
AI と日記を書くための話しかけガイド

何を書いたらいいか迷ったとき

- 今日は何を書いたらいいと思いますか？
- 最近の出来事で、日記に向いてる話題を教えてください
- 気持ちが少しモヤモヤしてるんだけど、日記にするとしたらどう書けばいい？

書きたいことがあるとき

- 今日は散歩した話を書きたいです。どんなふう書けばいいですか？
- 孫が来てくれたので、そのことを日記にしたいです
- 昔のことを思い出したので、日記にまとめたいです
- 今日は特に何もなかったけど、そんな日も日記にできますか？

書きながら整えたいとき

- この話に気持ちをもう少し込めたいです。どうしたらいいですか？
- 文章が少し硬い気がします。柔らかくできますか？
- 短くまとめたいです。要約してください

タイトルをつけたいとき

- この日記に合うタイトルをいくつか考えてください
- 気持ちが伝わるタイトルをお願いします
- 季節感のあるタイトルにしたいです

毎日の使い方

1. AI に話しかけて、本文を作ってもら
 2. 気に入ったら、日記ソフトにコピペ（2行目以降）
 3. タイトルを AI にお願いして、気に入ったものを1行目に貼り付け（自動で大文字）
-

ChatGPT と日記を書くときの注意事項

個人情報に関する注意

- 本名・住所・電話番号などの**個人情報**は書かないようにしましょう
- 他人の名前や職場など、**特定できる情報**は避けましょう
- 写真や位置情報は、アプリに貼らないようにしましょう

守秘義務・プライバシーの配慮

- 家族や知人の病気・悩み・秘密などは書かないようにしましょう
- 介護・医療・仕事などで知った**個人の情報は守ることが大切です**
- 「誰かのことを書くときは、名前を出さずに気持ちだけを書く」ようにしましょう

AI とのやりとりについて

- ChatGPT は会話を覚えることがあります（ログインして使っている場合）
- 書いた内容は他の人に見られることはありませんが、**記録として残る可能性があります**
- 大切なことや迷うことは、支援者に相談してから書くようにしましょう

安心して使うために

- 自分の気持ちや日常の出来事を中心に書くと安心です
 - 「誰かに読まれても困らない内容か？」を意識すると安全です
 - 書いた日記は**自分の記録として大切に保管**しましょう
-

1 週間分 AI 日記練習カード

1 日目: 簡単な 1 日の出来事

会話例: AI「今日あったことを日記にまとめてください」

あなた「午前中は散歩、午後はテレビを見ました」

AI 文章: 「午前中は散歩、午後はテレビを見て過ごしました」

ポイント: 短くても OK、AI の質問に答える練習

2 日目: 感想を入れる

会話例: AI「今日の出来事を日記にしてください」

あなた「友達と電話で話して楽しかった。夕方は散歩しました」

AI 文章: 「友達と電話で話して楽しい時間を過ごしました。夕方に散歩」

ポイント: 感想も加える、文章を確認

3 日目: 買い物や外出

会話例: AI「今日の出来事を日記にしてください」

あなた「午前中にスーパーで買い物。午後は庭で花に水」

AI 文章: 「午前中はスーパーで買い物、午後は庭で花に水やり」

ポイント: 行動の順番を伝える

4 日目: 趣味や楽しみ

会話例: AI「今日の出来事を日記にしてください」

あなた「午前中に絵を描き、午後は音楽を聞きました」

AI 文章: 「午前中は絵を描き、午後は音楽を楽しみました」

ポイント: 趣味・楽しみを簡単に伝える

5 日目: 天気や外の出来事

会話例: AI「今日の出来事を日記にしてください」

あなた「午前中は晴れ。午後は散歩」

AI 文章: 「午前中は晴れを楽しみ、午後は散歩」

ポイント: 天気や状況を簡単に伝える

6 日目: 家族や友達とのやりとり

会話例: AI「今日の出来事を日記にしてください」

あなた「午前中に家族と電話、午後は友達と散歩」

AI 文章: 「午前中は家族と電話、午後は友達と散歩」

ポイント: 誰とどんなやりとりをしたかを伝える

7 日目: 1 週間のまとめ

会話例: AI「今週の出来事をまとめた日記にしてください」

あなた「友達と散歩や家で本を読んだことが楽しかった」

AI 文章: 「友達と散歩や家で本を読んだことが印象に残りました」

ポイント: 1 週間を振り返る、AI のまとめ方を体験
