

## No. 70 Microsoft 365 Copilotの使い方研修～資料作成の時間を半減する

【有料版Copilot向け】



**in**source  
株式会社インソース

### 対象者

- Copilotを活用した業務改善に興味がある方
- Microsoft365アプリを使用する機会が多い方
- 組織へのデジタルツールの導入を検討している方

### よくあるお悩み・ニーズ

- Copilotを導入しているが、どのように使えばよいのかわからない
- 資料作成が苦手で悩みながら作業しており、いつも時間がかかっている
- Copilotを導入することで、どのような効果が期待できるのかを具体的に知りたい

### 研修内容・特徴

本研修は、Copilot（コパイロット）の基本操作から応用までを1日で学ぶ実践型プログラムです。業務で使える定型プロンプトなどのテクニックをおさえたうえで、Microsoft 365の各アプリでの活用法を体験します。さらに、複数のアプリを連携させた使い方にも触れ、データ分析から報告書の作成、発表資料の作成といった一連の業務プロセスの中で活用するコツを身につけます。明日からの業務に役立つ具体的なヒントと実践スキルを習得でき、日々の仕事をよりスマートに進められるようになる研修です。

\*本研修では、PCおよび、Microsoft 365アプリ内の各ファイルを直接編集できるMicrosoft 365 Copilot Business（有料ライセンス）を使用します。

有料ライセンスでは、Copilotチャット画面で「Web」モードと「職場」モードを切り替えて利用できます。お申し込みの前に、ご自身の環境でこれらのモードが利用可能かご確認ください。

※使用環境により、画面の見え方が異なる場合があります。



### 到達目標

- ① 効果的なプロンプトを作成し、生成AIでより的確な回答を得られる
- ② Copilotを使いこなし、Microsoft 365のアプリを操作できるようになる
- ③ Copilotで効率化できる業務を具体的に説明し、組織内での活用を推進できる

## 研修プログラム

内容	手法
<p><b>1. Microsoft365Copilotとは</b>            【ワーク】本研修で学びたいこと、知りたいことを整理する            (1) Copilotとは            (2) Copilotでできること            (3) 他の生成AIとの違い            (4) Copilotの使用上の注意点</p>	講義 ワーク
<p><b>2. Copilot Chatの活用</b>            (1) Webモードと職場モードの概要            (2) Webモードの使い方            (3) 職場モードの使い方            【参考】Copilot Chatのやり取りを整理・保存する</p>	講義 ワーク
<p><b>3. Copilotを使いこなすためのテクニック</b>            (1) プロンプトエンジニアリングの基本            (2) 業務で使える定型プロンプト集</p>	講義 ワーク
<p><b>4. Microsoft 365アプリでのCopilot活用</b>            (1) Excelでの活用            ①データの結合と整形 ②数式・関数の自動生成 ③データ分析            【ワーク】売上データを整形し、分析する            (2) Wordでの活用            ①指示やファイルに沿った文章の自動生成            ②文章の要約・要点抽出 ③コーチング機能(文章の改善提案)            【ワーク】売上の分析結果について、報告書をCopilotで作成する            (3) PowerPointでの活用            ①指示やファイルからのプレゼン資料作成 ②スライド要約            ③トークスクリプトの作成 ④他言語への翻訳            【ワーク】売上の分析結果について、発表資料をCopilotで作成する            (4) Outlookでの活用            ①メール本文の下書き作成 ②受信メールの要約と返信文提案            ③メール内容の翻訳 ④スケジュール(OWA)の検索・登録            (5) OneDriveでの活用            ①ファイルの要約 ②ファイルからFAQを作成            ③ファイルの比較(内容比較、差分の抽出)            【参考】Teams会議の録画内容の文字起こし、要点抽出</p>	講義 ワーク
<p><b>5. まとめ</b>            【ワーク】今後の業務にCopilotを活かす計画を立てる</p>	ワーク

## 引用

研修実施会社 株式会社インソース

[https://www.insource.co.jp/bup/bup\\_copilot\\_practical.html](https://www.insource.co.jp/bup/bup_copilot_practical.html)