
1 : アプリを入れる (My 日記・ChatGPT 共通)

iPhone の場合

ホーム画面で「App Store」を探してタップします。

画面下の「検索」を押します。

検索欄に「My 日記」または「ChatGPT」と入力します。

出てきたアプリの中から正しいものを選びます。

- My 日記はピンクや白っぽい日記帳のアイコン

- ChatGPT は開発元が OpenAI のもの

「入手」ボタンを押します。パスコードや顔認証が出たら案内に従います。

インストールが終わるとホーム画面にアイコンが出ます。タップして開きます。

Android の場合

ホーム画面で「Play ストア」を探してタップします。

上の検索欄に「My 日記」または「ChatGPT」と入力します。

正しいアプリを選びます。

- My 日記は日記帳のアイコン

- ChatGPT は開発元が OpenAI のもの

「インストール」ボタンを押します。

終わったら「開く」をタップして起動します。

注意と補足

Wi-Fi につながっていないとインストールに時間がかかる場合があります。

アプリは無料で利用できます。

ホーム画面にアイコンが出ない場合は、「アプリ一覧」から探せます。

2 : ChatGPT サインイン手順

Part 1 : ChatGPT の公式サイトにアクセス

1. スマートフォンのブラウザ (Chrome や Safari) を開く
2. アドレス欄に以下を入力：
<https://chat.openai.com>
3. 「Sign up (新規登録)」をタップ

Part 2 : アカウントを作成する

1. 「メールアドレスで登録」を選ぶ
2. Gmail や iCloud などのメールアドレスを入力
3. 「Continue (続ける)」をタップ
4. パスワードを設定 (紙にメモして保管)
5. 登録したメールアドレスに確認メールが届く

支援者の声かけ例：

「このメールアドレスで登録してみましょう」

「パスワードは忘れないように、ここに書いておきましょうか？」

Part 3：メールを確認して認証する

1. スマホの「Gmail」または「メール」アプリを開く
2. 「OpenAI」から届いたメールを探す
3. メール本文にある「Verify email（メールを確認）」をタップ

支援者の声かけ例：

「この青い文字を押すと、登録が完了しますよ」

「メールが見つからないときは、迷惑メールフォルダも見てみましょう」

参考：メールアドレスを確認する方法とメールの見方

Part 1：メールアドレスの確認方法

✓ Android（Gmail）

1. ホーム画面から「設定」アプリを開く
 2. 「Google」または「アカウント」をタップ
 3. 表示された画面に、登録されているメールアドレスが出ます
例：taro.okayama123@gmail.com
-

✓ iPhone（iCloud）

1. ホーム画面から「設定」アプリを開く
 2. 一番上にある「自分の名前（Apple ID）」をタップ
 3. 「名前・電話番号・メール」を選ぶと、登録メールが表示されます
例：taro@icloud.com
-

Part 2：メールが届いたときの見方（Gmail 例）

1. ホーム画面から「Gmail」アプリを開く
2. 「受信トレイ」に届いたメールを確認
3. 「Google」「OpenAI」などからのメールをタップ
4. メール本文が表示され、認証コードやリンクがある場合は指示に従う

支援者の声かけ例：

「“受信トレイ”って書いてあるところに、メールが届いていますよ」

「この青い文字を押すと、次の画面に進めます」

✓ 補足

- メールアドレスとパスワードは紙に書いて保管しておくとう安心
- Gmail アプリが見つからない場合は「Play ストア」で「Gmail」と検索してインストール可能
- iPhone の場合は「メール」アプリで iCloud メールを確認

3. ChatGPT で日記を書いて My 日記アプリに保存する手順

ステップ 1 : ChatGPT を開く

1. スマホのブラウザ（Chrome や Safari）を開く
 2. アドレス欄に以下を入力：
`https://chat.openai.com`
 3. ログイン画面が出たら、メールアドレスとパスワードを入力
 4. ChatGPT の画面が表示されたら準備完了！
-

ステップ 2 : AI に話しかけて日記を作る

話しかけ例（ガイド参照）：

- 「今日は散歩した話を書きたいです。文章にしてください」
- 「何を書いたらいいかわかりません。おすすめの話題はありますか？」

AI が返してくれること：

- 日記文の例（タイトルなし）
 - 気持ちや季節感を含んだ自然な文章
-

ステップ 3 : タイトルを AI にお願いする

- 「この日記に合うタイトルをいくつか考えてください」
- 気に入ったタイトルをコピーして、日記の 1 行目に貼り付ける

※ My 日記アプリでは、1 行目がタイトルになります（自動で大文字になる場合あり）

ステップ 4 : My 日記アプリにコピーして保存

1. スマホのホーム画面から「My 日記」アプリを開く
2. 「今日の日記を書く」画面が表示されたら、タイトル欄にタイトルを貼り付け
3. 本文欄に、ChatGPT で作った日記文を貼り付け
→ 長押し → 「貼り付け」を選ぶ
4. 「保存」ボタンを押す

支援者の声かけ例

「この“タイトル”のところに、さっきの言葉を貼りましょう」
「“保存”を押すと、今日の日記が残りますよ」

✔ 補足

- 書いた日記はアプリ内に保存され、日付ごとに見返せます
 - ChatGPT の画面は閉じてても、日記はアプリに残ります
 - 翌日も同じ流れで続けられます
-

参考：スマホで文章をコピー&ペーストする方法

Part 1：ChatGPT で文章をコピーする

✔ Android の場合

1. ChatGPT の画面で、コピーしたい文章（タイトルや本文）を**長押し**
2. 指で範囲を調整（青い枠が表示される）
3. 「コピー」ボタンが出たらタップ
→ 文章がクリップボードに保存されます[^1][^2]

支援者の声かけ例

「この文章を指で長押ししてみましょう」
「“コピー”って出たら、そこを押してください」

✔ iPhone の場合

1. ChatGPT の画面で、コピーしたい文章を**長押し**
2. 「コピー」メニューが表示されたらタップ
→ 自動的にコピーされます

支援者の声かけ例

「この文章を長押しすると、“コピー”って出ますよ」
「それを押すと、文章が保存されます」

Part 2：My 日記アプリに貼り付ける

1. My 日記アプリを開く
2. タイトル欄または本文欄を**長押し**
3. 「貼り付け」または「ペースト」をタップ
→ コピーした文章が表示されます[^1][^3]

支援者の声かけ例

「この空欄を長押しすると、“貼り付け”って出ますよ」
「そこを押すと、さっきの文章が入ります」

✔ 補足

- コピーした文章は、次に別のものをコピーするまで保持されます
 - 貼り付ける前に、タイトルと本文を間違えないように確認
 - うまくいかないときは、もう一度コピーからやり直して OK！
-