

ChatGPT活用事例集

中小企業・個人事業主のためのChatGPT活用10選

【注意事項】

本資料は、AI（ChatGPT）を活用した業務支援の一例を紹介したものであり、掲載された生成例は参考用となります。

実際の出力結果は、プロンプトの内容や使用環境により異なる場合があります。

導入の際は、自社の業務内容や方針に応じてご判断ください。

※掲載文面・構成の無断転載、複製、再配布はご遠慮ください。

発行：株式会社ガイド | 作成日：2025年3月

- 01 目次
- 02 はじめに
- 03 ChatGPTを使う前に知っておきたいこと
- 04 ChatGPTを使うときの注意事項
- 05 事例①-1：メール文作成
- 06 事例①-2：メール文作成
- 07 事例②：SNS投稿文作成
- 08 事例③：チラシ・POP文案作成
- 09 事例④：議事録・要約作成
- 10 事例⑤：業務マニュアル作成
- 11 事例⑥：FAQ作成
- 12 事例⑦：ブログ記事作
- 13 事例⑧：提案書・企画書作成
- 14 事例⑨：簡易リサーチ・市場調査
- 15 事例⑩：説明文・用語解説
- 16 まとめ：ChatGPT活用のヒントと次のステップ
- 巻末付録：ChatGPTの現在とこれから

ChatGPTとは？

「文章がうまくまとまらない…」

「時間が足りない…」

そんな悩みを手助けしてくれるのが、ChatGPT（チャットジーピーティー）です。

ChatGPTは、質問やお願いを入力するだけで、

メール・SNS投稿・企画書・説明文など、さまざまな文章を“代わりに考えてくれる”AIツールです。

スマホやパソコンから簡単に使え、特別な知識は不要。

今では企業や個人でも活用が広がり、「新しい右腕」として日々の業務を支える存在になりつつあります。

ChatGPTのモデル（無料版と有料版のちがい）

ChatGPTには、用途や性能に応じた複数のモデル（＝頭脳の種類）があります。

- GPT-4o mini（無料プラン）

自然な会話や文章生成が可能。高速で応答性も高い。

- GPT-4o（有料プラン／月20ドル～）

最新の高性能モデル（2024年登場）。

無料版より長文や複雑な内容にも対応できます。

※このPDFに掲載している事例は、GPT-4o相当の出力を想定して作成しています。

ChatGPTの登録方法

ChatGPTは、パソコンでもスマートフォンでも使えるAIサービスです。

以下の手順で、**登録自体は無料**ですぐに使い始めることができます。

1.ChatGPTにアクセス

- パソコンの場合は <https://chat.openai.com> にアクセス。
- スマートフォンの場合は、アプリストアで「ChatGPT」と検索し、公式アプリをダウンロード（iPhone／Android対応）。

2.アカウント登録（無料）

- メールアドレスとパスワードで新規登録するか、GoogleアカウントやApple IDのどちらかで簡単に登録できます。

※どの方法でも、電話番号によるSMS認証（コード入力）が必要です。

3.すぐに利用開始

- ログイン後、画面下の入力欄に「お願いしたいこと」を入力するだけで、すぐにChatGPTが答えてくれます。

プロンプト（指示）とは？ = ChatGPTへの「お願い文」

ChatGPTは、こちらから“お願い”しないと動きません。

そのお願い文（指示）を「プロンプト」と呼びます。

ChatGPTはプロンプト（指示）の内容に応じて、メール文、提案文、説明文、マニュアルなど、さまざまな文章を“自動で作って”返してくれます。

「何を・誰に向けて・どんな雰囲気・どの形式で」を意識して伝えると、より確かな文章が出力されます。

例：

- ✗ お客様へのメールを作って
- ✓ 既存顧客（建設会社）向けに、価格改定の案内メールをビジネス文書の形式で作成してください。できるだけ丁寧な言い回しで。
- ✗ マニュアルを書いて
- ✓ 飲食店ホールスタッフの新人向けに、開店前の準備手順を簡潔にまとめたマニュアル文を作成してください

出力・生成とは？ = ChatGPTからの「答え」や「成果物」

ChatGPTに入力したプロンプト（指示）に対して返ってくる“答え”のことです。

メール、提案書、マニュアル、チラシ文など、さまざまな文章を自動で作ってくれます。

例：

- ・新商品の発売をお知らせする、顧客向けメール文を作ってください
- ・製造現場で新人スタッフに教える“機械操作の基本手順”を、箇条書きでわかりやすくまとめてください

💡ポイント

ChatGPTの答えは「完成品」ではなく“下書き”と考えると安心。

最後は人の目で確認・調整しましょう。

文脈の理解とは？

ChatGPTは、前に話した内容をある程度覚えていて、

「さっきの文をもっと短くして」などの“続きの指示”にも対応できます。

例：

- ・さっきのメール文、もっとカジュアルな口調にして
- ・3つのポイントに箇条書きでまとめ直して

💡ワンポイント：

やりとりが長くなると内容を忘れることもあるので、必要な情報は再度伝えるとスムーズです。

入れてはいけない情報がある

ChatGPTには「**実名・電話番号・メールアドレス・企業の秘密情報**」など、**個人情報や社外秘の内容を入力しないでください。**

たとえば…

- ・ **自分やお客様のフルネーム・住所・電話番号など**
- ・ **取引先の社名や価格・契約内容など**
- ・ **新商品や新サービスの詳細（まだ公開前のもの）など**

➡ 入力した情報はAIの学習には使われないとされていますが、安全のためにも大切な情報は入れないのが原則です。

生成された内容は、必ず自分でチェックする

ChatGPTは「とても自然な文章」を出してくれますが、**生成内容の間違い**や、業務に合わない表現が含まれることがあります。

たとえば…

- ・ **「事実とは異なる内容や数値」が含まれることがある**
 - ・ 「業界や会社のルールに合わない表現」になっていることもある
- ➡ 出力された文は「完成品」ではなく「たたき台」として使いましょう。社内や顧客に提出する前に、必ず人の目で確認・調整してください。

「これはAIが書いたもの」と思われない工夫を

そのままの文章は、少し不自然だったり、どこかAIっぽい印象を与えることがあります。

だからこそ、「最後のひと手間」が大切です。

おすすめの工夫：

- ・ 言い回しを自分の口調に近づける
 - ・ 相手の名前や実際の状況を加える
 - ・ 不要な言葉や説明を削る（簡潔にする）
- ➡ 少し手を加えるだけで、“あなたらしい伝わりやすい文章”に仕上がります。

ChatGPTを“信用しすぎ”ないことが大切です

ChatGPTを含む生成AIはとても便利ですが、**正しいことを保証するわけではありません。**

まるで正確に見える文章でも、間違いや事実と異なる情報が含まれていることがあります。

なので、「**すべて正しい**」と思わず、**あくまで考えるヒント・下書きツールとして活用し、最終判断や責任は自分で持つことが重要です。**

想定シーン（ポジティブ）

製造業の現場責任者が、量産開始予定よりも前倒しで試作が完了したため、取引先にその旨を伝え、信頼感と期待感を高めたい。

プロンプト（指示）例

量産前の試作完了が予定より3日早く完了したことを、取引先（株式会社〇〇）に報告し、今後のスケジュール前倒しの提案も含めて伝えるビジネスメールを作成してください。

生成結果例

件名：

試作品完成のご報告とスケジュール前倒しのご提案

本文：

株式会社〇〇 ご担当者様

平素より大変お世話になっております。株式会社△△の製造部・田中です。

ご依頼いただいております新製品Xの試作につきまして、当初予定より3日早い4月4日に完成いたしました。

品質確認および検証も順調に進んでおり、量産スケジュールの前倒しも可能な見通しです。

つきましては、4月10日のご確認を前倒しさせていただくことも可能ですので、ご都合をお知らせいただければ幸いです。

引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

補足

進捗報告や嬉しいニュースは、印象アップや信頼感強化のチャンスです。

ChatGPTはポジティブなトーンで自然な表現を生み出すのが得意なので、「嬉しい報告」「前倒し」「感謝」などのキーワードを含めて依頼すると、読み手に好印象を与える文面が仕上がります。

想定シーン（ネガティブ）

製造業の営業担当者が、納期遅延を取引先に報告する必要がある。
信頼関係を損なわず、丁寧かつ迅速にお詫びと対応策を伝えたい。

プロンプト（指示）例

取引先（株式会社〇〇）に対して、仕入れ部品の供給遅延により製品納期が3日遅れることを謝罪し、新しい納期と今後の対策を丁寧なビジネスメール形式で作成してください。

生成結果例

件名：

納期遅延のお詫びのご案内

本文：

株式会社〇〇 ご担当者様

いつも大変お世話になっております。株式会社△△の営業部 山本です。
ご注文いただいております製品Aにつきまして、部品供給元のトラブルにより、当初の納期である4月10日から3日遅れの4月13日となる見込みです。
ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございません。現在、仕入先との連携強化を図り、代替部品の確保と品質確認を進めております。
今後は情報共有を強化し、同様の事態を未然に防げる体制を整えてまいります。
何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

補足

トラブル時のメールは信頼関係を大きく左右するため、ChatGPTで冷静かつ丁寧な文面の土台を作ってから、状況に合わせた言葉の調整を加えましょう。
業界用語や事実確認は必ず自身で行ってください。

想定シーン

美容室のオーナーがInstagramで季節の新しいヘアカラーキャンペーンを紹介したいが、時間がなく言葉がうまくまとまらない。

プロンプト（指示）例

春限定の新ヘアカラー“さくらピンク”を紹介するInstagram投稿文を作成。ターゲットは20代～30代女性。絵文字を活用し、親しみやすく。

生成結果例

🌸春限定カラー登場🌸 大人気の“さくらピンク”カラーで春気分を満喫しませんか？

ふんわり軽やかな印象で、顔色も明るく🌟今ならカラー＋トリートメントで10%OFF！

ご予約はお早めに👉

#春カラー #さくらピンク #期間限定 #今だけ割引

補足

SNS投稿は「見た瞬間に伝わること」が命。

ChatGPTは言葉の流れやトーンを整えてくれるので、写真と一緒に見せたい文に最適。

実際の画像やターゲット層を想定した一言を自分で追加すると、より反応が高まります。

想定シーン

地域密着型の学習塾が新学期に向けて配布するチラシを作りたいが、キャッチコピーが思いつかない。

プロンプト（指示）例

小学生向けの学習塾が春の入塾キャンペーン用チラシを作成。
保護者に向けて信頼感が伝わるキャッチコピーと簡単な説明文を含めてください。

生成結果例

＼新学期スタートダッシュ応援／

今が伸びるチャンス！
少人数制×個別指導で一人ひとりに寄り添う学習サポート。
春の入塾キャンペーン実施中！体験授業も受付中です。

補足

チラシやPOPは「パッと見の一言」で伝わるかが勝負。
ChatGPTは複数のキャッチコピー案を出してくれるので、数パターン比較して選ぶのもおすすめ。
業種・対象学年・保護者の不安など、プロンプトに感情を含めると効果UP。

想定シーン

製造業の営業担当者が、商談後に上司へ報告する必要がある。
要点を整理し、次のアクションへつなげるために、シンプルかつ的確に要約したい。

プロンプト（指示）例

以下の営業商談メモをもとに、上司への報告用として要点を簡潔に3点にまとめてください。

（メモ内容：LED照明の新製品を提案、既存モデルより15%高い価格設定、性能と省エネ効果の訴求、納入は6月予定、先方は導入に前向き）

生成結果例

1. 新製品『LED-Z3』シリーズを提案。従来品と比較して、省エネ性能と耐久性が向上しています。
2. 価格は従来品より15%高いが、長期的なコスト削減効果を説明。先方も価格に理解あり。
3. 納品は6月中旬を予定。4月末までに社内検討・発注の意向あり。

補足

要約は「誰に伝えるか」を意識することが重要。

上司に提出する場合は“意思決定に必要な3点”を、チーム共有用なら“全体の流れ”を重視。

ChatGPTは構造的にまとめるのが得意なので、情報量が多い場面ほど効果を発揮します。

想定シーン

飲食店の新規アルバイトスタッフに、初出勤日に1日の業務の流れを簡潔に伝えたい。

細かいマナーや時間管理は現場の常識でカバーされるため、主要な業務の順序とポイントを把握できる構成にしたい。

プロンプト（指示）例

飲食店ホールスタッフの初勤務者向けに、出勤から退勤までの1日の業務フローを簡潔にまとめてください。

声かけ例は省略し、業務内容に集中してください。

生成結果例

【ホールスタッフ 初日業務マニュアル（流れと業務内容）】

- 出勤・準備
制服に着替え、備品の準備（注文端末・伝票・筆記具など）
テーブルとイスの清掃、調味料やメニューの配置確認
- 開店前準備
おしぼり・箸・ナプキンなど消耗品の補充
レジの確認とレジ内現金の準備
- 営業中
来店客の案内、注文受付、配膳、下膳
空席管理とテーブルリセット
水・お茶の提供、追加注文対応
レジでの会計業務
- 閉店前後
ゴミ出し、食器洗浄機への返却、備品の清掃
翌日の準備（在庫確認、補充、テーブルセット）
ロッカー整理、退勤報告

補足

「初めての人にもわかる」がマニュアル作成の鉄則。

ChatGPTは業務の流れを論理的に整理できるので、ベテランが感覚でやっていることを“言語化”するのに最適です。

出力後に写真や図解を加えれば、紙マニュアルにも即転用可能！

11 【事例⑥：FAQ作成】

想定シーン

ネット通販を運営している企業が、よくある問い合わせ内容をまとめて対応の手間を減らしたい。

プロンプト（指示）例

「オンラインショップで多い『返品』に関する質問とその回答をFAQ形式で作成してください。

生成結果例

Q：返品はできますか？

A：商品到着後7日以内かつ未開封・未使用であれば返品可能です。
返品時の送料はお客様負担となります。

Q：返品の手続き方法を教えてください。

A：お問い合わせフォームまたはメールでご連絡ください。
折り返し、返品手続きの詳細をご案内いたします。

補足

FAQは「実際にあった質問」や「自分が問い合わせたい内容」をプロンプトに入れると、かなり実用的になります。

チャット対応のシナリオも作れるので、カスタマーサポートの質が一気に上がる可能性あり。

12 【事例⑦：ブログ記事作】

想定シーン

地域密着型のカフェが、自社ブログで来店を促す季節ネタ記事を定期更新したい。

プロンプト（指示）例

春限定メニュー『さくらモカラテ』を紹介するブログ記事を、お客様の来店を促す内容で作成してください。

生成結果例

＼春だけの贅沢な一杯／

こんにちは、〇〇カフェです🌸

今年も春の定番『さくらモカラテ』の季節がやってきました！桜の香りと濃厚なチョコレートが絶妙に調和した一杯は、春のご褒美にぴったりです。

今しか飲めない期間限定メニュー、ぜひお試しください🍰

※本事例では生成文を短縮・簡略化しています。
実際にはプロンプト内容に応じた長文生成が可能です。

補足

ChatGPTはSEOキーワードや構成提案も得意なので、

「タイトル＋小見出し＋本文構成」で依頼するのがおすすめ。

写真との相性や記事のトーンもプロンプトに含めると、より自然な文章になります。

想定シーン

中小企業の営業担当者が、社内会議で使う新サービス提案資料を短時間で作成したい。

プロンプト（指示）例

新規開発中のオンライン相談サービスの社内提案書を、目的・背景・効果が伝わるように簡潔に作成してください。

生成結果例

【企画名称】

オンライン顧客相談サービスの導入提案

【背景】

顧客からの問い合わせ対応に多くの人的コストがかかっている状況。

【目的】

オンライン窓口を設けることで、顧客対応の効率化とサービス満足度の向上を図る。

【期待効果】

1件あたりの対応時間を平均20%削減・顧客満足度アンケートでの評価向上

※本事例では生成内容を簡略化しています。

実際には章立てされた構成

（例：背景→課題→解決策→導入方法→費用対効果→結論）と、それぞれの章に対する補足説明・資料案まで生成可能です。

補足

「背景→課題→解決策→効果」という構成を指定すると、ChatGPTはかなり説得力のある企画書を出力します。

図やグラフは後からPowerPointで補う形でOK。

特に“効果の数値化”をプロンプトに含めると、上司やクライアントに響く提案になります。

想定シーン

営業資料やプレゼン資料作成時に、特定業界の最新トレンドを簡潔に把握したい。

内容の信頼性を高めるため、出典やエビデンスに基づいた情報を要約したい。

プロンプト（指示）例

2024年の日本国内コーヒー市場の消費傾向を、信頼できる調査結果や出典に基づいて300字以内で要約してください。

生成結果例

・2024年の日本国内コーヒー市場では、インスタント・ボトル製品を中心に家庭内消費が継続増加（出典：矢野経済研究所）。

・特に20代後半～30代で無糖・デカフェ志向が高まり、オーガニックやサステナブルな製品への注目も増加（出典：日経トレンディ2024年2月号）。

・カフェ店舗は高価格帯商品の打ち出しや地域限定メニューの訴求によって来店頻度を確保している（出典：日本フードサービス協会調査）。

補足

ChatGPTは調査の“まとめ役”として使うのが効果的。

出典付きの文章を短時間で整えるには、「○○を○文字で要約＋出典付きで」と具体的に依頼するのがコツ。

情報の信頼性を担保しつつ、発表資料や報告書にもすぐ転用できます。

想定シーン

顧客や取引先に、業界用語や自社サービスをわかりやすく説明したい。

プロンプト（指示）例

“サブスクリプション”という言葉、小学生にも分かるような言葉で簡単に説明してください。

生成結果例

サブスクリプションとは、毎月お金を払って映画や音楽、本などを自由に使えるサービスのことです。

たとえば、Netflixでは月に1回お金を払うことで、たくさんの映画やアニメを好きなだけ楽しむことができます。

補足

ChatGPTは“難しいことを簡単に言い換える”のが得意。

社内マニュアル、サービス紹介、プレゼン資料などで、専門用語や略語をわかりやすく説明したいときに超便利です。

「小学生にもわかるように」など、比喩や例えを含めて依頼すると◎。

ChatGPT活用のまとめ

本事例集では、中小企業や個人事業主が“すぐに試せる”ChatGPTの活用法を10の事例別に紹介しました。

メール作成やマニュアル作成など、日常業務の中でAIが実用レベルで活躍できることが伝わったかと思います。

また、ChatGPTを含むすべてのAI技術は、世界中で激しい競争の中、日々バージョンアップされており、機能や性能の進化スピードは非常に速くなっています。
これは有料・無料プランに関係なく共通して言えることで、モデルの仕様や出力傾向も常に変化しています。

だからこそ、“今の使い方”にこだわらず、柔軟に使いながら慣れていくことが大切です。

小さな業務からでもAIを取り入れることで、将来的な業務改善や競争力強化につながる第一歩になります。

活用の3つのコツ

1. プロンプトは「具体的」に！
→ 「誰に、何を、どう伝えるか」を明確にすることで精度が上がります。
2. 生成文は“たたき台”として使う
→ そのまま使うのではなく、自分の言葉で整えることが大切です。
3. まずは小さな業務で試してみる
→ メール1通やマニュアル1枚でもOK！とにかく“使ってみる”のが第一歩。

迷ったらこの事例から！

- ✉ メール作成（事例①）
- 📱 SNS投稿（事例②）
- 📖 マニュアル作成（事例⑤）

さらに深く知りたい方は

巻末付録では、日本の導入状況や今後の活用ヒントも紹介しています。
あわせて読んでいただくと、導入の不安や判断にも役立ちます。

ご相談・導入支援も承っています

ChatGPT導入に関するお悩み・ご相談は、お気軽にお問い合わせください。
導入支援・実践サポートなど、中小企業の状況に合わせてサポートいたします。

ChatGPTは、いまだどれくらい使われているの？

ここ数年、ChatGPTをはじめとする「生成AI」が急速に広がっています。2024年時点では、大企業の53.8%がChatGPTを導入している一方、中小企業ではまだ約15%の導入率にとどまっています（引用：パーソルグループ）。ただし、2025年末には中小企業での導入率が30%近くに達するという予測もあり（引用：AI総研）、今後さらに普及が進む見込みです。

💡 つまり

今は「導入の第一波」が来ており、“使い始めた企業”と“これからの企業”の差が広がる時期に入っているとも言えます。

ChatGPTを導入すると、どんなことに役立つの？

中小企業でも、次のような業務で実際に活用されています（引用：SmartRead、および本事例集）

- ✓ 文書作成の効率化（事例① メール、⑧ 提案書、⑩ 用語解説）
 - ・お詫びや報告メールのたたき台づくり
 - ・企画書の構成提案、専門用語の説明文作成
- ✓ 販促・集客ツールの作成（事例② SNS、③ チラシ、⑦ ブログ）
 - ・SNS投稿やPOP文案、季節キャンペーン紹介文
- ✓ 社内共有の見える化（事例④ 議事録、⑤ マニュアル、⑥ FAQ）
 - ・会議メモの要約、新人向け業務マニュアル、問い合わせ対応の整理
- ✓ 調査や情報整理の時短（事例⑨ リサーチ）
 - ・市場動向の要約、報告書の裏づけ整理

💡 すべて「たたき台」として使えるので、誰でもスムーズに“業務に取り入れやすい”のが特徴です。

今後のポイントは「どう使うか？」

ChatGPTを含む生成AIは、ただのツールではありません。

今後は「導入するかどうか」ではなく、

- ✓ **どんな業務に取り入れるか？**
- ✓ **どう社内で活用文化をつくるか？**

が重要になってきます。

「まずは試してみる」ことから、次の一步が見えてくるはずですよ。