

<はあと飯田橋主催>就業支援講習会 ビジネススキルアップ実践編「はじめてのAI×これからのIT活用術」

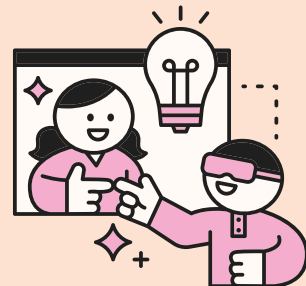
AIやITに関する基礎知識を楽しく学び、日常や仕事に活かす力を身につけることを目的に開催。AIの基本からGoogle Workspaceの活用まで、実践的な内容をわかりやすく丁寧に教えていただきました。

初日は「AIって何?」からスタートし、ChatGPTを使った面接練習やメール作成に挑戦。2日目は仕事に役立つGoogleの各種サービスを使いこなすコツを学び、最終日はドキュメントやスライド、スプレッドシートの操作を体験しました。

講習中は「AIってすごい!」「ちょっと怖いけど面白い!」といった声があがり、質問も活発に飛び交うなど、終始和やかで前向きな雰囲気になりました。また、「勉強になった」「楽しかった」といった感想も多く寄せ

られ、笑顔の絶えない講習会となりました。

ITリテラシーがますます求められる今、こうした学びの場は就業支援の一環として大きな意味を持ちます。今後も、参加者の可能性を広げるきっかけとなるような講習会を開催していきます。



開催日
2025年8月30日(土)、
9月13日(土)、20日(土)

私たちはひとり親家庭を応援します!

<はあと>では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた 相談や支援を行っています。



①就業相談・就業支援・
職業紹介



②生活相談



③養育費相談



④離婚前後の
法律相談



⑤グループ相談会



⑥離婚前後の
親支援講座



⑦親子交流支援

生活のことならはあと

安心して暮らすために、日常生活に関すること、養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援を行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	●	●	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

こちらでは②③④⑥⑦が利用できます

詳しくは☎03-6272-8720



JR「飯田橋駅」東口 徒歩5分
東京メトロ東西線「飯田橋駅」A5出口 すぐ
地下鉄各線「飯田橋駅」A2出口 徒歩5分

〒102-0072
千代田区飯田橋3-4-6
新都心ビル 7階
電話:03-6261-7303
FAX:03-6261-7319
E-mail:
info@haat.or.jp

仕事のことならはあと飯田橋

ひとり親家庭の就業に関する相談を行っています。応募書類の作成と添削、面接対策、適職診断、マネー相談などの支援を受けることができます。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

※面接相談は月～土(予約制)

こちらでは①が利用できます

詳しくは☎03-3263-3451



JR「飯田橋駅」東口下車:徒歩7分、「水道橋駅」西口下車:
徒歩5分／大江戸・有楽町線・南北線「飯田橋駅」A2出口
徒歩7分／東西線「飯田橋駅」A5出口 徒歩4分

〒102-0072
千代田区飯田橋3-10-3
東京しごとセンター7階
TEL:03-3263-3451
FAX:03-3263-3452
E-mail:
iidaabashi@haat.or.jp

生活でも仕事でもはあと多摩

はあと多摩では、生活に関する相談も仕事に関する相談もお受けします。養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援、グループ相談会なども行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-19:30

こちらでは①②③④⑤⑦が利用できます

詳しくは☎042-506-1182



JR「立川駅」北口徒歩5分
多摩都市モノレール「立川北駅」徒歩4分

〒190-0012
立川市曙町2-8-30
立川わかぐさビル4階
TEL:042-506-1182
FAX:042-506-1194
E-mail:
tama@haat.or.jp

東京都ひとり親家庭支援センターではメールマガジンを配信しています。

「お役立ち情報」・「イベント・セミナー情報」をメールで配信しています。ご希望の方はお気軽に登録してください。ひとり親家庭のご友人などにもご紹介ください。

登録はこちらから 東京都ひとり親家庭支援センター ▶ <https://haat.or.jp/>



*本事業は東京都からの委託を受け、公益財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会とNPO法人しんぐるまざあず・ふぉーむが運営しています。(令和3年10月より)

ひとり親家庭を応援する情報紙

はあと通信

2025年11月
No.43



今号のテーマ

わたしにも使える生成AI ～仕事も暮らしも、ちょっとラクに。安心して始めるAIの第一歩～

最近、「ChatGPT」や「生成AI」という言葉を耳にする機会が増えています。テレビや新聞、ネットでも話題になっており、「便利そう」「すごいらしい」と感じている方もいる一方で、「なんだか難しそう」「自分には関係ないかも」と感じている方も少なくありません。新しい技術と言われると身構えてしまいがちですが、生成AIはそんなみなさんにこそ役立つ“新しい道具”なのです。

生成AIについての簡単な解説と、日々忙しく暮らすひとり親のみなさんに使い方をいくつかご紹介します。

Q 生成AIって何？ わたしにも関係あるの？

A 生成AI(Generative AI)は、テキスト、画像、音声などを新しく作り出す(生成する)能力を持つ人工知能(AI)の一種です。大量のデータからパターンや構造を学習し、それに基づいてこれまで存在しなかった新しいものをクリエイティブに生み出すことができます。

生成AI(Generative AI)にはさまざまな種類がありますが、特にテキスト生成と画像生成の分野で代表的なものをいくつかご紹介します。



代表的な生成AIツール

ツール名	開発元	主な特徴
ChatGPT	OpenAI	生成AIブームの火付け役。自然な対話、文章作成、要約、翻訳など、汎用性の高さが特徴です。有料版は応答品質が高く、またより多くの画像生成なども利用できます。
Gemini	Google	Googleが開発。テキストに加え、画像や動画などの異なる情報(マルチモーダル)を組み合わせて処理できる柔軟性が特徴です。
Claude	Anthropic	長文の処理能力に優れており、大量のテキストを読み込ませての要約や分析、自然で論理的な文章作成に強みがあります。
Copilot	Microsoft	Microsoftの製品(Word、Excel、PowerPoint、Outlookなど)に統合されたAIアシスタントで、普段の業務効率化に役立ちます。

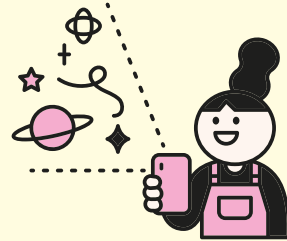
他に、画像・動画・音楽などを生成できるAIツールもあります。

Q 生成AIでどんなことができるの？ ひとり親にとって生成AIツールを 使うと便利なことって何？

A 日常の負担を軽減し生活の質の向上。キャリアアップをサポート
ひとり親の方がAIを活用すると、時間の節約・情報の整理・子育てや仕事のサポートなど、日常の負担を軽くするだけでなく、キャリアアップ・収入増加の面でも有用です。以下に、実際に役立つ具体例をいくつかご紹介します。

生活の効率化と負担軽減

育児と仕事で多忙なひとり親にとって、生成AIは「24時間いつでも頼れるアシスタント」として機能します。



1. 家事・育児のプランニングと支援

● 献立作成と買い物リストの自動化

「冷蔵庫にある鶏肉とキャベツを使った、栄養バランスの良い一週間の献立」を依頼すれば、瞬時に具体的なレシピと買い物リストを作成できます。これにより、「今日の夕飯は何にしよう」と悩む時間を大幅に削減できます。

● 子どもの学習サポート

子どもの宿題で分からない問題が出た際、親がすべて教える時間がない場合でも、AIに質問すれば「子どもにもわかりやすい言葉で説明する方法」や「関連する知識」を教えてもらえます。

● イベント・スケジュール管理

「来月の学校行事、自分の仕事の締め切り、子どもの習い事を考慮した効率的な一週間のスケジュール」を提案してもらい、時間管理を最適化できます。

2. 精神的・心理的サポート

● 匿名での相談相手

夜間など支援機関が使用できない時間や、対面での相談に抵抗がある場合に、AIに「仕事の人間関係で悩んでいる」「子育てで心が折れそうだ」といった気持ちを吐き出すことができます。AIは共感的な応答を返し、気持ちを整理する手助けになります。

● 情報収集の効率化

住んでいる地域の「ひとり親家庭向けの公的支援制度」や「助成金」について、複雑な情報をわかりやすく要約してもらうことで、必要な情報を短時間で把握できます。



生成AIを上手に使うヒント

生成AIは、話しかけられた言葉にあわせて情報を提供してくれます。欲しい回答を得るためには、できるだけシンプルに具体的な内容や言葉で質問すると良いでしょう。

例1 献立作成

「夕食のレシピ教えて」といった曖昧な質問ではなく、「冷蔵庫に鶏モモ肉・ブロッコリー・玉ねぎがあります。30分以内で作れる洋風の夕食のレシピを2～3品、教えてください。」とできるだけ具体的に質問すると良いでしょう。

例2 メール作成

メールの文面が思いつかず仕事が進まない・・・時には、メールの文面を作成してもらいましょう。

ビジネスなのか、友人、知人宛てなのかを指定するとTPOに合わせた文面を作成してくれます。

以下の情報をもとにメールを作成してください。

宛先：【宛先の名前】

目的：【メールを送る目的】

詳細：【メールの内容で主に伝えたいことの詳細】

希望するアクション：【メール受信者にしてほしいアクション】



仕事・スキルアップ

生成AIは、限られた時間で成果を出すための強力なツールとなり、リモートワークやキャリアチェンジの機会を広げます。

1. 業務の高速化と生産性向上

● 文書・メール作成の効率化

クライアントへの丁寧なメール、社内向けの報告書、PTAの連絡文など、さまざまな文書の下書きを数秒で生成できます。

● データ要約とアイデア出し

会議の議事録や長い資料を読み込む時間がなくても、AIに要点を抽出させ、重要な情報だけを効率的にチェックできます。また、「新しい企画のキャッチコピーを5案出す」など、アイデア出しの壁打ち相手としても活用できます。

2. スキルアップとキャリアチェンジ

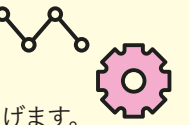
● 履歴書・職務経歴書の作成補助

履歴書・職務経歴書の作成には時間もかかり、これでいいのかと悩むことも少なくありません。

「パート経験をもとに履歴書の自己PR文を考えて」という質問で自分では書きづらい部分も、自然な文章に整えてくれます。

● 副業・リモートワークのチャンス拡大

AIを活用したWebライティング、SNSコンテンツ制作、翻訳などの仕事は、自宅で子どもを見ながらでも行いやすく、収入源を増やすことにつながります。AIを使うことで、これまでの経験に依存せず、新しい分野の仕事に挑戦しやすくなります。



Q 生成AIを使うときの 注意点は？

A AIの答えはいつも正しいとは限らない。頼りすぎは禁物
便利な生成AIですが、安心して使うためにはいくつかのポイントを知っておくことが大切です。

AIの答えはいつも正しいとは限らない

……… ときには間違った情報を出すことも。大事な内容は必ず自分で確認しましょう。

個人情報を入力しない

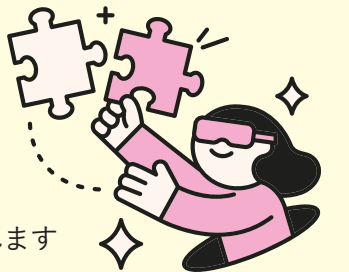
……… 名前や住所、会社の情報などは絶対に入力しないようにしましょう。

著作権や利用ルールを守る

……… AIが作った文章や画像にも、使い方にルールがあります。

使いすぎに注意

……… AIはあくまで「道具」。質問者の意図や気持ちに合わせた答えを返してくれますが、時には偏った内容、不正確な内容もあります。頼りすぎず、自分の判断力も大切に。



AIは“特別な人のもの”じゃない。 「わたしにも使えるかも」そんな気持ちが第一歩

生成AIは、誰でも使える新しい道具。「AIなんて無理」と思っていた方が、実際に使ってみて「こんなに簡単だったんだ」と驚くことも。仕事にも、暮らしにも、ちょっとした工夫にも。スマホで地図を見るように、AIも日常の中で自然に使える存在になりつつあります。

まずは「話しかけてみる」ことから。

「この文章、もっと丁寧にしたい」「こんなアイデア、どう思う？」「もっと効率良くできないかな？」

ひとり親の方は、時間も気力も限られている中で、たくさんの役割をこなしています。AIは、そんな日々が少しラクに、そしてちょっと楽しくなる——そんな可能性を秘めています。ぜひあなたもチャレンジしてみてください。