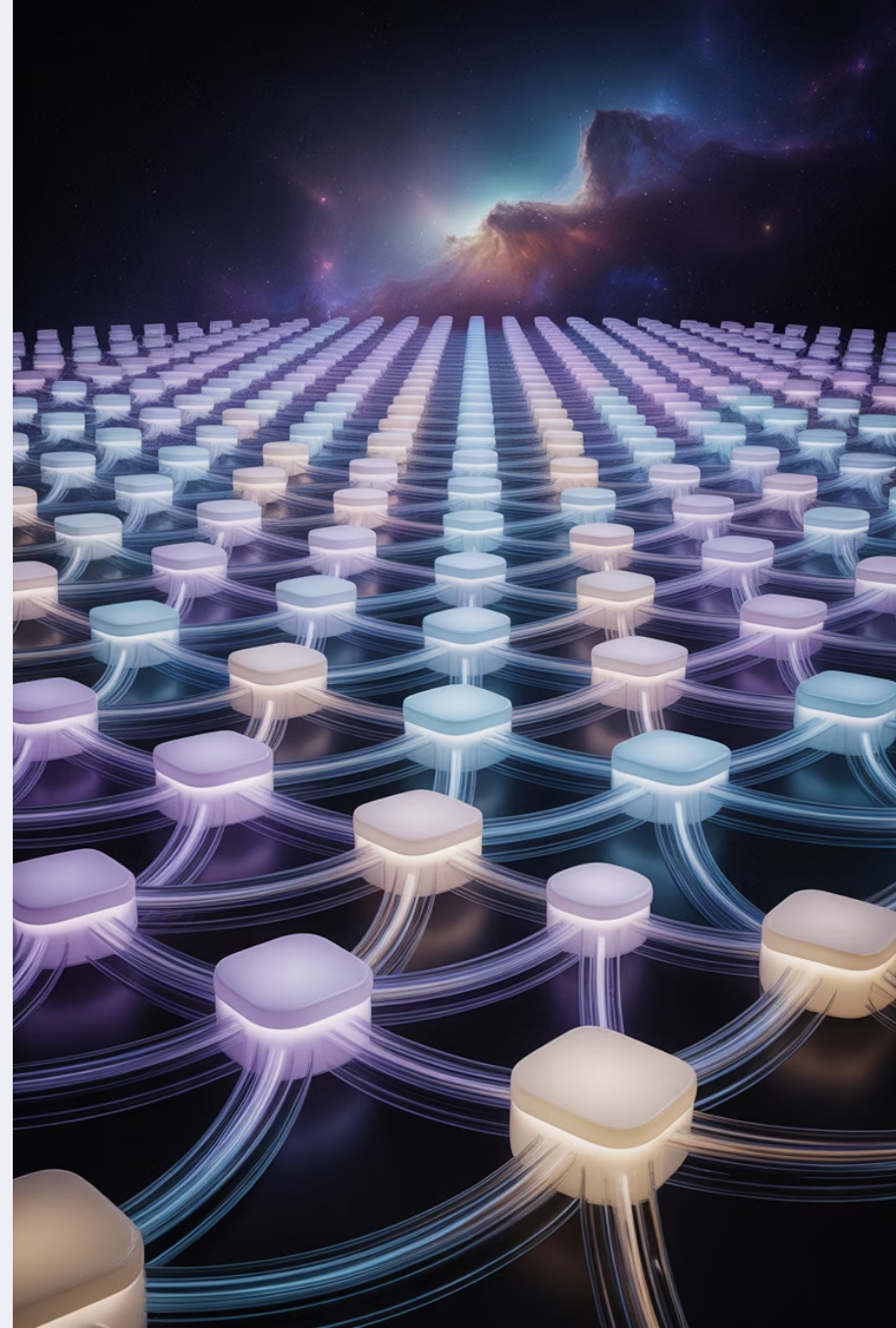


ChatGPTのメモリのしくみ



結論（かんたん解説）

メモリは アカウント全体で共有

アカウント内のすべてのチャットでメモリ情報が共有されます。

チャット履歴参照モード

過去のやり取りを自動参照する機能をオンにすると、以前の会話を思い出してくれます。

プロジェクト優先

プロジェクト内のチャットでは、そのプロジェクトの情報を最優先します。

例：旅行プランのプロジェクトで「温泉は？」と聞くと、その旅行資料を先に参照します。

メモリは2種類 + 実例

1. 保存メモリ（長期記憶）

- 「これを覚えて：～」と指示／AIが自動保存
- 例：「私はベジタリアンです」を保存 → 次回のレシピ提案で肉料理を除外



2. チャット履歴参照（短期要約）

- 最近のチャットを要約して保持
- オン／オフ切替可
- 例：昨日のチャットで決めたやることリストを、今日「昨日の続きお願い」と言うだけで理解

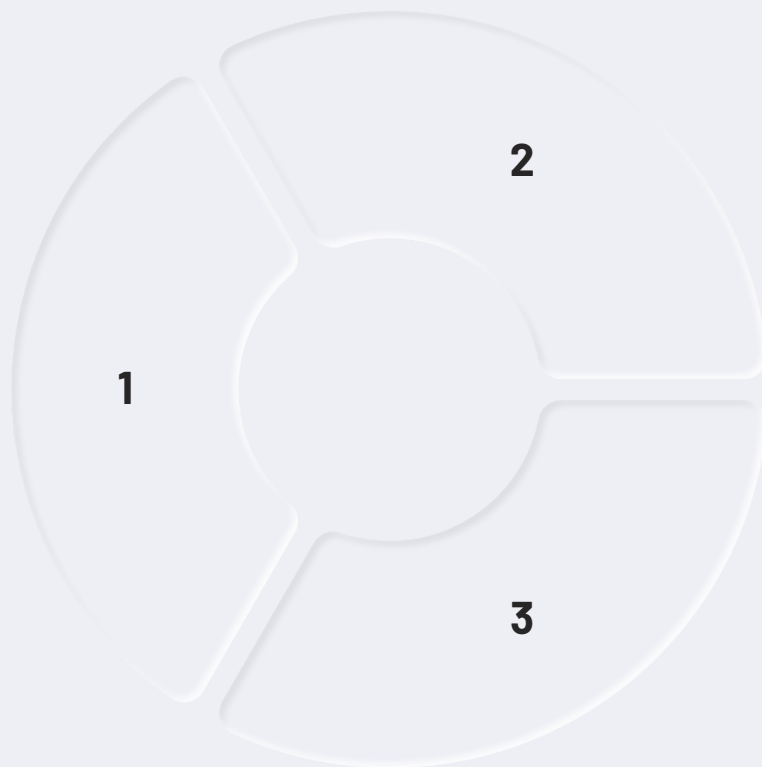
ChatGPT での操作方法

やりたいこと	操作手順
メモリを追加	チャット欄に「これを覚えて：〇〇」と入力
保存メモリを一覧表示	左下の 設定⚙️、パーソナライズ、メモリ を開く
メモリを削除	上記一覧でゴミ箱アイコン／またはチャットで「〇〇を忘れて」と入力
チャット履歴参照モードの切替	設定⚙️、データ制御、チャット履歴を学習に使用 のスイッチをオン／オフ
一時チャットを開始	チャット一覧の +新規チャット → 「一時チャットを開始」 を選択
プロジェクトを作成	左側バーの +プロジェクト → 名前を入力 → チャットやファイルをドラッグ
プロジェクト内でチャット	作成したプロジェクトを開き +新規チャット

どこまで覚えている？（スコープ別）

アカウント全体

- 新しいチャットでも保存メモリ／履歴参照を利用
- 例：新規チャットで「おすすめカフェは？」
→ 好みを覚えているので合う店を提案



チャット単位

- 表示中の会話は全文脈を保持
- 一時チャットならメモリを全く使わない
- 例：「友達へのサプライズは内緒」で一時チャットを使えば履歴不保存

プロジェクト単位

- そのプロジェクトのファイル・チャットを最優先
- 例：英語勉強プロジェクトで「単語帳を更新して」→ プロジェクト内シートを編集案に出す

よくあるシナリオとメモリ活用

1

プロフィール更新

「猫アレルギーも覚えて」→ 保存メモリへ追加

2

前回の議事録を参照

「昨日の決定事項まとめて」→ 履歴参照で要約

3

完全リセット

一時チャットを開く／設定で履歴参照をオフ

4

誤情報の修正

「〇〇は誤り、正しくは××」→ メモリを上書き



プラン別機能比較（2025年7月）

プラン	保存メモリ	履歴参照	プロジェクト優先	例
無料プラン	○	△（数日分）	○	ライトユーザー向け
Plus / Pro（個人有料）	◎	◎（数か月分）	◎	ビジネス利用者向け
Team / Enterprise / Edu （組織向け）	管理者制御	◎	◎	組織知識の共有



ワークフロー例：旅行プラン

保存メモリ

「私は温泉好き」を保存

履歴参照

過去のチャットで日程を相談 → AI が要約して保持

プロジェクト

旅行フォルダに旅程表スプレッドシートを配置

次回チャット

「九州でおすすめある？」 → 温泉＋日程に合わせて即提案

まとめ

- 保存メモリ=ずっと覚えてほしい情報
- チャット履歴参照=最近の会話の流れ
- プロジェクト内ではまずそのプロジェクト→次にアカウント全体メモリを参照
- 設定や一時チャットでいつでもコントロール可能

