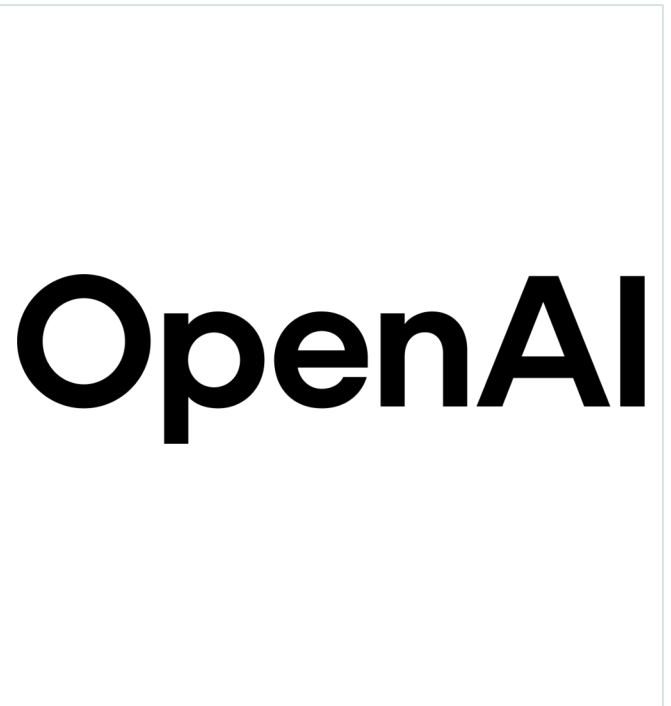
ChatGPT 安心設定ガイド

安全に使うための設定と、困ったときの対応をまとめました。

画面を見ながら、一つずつ確認できます。
ChatGPTを個人で使う方と、ご家族の支援をする方へ。
アカウント、会話、共有情報を守るための説明書です。

ChatGPTの画面や項目名は、プラン・地域・端末・更新状況で異なります。
設定をしても、詐欺や情報漏えいを完全に防げるわけではありません。



OpenAI公式ロゴ

覚えておきたいこと

第1版 2026年9月20日。OpenAI公式情報を参照した独自の説明書です。OpenAIの公式マニュアルではありません。

この本の使い方

準備とアカウント保護：3〜15ページ
データと会話の管理：16〜22ページ
メモリ・共有・連携：23〜33ページ
不正利用への対応：34ページ
最後の確認・メモ・出典：35ページ以降

公式画像には英語表示のものがあります。ご自分の画面では、同じ意味の日本語項目を探してください。

覚えておきたいこと

手順、注意点、確認の順に読みます。項目が見つからない場合は、無理に変更せず、巻末の公式案内で利用条件を確認してください。

設定を始める前に

- ☐ ご自分のChatGPTアカウントでログインできます。
- ☐ 登録したメールや電話を受け取れます。
- ☐ パスワードや確認コードを他人に見せません。
- ☐ 仕事用と個人用のワークスペースを区別します。
- ☐ 不正利用が疑われる場合は34ページを先に確認します。

会社・学校が管理するアカウントでは、管理者の方針が優先されます。
表示された制限を勝手に解除せず、管理者へ相談してください。

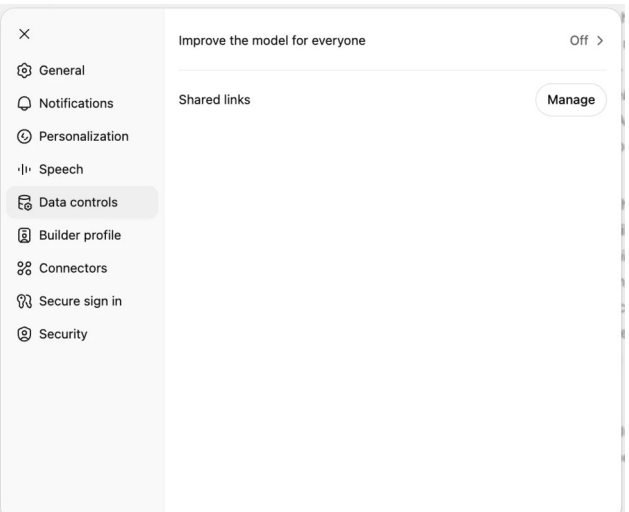
覚えておきたいこと

ログイン方法がGoogle、Microsoft、Apple、SSOの場合は、そのサービス側のアカウント保護も必要です。

共通の入口：設定

設定名は、英語表示や新しい名称になっている場合があります。

① ChatGPTを開きます。
② プロフィールのメニューを開きます。
③ ［設定］を選びます。
④ 左側から［セキュリティ］や［データコントロール］を選びます。



OpenAI公式の設定画面例。英語表示です。

確認：設定画面が開き、アカウント名とワークスペースを確認できました。

覚えておきたいこと

画面例には［Secure sign in］［Security］［Data controls］［Connectors］が表示されています。すべての項目が全員に表示されるとは限りません。

準備

今日、確認する7項目

- ☐ 他のサービスと異なるログイン情報
- ☐ MFAまたはパスキー
- ☐ アクティブなセッション
- ☐ モデル改善への利用
- ☐ メモリと過去の会話の参照
- ☐ 共有リンクと連携アプリ
- ☐ 不審な操作があった場合の連絡先

覚えておきたいこと

一度に全部変更する必要はありません。まずアカウント保護を確認し、次に会話・共有・連携の順に進めます。

ログイン方法の確認

復旧するときに、正しいアカウントを選べるようにします。

① いつも使うログイン方法を確認します。
② メールとパスワードか、外部サービス連携かを区別します。
③ 仕事用と個人用のメールを混同しないようにします。
④ 不明なワークスペースでは作業を止めます。

Google、Microsoft、Apple、SSOでログインする方は、元のサービス側でMFAを設定します。

確認：登録メール、ログイン方法、利用中のワークスペースが分かりました。

覚えておきたいこと
ログイン方法の変更や統合は、利用状況により影響が異なります。困った場合は公式サポートへ相談してください。

推測されにくいパスワード

同じパスワードの使い回しを避けます。

① 他のサービスで使っていない文字列を使います。
② 長く、推測されにくいものにします。
③ パスワード管理アプリで保存する方法を検討します。
④ 漏えいや使い回しが疑われる場合は変更します。

メールや電話でパスワード、MFAコード、復旧コードを聞かれても伝えません。

確認：自分だけが管理できる方法で、ログイン情報を保管しました。

覚えておきたいこと
外部サービスでログインしている場合は、そのサービスのパスワードを見直します。

多要素認証（MFA）

パスワード以外の確認を追加します。

① ［設定］から［セキュリティ］を開きます。
② MFAの項目を選びます。
③ 認証アプリなど、表示された方法を登録します。
④ 設定後にログインできるか確認します。

MFAを有効にしても、既に開いているセッションは終了しません。
不正利用が疑われる場合は、パスワード変更とセッション終了も行います。

確認：MFAを有効にし、自分で認証できました。

覚えておきたいこと

表示される認証方法はアカウントによって異なります。認証アプリを削除する前に、別の復旧手段を確認してください。

MFAの予備手段

スマートフォンを紛失しても復旧できるようにします。

① 復旧コードが表示されたら安全に保管します。
② コードをチャットやメールへ貼り付けません。
③ 機種変更の前に認証アプリの移行方法を確認します。
④ 予備手段を使えるか、登録内容だけ確認します。

復旧コードはパスワードと同じように扱います。説明書や共有メモには書きません。

確認：主な認証手段と、使えない場合の手順が分かりました。

覚えておきたいこと

確認のためにMFAを解除する必要はありません。解除するとアカウント保護が弱くなります。

パスキー

端末の顔・指紋・PINなどで安全にログインします。

① ［設定］の［セキュリティ］を開きます。
② ［パスキー］が表示される場合は内容を確認します。
③ ［パスキーを追加］を選び、画面の案内に従います。
④ 使えない場合に備えて、別のログイン方法も確認します。

端末だけに保存したパスキーは、その端末を失うと使えない場合があります。
利用可否はログイン方法、端末、アカウントで異なります。

確認：パスキーと、代わりの認証方法の両方を確認しました。

覚えておきたいこと

同期パスキーやセキュリティキーは複数端末で利用できる場合があります。共有端末には不用意に作成しません。

高度なアカウントセキュリティ

対象の個人アカウントで、より強いサインイン保護を使えます。

① ［設定］の［セキュリティ］を開きます。
② ［高度なアカウントセキュリティ］があるか確認します。
③ 利用条件と必要なログイン手段を読みます。
④ 復旧方法を用意してから登録します。

対象地域の一部の個人アカウント向けです。企業管理アカウントなどでは利用できません。
表示されない場合は、無理に探す必要はありません。

確認：利用対象か、必要なログイン方法を確認しました。

覚えておきたいこと

登録には複数の安全なサインイン方法が必要です。端末をなくした場合の復旧まで考えて選びます。

アクティブなセッション

現在ログイン中の端末を確認します。

① ［設定］の［セキュリティ］を開きます。
② ［アクティブなセッション］を選びます。
③ 端末、ブラウザ、場所、日時を確認します。
④ 現在のセッション表示も確認します。

場所や端末情報は概算で、完全でない場合があります。
SSO連携のアカウントでは、この機能が表示されない場合があります。

確認：自分が使った覚えのあるセッションだけか確認しました。

覚えておきたいこと

ChatGPT、Codex、API Platformなど、OpenAIの別のアプリが同じ一覧に含まれる場合があります。

知らないセッションを終了

不要なログイン状態を終わらせます。

① 覚えのない端末や場所を選びます。
② ［ログアウト］を選びます。
③ 信頼済み端末なら、端末の削除も確認します。
④ パスワードとMFAも見直します。

現在使っているセッションは、個別には終了できない場合があります。
不正利用が疑われる場合は、次ページの全セッション終了を使います。

確認：不要なセッションが一覧から消えたことを確認しました。

覚えておきたいこと

表示が残る場合は少し待って更新します。終了後も不審な利用がある場合は、サポートへ連絡してください。

すべてのセッションを終了

不正利用が疑われる場合に、開いているログインをまとめて終了します。

① ［アクティブなセッション］を開きます。
② ［すべてのセッションからログアウト］を選びます。
③ 確認画面で全端末のログアウトを実行します。
④ 改めて安全な方法でログインします。

現在の端末からもログアウトします。ほかの端末への反映に最大30分ほどかかる場合があります。

確認：パスワード変更、MFA、セッション終了を一緒に確認しました。

覚えておきたいこと

MFAだけを有効にしても、既存のログインは終了しません。心当たりのない利用がある場合は順番に対応します。

偽のログイン案内に注意

認証情報を盗む偽サイトを避けます。

① メールや広告のリンクからログインしません。
② アドレスが chatgpt.com など公式のものか確認します。
③ 確認コードや復旧コードを他人に伝えません。
④ 『急いで確認』という要求でも、一度止まります。

OpenAIサポートを名乗る相手にも、パスワード、MFAコード、APIキーを渡しません。

確認：公式サイトは、ブックマークまたは自分で入力したアドレスから開きます。

覚えておきたいこと
不審なメッセージを開いた場合でも、入力やダウンロードをせず閉じます。入力してしまった場合は34ページへ。

データコントロール

会話の利用、共有、保存を管理する入口です。

① ［設定］を開きます。
② ［データコントロール］を選びます。
③ モデル改善、共有リンク、履歴管理を確認します。
④ 書き出しや削除は、内容を読んでから実行します。

項目はログイン状態、プラン、ワークスペースで異なります。

確認：個人用か管理対象ワークスペースかを確認しました。

覚えておきたいこと

設定変更はアカウント全体へ反映される場合があります。仕事のルールがある方は、先に管理者へ確認してください。

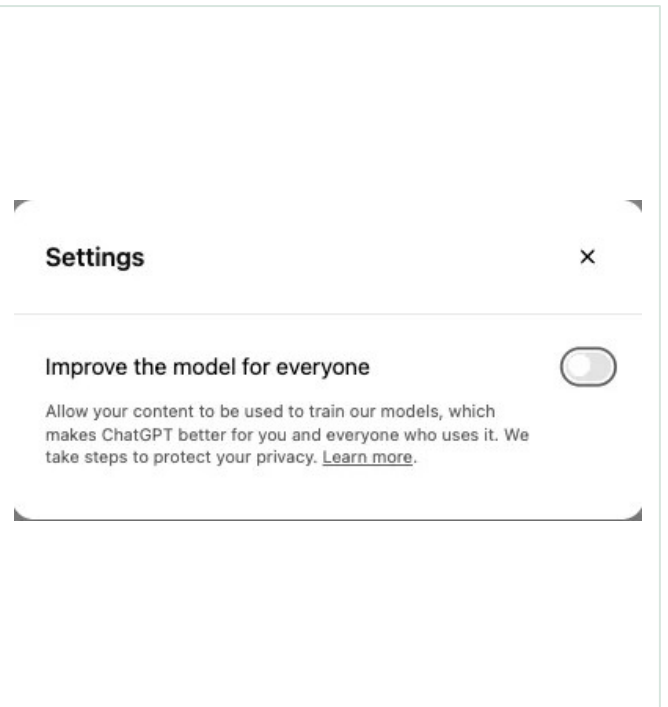
モデル改善への利用

新しい会話をモデル改善に使うか選びます。

① ［データコントロール］を開きます。
② ［すべての人のためにモデルを改善する］を確認します。
③ 利用を望まない場合はオフにします。
④ 変更後も会話履歴が表示されることを確認します。

オフにしても、通常の会話は履歴に残ります。
Business、Enterprise、Eduなどでは、業務データを既定で学習に使わない条件があります。

確認：自分の希望と組織の方針に合う状態になっています。



公式画面例。スイッチがオフの状態です。

覚えておきたいこと

画面例はログアウト中の設定です。ログイン中は設定画面の［データコントロール］から確認します。

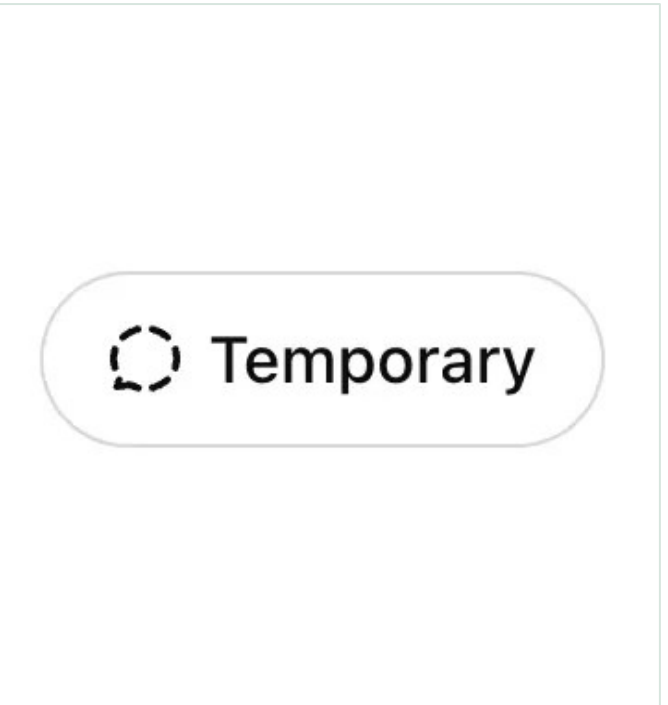
一時チャットを始める

履歴に残さず、新しいメモリを作らない会話に使います。

① 新しいチャットを開きます。
② 画面上部の［一時］を選びます。
③ 個人設定を使うか選べる場合は内容を確認します。
④ 一時チャットの表示を確認してから入力します。

安全対策のため、コピーを最大30日保持する場合があります。
保存すると通常の会話になり、アカウント設定が適用されます。

確認：通常の会話と一時チャットを区別できました。



公式画面例。［Temporary］の入口です。

覚えておきたいこと

一時チャットでも、GPTのアクションや連携先へ送った情報は、その第三者の方針に従います。

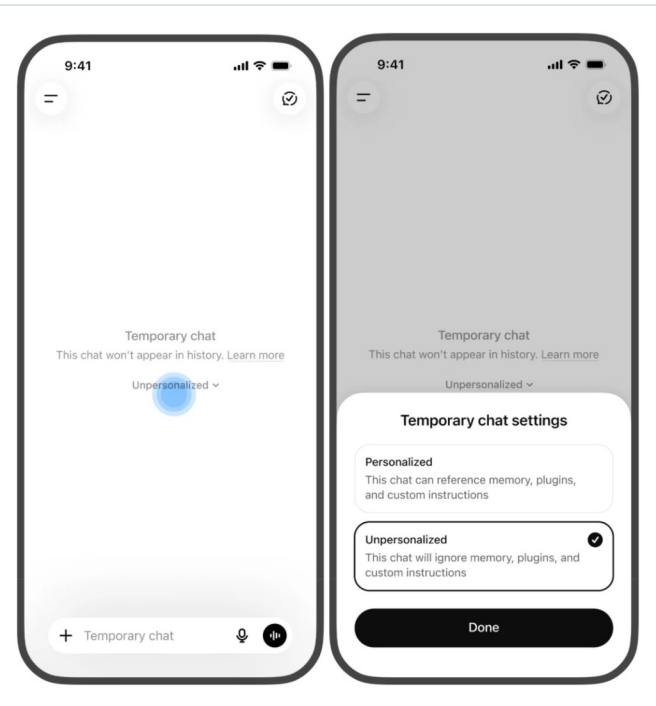
一時チャットの個人設定

一時チャットでも、使う情報の範囲を確認します。

① 開始時の説明を読みます。
② メモリなどの個人設定を使うか選びます。
③ 機密情報を入力しない前提で利用します。
④ 必要なら通常の会話として保存します。

会話を始めた後は、個人設定の選択を変更できない場合があります。
管理対象ワークスペースの制限は、一時チャットでも優先されます。

確認：入力前に、画面が一時チャットであることを確認しました。



公式の一時チャット説明画面例。

覚えておきたいこと

画像は公式の説明画面例です。実際の文言や配置は更新で変わる場合があります。

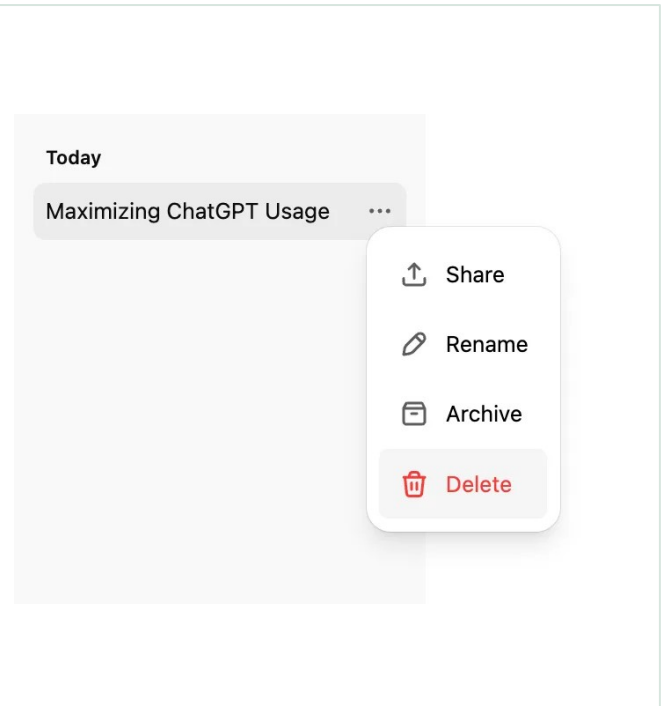
会話をアーカイブ・削除

アーカイブは保存、削除は復元できない操作です。

① 対象の会話の［…］を開きます。
② 残して隠す場合は［アーカイブ］を選びます。
③ 不要なら［削除］を選びます。
④ 削除の確認画面を読み、対象を再確認します。

削除した会話は画面からすぐ消え、原則30日以内の完全削除が予定されます。
法令・安全上の例外や、既に匿名化済みの場合があります。

確認：アーカイブと削除の違いを理解して選びました。



公式画面例。ArchiveとDeleteの選択肢。

覚えておきたいこと

削除した会話は、OpenAIサポートでも復元できません。迷う場合は、先にアーカイブまたはデータ書き出しを検討します。

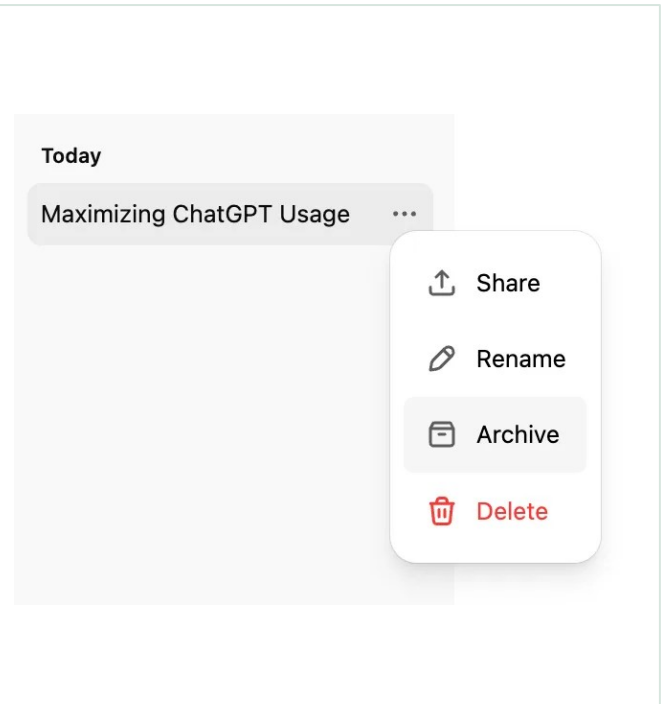
アーカイブ済みの会話

サイドバーから隠した会話も定期的に確認します。

① ［設定］の［データコントロール］を開きます。
② ［アーカイブ済みのチャット］を選びます。
③ 必要な会話を元に戻すか、削除します。
④ 一括操作は対象範囲を確認してから使います。

アーカイブしても保持期間は変わりません。［すべて削除］は元に戻せません。

確認：必要な会話だけを残し、不要な会話を整理しました。



公式画面例。アーカイブ済み会話の管理。

覚えておきたいこと

会話を削除しても、ライブラリへ別に保存されたファイルは残る場合があります。ファイルは別に確認します。

データを書き出す

削除やアカウント変更の前に、必要な記録を確認できます。

① ［設定］の［データコントロール］を開きます。
② ［データをエクスポート］を選びます。
③ 本人確認を行い、メールを待ちます。
④ 届いたファイルを安全な場所へ保存します。

書き出したファイルには個人情報や会話が含まれます。共有パソコンへ保存しません。

確認：保存先を決め、不要になった書き出しファイルを安全に処理します。

覚えておきたいこと

メールの有効期限や処理時間は変わる場合があります。公式画面の案内に従ってください。

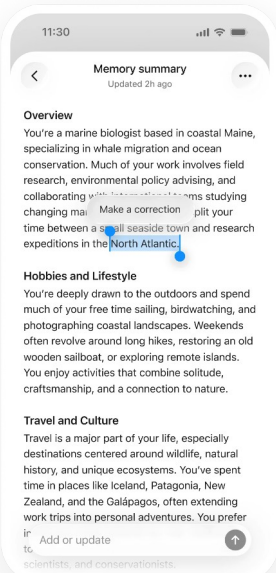
メモリの仕組み

ChatGPTが今後の回答に使う情報を確認します。

① ［設定］の［パーソナライズ］を開きます。
② ［メモリ］を選びます。
③ メモリの概要や保存済み内容を確認します。
④ 不要な内容は修正または削除します。

機能や情報源は、プラン・地域・ワークスペースで異なります。
メモリをオフにしても、過去の会話そのものは削除されません。

確認：ChatGPTに『私について何を覚えていますか』と確認する方法もあります。



公式のメモリ概要画面例。内容は架空です。

覚えておきたいこと

公式画像はメモリ概要の例で、架空の人物情報です。メモリには正確な文書の保存場所として頼りすぎないでください。

保存済みメモリの見直し

古い情報や、残したくない個人情報を整理します。

① ［メモリ］から［管理］を開きます。
② 個別の記憶を確認します。
③ 不要な項目を削除します。
④ 必要に応じてメモリをオフにします。

メモリをオフにするだけでは、既に保存されたメモリを削除しない場合があります。
会話とメモリは別に管理します。

確認：残す内容と削除する内容を、自分で確認しました。

覚えておきたいこと

完全に消したい情報は、保存済みメモリと、その情報を書いた会話の両方を確認します。

過去の会話の参照

過去の会話を今後の回答に使うか選びます。

① ［設定］の［パーソナライズ］を開きます。
② ［メモリ］の参照項目を確認します。
③ ［保存済みメモリ］と［チャット履歴］を区別します。
④ 希望に合わせてオン・オフを選びます。

［保存済みメモリを参照］をオフにすると、履歴参照もオフになる場合があります。
設定の組み合わせは、表示された説明を確認してください。

確認：自分が望む個人設定の範囲になっています。

覚えておきたいこと

一時チャットを使うと、新しいメモリを作らずに会話できます。個人設定を使うかは開始時に確認します。

カスタム指示と個人情報

毎回の会話に自動で付く情報を最小限にします。

① ［設定］の［パーソナライズ］を開きます。
② カスタム指示の内容を読み直します。
③ 住所、認証情報、社外秘などを残さないようにします。
④ 古い所属や役割は更新または削除します。

カスタム指示は多くの会話で参照されます。特定の一回だけ必要な情報は、必要な会話で入力します。

確認：残してよい情報だけになっています。

覚えておきたいこと

仕事用と個人用の情報を混ぜないようにします。管理対象ワークスペースでは組織の利用ルールも確認してください。

共有リンクの確認

過去に共有した内容を一覧で確認します。

① ［設定］の［データコントロール］を開きます。
② ［共有リンク］の［管理］を選びます。
③ 共有中の会話やタスクを確認します。
④ 不要なリンクは削除します。

個人アカウントの共有リンクは、リンクを知る人が見られます。
受信者ごとの細かな権限や、有効期限を設定できない場合があります。

確認：共有を続ける必要があるリンクだけを残しました。

覚えておきたいこと

共有リンクは通常 https://chatgpt.com/share/ で始まります。共有前に会話全体と添付内容を確認してください。

共有リンクを削除した後

今後のリンクアクセスを止めます。

① 対象の共有リンクを削除します。
② 元の会話やタスクが必要か確認します。
③ 相手が既に保存したコピーは残る場合があります。
④ 機密情報を送った場合は、関係者へ相談します。

リンクの削除は、相手が保存したコピーまで削除する操作ではありません。
モデル改善の設定を変えても、既存の共有リンクは自動で消えません。

確認：共有先と共有した内容を記録しました。

覚えておきたいこと

元の会話を削除すると共有リンクも消える場合がありますが、受信者の保存済みコピーは別に残ることがあります。

アプリ・コネクタの接続

ChatGPTへ渡す情報と操作の範囲を確認します。

① ［設定］の［アプリ］や［コネクタ］を開きます。
② 接続するサービスとアカウントを確認します。
③ 要求される権限を読みます。
④ 必要なサービスだけ接続します。

接続先のアカウントが持つ権限を、ChatGPTが利用できる場合があります。
会社のサービスは、管理者の承認が必要な場合があります。

確認：接続するアカウントと、許可する範囲を確認しました。

覚えておきたいこと

個人用と仕事用のアカウントを取り違えないでください。認可画面の提供元名とアドレスも確認します。

連携アプリの見直し

今後のアクセスを必要な接続だけに絞ります。

① 接続済みのアプリを一覧で確認します。
② 使っていない接続を選びます。
③ ［切断］を選び、影響を確認します。
④ 提供元サービス側の接続一覧も必要に応じて確認します。

切断しても、過去の会話、保存ファイル、メモリが自動で削除されるとは限りません。

確認：不要な接続を外し、残す接続の権限を確認しました。

覚えておきたいこと
過去に利用したデータを消したい場合は、会話、ライブラリ、メモリ、接続先サービスを別々に確認します。

連携アプリ

ファイルとライブラリ

会話と保存ファイルを別々に管理します。

① アップロード前に、不要な個人情報を除きます。
② 共有してよい資料か確認します。
③ ライブラリがある場合は保存済みファイルを確認します。
④ 不要なファイルは、会話とは別に削除します。

会話を削除しても、ライブラリへ保存されたファイルが残る場合があります。
職場の資料は組織のルールに従います。

確認：ファイルの保存先と、共有できる範囲を確認しました。

覚えておきたいこと

身分証、医療情報、金融情報、認証情報などは、必要性と利用条件を確認してから扱います。

GPTと外部アクション

ChatGPTの外へデータが送られる場面を区別します。

① GPTの説明と提供者を確認します。
② 外部サービスへ送る情報を確認します。
③ 機密情報は入力しません。
④ 送信前に、相手先のプライバシー方針を確認します。

GPTのアクションやアプリを通じて第三者へ送ったデータは、その第三者の方針に従います。

確認：どの情報が、どのサービスへ送られるか分かりました。

覚えておきたいこと
一時チャットを使っても、外部アクションへ送った情報の保持期間は相手先が決める場合があります。

組織で使う場合

管理対象ワークスペース

管理者の設定と、自分の個人設定を区別します。

① 画面上部やメニューでワークスペース名を確認します。
② 個人用と会社・学校用を切り替えます。
③ 管理者が設定する保持・共有・アプリ制限を確認します。
④ 不明な制限は管理者へ相談します。

管理者は、機能、保持、共有、利用状況などを管理できる場合があります。
個人ワークスペースと同じ扱いだと思い込まないでください。

確認：今いるワークスペースと、適用されるルールが分かりました。

覚えておきたいこと

SSOを使う組織では、認証やセッション管理の手順が個人アカウントと異なる場合があります。

不正利用が疑われるとき

被害を広げないため、アカウント保護から対応します。

① 安全な端末からパスワードを変更します。
② MFAを確認し、全セッションを終了します。
③ 不明な共有リンクと連携アプリを見直します。
④ OpenAIサポートへ状況を連絡します。

APIキーも使っている方は、漏えいしたキーを削除・再発行し、利用状況を確認します。
料金や個人情報の被害は、カード会社や関係機関にも相談します。

確認：不審な日時、端末、メッセージ、利用内容をメモしました。

覚えておきたいこと

サポートはOpenAIヘルプセンターから開きます。不審なメールに書かれた連絡先は使いません。

設定後の確認

- ☐ 自分でログインとMFAを完了できます。
- ☐ 知らないセッションがありません。
- ☐ モデル改善とメモリの設定を選びました。
- ☐ 共有リンクと連携アプリを確認しました。
- ☐ 会話とファイルの削除場所が分かります。
- ☐ 不正利用時の連絡先を確認しました。

確認：普段の利用に必要な機能が使えることも確認します。

覚えておきたいこと

大きな機能更新、端末変更、メール変更、退職・異動の後にも見直してください。

設定のメモ・相談先

ログイン方法：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

利用中のワークスペース：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

変更した設定：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

次に確認すること：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

相談先：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　確認日：＿＿＿＿＿

パスワード、MFAコード、復旧コード、APIキーは記入しません。

覚えておきたいこと

設定名や画面が変わった場合は、巻末のOpenAI公式情報から最新の手順を確認します。

参考資料

公式情報・画像の出典 1

S01　OpenAIアカウントを安全に保つ

S02　多要素認証（MFA）の設定

S03　パスキーでOpenAIアカウントを保護

S04　高度なアカウントセキュリティ

S05　ChatGPTのアクティブなセッションを管理

S06　データコントロール FAQ

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。画面：OpenAI Help Center。画像は操作説明の参考引用です。プラン・地域・端末・更新状況で実際の画面は異なります。

参考資料

公式情報・画像の出典 2

S07　モデル改善にデータを使用する仕組み

S08　ChatGPTの一時チャット

S09　チャットの削除とアーカイブ

S10　ChatGPTの履歴とデータを書き出す

S11　ChatGPTのメモリ

S12　ChatGPTの共有リンク

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。画面：OpenAI Help Center。画像は操作説明の参考引用です。プラン・地域・端末・更新状況で実際の画面は異なります。

参考資料

公式情報・画像の出典 3

S13　ChatGPTのアプリ

S14　アプリのアカウント接続と管理

S15　ChatGPTのチャットとファイルの保持

S16　ファイルアップロード FAQ

S17　管理対象ChatGPTアカウントのデータアクセス

S18　OpenAIの認証

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。画面：OpenAI Help Center。画像は操作説明の参考引用です。プラン・地域・端末・更新状況で実際の画面は異なります。