

各位

令和7年7月吉日

労務管理研究会 特別研修のご案内

平素から弊研究会の事業運営につき、格別のご協力を賜り深く感謝申し上げます。
この度は、システムエンジニア及びAI活用コンサルタントとして著書も多数ございます
讃良屋 安明 先生を講師にお迎えして下記の特別研修を開催する運びとなりましたので、
ご案内いたします。

記

日時 令和7年9月26日（金曜日） 14:00～17:00

場所 ZOOMによる完全リモート研修のため、パソコンにて各自ご参加ください

講師 讃良屋 安明 先生（システムエンジニア／AI活用コンサルタント）

【講師紹介】 讃良屋 安明（さらや・やすあき）先生

- ・IT歴30年超。サイバーセキュリティ・AI・DXの専門家
- ・総務省、各都道府県警、上場企業などで年間200時間以上登壇
- ・著書『図解入門業界研究 最新AI産業の動向とカラクリがよ～くわかる本』（秀和システム）
- ・「ITが苦手な人にも分かりやすい講義」が大好評

テーマ 「AI活用の時代、それでも残る“社労士の目”」

受講料 労務管理研究会会員 無料（労務管理研究会の会員は別途案内しています）

非会員 1,500円

◆非会員の方の振込先◆

(1) 郵便局からの送金の場合

記号：15110

番号：55559701

口座名：ロウムカンリケンキュウカイ

(2) 他金融機関からの振込みの場合

店名：五一八（読みゴイチハチ）

店番：518

預金種目：普通預金

口座番号：5555970

※ 口座振込手数料は、振込者負担でお願いいたします。

※ 振込は個人名にてお願いいたします。

金額：1,500円

振込期限：令和7年9月19日（金）

非会員用申込 URL 下記リンクからお申込みください

<https://forms.gle/rnxCMJLw6s8xuGDU6>

お申込み期限 令和7年9月19日（金）までにお申し込み下さい。

上記リンクから申込が困難な方は、世話役の大喜多まで下記のメールアドレスにて

①氏名、②連絡先（電話番号）、③特別研修の参加（or 参加キャンセル）、の3点についてメール送信をお願いいたします。

【大喜多：atsushi@sr-ohkita.jp】

【講師より】

「AIは脅威ではなく“相棒”です。社労士の強みを生かし、一歩先を行く活用法をお伝えします！」

【研修の主な内容（予定）】

- ◆ ChatGPTを使ってみよう
- ◆ 就業規則PDFの自動チェック
- ◆ 助成金申請文書の作成
- ◆ 出力の質とリスク管理（誤情報・個人情報）ほか

【ChatGPT 有料版（ChatGPT Plus）加入のお願い（重要）】

本研修では、ChatGPT Plus（有料版）の機能を用いた実演を行います。

無料版と比べて使用できる機能に大きな差があり、実務で活用するには有料版のご利用を強くおすすめします。

研修の効果を最大限に実感していただくため、**研修当日までに ChatGPT Plus にご加入のうえ、ご参加ください。**

なお、1か月のみの利用で退会することも可能です。

「とりあえず1か月だけ試してみる」という形でも問題ございませんので、安心してご準備ください。

- 利用料：1ヵ月 20 USD（約3,000円 ※為替レートの影響があります）
- 解約：1ヵ月で停止する手順も明記した資料（讃良屋先生作成）を3ページから7ページに掛けて記載しておりますので、ご参考下さい。
- 利用申込及び解約についてはご自身の責任にて執り行って下さい。（労務管理研究会は責任を負いません）

ChatGPT の利用方法

ChatGPT を利用するには、次の手順で行います。

大まかな手順

- 1 アカウントを作成（はじめてご利用になる方のみ必要な操作）
- 2 有料版への切り替え（有料版の停止方法も説明しております）

※今回限り（1 か月のみ）のご利用もできます。

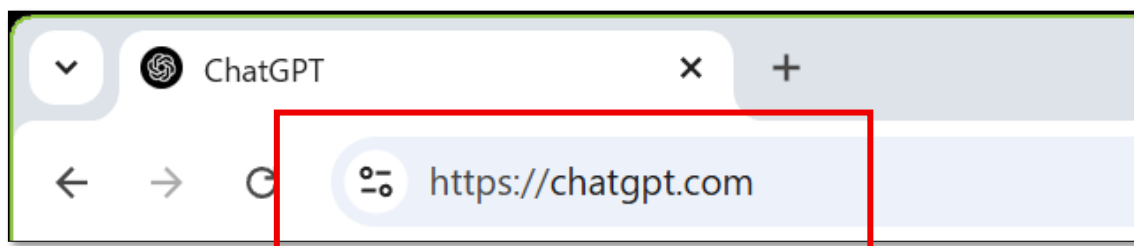
はじめてご利用になる方にのみ行っていただく操作

手順1 アカウント作成

https://chatgpt.com/

へ、アクセスします。

※パソコンでは、画面上部の URL 欄に入力し、Enter キーを押します。



ChatGPT の画面が表示されます。

画面右上の「無料でサインアップ」をクリックします。



メールアドレスを入力します。

入力後、「続ける」をクリック

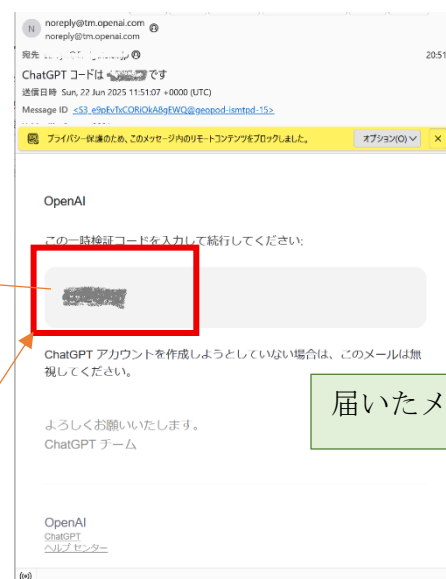


メールアドレスの種類が
gmail の方は次の画面が
表示されます。

次へをクリックして
進めてください。

A screenshot of the Google login page for OpenAI. The page has a white background with the Google logo and the text 'Google でログイン' at the top. Below the logo is the word 'ログイン' and a link to '「OpenAI」に移動'. There is a text input field for 'メールアドレスまたは電話番号' containing a masked email address. Below this is a link for 'メールアドレスを忘れた場合'. At the bottom right, there are links for 'アカウントを作成' and a blue button labeled '次へ'. At the bottom left, there is a language selector set to '日本語'. At the bottom right, there are links for 'ヘルプ', 'プライバシー', and '規約'.

パスワードを入力します。
入力後「続ける」をクリック

A screenshot of the 'アカウントの作成' (Account Creation) screen. The title is 'アカウントの作成' and the subtitle is '続行するための OpenAI のパスワード設定'. There is a text input field for 'メールアドレス' containing a masked email address, with a blue link '編集' to its right. Below this is a text input field for 'パスワード' with a red rectangular box around it and an eye icon to its right. At the bottom is a large black button labeled '続ける'.A screenshot of the '受信箱を確認してください' (Check your inbox) screen. The title is '受信箱を確認してください' and the subtitle is 'saraya@findgate.co.jp にお送りした検証コードを入力してください。'. There is a text input field for 'コード' with a red rectangular box around it and an orange arrow pointing to it from the email screenshot on the right. At the bottom is a large black button labeled '続ける'.A screenshot of an email received from OpenAI. The email header shows 'noreply@tm.openai.com' and 'noreply@tm.openai.com'. The body text says 'ChatGPT コードは [masked] です' and '送信日時: Sun, 22 Jun 2025 11:51:07 +0000 (UTC)'. Below this is a red rectangular box around the masked verification code. At the bottom, it says 'OpenAI ChatGPT ヘルプセンター'.

届いたメール

登録したメールアドレスに、メールが届きます。
メールに記載のコードを入力します。
入力後「続ける」をクリック

氏名と生年月日を登録します。

入力後「続ける」をクリック



ご自身について教えてください

氏名

生年月日

[続行] をクリックすると、[規約](#)に同意し、[プライバシーポリシー](#)を読んだものとみなされます。

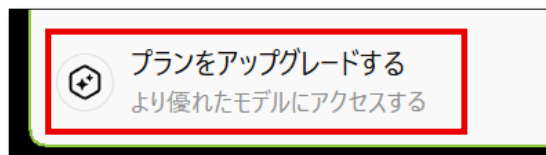
続ける

ここまでの操作で ChatGPT の「アカウントを作成」しました。

有料版へ変更するために行って頂く操作

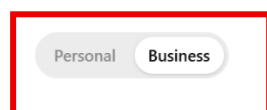
手順2 Plus への参加

画面上部の [Plan をはじめる](#) または、左下の「プランをアップグレードする」をクリックします。

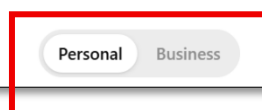


プランを「[Personal](#)」に切り替えます。

現在のプランをアップグレードする



現在のプランをアップグレードする



\$ 20 の Plus プランの「Plus を入手」をクリックします。

Plus 人気

\$ 20 ドル/月

アクセスの拡張による生産性と創造性の向上

Plus を入手

✓ 無料版のすべての機能

✓ メッセージ交換、ファイルのアップロード、高度なデータ分析、画像生成の制限の引き上げ

✓ 標準および高度の音声モード

✓ Deep Research、複数の推論モデル (o4-mini、o4-mini-high、o3)、GPT-4.5 の研究プレビューへのアクセス

✓ タスク、プロジェクト、カスタム GPT を作成して使用します

✓ Sora 動画生成への制限付きアクセス

✓ 新機能をテストする機会

制限が適用されます

クレジットード情報を入力し、
「申し込む」をクリックします。

連絡先情報

メールアドレス

支払い方法

カード情報

1234 1234 1234 1234

MM (月) / YY (年)

セキュリティコード

カード所有者の名前

氏名

請求書の住所

日本

郵便番号

住所を手動で入力

☐ 情報を安全に保存して、次回以降の購入をワンクリックで行う

OpenAI, LLC をはじめ、Link に対応している店舗でスピーディーに支払うことができます。

☐ キャンセルされるまで、上記の金額および頻度で請求が継続されます。また、利用規約に記載のとおり、料金を変更される場合があります。キャンセルはいつでも可能です。ご登録いただくことで、OpenAI の利用規約およびプライバシーポリシーに同意し、更新や他の購入に備えて決済方法が保存されることに同意したものとみなされます。

申し込む

後は画面の操作に従い、進めてください。

有料版を止めるときは！

ChatGPT 画面右のご自身のアイコンをクリックします。

表示されるメニューの「設定」をクリックします。



画面中の「Account」をクリック、「管理する」をクリック、「サブスクリプションをキャンセルする」をクリックします。



来月からの請求は停止します。