメリットは？

3. Instagramが初心者におすすめな理由

4. Instagramの主な機能

5. お金をかけずに効果的な発信をするには？

# 今回はInstagramに絞ってお話します



これからSNSを始めたい！  
という事業者の方には  
Instagramがおすすめ

なぜなら…



# SNS初心者の事業者に Instagramがおすすめの理由



- SNS特有のローカルルールが少ない
- 情報の蓄積・閲覧がしやすい
- スマホで撮った写真ですぐ投稿できる
- 工夫次第でフォロワー（読者）以外にも見てもらえる可能性が高い



# 🕒 1時限目：事業者のためのSNS入門

1. SNSとは何か？

2. 事業者がSNSを使うメリットは？

3. Instagramが初心者におすすめな理由

4. Instagramの主な機能

5. お金をかけずに効果的な発信をするには？

# Instagramの主な機能と用語

## タイムライン

Instagramで多くの人が一番見るところ。いろいろな人の投稿が縦に並び、次々に表示される。時間ごとではなく、注目されていそうな投稿が優先的に表示されることが多い。

## ポスト（投稿）

Instagramに登録している人が公開した情報ひとつひとつのこと。投稿するときは写真か動画が必要。



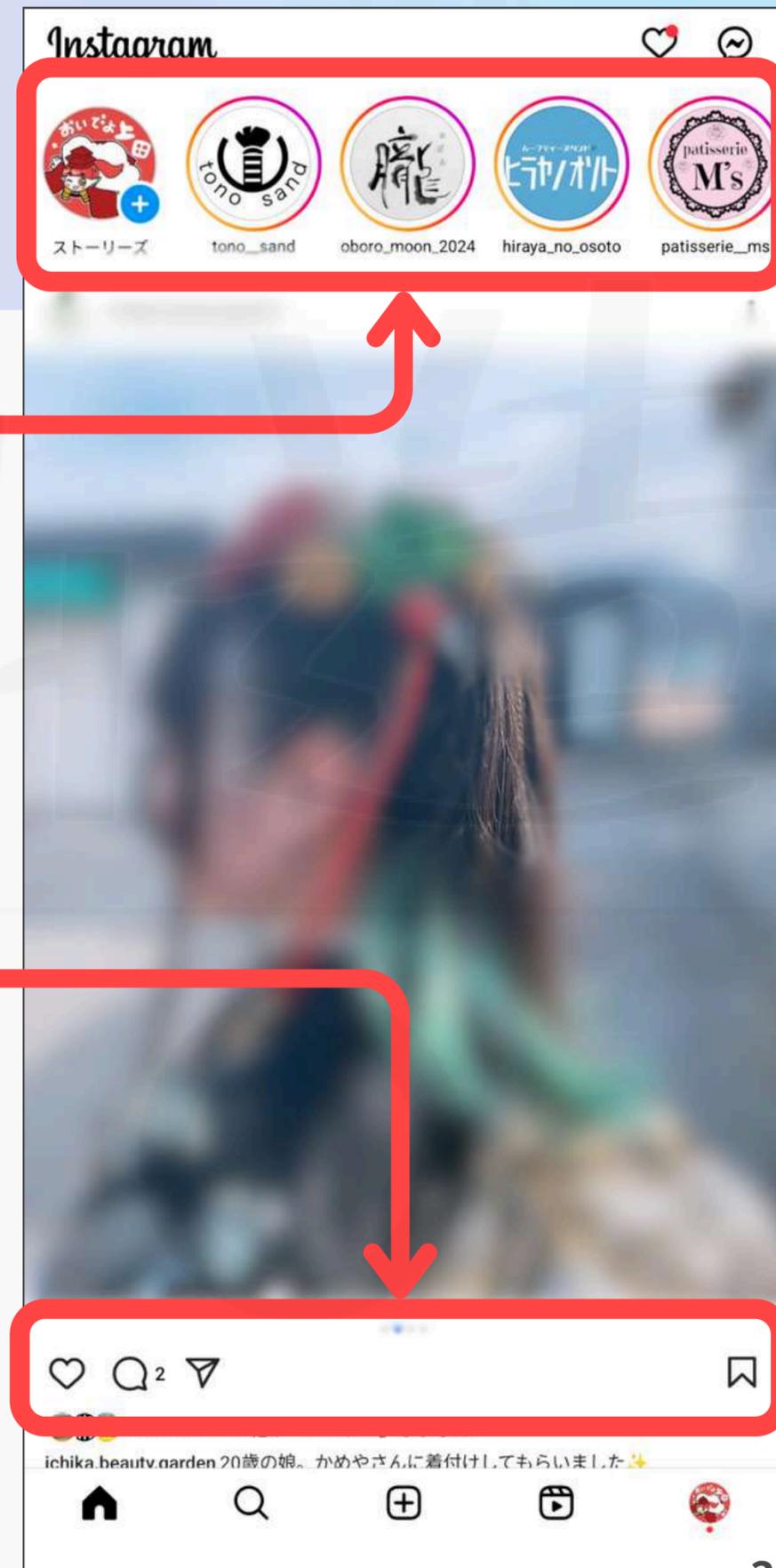
# Instagramの主な機能と用語

## ストーリーズ

タイムラインの最上部に並んでいる丸いところ。投稿者が作成してから24時間以内にタップすると情報が閲覧できる。目立つ場所にあるので、お知らせなどで使うことが多い。

## いいね・コメント・シェア・保存

公開でリアクションしたり、感想を伝えたりできる。シェアは、他の機能やInstagram以外のサービスに共有して他の人に伝えられる。保存は、公開されない自分のための覚書として使う。



# Instagramの主な機能と用語

## プロフィール

ユーザーの丸いマーク（アイコン）をタップすると、その人の情報が閲覧できる。名前や自己紹介、ホームページなどが登録できる。

また、これまで投稿したポストの一覧が、新しい順に3つずつ並んで表示される。

## ハイライト

ストーリーズを24時間経過後も残しておきたい場合、ここに登録しておくことで残せる。いくつも作成でき、種類別などに分けて登録できる。



# Instagramの主な機能と用語

## 発見タブ（検索）

今話題の投稿や自分が興味がありそうなオススメの投稿が表示される。

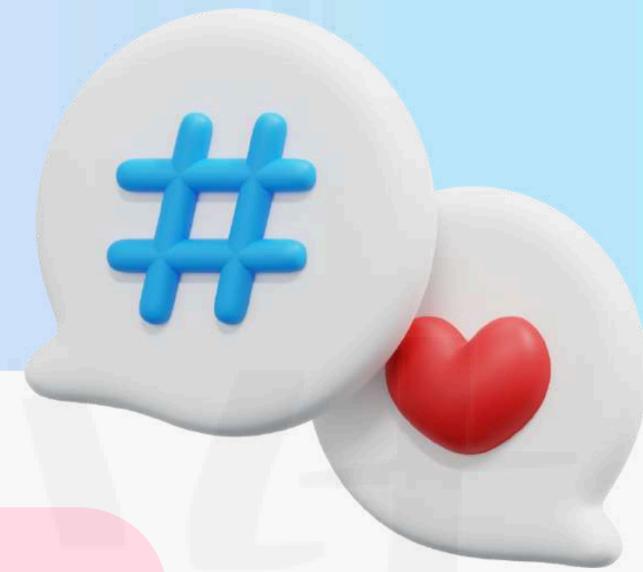
画面上の「検索」から、ハッシュタグやスポット（場所）検索などもできる。

## リール動画タブ

ショート動画が次々と表示される画面。フォローしている・いないにかかわらず、自動で自分が好きそうな動画がピックアップされて流れてくる。



# ハッシュタグとは？



# 上田市グルメ

# 上田市グルメ

同じハッシュタグを使うことで  
共通の話題を発信している人を見つけられる



## 検索代わりに使う人も増加傾向

- 地元の情報を見つけるとき
- 趣味の仲間を見つけるとき
- 特定の製品の口コミを調べるとき
- 特定のブランドの投稿だけを見たいとき

# Instagramの検索はハッシュタグが前提



どんなに写真がきれいでも  
説明文（キャプション）がていねいに書かれていても  
**ハッシュタグが書かれていないと  
検索に引っかからない** 😱

# サンドイッチ # 上田市 # 上田市カフェ  
# ABCカフェ # カフェランチ # 上田市ランチ

※ただし、Instagram限定。

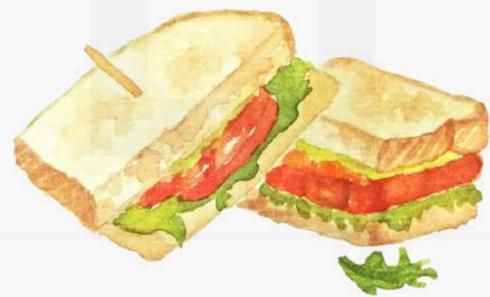
FacebookやX(Twitter)はハッシュタグを書かないほうが良い場合が多い

# Instagramでの発信が向いている分野

見てすぐわかる・ビジュアルに訴えかけるもの



ファッション・コスメ



食品



旅行・観光



インテリア・雑貨



エクササイズ・エステ



イベント



車・バイク

- 他にも
- 不動産
  - エンタメ
  - ウェディング  
などなど…

# 🕒 1時限目：事業者のためのSNS入門

1. SNSとは何か？

2. 事業者がSNSを使うメリットは？

3. Instagramが初心者におすすめな理由

4. Instagramの主な機能

5. お金をかけずに効果的な発信をするには？

# ビジネスでのSNS失敗あるある😭



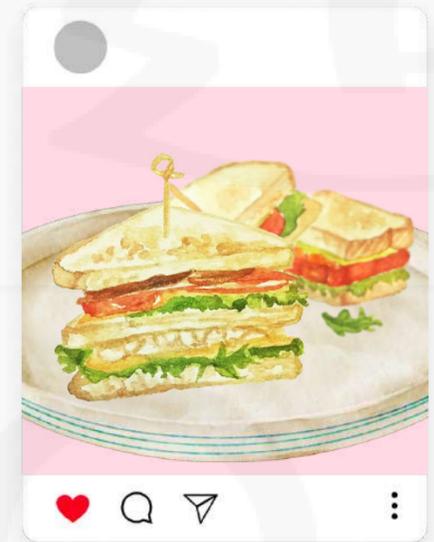
とりあえず始めて  
なんとなくやってみる



フォロワーも反応も増えず  
効果もわからないので  
やる気がなくなる



最新の投稿  
2021年5月…



投稿できなくなり  
放置アカウントに…

# SNSの一番大切な価値は

## 「コミュニケーションできる存在」でいること



「いつでもコミュニケーションができる」感覚

→細々とでも続けることが何より大事

# これだけ決めておくと続けられる！3か条



SNSをやる目的



誰に見てほしいか  
(ターゲット)



どんな存在と思われたいか  
(コンセプト)

# もう少し詳しく聞きたい！という方は…

## SNS運用 戦略立案シート



### 目次

1. 目的を明確にしよう
2. 理想のお客様を考えよう
3. コンセプトを考えよう
4. 続けるためのルールを決めよう
5. お客様が知りたいことを考えてみよう
6. SNS分析仮説検証シート
7. 付録

発見と創造  
LABO

戦略立案ワークシート  
本日は無料でプレゼント

## 事業者&プロジェクト広報の方向け 少人数制 SNS相談会



2月13日(木)14:00~

会場：上田駅前周辺のカフェ  
※参加者の方にのみお伝えします  
会費：お一人2,000円 (1ドリンク込み)  
次回開催予定：3月18日 (火)

発見と創造  
LABO

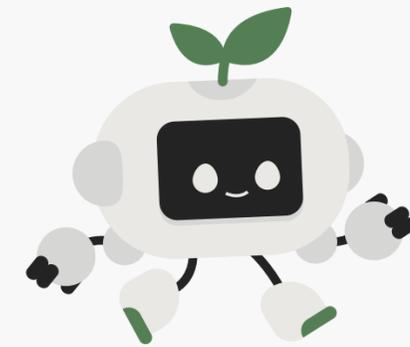
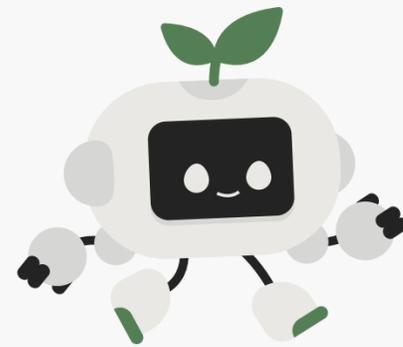
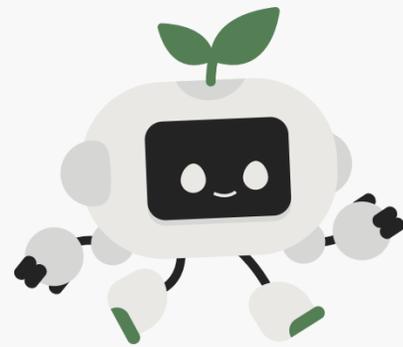
毎月1回開催予定

2時限目は  
生成AIのお話をします>>



・ ・ ・ 休憩 ・ ・ ・

\ 質問などはお気軽に！ /



# あなたは「生成AI」という言葉を…

聞いたことは  
ある

どんなものか  
なんとなく  
想像できる

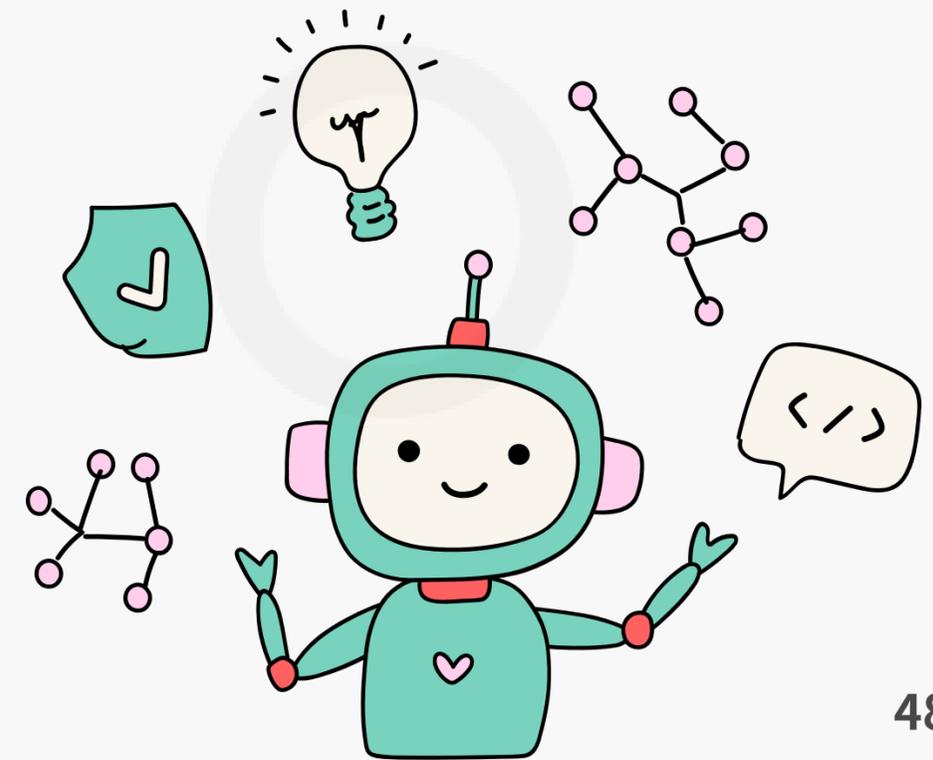
さわった  
ことがある

## 🕒 2時限目 はじめての生成AIとChatGPT

1. 生成AIとは何か？
2. ChatGPTで体験しよう
3. どうしてこんなことができるの？
4. さらに体験しよう
5. 使用するにあたっての注意点
6. 生成AIのこれからと付き合い方

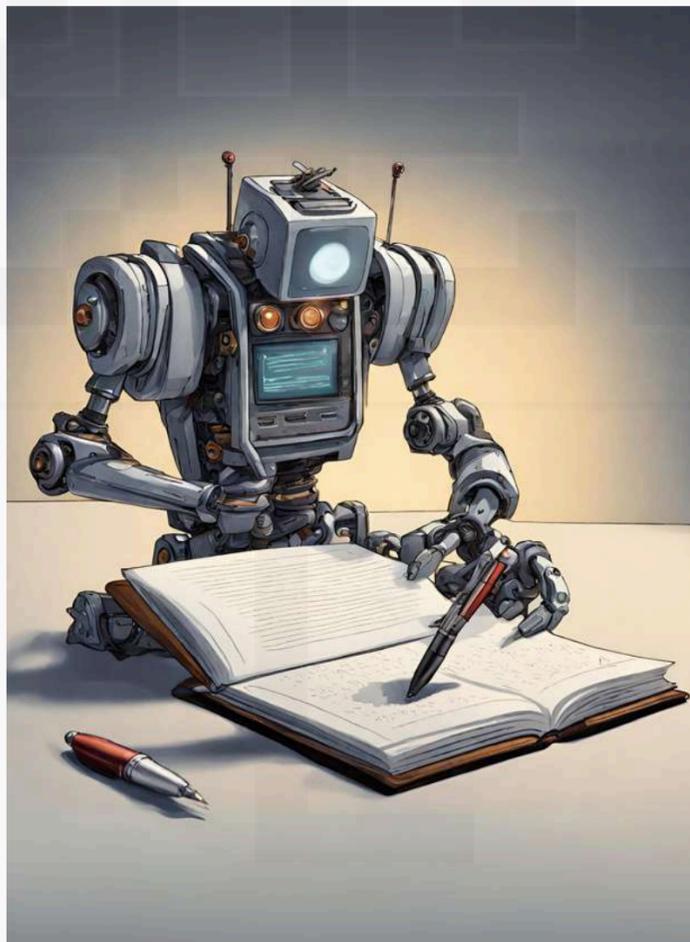
# 生成AIってなに？

何かを作り出してくれるAI  
のこと



# 生成AIが作れるもの①文章

## 文章生成AI



ChatGPTなど

ChatGPTの説明を300字でしてください。

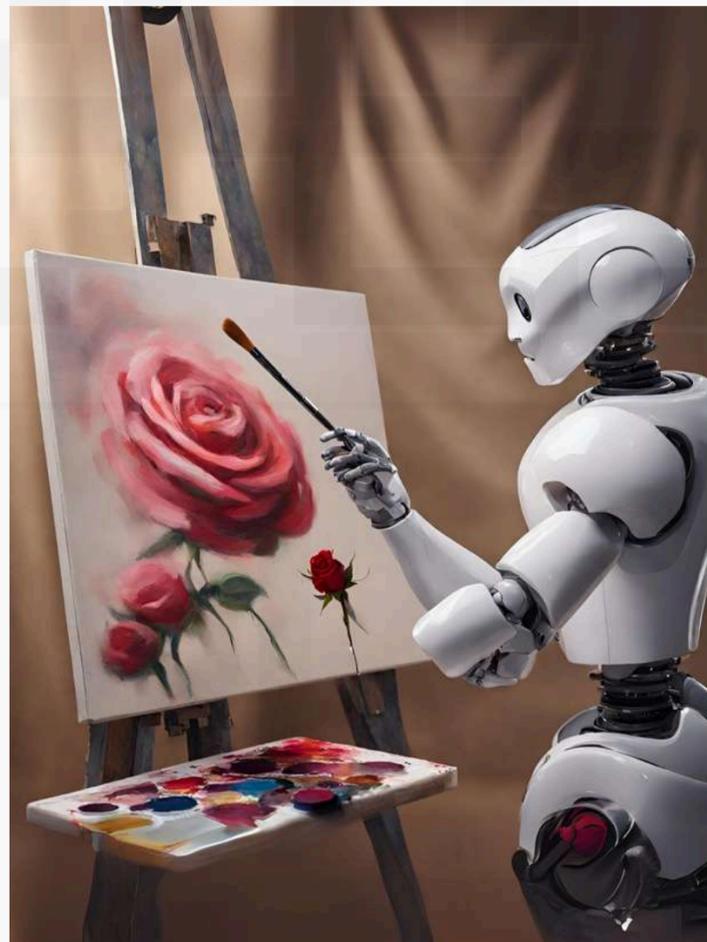


ChatGPTは、OpenAIによって開発された高度な言語モデルで、人工知能（AI）を活用してテキストベースの対話を行うツールです。膨大なデータを基に学習し、ユーザーからの質問やリクエストに対して、自然で人間らしい応答を生成します。様々な分野に対応できるため、情報検索、アイデアの提案、創作支援、学習サポートなど、幅広い用途で利用されています。また、プログラミングや翻訳、文章作成の支援にも役立ちます。使いやすいインターフェースで、誰でも簡単にアクセスし、利用することが可能です。



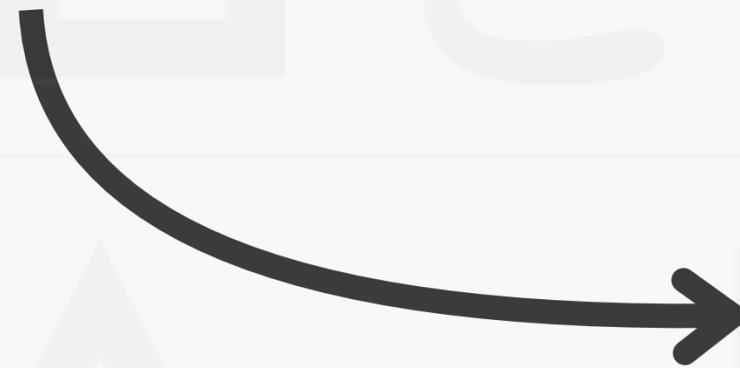
# 生成AIが作れるもの②画像

## 画像生成AI



Adobe fireflyなど

大きな川と、そこにかかる赤いトラス橋。土手には色とりどりの花が咲き乱れている。景色は低い山で囲まれている。空は晴れていて、入道雲がもくもくと立ち上っている。山のとっぺんには、小さく5本のアンテナが立っているのが遠くにみえる。

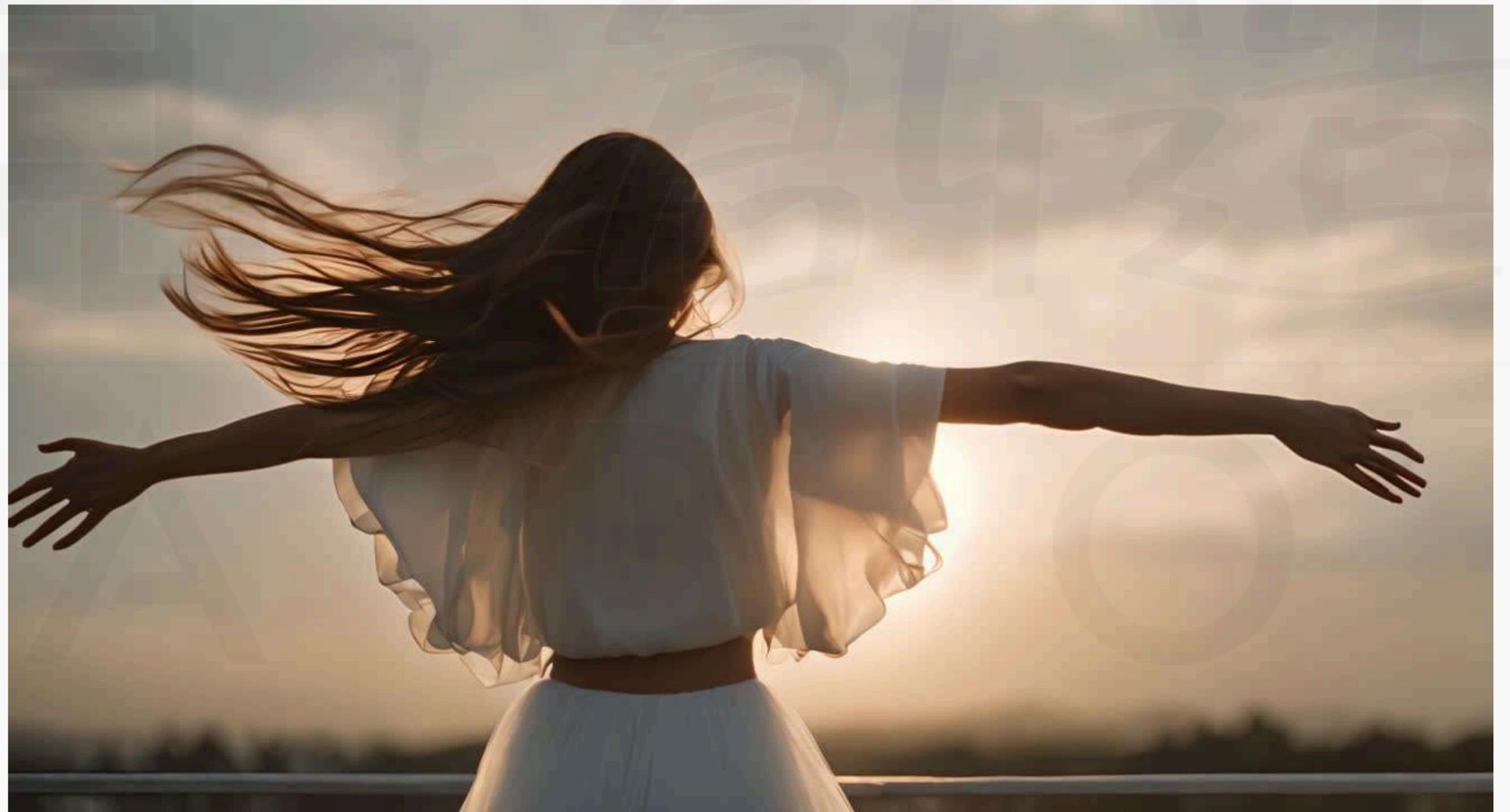


# 生成AIが作れるもの③動画

## 動画生成AI

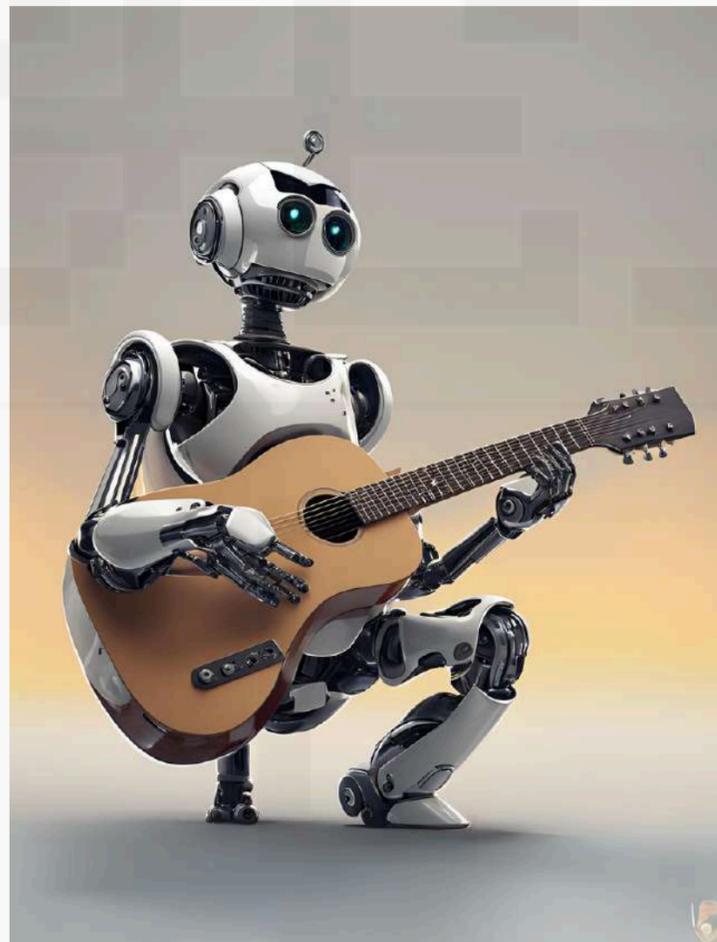


runwayなど



# 生成AIが作れるもの④音楽・音声

## 音楽生成AI



SUNO AIなど

japanese-idol, cute,  
annui, city pop, r&b



テーマを与えると  
歌詞も作ってくれる  
(もちろん日本語も対応)



### Neon Nights

japanese-idol cute annui city ...

#### [Verse]

Glitter in the skyline  
Neon lights they shine  
Dreams in the city  
Stars feeling so pretty

#### [Chorus]

# 今日学ぶChatGPTは「生成AI」の一つ

生成AI



ChatGPT

グーグル ジェミニ

Gemini



マイクロソフト コパイロット

Microsoft Copilot

スノ AI

SUNO



アドビ ファイアフライ

Adobe Firefly

ステーブル ディフュージョン

Stable Diffusion

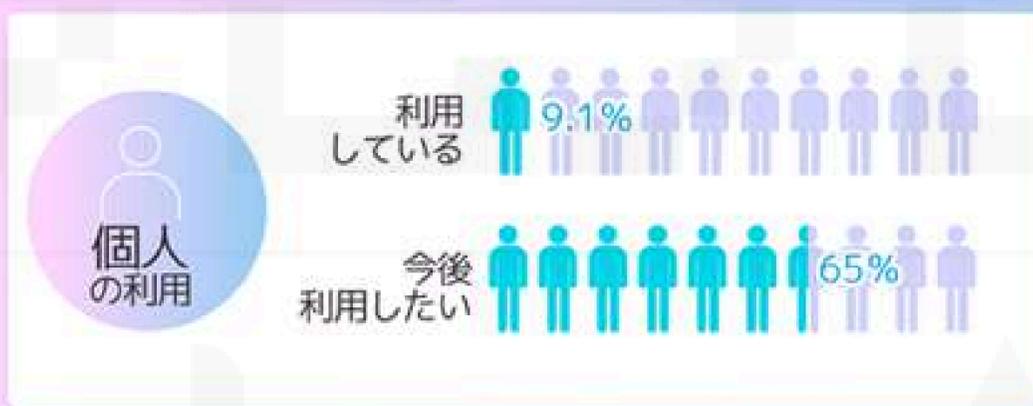
などなど…

# 日本のビジネスの現場でも 約半分が生成AIを採用している

デジタルテクノロジーとの共生

個人・企業の

## 生成AIの利活用



**潜在的ニーズがある**  
現在は利用していないが  
今後の利用検討が60～70%ある



**慎重な導入を進めている**  
海外では顧客対応などを含む多くの  
領域で生成AIの活用が進められて  
いるが、日本では社内向け業務  
(メール、議事録作成)からの慎重  
な導入が進められている

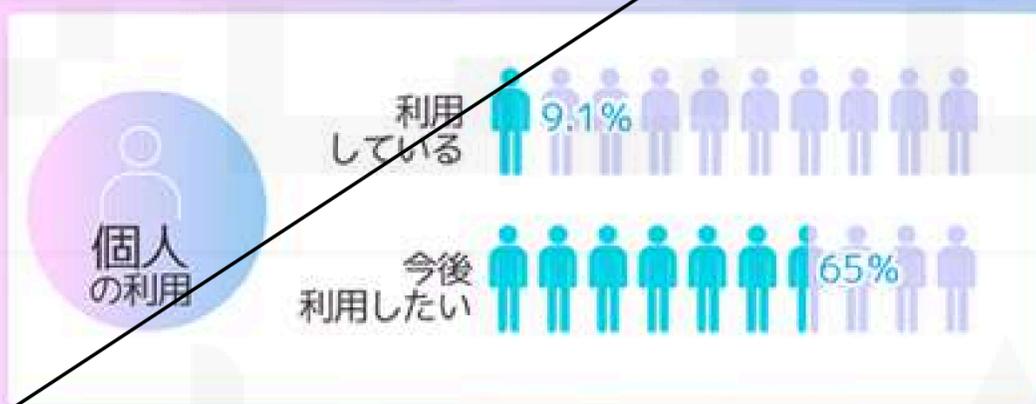
この資料は国民の皆さまに、令和6年に発表した「令和6年版情報通信白書」についてわかりやすい表裏で説明したものになります。詳細はWEBサイト<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/>をご覧ください。

# 日本のビジネスの現場でも 約半分が生成AIを採用している

デジタルテクノロジーとの共生

個人・企業の

## 生成AIの利活用



### 慎重な導入を進めている

海外では顧客対応などを含む多くの領域で生成AIの活用が進められているが、日本では社内向け業務（メール、議事録作成）からの慎重な導入が進められている

総務省  
令和6年版情報通信白書より

## 🕒 2時限目 はじめての生成AIとChatGPT

1. 生成AIとは何か？

2. ChatGPTで体験しよう

3. どうしてこんなことができるの？

4. さらに体験しよう

5. 使用するにあたっての注意点

6. 生成AIのこれからと付き合い方

とりあえず、テキストに  
入れてみよう

ここから

※自分や他人の個人情報・秘密の話  
他人に知られたら困ることは  
**絶対に入れないでください**



# 違うテーマの文章を生成するときは



左上の [=] をタップして  
ここをタップ

※同じ画面だと、話題が  
続いているように処理されます

# 他にも試して会話してみよう

## 例文

- 明日の天気は？
- おすすめの本を教えてください
- アボカドの栄養素は？
- しりとりをしましょう

人間相手の会話のような  
言葉づかいをすると  
意図が伝わりやすいです

× 「音楽 おすすめ」

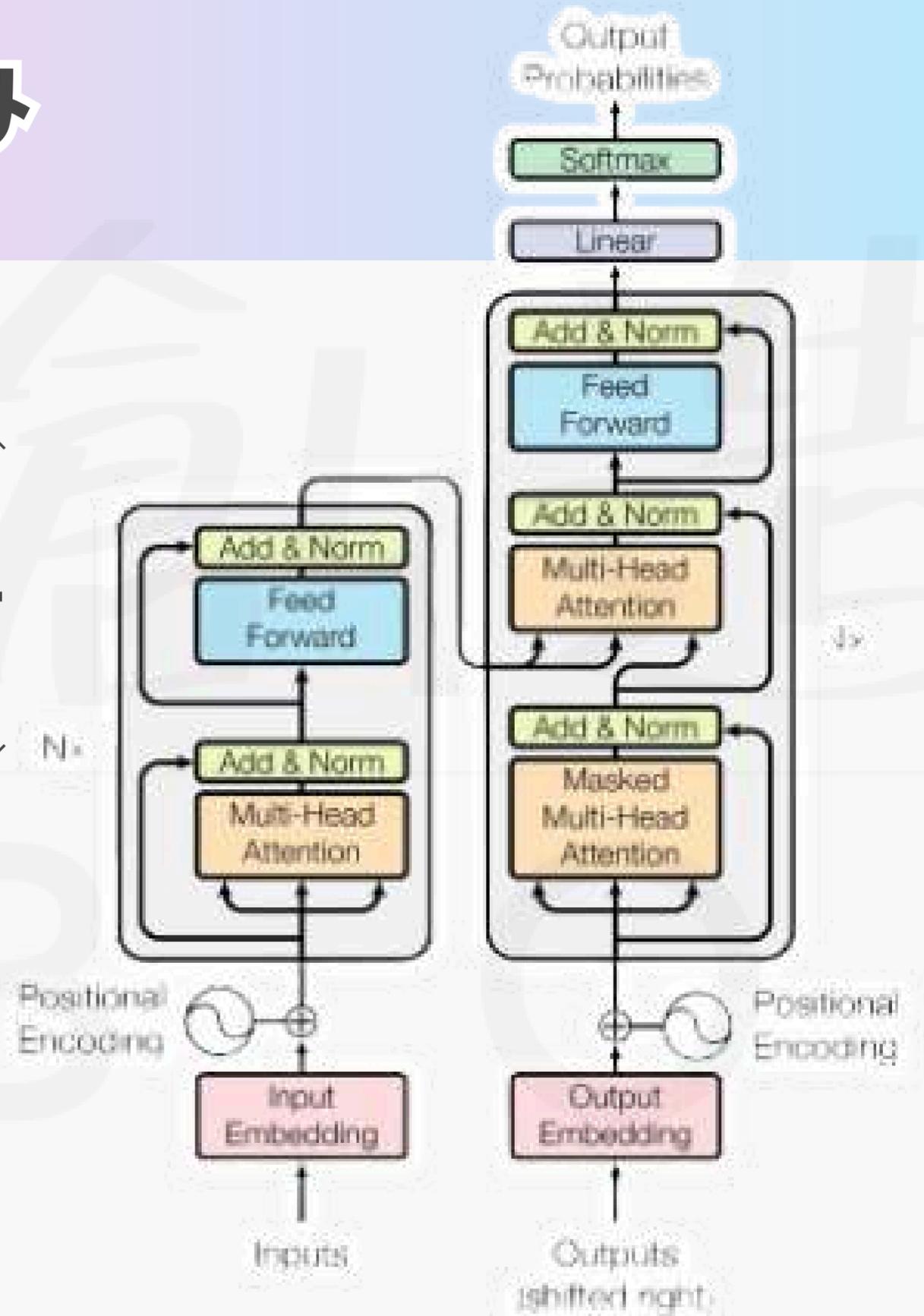
○ 「おすすめの音楽は？」

## 🕒 2時限目 はじめての生成AIとChatGPT

1. 生成AIとは何か？
2. ChatGPTで体験しよう
3. どうしてこんなことができるの？
4. さらに体験しよう
5. 使用するにあたっての注意点
6. 生成AIのこれからと付き合い方

# これを実現しているしくみ

わたくし  
トランスフォーマー  
です



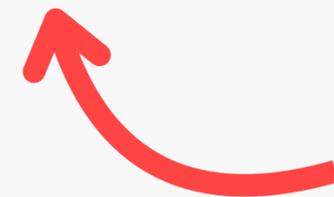
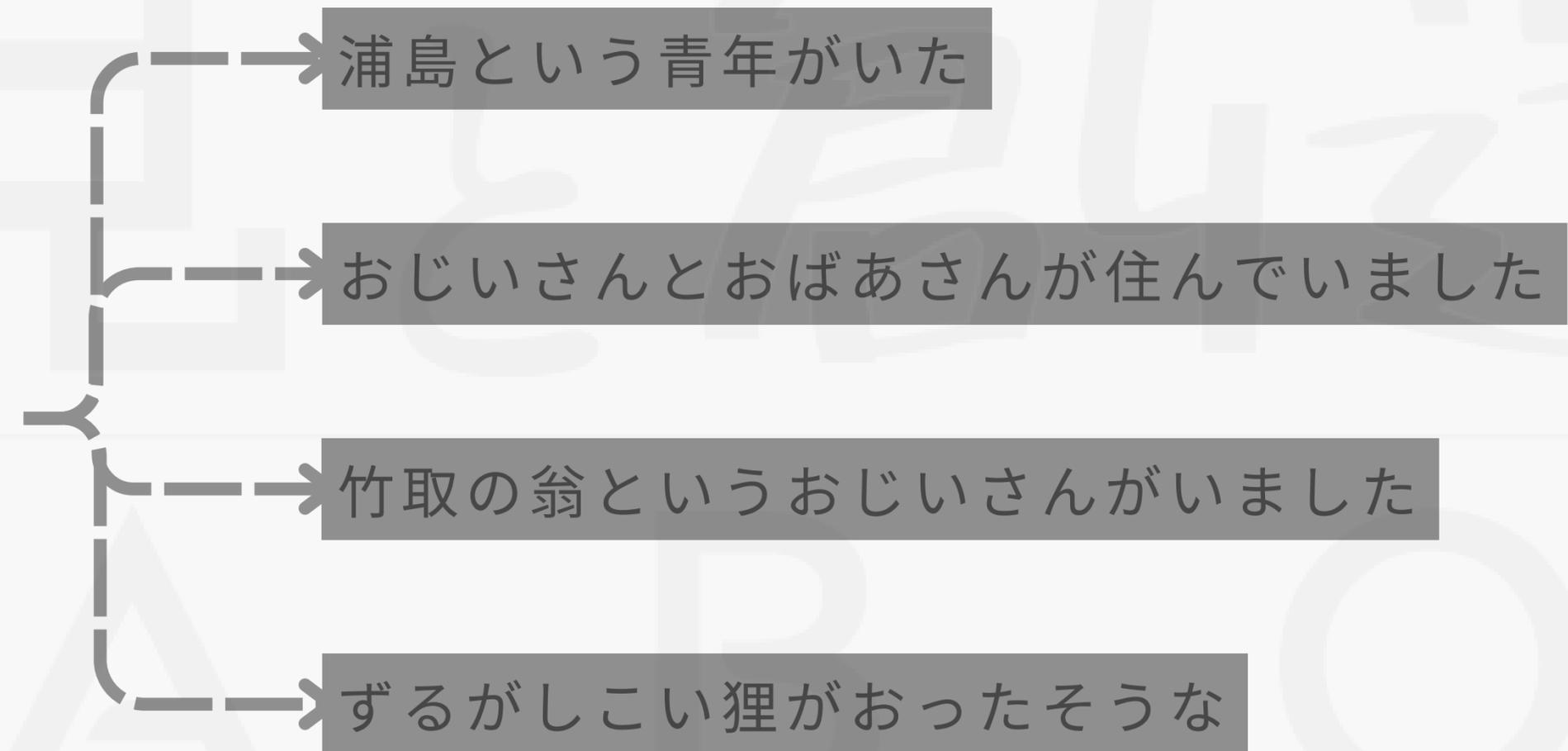
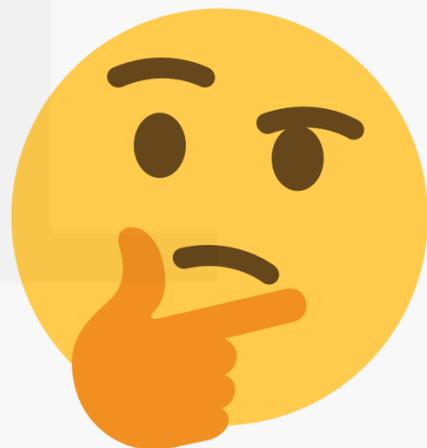
# 「トランスフォーマー」のしくみ

次に続く言葉を答えてください。

「昔々、あるところに…」

# 皆さんの頭の中でおこったこと

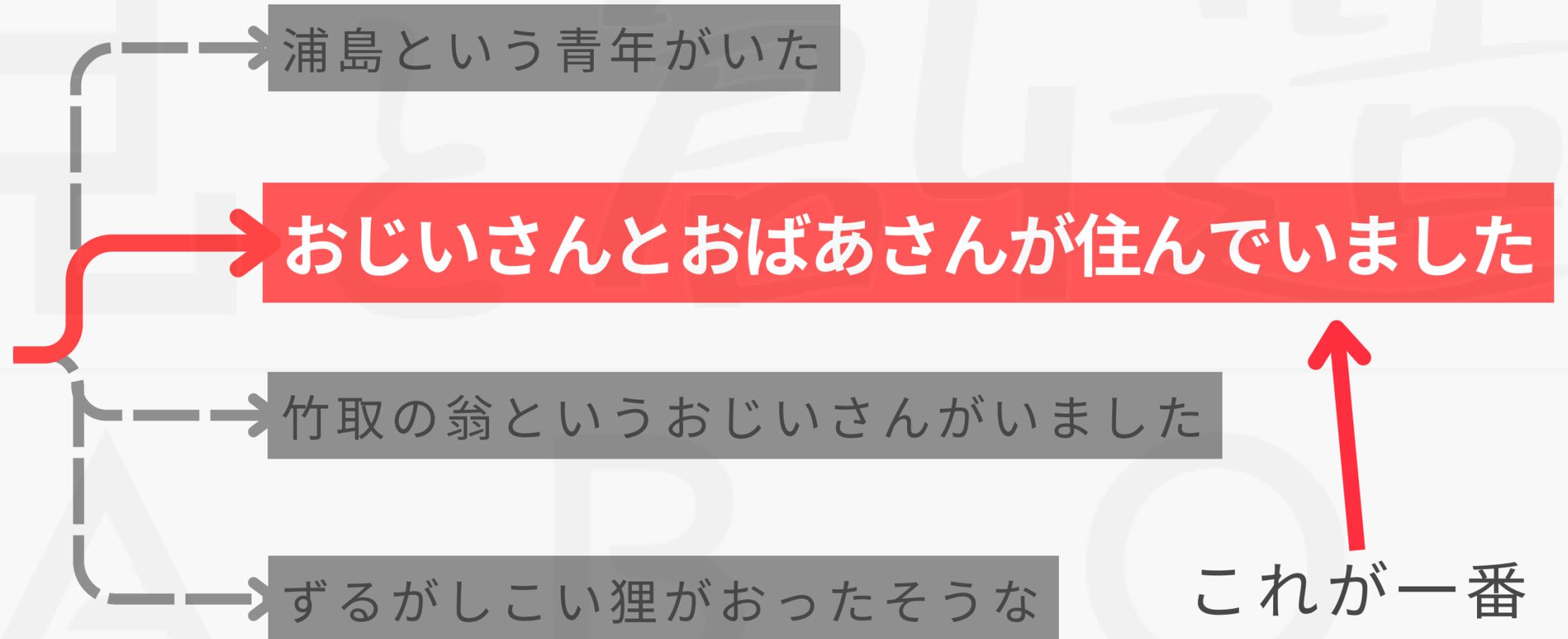
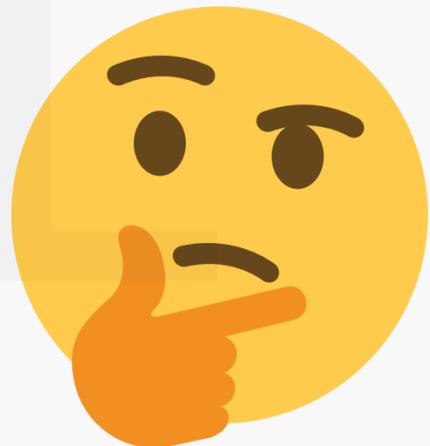
昔々、  
あるところに



脳に蓄積された記憶や知識を  
総動員したデータベース

# 皆さんの頭の中でおこったこと

昔々、  
あるところに



これが一番  
確率が高い！

# トランスフォーマーがやっていること

八幡屋

玉三郎

磯五郎

早太郎

磯右衛門



蓄積された**事前学習済み**のデータ  
2023年9月までのインターネット上にあるあらゆる情報

# トランスフォーマーがやっていること

八幡屋

玉三郎

磯五郎

早太郎

磯右衛門

これが一番  
確率が高い！



「次に来る確率が高い言葉は？」

をコンピュータでやっているだけ

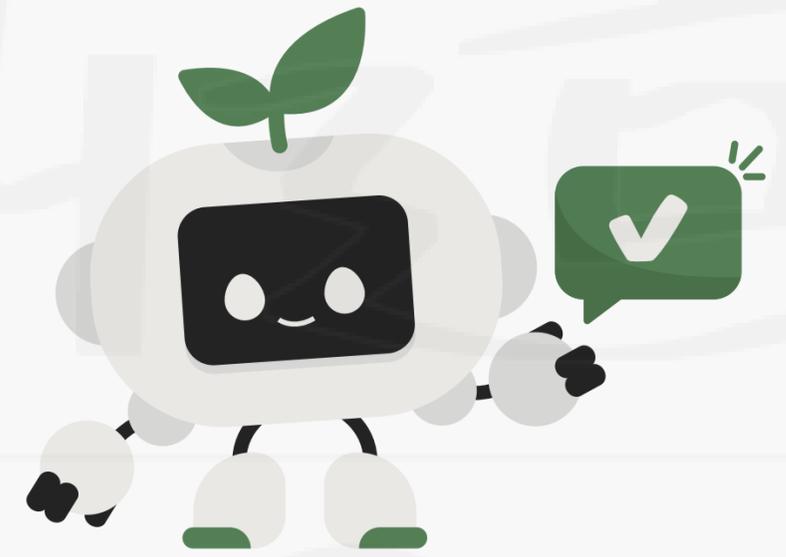
# 状況を詳しく説明すると◎ 後出しでもOK!

- 馬にまつわる面白い雑学を1つ教えて
- 上司へ送るメールで寝坊したときの言い訳を考えて
- 子どもとできる10分くらいのゲームを考えて
- 仕事でイライラした時の気持ちを歌にして
- 私に質問して、私の好きな食べ物をあててみて

# 覚えておくと便利なプロンプト

たくさん案を出してほしい時は…

**「〇個提案して」**



言い回しを変更してほしい時は…

**「上司への報告の形にして」**

(相手)

(書式)

## 🕒 2時限目 はじめての生成AIとChatGPT

1. 生成AIとは何か？
2. ChatGPTで体験しよう
3. どうしてこんなことができるの？
4. さらに体験しよう
5. 使用するにあたっての注意点
6. 生成AIのこれからと付き合い方

## さらに体験してみよう

- ● 県〇〇市(あなたの出身地)の名物を20個教えてください

事実でないものはいくつありましたか？

# 注意！ ChatGPTは「ウソ」をつきます

昔々、  
あるところに

浦島という青年がいた

おじいさんとおばあさんが住んでいました

竹取の翁というおじいさんがいました

ずるがしこい狸がおったそうなの

正解はどれでしょう？

# 注意！ ChatGPTは「ウソ」をつきます

昔々、  
あるところに

浦島という青年がいた

おじいさんとおばあさんが住んでいました

竹取の翁というおじいさんがいました

ずるがしこい狸がおったそうなの

確率が高いだけで、正解なわけではない

# 確率が高い = 正しい、わけではない

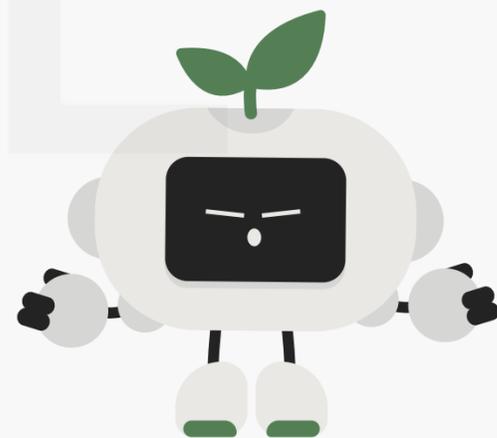
昔々、  
あるところに

浦島という青年がいた

おじいさんとおばあさんが住んでいました

竹取の翁というおじいさんがいました

ずるがしこい狸がおったそうなの



確率が高いのはこれだけど、  
正解かどうかは知りません

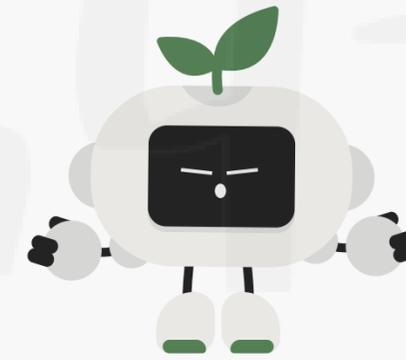
# Google検索などとの違い

答え合わせが得意

Search



答えが出てない  
考えとら  
もらえる



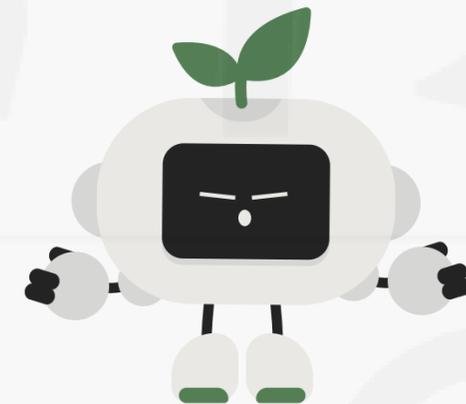
インターネット上にある  
情報のなかから  
キーワードに合ったものを探す

インターネット上にある  
過去の情報を事前に学習して  
その知識を組み合わせ  
質問に答える

# 検索と生成を組み合わせることも可能

事実を調べつつ  
答えが出てないことを  
考えられる

Search



有料版では、検索と生成を組み合わせる使える

# 「正解」がないことを考えさせてみる

体験してみましよう 

- イベントのキャッチコピーを考えて
- 余ったキャベツを使うレシピを教えて
- 朝礼の1分スピーチの原稿を作って
- PTA代表のあいさつを作って

# ChatGPTが得意とすること

- 条件に合った文書のたたき台作成
  - ▶ 契約書・規約・企画書作成など
- お題を与えてアイデアを出させる
  - ▶ ブレスト・ネーミング・選択肢の提案
- 文章内の情報整理、分析、翻訳
  - ▶ 長文の要約・自由記述アンケートの傾向分析
- 起こり得るトラブルの予測と対応
- ファイルを参考にして考えることもできる

# さらに複雑な条件で生成するには？

誤解が生まれにくい、正確な文章を書くことが大切！

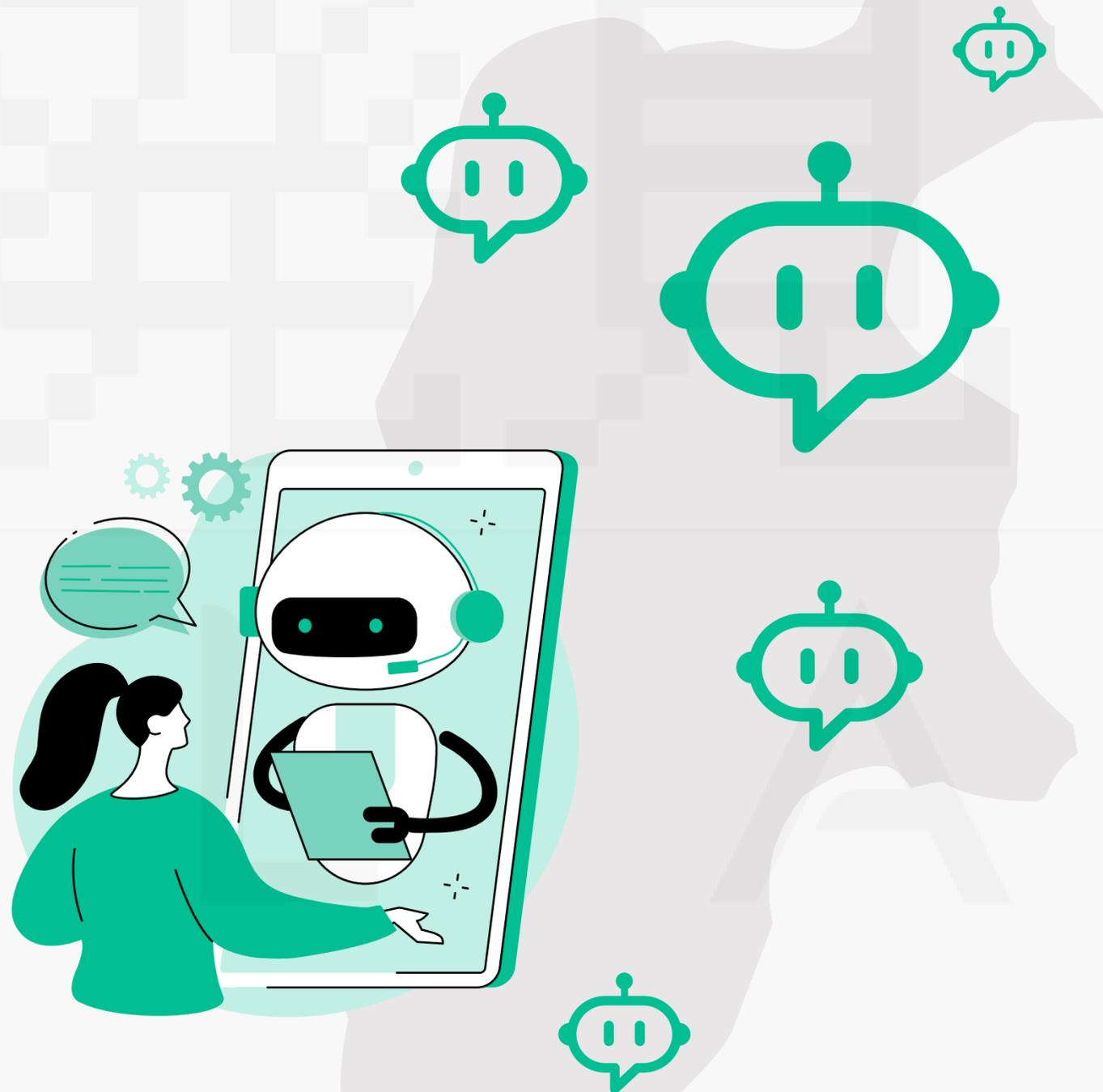
## 5 W 1 H を使って説明

- **What**：何を作る？ 契約書、挨拶文、アイデア出し…他
- **Why**：どんな目的で？
- **Who**：誰が、誰に対して？
- **When, Where, Who**：どんなシチュエーション？
- **How**：どんな方法で？

## 🕒 2時限目 はじめての生成AIとChatGPT

1. 生成AIとは何か？
2. ChatGPTで体験しよう
3. どうしてこんなことができるの？
4. さらに体験しよう
5. 使用するにあたっての注意点
6. 生成AIのこれからと付き合い方

# SNSとAIについてお教えする理由



地元のIT格差を  
減らしたい！

# ご参加ありがとうございました！



最新のセミナー・勉強会はSNS・HPと  
メールマガジンでご案内しています

発見と創造ラボHP  
<https://hsl-ueda.com>



Mizusaki Ayumi 上田市

