

初心者向け 目的別AIマップ

何をしたい？から、最初の一步を選ぶ。

個人情報・機密情報・他人の非公開情報は入力しないでください。例は架空です。所属先のルールを守り、AIの回答は下書きとして事実・数字・権利を確認してください。資料は無料ですが、利用するAIサービスには別途費用がかかる場合があります。時短や収益を保証するものではありません。

文章を書きたい／メールを整えたい ChatGPT・Claude

AIに何でも相談したい ChatGPT

最新情報を調べたい Perplexity

長い資料を整理したい Gemini Notebook（旧NotebookLM）

Googleサービスと一緒に使いたい Google Gemini

プレゼン資料を作りたい Gamma

SNS画像を作りたい Canva

文章を図解にしたい Napkin AI

動画を編集したい CapCut

AI動画を作りたい Runway

Web版：<https://kazama-ai.pages.dev/free/ai-map/>

01 ChatGPT

まず相談したい時の万能型AI

主にできること

文章の下書き、要約、アイデア出し、学習の質問、計画づくり、画像やファイルの内容確認を会話しながら手伝います。

こんな人におすすめ

まずAIを1つ試したい人。仕事や暮らしの小さな時短から始めたい人。

最初に試してほしいこと

「この文章を、AI初心者にも分かる3行に要約して」

注意点

個人情報・機密情報は貼らず、固有名詞・数字・最終判断は自分でも確認します。

かざまからひとこと：迷ったら、まずはここ。短いお願いを1つ送るだけで大丈夫です。

公式サイト：<https://chatgpt.com>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

02 Google Gemini

Googleと一緒に使いやすい会話型AI

主にできること

文章、リスト、アイデア、予定の整理、学びを手伝うGoogleのAIです。Googleサービスを使う人の最初の選択肢にもなります。

こんな人におすすめ

普段からGoogleを使う人。文章や予定、学びの整理を気軽に試したい人。

最初に試してほしいこと

「今週のやることを、優先順位付きのToDoに整理して」

注意点

Googleサービスとの連携範囲や利用上限は、使う前に公式画面で確認しましょう。

かざまからひとこと：Googleをよく使うなら、日々の整理を頼んでみると入りやすいです。

公式サイト：<https://gemini.google.com>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

03 Claude

長い文章を丁寧に整えたい時のAI

主にできること

長めの文章や情報を整理し、アイデア出し、文章・コード作成を手伝います。落ち着いた文章の下書きにも向いています。

こんな人におすすめ

文章をじっくり整えたい人。長めのメモや資料を読みやすくしたい人。

最初に試してほしいこと

「このメモを、相手に失礼のないメール文へ整えて」

注意点

出力の内容は下書きとして使い、事実・数字・敬称などを送信前に確認しましょう。

かざまからひとこと：文章を『やさしく、短く』のように具体的に頼むと使いやすいです。

公式サイト：<https://claude.ai>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

04 Perplexity

出典を見ながら調べものをするAI検索

主にできること

Web上の情報を検索し、回答と一緒に参照元を表示します。調べる入口と、情報源の確認に向いています。

こんな人におすすめ

新しい情報を調べたい人。どのページを確認すればよいか知りたい人。

最初に試してほしいこと

「〇〇について、公式情報を優先して3点にまとめ、出典も示して」

注意点

出典リンクを開き、日付・公式性・文脈を自分でも確認してから使いましょう。

かざまからひとこと：『答え』だけで終わらず、出典をひとつ開く習慣をつけると安心です。

公式サイト：<https://www.perplexity.ai>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

05 Gemini Notebook (旧NotebookLM)

自分の資料をもとに考えるAIリサーチ助手

主にできること

自分で入れた資料をもとに、質問、要約、学習用資料づくりを手伝います。資料の中身に沿って整理したい時に便利です。

こんな人におすすめ

長いPDF・メモ・資料を整理したい人。資料を読んでから質問したい人。

最初に試してほしいこと

資料を入れてから「この資料の結論・決定事項・次にすることを箇条書きにして」

注意点

入れる資料の権利・機密性を確認し、アップロードしてよいものだけを使いましょう。

かざまからひとこと：『自分の資料だけで答えて』と頼むと、使いどころが分かりやすいです。

公式サイト：<https://notebook.google.com>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

06 Canva

画像・資料・動画を見た目よく作るデザインAI

主にできること

画像、動画、プレゼン、文章などを、テンプレートとAIを使って作成・編集・共有できます。ドラッグ&ドロップ操作が中心です。

こんな人におすすめ

SNS画像や資料をつくりたい人。デザインが苦手でもテンプレートから始めたい人。

最初に試してほしいこと

「Instagram投稿用。淡いラベンダーで、AI初心者向けの表紙を作りたい」

注意点

素材・フォントの商用利用条件や、AI機能の利用範囲は制作前に確認しましょう。

かざまからひとこと：最初は『テンプレートを選んで文字だけ変える』からで十分です。

公式サイト：https://www.canva.com/ja_jp/

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

07 Gamma

資料のたたき台を早く作るプレゼンAI

主にできること

プロンプト、アウトライン、既存ファイルから、プレゼン・資料・Webページ・SNS素材をまとめて作るためのAIです。

こんな人におすすめ

プレゼンの構成で止まりやすい人。見た目つきの資料たたき台がほしい人。

最初に試してほしいこと

「AI初心者向けの5枚の資料。結論→理由→今日の一步の順で構成して」

注意点

生成した資料の事実・数字・画像の利用条件を確認してから共有しましょう。

かざまからひとこと： 完成品を一発で求めず、まずは『構成案』として出すと使いやすいです。

公式サイト：<https://gamma.app/ja>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

08 CapCut

短い動画を編集して仕上げるAI動画編集ツール

主にできること

動画編集を中心に、字幕、背景除去、テンプレート、スクリプトからの動画づくりなどを手伝います。

こんな人におすすめ

リールやショート動画を編集したい人。字幕をつけるところから始めたい人。

最初に試してほしいこと

短い動画を入れて、自動字幕を作り、読みやすく整える

注意点

BGM・素材・テンプレートの利用条件、透かしの有無を書き出し前に確認しましょう。

かざまからひとこと： 最初は15秒の動画に字幕を付けるだけでも、十分な一歩です。

公式サイト：<https://www.capcut.com/ja-jp/>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

09 Runway

画像や言葉から動画を作るクリエイティブAI

主にできること

動画・画像・音声を生成・編集するクラウド型のクリエイティブAIです。テキストや画像から短い動画を作る用途に向いています。

こんな人におすすめ

AI動画を試したい人。静止画に短い動きを付ける表現を試したい人。

最初に試してほしいこと

「淡いラベンダーの机の上で、小さなAIロボが手を振る。5秒、ゆっくり寄る」

注意点

動画生成の条件や透かしの扱いは変わりやすいため、制作・公開前に公式の最新条件を確認しましょう。

かざまからひとこと：最初は『5秒・動き1つ・カメラ1つ』に絞ると、思い通りに近づきます。

公式サイト：<https://runway.com/>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。

10 Napkin AI

文章を図解へ変えるビジュアルAI

主にできること

文章をもとに、図解・フローチャート・マインドマップ・インフォグラフィックなどのビジュアルを作ります。

こんな人におすすめ

文章だけでは伝わりにくい内容を、図で整理したい人。SNSや資料の図解を作りたい人。

最初に試してほしいこと

図解にしたい本文「①特典一覧を開く → ②資料を選ぶ → ③コピーして試す」を貼り付け、図解を生成する

注意点

図の順番や関係が元の文章どおりか確認しましょう。対応環境は公式案内をご確認ください。

かざまからひとこと：長文をそのまま入れず、『誰に何を伝える図か』を1文で決めてから始めましょう。

公式サイト：<https://www.napkin.ai/>

料金・利用機能・対応環境は公式の最新案内をご確認ください。