

カテゴリ	活用法	できること	プロンプト
仕事／業務効率化	議事録の要約	会議メモを要点だけにまとめてくれるをサポート	このメモを要約して、議事録風にしてください：～～してほしい
仕事／業務効率化	タスク整理	やるべきことを見る化してくれるをサポート	以下の業務をToDoリストにしてください：～～してほしい
仕事／業務効率化	企画アイデア出し	新しいアイデアを複数出してくれるをサポート	社内イベントの企画案を5つ考えてください：～～してほしい
仕事／業務効率化	メール返信の作成	丁寧な文面で返信を代筆してくれるをサポート	以下の内容をもとに、ビジネスメールの返信文を作ってください：～～してほしい
仕事／業務効率化	面談記録の要約	社員との1on1や評価面談を要約して記録用にまとめてくれるをサポート	この面談メモを人事記録用に要約してください：～～してほしい
仕事／業務効率化	スケジュール調整文の作成	相手に失礼のない日時調整メールを作れるをサポート	以下の内容でスケジュール調整のメールを作ってください：～～してほしい
仕事／業務効率化	グラフの最適化	データに適したグラフ種類とその設定方法を提案してくれるをサポート	この売上データに最適なグラフとその理由を教えてください：～～してほしい
仕事／業務効率化	データの条件付き書式	条件に応じた色分けや装飾ルールを教えてくださいをサポート	売上が100万円を超えたら赤字になるように条件付き書式を設定したい。やり方を教えてください
仕事／業務効率化	ピボットテーブルの使い方	集計や分析に便利な機能の使い方を教えてくださいをサポート	Excelでピボットテーブルの基本的な使い方を教えてください：～～してほしい
仕事／業務効率化	Excel関数の説明	関数の使い方と例を教えてくださいをサポート	VLOOKUP関数の使い方と注意点を教えてください：～～してほしい
仕事／業務効率化	訪問前の雑談ネタ	相手に合わせた自然な雑談ネタを提案してもらえらるをサポート	商談前のアイスブレイクに使える雑談ネタを考えて。相手は〇〇業界の40代男性です：～～してほしい
仕事／業務効率化	業界トレンドを調査してもらう	最新の業界トレンドや注目キーワードを知れるをサポート	2025年の〇〇業界で注目されているトピックやキーワードを簡潔に教えて：～～してほしい
仕事／業務効率化	作業工程を整理する	作業手順をステップごとに整理できる	〇〇を実現するための作業工程を、ステップごとに分解して時系列順に整理してください：～～してほしい
資料作成／業務効率化	提案書の構成	パワボや企画書の構成を提案してくれるをサポート	この内容で企画書の構成を考えてください：～～してほしい
資料作成／業務効率化	報告書の作成	内容をもとに報告書を作成してくれるをサポート	以下の内容を報告書としてまとめてください：～～してほしい
資料作成／業務効率化	プレゼン資料の構成案	目的に合わせたスライド構成案を出してくれるをサポート	〇〇を説明するためのプレゼン資料構成を、スライド単位で提案してください：～～してほしい
資料作成／業務効率化	図解に使える要素整理	図にするための要素の整理や配置案を提案してくれる	〇〇の関係を図解にしたいので、要素の整理と配置例を教えてください：～～してほしい
資料作成／業務効率化	社内マニュアル作成	手順や注意点を整理してマニュアル化してくれる	新人向けに〇〇の業務マニュアルを作成してくださいしてほしい
資料作成／業務効率化	競合と比較表を作成する	複数のサービスや商品の違いを表で比較できるをサポート	A社、B社、C社の〇〇サービスを「価格／機能／サポート内容」で比較して、表にまとめてほしい
資料作成／業務効率化	クレーム対応のドラフト作成	丁寧な謝罪文や対応文を整えてもらえるをサポート	「商品の配送が遅れたこと」に対する謝罪文を作成してください。ビジネスメール形式でお願いします
ロープレ	会話のロールプレイ	上司や取引先との練習相手になってくれるをサポート	上司に業務改善を提案する場面でロールプレイしてください：～～してほしい
発想・思考整理	SNS投稿の案出し	写真に合ったキャプションを考えてくれるをサポート	このカフェ写真にInstagramの投稿文を考えて：～～してほしい
発想・思考整理	ブログ構成の相談	記事の構成を一緒に考えてくれるをサポート	副業体験についてブログを書きたい。構成を考えてください：～～してほしい
発想・思考整理	タイトル案出し	記事や資料のタイトル候補を出してくれるをサポート	『在宅ワークのコツ』という内容でタイトル案を10個ください：～～してほしい
発想・思考整理	アイデア出しの壁打ち	アイデアの肉付けや方向性を一緒に検討してくれるをサポート	〇〇のテーマでアイデアを10個出したので、内容の深掘りと方向性の整理をお願いします
発想・思考整理	企画名のプレスト	企画名やサービス名を複数案出してくれるをサポート	〇〇というコンセプトに合う企画名を5～10案出してください：～～してほしい

カテゴリ	活用法	できること	プロンプト
発想・思考整理	モヤモヤ整理	思考や感情を言語化してくれるをサポート	最近なんとなくモヤモヤしてるんだけど、吐き出してもいい？：～～してほしい
発想・思考整理	言いたいことの整理	伝えたい内容を整理してくれる	このメモ、伝えたいことがまとまっているか見てください：～～してほしい
発想・思考整理	自己分析のサポート	自分の特徴や傾向を整理してくれる	自分の強みがわからない。質問して導き出してくれますか？：～～してほしい
発想・思考整理	マンダラチャート作成	目標達成のための思考整理をサポートしてくれる	今年の目標達成に向けてマンダラチャートを作ってください：～～してほしい
発想・思考整理	自己分析ワーク	自分の強み・価値観を掘り下げて言語化してくれるをサポート	これまでの経験から私の強みを整理してください：～～してほしい
日常／暮らしサポート	献立を考える	冷蔵庫の食材から献立を提案してくれるをサポート	卵とキャベツと鶏肉で何作れる？：～～してほしい
日常／暮らしサポート	旅行プラン	希望に合わせた旅行プランを提案してくれるをサポート	1泊2日で箱根旅行、のんびり系でお願いします：～～してほしい
日常／暮らしサポート	LINEの返信	気まずくない返信文を考えてくれるをサポート	既読スルーになってた友達に返信したい。どう返す？：～～してほしい
日常／暮らしサポート	買い物リスト作成	必要な物を一覧にしてくれるをサポート	カレーを作るのに必要な買い物リストを作ってください：～～してほしい
日常／暮らしサポート	プレゼント提案	相手の年代や関係に合ったギフトを提案してくれるをサポート	30代女性の同僚に予算5000円で渡せるプレゼントの案ください：～～してほしい
日常／暮らしサポート	タイムブロック作成	1日の時間割を効率的に作ってくれるをサポート	平日のスケジュールをタイムブロック形式で作ってください：～～してほしい
学び・スキルアップ	専門用語の解説	カタカナ語やビジネス用語をわかりやすく説明してくれるをサポート	リスクって何？初心者にもわかるように教えて：～～してほしい
学び・スキルアップ	英語の文法説明	文法の意味と例文を教えてくれるをサポート	現在完了形と過去形の違いを教えてください：～～してほしい
学び・スキルアップ	資格の学習サポート	試験対策や練習問題を出してくれるをサポート	簿記3級の練習問題を3問くださいして：～～してほしい
学び・スキルアップ	読書の要約	本の内容をかんたんにまとめてくれるをサポート	『嫌われる勇気』の要点を3つにまとめてください：～～してほしい
学び・スキルアップ	長文の要約	本や記事、PDFなどの長文を要約してくれるをサポート	この長文を100文字以内で要約してください：～～してほしい
学び・スキルアップ	スキルアップ計画	目標から逆算して学習ステップを提案してくれるをサポート	3ヶ月でWebデザインを学ぶ計画を立ててください：～～してほしい
学び・スキルアップ	スマートサーチ	検索ワードを工夫して情報を効率的に探す方法を教えてくれるをサポート	効率よく転職サイトで求人を探すには？検索ワード例を教えてほしい
SNS／発信	プロフィール文の作成	自分の強みや活動内容をうまくまとめてくれるをサポート	TikTok用に魅力的なプロフィール文を考えてください。情報はこちら：～～してほしい
SNS／発信	ネガティブ投稿の言い換え	愚痴っぽい投稿をポジティブ寄りに言い換えてくれるをサポート	この文章を柔らかい表現に書き換えてください：～～してほしい
SNS／発信	SNS投稿のトナリ調整	文面をより読みやすく・魅力的に整えてくれるをサポート	この投稿を、やさしい口調で20代女性に向けた感じに整えてください：～～してほしい
SNS／発信	SEOし意識したキーワード	検索ニーズに合ったキーワードを複数提案してくれるをサポート	[美容室の予約サイト]向けに、SEOを意識したキーワードを10個提案してください。検索ボリュームが多く競合が少ないものを優先してください。
SNS／発信	アイデア出しのプレスト	テーマに沿ったアイデアを複数出してくれるをサポート	“母の日ギフト”をテーマにSNS投稿のアイデアをプレスト的に10個出してください。ユニークな切り口も歓迎です。
SNS／発信	イベント・キャンペーン	季節や目的に応じた販促アイデアを出してくれるをサポート	小規模カフェ向けに、母の日にあわせた店頭キャンペーンのアイデアを5つください