

# ChatGPT はじめの設定

アカウントをつくり、入力した内容が学習に使われない設定にするまでの手順です。  
所要時間はおよそ10分。費用はかかりません（無料のままで受講できます）。

## はじめに用意するもの

|                                               |                                              |                                           |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>パソコン</b><br>当日お持ちいただくものと同一パソコン<br>でご登録ください | <b>メールアドレス</b><br>会社のもの、個人のもの、どちらでも構<br>いません | <b>携帯電話</b><br>ショートメール（SMS）で確認番号が届<br>きます |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|

## アカウントをつくる（6ステップ）

### 1 インターネットで chatgpt.com を開く

検索窓ではなく、画面いちばん上のアドレス欄に **chatgpt.com** と入力します。検索して出てきた広告から入ると、よく似た別のサイトに進んでしまうことがあります。

### 2 「無料で始める」または「サインアップ」を押す

「ログイン」は、すでにアカウントをお持ちの方の入口です。はじめての方は**サインアップ（新規登録）**のほうを押してください。

### 3 メールアドレスとパスワードを決める

パスワードはご自分で決めて、忘れないよう手元に控えてください。

**Gmail をお使いの方は「Google で続行」が最短です。** パスワードを新しく決める必要がなく、この画面だけで登録が終わります。

アカウントを作成する

1

2

続ける

または

☐ Google で続行

画面の並びを表した模式図です（実際の画面と細部は異なります）

### 4 届いたメールを開いて、中のボタンを押す

本人確認のメールが届きます。**迷惑メールフォルダに入ることがよくあります。** 受信箱に見当たらないときは、そちらもご確認ください。

### 5 お名前と生年月日を入力する

ここで入力したお名前は、ご自分の画面に表示されるだけのものです。外部には公開されません。

### 6 携帯電話の番号を入れ、届いた数字を入力する

ショートメール（SMS）で数桁の数字が届きますので、画面に入力してください。これで登録は完了です。

このあと**有料プラン（月額）のご案内**が出てことがあります。「後で」「スキップ」を選んで問題ありません。セミナーは無料のままで受講いただけます。

次のページに、必ず行っていたきたい設定があります。アカウントをつくっただけでは、入力した内容がChatGPTの改良に使われる状態のままです。

登録のあと、必ず行ってください

## 入力した内容を学習に使わない設定

セミナーでは、御社の見積書・料金表・お客様のお名前が入った資料をChatGPTに読ませる練習をします。この設定をしないままですと、**入力した内容がChatGPTの改良（学習）に使われることがあります。**

役所に提出した書類のコピーが、そのまま他所の研修教材に回る。設定をしない状態は、これに近いことが起こります。この設定は、そのコピーを取らせないための手続きだとお考えください。

## 設定の手順

- ① 画面の左下（または右上）にあるご自分のお名前・アイコンを押す
- ② 出てきた一覧から「設定」Settings を押す
- ③ 左側の一覧から「データ コントロール」Data controls を押す
- ④ 「すべての人のためにモデルを改善する」Improve the model for everyone のスイッチをオフ（切）にする

| 設定                |                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一般                |                                                                                                                    |
| 通知                |                                                                                                                    |
| パーソナライズ           |                                                                                                                    |
| <b>データ コントロール</b> | <b>すべての人のためにモデルを改善する</b><br>Improve the model for everyone<br>入力した内容を、ChatGPTの改良に使ってよいかどうかの設定です<br><b>つまみが左=オフ</b> |
| セキュリティ            | チャット履歴（ここは触らなくて構いません）                                                                                              |

設定画面の並びを表した模式図です（実際の画面と細部は異なります）

やりとりの記録（履歴）は、この設定をオフにしても残ります。ご自分で後から読み返せますので、ご安心ください。記録そのものを残したくない場合は「一時チャット」という別の機能を使います（当日ご説明します）。

## うまくいかないときは

|                 |                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| 確認のメールが届かない     | 迷惑メールフォルダをご確認ください。それでも届かない場合は、メールアドレスの打ち間違いが考えられます。 |
| 会社のパソコンで画面が開かない | 社内のネットワークで利用が止められている場合があります。無理に設定を変えず、当日ご相談ください。    |
| お金を払う画面が出てきた    | 有料プランのご案内です。「後で」「スキップ」で閉じてください。無料のままで受講いただけます。      |
| 携帯に数字が届かない      | 電話番号の頭の「0」の扱いをご確認ください。届くまで数分かかることもあります。             |
| ここまで読んでも進まない    | 登録できていない状態でお越しいただいて構いません。第1回の冒頭でお手伝いします。            |

この手順書について。掲載している画面は2026年8月時点のものをもとにした模式図で、実際の画面写真ではありません。ChatGPTの画面は随時変わるため、ボタンの位置や名称が異なる場合があります。そのときは無理に探さず、当日会場でお声がけください。