

# 介護ブログプロンプトメーカー

## 操作マニュアル

施設ブログ・SNS 投稿文を AI に依頼するための使い方

# 1. このアプリでできること

このアプリは、介護施設や福祉施設のブログ、SNS 投稿文、写真キャプションなどを AI に作ってもらうための「お願い文」を作る道具です。

アプリの中でブログ本文を直接作るものではありません。入力内容をもとに md ファイルを出力し、そのファイルを ChatGPT などの AI に渡して文章を作ります。

できること	内容
ブログ・SNS 用の文章作成を頼みやすくする	ブログ本文、X、Threads、Instagram、Facebook、LINE、Google ビジネスプロフィール、家族向けお知らせ文、note 導入文などを指定できます。
季節や日付のズレを減らす	出来事の日付と投稿予定日を分けて指定できます。天気を勝手に決めないようにする指示も入れられます。
写真を使った文章にも対応する	写真説明、キャプション、画像の説明文を作る指示を入れられます。写真から分からない感情や体調を決めつけない設定もできます。
公開前の確認を入れられる	個人名、病名、要介護度、医療的効果の断定、事故やクレームの扱いなどに注意する指示を入れられます。
md ファイルを管理できる	保存した md ファイルを一覧で確認し、読み込み、開く、複製、名前変更、削除ができます。

できないこと	理由
写真そのものの保存	このアプリには写真を保存しません。写真を使う場合は、AI のチャット画面に別で添付します。
ブログ本文の自動作成	このアプリが作るのは、AI へのお願い文です。本文は ChatGPT などの AI で作ります。
WordPress への自動投稿	AI が作った文章を確認し、必要な部分だけ人が WordPress などへ貼り付けます。
公開してよいかの最終判断	個人情報や写真の公開可否は、必ず施設側で確認してください。

# 2. 最短の使い方

1. zip ファイルを展開し、アプリを起動します。
2. 記事管理名を入れます。例：20260610\_あじさい外出レク\_3 階
3. 「1. 基本設定」で、記事タイプ、出力する文字数・媒体、日付、雰囲気を選びます。
4. 「2. ブログ内容」に、出来事を雑メモで入力します。
5. 必要に応じて、読者、季節、写真、SEO、安全チェック、出力設定を選びます。
6. 画面上部の「ファイル出力」を押します。
7. 出力された md ファイルを、使っている AI に渡します。
8. AI が出した文章を確認し、公開してよい内容だけ使います。

md ファイルを AI で使う方法

ファイル送信ができない AI では、md ファイルを開き、中の文章をコピーしてチャット欄に貼り付けます。ファイル送信ができる AI では、md ファイルをチャットに添付して「このファイルに沿ってブログを書いてください」と入力します。

迷ったときの最小入力

記事管理名、ブログ内容メモ、出力する文字数・媒体だけでも使えます。季節行事や外出レクでは「出来事の日付」を入れると、文章の時期がずれにくくなります。

### 3. 画面上部のボタン

ボタン	使う場面
+ 新規作成	新しい記事用に入力を始めたいときに使います。
ファイル出力	入力内容をもとに md ファイルを作ります。通常はこのボタンを押します。
フォルダを開く	出力した md ファイルが入っているフォルダを開きます。
入力内容をクリア	画面の入力を消して、最初から入れ直したいときに使います。
? 使い方	画面上で簡単な使い方を確認できます。
注意事項を確認	写真や個人情報など、公開前の注意を確認できます。

記事管理名が空欄のとき

ファイル出力時に記事管理名が入っていない場合は、確認画面が出ます。「はい」を選ぶと、日付をファイル名にして出力できます。

### 4. 「1. 基本設定」タブ

ここでは、記事の大枠を決めます。最初に見るタブです。

項目	説明
記事タイプ	日常の様子、レクリエーション、食事レク、季節行事、誕生日会、外出レク、おやつ作り、施設内イベントなどを選びます。複数選べます。
出力する文字数・媒体	ブログ短め、ブログ普通、ブログ長め、指定文字数、X、Threads、Instagram、Facebook、LINE、Google ビジネスプロフィール、家族向けお知らせ文、note 導入文などを選びます。複数選べます。
ブログ開始の書き出し方	短いあいさつ、季節や当日の雰囲気、出来事から自然に入る、などを選びます。定型文をそのまま入れるものではありません。
ブログの締め方	日常の余韻、ご家族への安心感、次回につながる余白、定型文を使わない自然な締め方などを選びます。
出来事の日付	実際に行事や出来事があった日です。季節感を合わせるために使います。
投稿予定日	ブログや SNS を出す予定の日です。「本日」「先日」などの表現を整えるために使います。
季節・時制の基準	出来事の日付を基準にする、投稿予定日を基準にする、季節表現を控えるにする、から選べます。
記事の雰囲気	自然で親しみやすい、やさしく温かい、落ち着いた文章、少し明るめなどを選びます。
SEO・季節文・写真の扱い	必要に応じて、検索向けの補助文、季節文、写真に関する指示の強さを選びます。

季節行事では日付を入れる

例：「あじさいを見に行った」だけだと、AI が天気や季節を勝手に補うことがあります。出来事の日付を入れると、時期に合う自然な表現に寄せやすくなります。

## 5. 「2. ブログ内容」 タブ

ここには、ブログにしたい内容を入れます。きれいな文章でなくてかまいません。現場メモのままで大丈夫です。

入れるとよいこと	例
何をしたか	あじさいを見に外出した、冷やし中華レクをした、七夕飾りを作った
どこで行ったか	施設の中庭、近くの公園、3階フロア、食堂
入居者の様子	会話があった、普段より箸が進んだ、飾りをじっくり見ていた
職員が関わったこと	移動を手伝った、声かけをした、準備をした
注意したいこと	個人名は出さない、体調や病名は書かない、天気は不明なら書かない

### 書き方の例

あじさい外出レク。6月10日。近くの公園へ。数名参加。花を見ながら「きれいだね」と話していた。天気はくもり。写真あり。

### 入れない方がよいこと

個人名、病名、要介護度、家族の個人情報、事故やクレームの詳しい内容は入れないでください。

## 6. 「3. 読者・文体」 タブ

誰に向けて、どんな雰囲気を書くかを決めます。

項目	説明
読者ターゲット	ご家族向け、入居希望者向け、地域の方向け、施設見学を検討している人向け、既存利用者の家族向けなどを選べます。複数選べます。
その他の読者ターゲット	一覧にない読者を自由に書けます。例：採用応募を考えている方、地域包括支援センターの方
文体・表現	自然、やさしい、落ち着いた、親しみやすい、少し明るめ、AIっぽい表現を減らす、感動表現を控えめに、などを選べます。
その他の文体・表現	一覧にない希望を書けます。例：広報っぽさを抑える、短く読みやすくする、丁寧だが固くしない

### おすすめ

施設ブログなら「ご家族向け」「自然」「やさしい」「AIっぽい表現を減らす」を選ぶと、読みやすくなりやすいです。

## 7. 「4. 季節・行事」 タブ

季節感を入れたいときに使います。入れすぎると不自然になるので、必要な分だけ選びます。

項目	説明
冒頭に入れたいフレーズ	「梅雨の合間に」「七夕の季節になり」など、使いたい言葉があれば入れます。
季節・天候の扱い	入力した天候を自然に入れる、季節の一文を入れる、祝日や年中行事に触れる、季節文を入れない、などを選べます。
その他の季節・天候の扱い	一覧にない希望を書けます。例：天気は一切書かない、花の名前だけ自然に入れる
季節イベント候補	元日、節分、ひな祭り、お花見、七夕、夏祭り、敬老の日、クリスマスなどを選べます。
その他の季節イベント	一覧にない行事を書けます。例：地域の祭り、施設周年行事、近隣保育園との交流

### 天気の注意

メモに天気を書いていない場合、AIに「晴れた日」「雨の中」などを勝手に書かせない設定にしています。天気を入れたい場合は、ブログ内容メモか自由入力欄に書いてください。

## 8. 「5. 写真設定」タブ

写真を使う場合の文章の作り方を決めます。

項目	説明
写真に合う描写を本文に追加する	写真から分かる範囲で、本文に自然な説明を入れます。
写真キャプションを作成する	写真の下に入れる短い説明文を作ります。
写真の alt テキストを作成する	画像の説明文を作ります。WordPress で使うことがあります。
写真から分かる範囲だけで文章を作る	写真だけでは分からない気持ちや体調を決めつけないようにします。
感情・健康状態・身体状態は推測しない	「とても喜んでいた」「元気になった」などを勝手に書かないようにします。
食事やおやつの写真では、安全面に配慮した表現にする	食べ方や嚥下状態を写真だけで判断しないようにします。
写真利用時の注意文を入れる	AI に、写真の扱いに注意するよう指示します。

### 写真はアプリに保存しません

写真を使う場合は、md ファイルを AI に渡したあと、同じチャット画面に公開可能な写真を添付します。公開しない写真、内部記録用写真、個人情報が写った写真は使わないでください。

## 9. 「6. SEO 設定」タブ

検索や WordPress 投稿に必要な補助文を出したいときに使います。

項目	説明
SEO タイトル	検索画面に出るタイトル案を作ります。
検索結果用の短い説明文	検索結果などで使う短い説明文を作ります。
タグ	WordPress で使うタグ案を作ります。
WordPress カテゴリ	投稿カテゴリの候補を出します。
検索キーワードを自然に入れる	入れたい言葉を、本文に不自然にならない範囲で入れます。
追加したいキーワード	例：介護施設, レクリエーション, 施設での生活

### 使わない場合

基本設定で SEO を出力しない設定にした場合、SEO 設定タブの内容は使わない扱いになります。

## 10. 「7. 安全チェック」タブ

公開前に危ない表現を減らすための設定です。施設ブログでは特に大切です。

項目	意味
個人名を自動マスキングする	名前をそのまま出さないようにします。
A さん・B さん表記にする	利用者名の代わりに、A さんなどの表記を使います。
ある方、参加された方に言い換える	より自然な匿名表現にします。
病名・要介護度を書かない	個人情報や医療・介護情報を出さないようにします。
医療的效果・体調改善を断定しない	「良くなった」「改善した」と決めつけないようにします。

事故・転倒・クレーム内容は記事化しない	施設ブログに載せる内容として不適切なものを避けます。
公開前チェックを表示する	AI の出力後、公開前に見る確認リストを出します。

### 固定ルール

利用者を幼児扱いするような表現は使わないルールにしています。例：「かわいいおじいちゃん」「園児のように楽しめました」などは避けます。

## 11. 「8. 出力設定」タブ

AI に何を出してもらうかを決めます。

項目	説明
ブログタイトル	記事タイトル案を出します。
本文	ブログ本文や SNS 本文を出します。通常はチェックしておきます。
公開前チェック	公開前に見る確認リストを出します。
修正確認と修正案	危ない表現や直した方がよい表現があれば、修正案を出します。

### SNS 投稿について

X、Threads、Instagram、Facebook、LINE などの指定は「1. 基本設定」の「出力する文字数・媒体」で選びます。ここでは、共通して出す項目だけを選びます。

## 12. 「9. ファイル管理」タブ

出力した md ファイルを確認・管理するタブです。

項目・ボタン	使い方
保存先フォルダ	md ファイルを保存する場所です。初期設定では、実行ファイルと同じ場所の「ブログファイル」フォルダです。
保存先を変更	保存先を別のフォルダに変えたいときに使います。
保存済み md ファイル一覧	出力済みの md ファイルが表示されます。更新日、記事管理名、記事タイプ、文字数・媒体、SEO の有無などを確認できます。
記事名で検索	保存済みファイルが多いときに、記事管理名で探せます。
読み込み	選択した md ファイルの内容を画面に戻します。過去の設定をもとに再出力したいときに使います。
ファイルを開く	選択した md ファイルを開きます。中身をコピーして AI に貼れます。
複製	似た内容で別の記事を作りたいときに使います。
名前変更	ファイル名を変えたいときに使います。
削除	不要な md ファイルを削除します。右クリックでも削除メニューを出せます。

### md ファイルとは

メモ帳でも開ける文章ファイルです。中には、ChatGPT などに渡すためのお願い文が入っています。ファイル送信ができる AI では、そのまま添付して使うこともできます。

## 13. よくある使い方と困ったとき

場面	対応
----	----

X と LINE を同時に作りたい	「出力する文字数・媒体」で、X 用と LINE 配信用の両方にチェックします。
ファイル送信できない AI で使いたい	md ファイルを開き、中身をコピーしてチャット欄に貼り付けます。
ファイル送信できる AI で使いたい	md ファイルをチャットに添付し、「このファイルに沿ってブログを書いてください」と入力します。
文章の季節感がおかしい	出来事の日付、投稿予定日、天気の有無を入れます。天気が不明なら「天気は書かない」と自由入力してください。
写真の説明がだげさになる	写真設定で「感情・健康状態・身体状態は推測しない」を選びます。
広報っぽい文章になる	文体・表現で「AI っぽい表現を減らす」「感動表現を控えめに」を選び、自由入力に「普段の施設ブログらしく」と書きます。
出力ファイルが見つからない	画面上部の「フォルダを開く」か、ファイル管理タブの保存先フォルダを確認します。
前に作った設定を使いたい	ファイル管理タブで対象ファイルを選び、「読み込み」を押します。

## 14. 公開前に必ず見ること

AI が作った文章は、そのまま公開しないでください。最後は必ず人が確認します。

確認すること	見るポイント
個人が分かる情報はないか	名前、顔写真、居室、家族情報、病名、要介護度などが出ていないか確認します。
事実と違う内容はないか	参加人数、天気、場所、発言、様子などが勝手に増えていないか確認します。
医療・介護の効果を断定していないか	「改善した」「治った」「食べられるようになった」などは避けます。
利用者を幼児扱いしていないか	子ども扱い、かわいがるような表現になっていないか確認します。
写真は公開してよいものか	本人・家族・施設ルール上、公開してよい写真だけを使います。

このアプリは、文章作成を楽にするための道具です。公開する前の確認は、必ず施設側で行ってください。