

AIは、4人いる。 それぞれ、 得意なことが違う。

「AIって、結局どれを使えばいいの？」
最初にみんなが迷うのが、ここです。

答えはかんたんで、**全部使います。**
ただし、**それぞれ違う仕事をさせます。**

このPDFでは、4つのAIの「開き方」「押すボタン」「できること」を、
順番に説明します。難しい話は一切しません。



Claude

相談相手



ChatGPT

設計図を作る



Gemini

無料で絵を描く



Grok

絵を動かす

このPDFの読み方

濃い青のボックス＝そのままコピーして使う文章。

黄色のボックス＝知らないと損するポイント。

赤のボックス＝ここを間違えると失敗します。

すでに知っているところは、飛ばしてください。

全部読まないと使えない、みたいなことはありません。

なな

AIで暮らすフリーランス

0 まず、これだけ覚えてください

4つのAIには、それぞれ役割があります。ここだけ頭に入れば、あとは何とかできます。

名前	ひとことと言うと	やってもらうこと	お金
Claude クロード	相談相手	文章を書く。うまくいかないと、直し方を教えてくれる	無料
ChatGPT チャットジーピーティー	設計図を作る人	お題から、動画のネタと台本を出してくれる	無料
Gemini ジェミニ	無料で絵を描く人	画像をタダで作れる。ただし小さなマークが入る	無料
Grok グロック	絵を描いて、動かす人	画像も動画も、これ1つで完結する	月980円

お金がかかるのは、Grokだけです

あとの3つは、無料アカウントで最後まで使えます。

Grokは、Xのアカウントで「X Premium」（月980円）に入ると使えるようになります。すでに入っている人は、追加0円です。

「プロンプト」って何？

AIに出す注文書のことです。「こういう絵を描いて」と、文章でお願いします。それだけ。

難しく考えなくていいです。日本語で、ふつうに話しかけたらいい。

先に言っておきます

AIツールは、1日に何回使えるかを公表していません。しかも、月によって変わります。

このPDFに書いてある回数は、ぜんぶ「だいたいこれくらい」です。「先月は使えたのに」は、よくあることです。

1 Claude | 相談相手



Claude（クロード）

いちばん頼りになる相談相手。困ったら、まずここ。

得意なこと	長い文章を書く。指示をきっちり守る。間違いを直してくれる
苦手なこと	絵を描くこと（描けません）
お金	無料。有料にすると賢いモデルが使えるが、 無料でも十分
1日に使える量	時間あたりの上限あり。上限に達すると、しばらく待つ

画面の見かた

左側にメニューが並んでいます。使うのは、上の2つだけです。

- 新規チャット … 新しく話しかける
- プロジェクト … 自分専用のAIを作る（あとで説明します）

その下の「アーティファクト」「カスタマイズ」は、動画作りには使いません。今は無視してOKです。

真ん中の下に入力欄があります。ここに打ち込んで、右の ↑ を押すだけ。

Claudeの画面

Claude 開いた直後の画面。左にメニュー、真ん中に入力欄。ここに打ち込むだけです。

覚えるのは、この3つだけ

① ふつうに質問する

「バナナの黒い点って何？」でも「この文章、変じゃない？」でも、日本語でそのまま聞けます。

② 画像を見せて聞く

- 1 入力欄の左にある + を押す
- 2 「ファイルをアップロード」を選んで、画像を選ぶ
- 3 その下に、聞きたいことを打つ

Claudeは画像を見られます。「この絵、どこがおかしい？」と聞けます。

+メニュー

Claude 「+」を押すと出てきます。ファイルまたは写真を追加を選んでください。

③ 「直した全文をください」と言う

これが、いちばん大事です。次で説明します。

魔法の言葉

絵や動画がうまく出ないとき、**プロンプトを自分で書き直す必要はありません。**

Claudeに見せて、こう言うだけです。

COPY & PASTE — Claude に聞く

このプロンプトで、この画像が出ました。

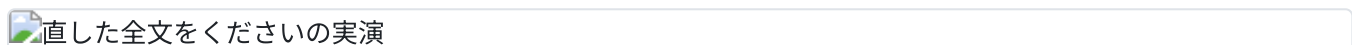
(プロンプトを貼る)

(画像を貼る)

直したいのは：顔が40代に見えます。20代にしたい。

プロンプトのどこを、どう直せばいいですか？

直した全文をください。

直した全文をくださいの実演

Claude 画像とプロンプトを貼って聞くと、**どこを直せばいいかを教えてくれます**。この下に、直した全文がまるごと返ってきます。

「直した全文をください」を、必ず付ける

これを言わないと、「ここをこう変えましょう」と説明だけされて終わります。

「全文」と言えば、まるごと書き直したものが返ってきます。あとは**コピペするだけ**。

私もこれを、1日に何十回もやってます。

■ プロジェクト＝自分専用のAIを作る機能

ふつうのチャットは、話し終わったら忘れられます。

プロジェクトを作ると、「いつもこうしてね」というお願いを、覚えておいてもらえます。

たとえば「台本は関西弁で書いて」「1行は34文字まで」と一度書いておけば、次からは**お題を打つだけ**で、その通りに出してくれます。

- 1 左のメニューから **プロジェクト** を押す
- 2 右上の **新規プロジェクト** を押す
- 3 名前をつける（何でもいい。「動画づくり」とか）
- 4 右側の **手順** の鉛筆マークを押して、お願いごとを書く

これで完成です。以降、このプロジェクトの中で話しかけるかぎり、ずっと覚えていてくれます。

プロジェクト一覧

手順 1-2 左メニューの「プロジェクト」→ 右上の「新規プロジェクト」を押す。

プロジェクトを開いた画面

手順 3 作られた画面。右側に「メモリー」「手順」「ファイル」が並んでいます。

プロジェクトの指示を設定

手順 4 「手順」の鉛筆マークを押すと、この画面が出ます。ここにお願いごとを書きます。

無料でも、5個まで作れます

動画用に1個、投稿文用に1個。ぜんぜん足りません。

言うことを聞かないときは、お手本を1つ見せる

AIは、書いた指示を守らないことがあります。人間と一緒にです。

そんなときは、うまくいったときの出力を、プロジェクトの画面の右側にある「**ファイル**」に追加してください。

説教より、お手本。1個見せると、途端に守るようになります。

ファイルにお手本を入れる

Claude 右側の「**ファイル**」の「+」から追加します。ここに入れたものは、ずっと参照してくれます。

2 ChatGPT | 設計図を作る人



ChatGPT（チャットジーピーティー）

お題を1つ渡すと、動画のネタと台本を出してくれる。

得意なこと	GPTsという「専用AI」がたくさんある。目的に合ったものを選ぶ
苦手なこと	無料だと、あまりたくさん打てない
お金	無料でOK
1日に使える量	5時間に10回くらい。使い切ると、軽いAIに自動で切り替わる

画像は、ここで作らないでください

ChatGPTでも絵は描けますが、**無料だと1日2〜3枚**しか作れません。

絵は Gemini（1日20枚くらい）か Grok（月980円）で作ってください。**7倍くらい**違います。

■ GPTs（ジーピーティーズ）って何？

誰かが作った、**目的別**のChatGPTです。

「英語を教えてくれるやつ」「レシピを考えてくれるやつ」など、何万個もあります。無料で使えます。

私たちが使うのは、「**Object Talk**」という、モノを擬人化してくれるGPTsです。

■ 開き方

- 1 左のメニューのいちばん下、**さらに表示** を押す
- 2 出てきた中から **GPT** を押す
- 3 検索欄に **Object Talk** と打つ
- 4 似た名前がずらっと出るので、**作成者**が「**aicenturies.com**」のものを選ぶ



手順1-2 左メニューの「さらに表示」→「GPT」



手順3-4 「Object Talk」で検索。**作成者名**で見分ける

「一番上のやつ」で選ばないこと

並び順は日によって変わります。名前もそっくりなものが山ほどあります。**作成者名**で見分けてください。

■ 打ち方

お題を1つ打つだけ、なんですけど……**ここにコツ**があります。

COPY & PASTE — ObjectTalk に打つ

バナナ

以下の形式で、1回で全部出してください。

1. 画像生成プロンプト（英語のまま。作風は stylized 3D animation とし、特定のスタジオ名や作品名は使わないこと）
2. 10秒台本（日本語）
3. 動画生成プロンプト（英語のまま。作風は同上）

「バナナ」を、好きな言葉に変えてください。「洗濯機」でも「二日酔い」でも動きます。

 ObjectTalkの出力

ChatGPT 1回打つだけで、3つ全部返ってきます。画像プロンプト・台本・動画プロンプト。これを次のGrokに貼ります。

なぜ「1回で全部」と書くのか

無料プランは**5時間に10回**しか打てません。「日本語にして」「動画のも出して」と3回に分けると、それだけで3回ぶん減ります。

最初の1回にまとめて頼めば、9回ぶん残る。やり直しができます。

なぜ「英語のまま」と書くのか

絵を描くAIは、**英語のほうが上手**です。日本語にすると下手になります。

日本語にするのは**台本だけ**。台本は、あなたが読む用だからです。

「上限に達しました」と出たら

会話が止まるわけではありません。軽いAIに自動で切り替わって、そのまま続けられます。急ぎでなければ、**数時間待てば元に戻ります**。

3 Gemini | 無料で絵を描く人



Gemini（ジェミニ）

Googleが作ったAI。画像を、タダでたくさん作れる。

得意なこと	画像生成。1日20枚くらい、無料で作れる
苦手なこと	動画は、 無料では作れません （有料プランが必要）
お金	無料。画像だけならこれで十分
注意	作った絵の右下に、小さなマークが入ります

使い方

- 1 Gemini を開く
- 2 入力欄のところに、道具のボタンがあります。そこから **画像を作成** を選ぶ
- 3 プロンプト（英語のまま）を貼って、送信

これだけです。数秒で絵が出ます。

Geminiのメニュー

手順 1-2 入力欄の道具ボタンを押すと出てきます。「**画像を作成**」を選ぶ。

画像を作成の画面

手順 3 この画面になったら、下の欄にプロンプトを貼るだけです。

絵の右下に、マークが入ります

無料で作った画像には、小さなキラキラのマークが焼き込まれます。**消せません**。

SNSに出す絵としては、けっこう気になります。ここが、無料のGeminiと月980円のGrokの、いちばん大きな違いです。

右下の透かし

Gemini 赤丸の部分。小さいですが、**消せません**。

混んでる時間は、避ける

Geminiがいちばん混むのは、**日本時間の深夜1時～朝10時ごろ**です。アメリカが昼だからです。

この時間は、待たされたり、途中で止まったりします。**お昼～夕方に作るのがおすすめ**。

こんなときに使う

- とりあえず絵をたくさん試したいとき
- SNSには出さない、練習用の絵
- まだGrokにお金を払いたくないとき

逆に、**本番でSNSに出す絵は、Grokで作ったほうがいいです。**

4 Grok | 絵を描いて、動かす人



Grok（グロック）

画像も動画も、この1つで完結する。動画作りの本命。

得意なこと	絵を動かすのが、いま世界でいちばん上手とされています
できること	画像を作る → そのまま同じ画面で動画にする
お金	月980円（X Premium）。無料では使えません
注意	マーク（透かし）は入りません

昔は無料でした。今は違います。

2026年3月ごろまで、Grokの画像・動画生成は無料で使えました。悪用が問題になり、今はお金を払った人だけが使えます。

ネットの古い記事には「無料で使える」と書いてあることがあります。もう使えません。

使い方（画像）

- 1 Grok Imagine（グロック・イマジン）を開く
- 2 入力欄の下にボタンが並んでいます。 **画像** を選ぶ
- 3 その隣の **9:16** を選ぶ（スマホの縦画面のサイズです）
- 4 プロンプト（英語）を貼って、送信

1回で4枚出ます。好きなものを1枚選んでください。気に入らなければ、もう一度押すだけ。

Grok Imagineの画面

Grok Grok Imagine を開いた画面。下のほうに入力欄と、ボタンが並んでいます。

Grokのボタン列

ここが全て 左から 画像／動画、480p／720p、6s／10s、9:16。
この画面は初期状態です。480p と 6s が選ばれています。

使い方（動画）

- 1 気に入った絵の上で、今度は **動画** を押す
- 2 動画のプロンプト（英語）を貼る
- 3 下にあるボタンで **720p** と **10s** を押す
- 4 送信

 480p/720p・6s/10s

最重要 この2か所です。「720p」と「10s」を押してから送信してください。

「720p」と「10s」を、必ず押す

押さないと、**粗い画質・6秒**で出てきます。台本は10秒ぶんあるので、途中で切れます。

上の画像は初期状態です。**480pと6sが選ばれたまま**になっています。ここ、みんな最初に引っかかります。

■ 知っておくと損しないこと

失敗した生成も、回数にカウントされます

「作ってないのに減った」はバグではありません。**プロンプトを貼り間違えないように。**

混んでると、勝手に画質が落ちます

「720p」を選んだのに粗い、というときは、混雑しています。**作るなら朝がおすすめ。**

1日に何回作れるかは、公表されていません

だいたい1日50回くらい、とされていますが、**この数字は月によって変わります。**

実際、2026年5月に上限が下げられました。「今日は少ないな」という日があるのは、そのせいです。

5 結局、どれを使えばいいのか

「これがしたい」から逆に引ける表を作りました。迷ったらここに戻ってください。

やりたいこと	使うAI	ひとこと
動画のネタと台本がほしい	ChatGPT	ObjectTalkに、お題を1つ
絵を、無料でたくさん試したい	Gemini	右下にマークが入る
SNSに出す絵を作りたい	Grok	マークが入らない
絵を動かして、動画にしたい	Grok	これができるのはGrokだけ
思い通りにならない。直したい	Claude	「直した全文をください」
いつも同じルールで作らせたい	Claude	プロジェクト機能
投稿文やキャプションを書きたい	Claude	文章はClaudeが一番うまい

1日の流れは、こうなります

1. ChatGPT（ObjectTalk）に、お題を1つ打つ
→ 画像プロンプト・台本・動画プロンプトが出てくる
 2. 画像プロンプトを、Grokに貼る
→ 絵が4枚出る。1枚選ぶ
 3. その絵に、動画プロンプトを貼る
→ 動画になる
 4. 台本を、自分の言葉に書き直す
- ※ どこかで詰まったら、Claudeに聞く

全部で15分くらいです

慣れたら10分を切ります。「毎日3時間」ではなく、「毎日15分」を続けるのが正解です。

6 よくあるつまずき

Q. 英語のプロンプトが出てきました。意味が分かりません。

A. 分からなくて大丈夫です。コピペするだけで動きます。

英語を読む必要は、一度もありません。もし気になるなら、Claudeに貼って「日本語にして」と言えば教えてくれます。

Q. 「上限に達しました」と出ました。壊れましたか？

A. 壊れていません。使いすぎただけです。数時間待てば、また使えます。

ChatGPTの場合は、軽いAIに自動で切り替わって、そのまま会話は続けられます。

Q. どうしても1つだけ選ぶなら、どれですか？

A. Grok（月980円）です。

画像も動画も1つの画面でできて、マークも入らない。動画を作るなら、ここは避けて通れません。

Q. 1円も払わずにやりたいです。

A. できます。ChatGPT+Gemini+Claudeの3つは、すべて無料です。

ただし、**動画は作れません**。画像までです。

まず無料で絵を作ってみて、「これは続けられそうだな」と思ったらGrokに980円払う。この順番でいいと思います。

Q. 絵が思った通りに出ません。プロンプトを勉強すべきですか？

A. しなくていいです。Claudeに直してもらってください。

出てきた絵とプロンプトを貼って、「こうしたい。直した全文をください」と言うだけです。

自分で英語を書き直すのは、遠回りです。

Q. キャラの顔が、毎回変わってしまいます。

A. プロンプトの「年齢・髪型・服装」の部分だけを、毎回まったく同じ文章にしてください。

そこを固定して、動きと背景だけを変えると、同じキャラのシリーズになります。

Q. 動画にすると、腕が増えたり、体が崩れたりします。

A. 動画のプロンプトが長すぎます。3つの文までに減らしてください。

動きも「手を上げる」「首をかしげる」くらい、1〜2個だけにします。

そして「崩れないで」「形を保って」とは書かないこと。書くと、逆に崩れます。

Q. AIが言うことを聞いてくれません。

A. 説教より、お手本です。

うまくいったときの出力をコピーして、Claudeのプロジェクトの「ファイル」に追加してください。**1個見せると、途端に守るようになります。**

Q. AIが書いた日本語、なんか変です。

A. 変です。そのまま投稿しないでください。

AIが出すのは骨組みです。ネタは良い。あとは、あなたが普段しゃべる言葉に直すだけ。

この一手間が、他の人との差になります。



ご利用にあたって

- 本PDFに記載のツール名・料金・仕様・機能は、2026年7月時点で確認した情報です。AIツールは更新が非常に速いため、実際のご利用時は必ず各公式サイトで最新情報をご確認ください。
- 各AIツールの1日あたりの生成回数・上限は、多くの場合**公式に公表されておらず、予告なく変動します**。本PDF内の回数はすべて目安です。「先月は使えたのに今月は使えない」は、よくあることです。
- 混雑時には、生成回数が絞られたり、画質が下がったりすることがあります。また、生成に失敗した場合も回数としてカウントされるツールがあります。
- 生成AIで作った画像・動画を収益化に使う場合、**既存の作品名・スタジオ名・キャラクター名を指示に含めないでください**。無料枠・有料枠を問わず、権利侵害があった場合の責任は生成した本人にあります。
- 無料プランで生成したコンテンツは、著作権に関する補償の対象外となる場合があります。また、入力した内容がAIの学習に使われる場合があります。個人情報や、人に知られたくない情報は入力しないでください。
- AIが生成した文章・数値・事実関係は、必ずご自身で確認してください。特に商品の価格・キャンペーン内容・健康や栄養に関する情報は、誤りが含まれることがあります。
- SNSに投稿する際は、各プラットフォームの利用規約（AI生成コンテンツの表示義務を含む）、および景品表示法・特定商取引法・薬機法等の関連法令を遵守してください。
- 記載のマネタイズ金額・期間・成果はあくまで一例であり、結果には個人差があります。特定の収益を保証するものではありません。
- Claude、ChatGPT、Gemini、Grok およびそれぞれのロゴは、各社の商標または登録商標です。本PDFはツールを識別・説明する目的でこれらを使用しており、**各社との提携・後援・推奨関係を示すものではありません**。
- 本PDFの無断転載・再配布を禁じます。

なな

AIで暮らすフリーランス

AI副業 完全実践ロードマップ ©なな