



スマホの最新AIで楽々資料づくり！

Notebook LMの超便利な使い方！

～自分専用の賢いAIアシスタント～

使う前に覚えておきたい「3つのお約束」

① データを見られることがあります



AIの回答に「フィードバック（評価）」を送ると、サービス改善のためにGoogleにやり取りを確認される場合があります

② 正しい使い方をしましょう



不正な使い方（ルール違反）をすると、サービスの利用が制限されたり、データが消去されたりする場合があります。

③ 大事なことは自分で確認



病気のお悩み、法律、お金の相談に関するアドバイスは、AIを鵜呑みにず、必ず専門家にご相談ください



【 Notebook LM】できること

1. ソース（AIに資料を読み込む）
2. チャット（AIとのおしゃべり相談窓口）
3. スタジオ（読み込ませた資料を、色々な形にまとめてくれる場所です）



音声解説

2人のAIがラジオ番組のように対話しながら「解説する」



動画解説

画像と音声セットになった「紙芝居のような動画」を作る



スライド資料

紙芝居のような「数枚の画像」を作ってくれます



フラッシュカード

一問一答の「単語帳」



クイズ

脳トレ感覚の「4択クイズ」を作ります



インフォグラフィック

「1枚の分かりやすいポスター（画像）」にまとめる



レポート

見出しや要点が整理された「1つの文書」に書き直す



ボタンひとつで詳しいレポートを作成！

【読むのが大変な資料も、AIがスッキリまとめます】

- ① 「NotebookLM」
のアイコンを押します



- ② 「新規作成」
を押します



- ③ 「ウェブからソース
を見つける」を押す

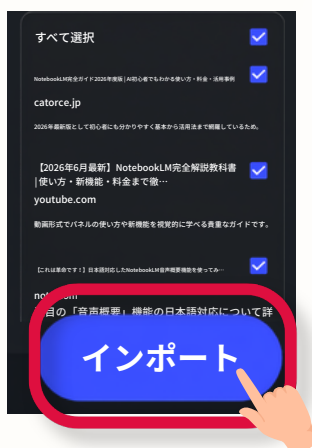


- ④ 「NotebookLM
の使い方」と入力



- ⑤ 「紙飛行機
マーク」押す

- ⑥ 「インポート」
を押します



- ⑦ 「スタジオ」
を押します



※「インポート」は少し時間が
かかることがあります。

- ⑧ 「レポート」
を押します



- ⑨ 「概要説明資料」
を押します



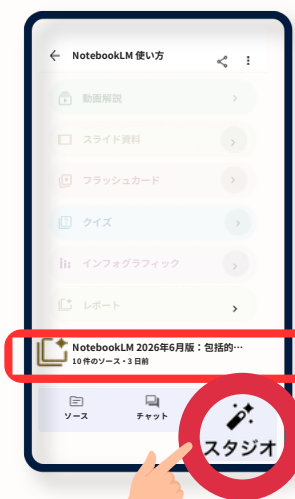
- ⑩ 「生成」
を押す

【作成したレポートの見方】

- ① 「スタジオ」を押して

- ② 画面下の方まで移動する

- ③ 「作成したレポート」を開く





気になるサイトの知りたいことだけ質問 【 ネットの長い説明も、AIに聞けばすぐわかる！ 】

(調べたいサイトのURL (アドレス) をコピーする)

- ① (SafariやGoogleなど) で「那覇市 ゴミの出し方」  と検索します。
 - ② 右上の「・・・」を押す
 - ③ 「URLをコピー」を押す
- (googleアプリの場合)

(NotebookLMにサイトを読み込ませる)

- ① 「NotebookLM」
「新規作成」を押す
- ② 「ウェブサイト」を押す
- ③ 「URLを貼り付け」の欄を1秒長押し
- ④ (ペースト)を押す
- ⑤ (チェック)を押す
- ⑥ (追加)を押す

(AIとおしゃべりしてみよう！)

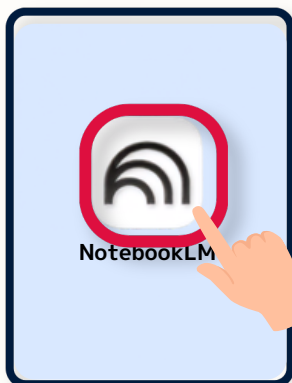
- ① 「チャット」を押して
- ② 「1件のソースについて尋ねる」押す
- ③ 「台風時のゴミの出し方は？」と入力
- ④ 「紙飛行機マーク▶」押す

※他にも「粗大ゴミの料金は？」「電池はどう捨てる？」など、自由にいろんな質問をしてみましょう。



遊び感覚でクイズを作ってみよう

- ① 「NotebookLM」
のアイコンを押します



- ② 「新規作成」
を押します



- ③ 「ウェブからソース
を見つける」を押す



- ④ 「興味のあること」
を入力します



⑤ 「紙飛行機マーク」押す

【入力例の見本】

「ことわざ 由来 一覧」

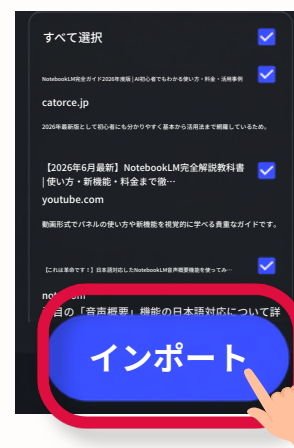
「なぞなぞ 大人向け 傑作」

「金運が上がる 片付け 習慣」

「睡眠の質を上げる 方法」

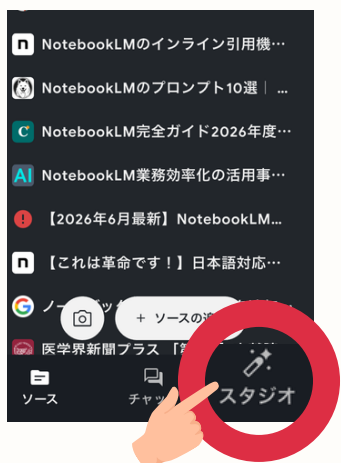
「脳を若々しく保つ 生活習慣」

- ⑥ 「インポート」
を押します



※「インポート」は少し時間がかかることがあります。

- ⑦ 「スタジオ」
を押します



- ⑧ 「クイズ」
を押します



【作成したクイズの見方】

① 「スタジオ」を押して

② 画面下の方まで移動する



③ 「作成したクイズ」を開く

Googleの新しい規約



おすすめの対策(2つ)

資料

家にWi-Fi
がある方向け

スマホが自動で通信して、通信量が増える？（7月30日の変更）

通信料の注意点

スマホを触っていないくても通信が行われる



アプリの更新やデータの同期のため、裏側で自動的に通信が発生します。

通信にかかる料金は「ユーザー負担」



画面がロックされていても通信料（ギガ）がかかり、その通信料は自己負担となります。

対策：Wi-Fiを上手に使おう



自動更新を「Wi-Fi接続時のみ」に設定して、モバイルデータ通信を節約しましょう。

「写真」や「自分の声」がAIの学習に使われる？（6月の変更）

プライバシー設定

Googleレンズや音声検索のデータが対象



検索で使った写真や録音した声は「メディア」として保存されます。

あなたのデータがAIの学習に使われる



保存されたメディアは、GoogleのAIを賢くするためのトレーニングに使われる可能性があります。

設定は自分で「オフ」に変更できる！



最初は「オン」ですが、Googleアカウントの設定からいつでも「オフ」にできます。

人手不足に悩む沖縄の経営者さまへ。
その仕事、AIが代わりにやります。



あなたの「時間」を取り戻す
仕事に必要なAIをやさしく学べる
沖縄 **AI** 教室いろは

少人数グループレッスン 最大6人、講師2人で質問しやすい。

定員 最大6名 少人数制

曜日 毎週木曜 13:30～14:50

時間 1回80分 /月4回

場所 なは市民協働プラザ1F メカルガーデン（那覇市銘苅2-3-1）

月謝 **22,000**円 税込

入会金・駐車料 0円

沖縄AI教室いろは



講師紹介



まずは、無料体験から
はじめてみませんか？

お電話でのお問い合わせ
098-960-0866
担当：仲宗根義光