

初心者向け

ChatGPT 登録手順書

電子機器に慣れていない人でも、画面を見ながら進められる説明

この手順書でできること

ChatGPT を使うための登録方法を、準備から初回利用まで順番に説明します。画面の表示は変更されることがありますが、「どこを押すか」「何を入力するか」がわかるようにまとめています。

作成日：2026年7月／対象：スマートフォン・パソコンのどちらでも利用可能

まず最初に知っておくこと

- ChatGPT は、登録しなくても試せる場合があります。まず試すだけなら「Try it first」や入力欄から始められることがあります。
- 会話履歴を残したい、継続して使いたい、設定を変えたい場合はアカウント登録をおすすめします。
- 登録には、メールアドレス、Google アカウント、Apple アカウント、電話番号のいずれかを使います。

注意

この PDF では、個人向け ChatGPT の基本的な登録手順を説明します。会社・学校の管理アカウントや有料プランの契約手順は含めません。

1. 登録前に準備するもの

- インターネットにつながるスマートフォン、タブレット、またはパソコン
- メールアドレス、Google アカウント、Apple アカウント、または電話番号
- メールを確認できる状態。確認メールが届くことがあります。
- パスワードを忘れないためのメモ。紙に書く場合は、人に見られない場所で保管してください。

おすすめ

電子機器が苦手な人は、Google アカウントで登録すると入力が少なく済むことが多いです。ただし、家族や会社の共有アカウントではなく、自分用のアカウントを使ってください。

2. 登録方法は大きく 4 つ

方法	向いている人	入力するもの
メールアドレス	メールで登録したい人	メールアドレス、パスワード
Google で続行	Gmail を使っている人	Google アカウント
Apple で続行	iPhone や iPad 中心の人	Apple ID
電話番号で続行	メールを使いたくない人	電話番号

3. 基本の登録手順

STEP

01

ChatGPT のページを開く

- ブラウザを開きます。
- アドレス欄に「chatgpt.com」と入力します。
- 検索結果から開く場合は、公式の ChatGPT ページか確認します。

補足：似た名前のサイトや広告に注意してください。

STEP

02

「Log in or sign up」を選ぶ

- 画面に「Log in or sign up」と表示されたら押します。
- 日本語表示の場合は「ログイン」や「登録」に近い表示を選びます。

補足：すでに使ったことがある人も、同じボタンから進めます。

STEP

登録方法を選ぶ

- Gmail を使う人は「Continue with Google」を押します。

03

- iPhoneのApple IDを使う人は「Continue with Apple」を押します。
- メールで登録する人はメールアドレスを入力して「Continue」を押します。
- 電話番号で登録する人は「Continue with phone」を押します。

補足：画面の文言は英語のまま表示されることがあります。

STEP

04

メール確認や認証を完了する

- メール登録の場合、届いた確認メールを開きます。
- メール内の確認ボタンまたはリンクを押します。
- Google・Apple・電話番号の場合は、画面の指示に従って認証します。

補足：確認メールが見つからないときは、迷惑メールフォルダも確認します。

STEP

05

必要な情報を入力する

- 名前や生年月日など、画面に求められた情報を入力します。
- 利用規約やプライバシーに関する確認が出たら、内容を確認して進みます。
- 登録が完了すると、ChatGPTの入力画面が表示されます。

補足：入力項目は時期や登録方法によって変わることがあります。

4. メールアドレスで登録する場合

メールアドレスで登録する場合は、次の流れで進めます。

1. chatgpt.com を開く。
2. 「Log in or sign up」を押す。
3. メールアドレスを入力して「Continue」を押す。
4. パスワードを作成する。
5. OpenAI または ChatGPT から届いた確認メールを開く。
6. 確認ボタンを押して登録を完了する。
7. ChatGPT の画面に戻り、入力欄が表示されるか確認する。

パスワードの作り方

名前・誕生日・電話番号など、他人に予想されやすい文字は避けます。英字、数字、記号を混ぜた長めのものにすると安全です。

5. Google または Apple で登録する場合

Google や Apple で登録すると、メールアドレスやパスワード入力を一部省略できる場合があります。

8. chatgpt.com を開く。
9. 「Log in or sign up」を押す。
10. 「Continue with Google」または「Continue with Apple」を選ぶ。
11. 使いたいアカウントを選ぶ。
12. 確認画面が出たら内容を確認して進む。
13. ChatGPT の画面に戻ったら登録完了。

ここに注意

家族の Google アカウントや会社の Apple ID を選ばないようにしてください。あとで誰のアカウントかわからなくなる原因になります。

6. 電話番号で登録する場合

電話番号で登録できる画面が表示される場合は、SMS など本人確認を行います。

14. 「Continue with phone」を選ぶ。
15. 国番号が日本になっているか確認する。
16. 電話番号を入力する。
17. SMS に届いた確認コードを入力する。
18. 画面の指示に従って登録を完了する。

SMS が届かないとき

電話番号の入力間違い、電波状況、SMS 受信設定を確認します。何度もやり直すと一時的に制限されることがあるため、少し時間を置いてから試してください。

7. 初めて ChatGPT を使う

登録が終わったら、画面下や中央にある入力欄へ質問やお願いを書きます。

最初に試す文の例

- 「ChatGPT の使い方を初心者向けに説明してください」
- 「スマホで写真を送る方法を教えてください」
- 「小学生にもわかるように、AI とは何か説明してください」

8. 困ったときの確認リスト

困ったこと	確認すること
メールが届かない	迷惑メール、プロモーション、入力したメールアドレスの間違いを確認する。
ログインできない	登録した方法と同じ方法でログインする。Google で登録したなら Google でログインする。
パスワードを忘れた	ログイン画面の「Forgot password」などから再設定する。
画面が英語でわからない	「Continue」は続ける、「Log in」はログイン、「Sign up」は登録という意味。
登録画面が出ない	すでにログイン済みの可能性がある。入力欄が出ていれば利用可能。

9. 安全に使うための約束

- 住所、電話番号、クレジットカード番号、マイナンバー、パスワードは入力しない。
- 病気・法律・お金に関する大事な判断は、ChatGPT の回答だけで決めない。
- ChatGPT の回答は間違ふことがあるため、重要な内容は公式サイトや専門家で確認する。
- 共有のパソコンで使ったら、最後にログアウトする。

10. 登録が完了したか確認する方法

19. chatgpt.com を開く。
20. 質問を入力できる欄が表示される。
21. 試しに「こんにちは」と入力して送信する。
22. 返事が返ってきたら利用開始できています。

参考情報

この手順書は、OpenAI 公式の ChatGPT ログイン画面・ヘルプページ・入門ページを参考に、初心者向けに再構成しています。

- OpenAI Help Center 「The ChatGPT home page」 : ChatGPT は無料で利用でき、アカウント作成前に試せる場合があります。
- ChatGPT ログイン画面: Log in or sign up、Continue with Google、Continue with Apple、Continue with phone、Continue、Try it first の選択肢があります。
- OpenAI Help Center 「What is ChatGPT?」 : アカウントがない場合は chatgpt.com で新規登録できません。
- OpenAI Academy 「Getting started with ChatGPT」 : ChatGPT は入力欄へ質問や指示を入れて会話を始めます。