AI活用ガイド

# 迷わないための
# ブックマーク集

## 症状別の逆引きつき・公式24か所

「困った時にどこを開けばいいか」を1枚にしました。
検索して古い記事にたどり着く時間を、大きく減らします。

## この1冊の使い方

1. まず次のページの**逆引き表**を見ます。症状から、開く場所が決まります。

2. 開く場所は、そのあとのリンク集に並べてあります。ブラウザのお気に入りに「AI」というフォルダを作り、上から登録すれば10分で終わります。

3. 同梱の取り込み用ファイルを使えば、登録は1回で済みます（最後のページ）。

> **なぜ公式だけを載せるのか**
>
> この分野は動きが速く、半年前の解説記事がそのまま使えないことがあります。とくに**料金・使える量・画面の名前**の3つは、記事ではなく提供元のページを見ないと外します。ここに載せたのは、すべて提供元が自分で出しているページです。

## 症状別 逆引き表

| こうなったら | 開く場所 | そこで見るところ |
|---|---|---|
| **今月いくらかかるのか知りたい** | ChatGPT の料金ページ | プランごとの月額（円） |
| **無料のままでどこまで使えるか** | プラン別の上限（公式ドキュメント） | プラン一覧の月額と、上限の表 |
| **「上限に達しました」と出た** | 自分の使用量の画面 | どの枠を使い切ったか・いつ戻るか |
| **無料版で使えるのはいつまでか** | Codex アプリの発表ページ | 「期間限定」と書かれた段落 |
| **Codex はどのプランに入っているのか** | ChatGPT プランで Codex を使う（日本語ヘルプ） | 冒頭の1文 |
| **自分のせいか、向こうの障害か** | OpenAI の稼働状況 | 赤や黄色の印が出ていないか |
| **Google 側が落ちていないか** | Google Workspace の稼働状況 | スプレッドシートと Apps Script の行 |
| **画面のボタン名が資料と違う** | ChatGPT リリースノート | 直近1か月ぶん |

| | | |
|---|---|---|
| **アプリが見つからない・偽物が怖い** | Microsoft Store | 発行元が OpenAI かどうか |
| **毎朝きまった時刻に動かしたい** | トリガーの公式ドキュメント | 「時間主導型」の項 |
| **通知が届かない** | Messaging API のドキュメント | 送信の条件と、友だち追加の有無 |
| **通知にお金がかかるのか** | LINE公式アカウントの料金 | 無料で送れる通数 |
| **表の関数が分からない** | スプレッドシート関数の一覧 | 関数名でページ内検索 |
| **スプレッドシートの操作で詰まった** | Google ドキュメント エディタ ヘルプ | 検索窓に症状をそのまま入れる |
| **Windows の操作で詰まった** | Windows のヘルプ | 検索窓に症状をそのまま入れる |
| **Codex が何をする道具か人に説明したい** | Codex の公式ページ | 最初の説明文をそのまま使う |
| **社内の資料を貼っていいか聞かれた** | データコントロールに関するFAQ | 学習に使われるかと、その設定 |
| **毎朝の自動実行が途中で止まる** | Apps Script の割り当て | 1回の実行時間と、1日の回数の上限 |

## リンク集

### 入り口

#### ChatGPT（Codex はこの中にあります）

`https://chatgpt.com/`

アプリを入れる前に、ここでログインできるかを先に確かめます。

#### Microsoft Store（Windows アプリの入り口）

`https://apps.microsoft.com/`

入れるアプリは1つだけ。発行元が OpenAI かを必ず確かめます。

#### Codex の開発者向けドキュメント（英語・learn.chatgpt.com に移動します）

`https://developers.openai.com/codex/`

細かい仕様や上限を確認する時に。人に説明する言葉は、下の日本語の発表ページから借りたほうが早いです。

## お金と、使える量

### ChatGPT の料金ページ

https://chatgpt.com/pricing

プランと月額はここが正。ドル表示の時は申し込み画面で円を確かめます。

### プラン別の上限（公式ドキュメント）

https://learn.chatgpt.com/docs/pricing

どのプランでどれだけ使えるかの一次情報。

### ChatGPT プランで Codex を使う（日本語ヘルプ）

https://help.openai.com/ja-jp/articles/11369540

どのプランに含まれるか、上限に達した時にどうするかが日本語で書かれています。

### Codex アプリの発表ページ

https://openai.com/ja-JP/index/introducing-the-codex-app/

無料版と Go での利用が「期間限定」と書かれている場所。始める前に一度読みます。

### 使った量を見る（ログインが必要）

https://chatgpt.com/codex/settings/usage

使いすぎが心配な時に。開かない時は、ChatGPT の設定から「使用量」を辿ってください（画面の更新でアドレスが変わることがあります）。

## 止まった・おかしいと思った時

### OpenAI ヘルプセンター（日本語）

https://help.openai.com/ja-jp

検索窓に、出たメッセージをそのまま貼って探します。

### OpenAI の稼働状況

https://status.openai.com/

自分のせいか、向こうの障害かが、ここで分かります。

### Google Workspace の稼働状況

https://www.google.com/appsstatus/dashboard/

スプレッドシートや Apps Script が動かない時に。これは組織向け契約（Google Workspace）の稼働状況なので、無料のアカウントで使っている場合は参考程度です。緑でも自分の環境だけ止まっていることがあります。

### ChatGPT リリースノート

https://help.openai.com/ja-jp/articles/6825453

画面の名前や場所が変わった時は、まずここを見ます。

## 仕組みを作る時

### Google スプレッドシート（ログインが必要）

https://docs.google.com/spreadsheets/

集計の置き場所。ログインしていないとサインイン画面になります。

### Google Apps Script（ログインが必要）

https://script.google.com/home

ひとりでに動く仕組みを置く場所。ログインしていないと案内ページに移動します。

### Apps Script の公式ドキュメント（日本語）

https://developers.google.com/apps-script?hl=ja

書き方で迷ったら、記事よりここ。

### 決まった時刻に動かす（トリガー・公式）

https://developers.google.com/apps-script/guides/triggers/installable?hl=ja

毎朝◯時に動かす設定は「時間主導型」の項です。

### LINE Developers

https://developers.line.biz/ja/

スマホへ通知を送る鍵（APIキー）をもらう場所。

### Messaging API のドキュメント

https://developers.line.biz/ja/docs/messaging-api/

送れる条件と上限。届かない時はここを見ます。

### LINE公式アカウントの料金

https://www.lycbiz.com/jp/service/line-official-account/plan/

無料で送れる通数はここで確かめます。

### データコントロールに関する FAQ（日本語・公式）

https://help.openai.com/ja-jp/articles/7730893-data-controls-faq

入力した内容が学習に使われるかと、その設定の切り方。社内の資料を貼ってよいか迷った時は、まずここ。

### Apps Script の割り当て（公式）

https://developers.google.com/apps-script/guides/services/quotas?hl=ja

1日に動かせる回数、1回の実行時間、メールの送信数の上限。作る前に見ておくと、作った後で止まりません。

## 調べ物

### スプレッドシート関数の一覧（公式）

https://support.google.com/docs/table/25273?hl=ja

関数名で引けます。使い方の例つき。

**Google ドキュメント エディタ ヘルプ**

`https://support.google.com/docs/`

表の操作で詰まった時に。

**Windows のヘルプ**

`https://support.microsoft.com/ja-jp/windows`

拡張子の表示やフォルダの操作など、パソコン側の疑問はこちら。

## 「今どうなっているか」を自分で確かめる3つ

**1. 金額は、記事ではなく料金ページで。** 金額は変わります。人が書いた記事の数字は、書かれた日の数字です。

**2. 使える量は、自分の画面で。** 同じプランでも、使い方によって残りは違います。他人の画面の話は当てになりません。

**3. 画面が変わったら、リリースノート。** ボタンの名前が資料と違う時、たいていは自分の操作ではなく、更新で変わっています。

> **公式かどうかを見分ける、3つの目印**
>
> 1. 住所の、最初のスラッシュの直前が openai.com・chatgpt.com・google.com・line.biz・lycbiz.com・microsoft.com のいずれかで**終わっている**（「始まっている」で見ると openai.com.example.net のような偽物を通してしまいます）
> 2. ページの中に更新日が書かれている
> 3. 画面の写真が、いま自分が見ている画面と同じ
>
> 検索で出てきた解説を使う時は、先に日付を見ます。半年より古い手順は、画面が変わっている前提で読みます。

## 登録は、取り込み用ファイルで1回で済みます

同梱の **bookmarks.html** を使うと、この24か所をブラウザのお気に入りに一度で入れられます。「AI」という名前のフォルダが1つ増えます。

**Chrome・Edge の場合**　右上の「…」→ ブックマーク（お気に入り）→ ブックマークマネージャ →（右上の「⋮」）→ ブックマークをインポート → bookmarks.html を選ぶ。

取り込んだ後もファイルは残しておくと、更新版が届いた時の差し替えが楽です。うまくいかない時は、この資料を見ながら手で登録しても10分で終わります。

この一覧の確認日　2026年9月14日。上に書いた基準は、この資料自身にも当てはまります。半年を過ぎたら、料金と画面の名前はリンク先で確かめてください。開かないページがあれば、そのページの題名をそのまま検索し、上の3つの目印で本物かを見分けてください。