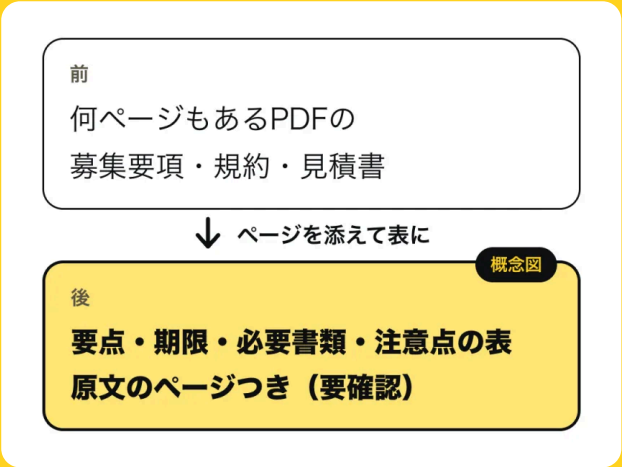
ChatGPT 整える 調べる

長いPDFの募集要項や規約が、要点・期限・必要書類の確認表になる。

読む14分 ・ 4ステップ ・ **公式資料をもとに整理** ・ 2026年10月31日更新

できあがるもの

要点・期限・必要書類・注意点の確認表（原文のページつき）。期限・金額・条件は、原文の該当ページで確かめる。



概念図

募集要項や利用規約などの長いPDFをChatGPTに渡し、確認表にして、原文のページと見比べる手順です。

公式資料をもとに整理

実際に動かして確認したものではありません。 4つのステップの組み立てと、プロンプトの文面、ページの添え方は当サイトが組んだ型です。PDFの添付、読み取りの範囲、データの扱い、画面の名前は、OpenAIの公式ヘルプ（日本語版、10月31日確認）の記載にもとづきます。プラン・上限・画面は変わることがあります。

- OpenAI ヘルプ：ChatGPT へのファイルと音声のアップロード（公式）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8555545-uploading-files-and-audio-to-chatgpt
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT によるデータ分析（公式）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8437071-data-analysis-with-chatgpt
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT 無料版に関するよくある質問（公式）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/9275245-chatgpt-free-tier-faq
- ChatGPT：プランと料金（公式）
  https://chatgpt.com/ja-JP/pricing/
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT 対応国（公式）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/7947663-chatgpt-supported-countries
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT の言語設定の変更方法（公式）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8357869-how-to-change-your-language-setting-in-chatgpt
- OpenAI ヘルプ：モデルのパフォーマンスを向上させるためのデータの使用方法（公式）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/5722486-how-your-data-is-used-to-improve-model-performance
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT でのチャットとファイルの保持（公式）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8983778-chat-and-file-retention-in-chatgpt

2026年10月31日確認

先に確認： この手順は公式資料をもとに整理したもので、実際に操作して確かめたものではありません（確認日：2026年10月31日）。個人情報や社外秘が入った書類は、そのままアップロードしないでください。表の期限・金額・条件は、原文の該当ページで確かめてください。

まず貼るプロンプト

そのままAIチャットに貼れます。〔 〕の中だけ、自分の内容に書き換えます。

役割

書類を読み、確認すべき点を表にまとめる、事務のアシスタント。

状況

募集要項・利用規約・取扱説明書・見積書など、業務で使う文書のPDFを1つ添付する。申し込みや契約の前に、要点・期限・必要書類・注意点の確認表にしたい。表は、あとで自分が原文の該当ページで確かめる。個人情報や社外秘の書類は、添付していない。

入力 ここだけ書き換える

添付したPDF1つ。文書の種類：〔ここに入れる。例：イベントの出店者募集要項〕／知りたいこと：〔例：申込の期限と、出す書類〕

作業

次の順に進める。①PDFの種類・全体のページ数・最初と最後のページの見出しを伝え、読み取れなかった部分があれば挙げる。②こちらが「進めて」と言うまで、表にしない。③「要点」「期限」「必要書類」「注意点」の4つに分けて、確認表を作る。④表の行ごとに、根拠にした原文の言葉（短く）とページを添える。⑤原文に書かれていない項目は「記載なし」と書く。⑥「記載なし」と「要確認」の行を、発行元に聞く質問の一覧にする。

制約

原文にないことは書かない。推測で補わない。期限・金額・条件は、原文の言葉のまま写す。ページが特定できない行は「ページ不明」と書く。読み取れなかった表・図・画像の部分は、読み取れなかったと伝える。法律・税務・申請の可否の判断はしない。分からない点は、推測せず「要確認」と伝える。

出力

確認表（4つの分類ごと）。列は「項目」「内容」「原文の言葉」「ページ」。そのあとに、「記載なし」「要確認」の行だけを集めた質問の一覧（1行に1つ、です・ます調）。

検証

表を出す前に、期限・金額・日付・条件の行が原文の言葉と合っているかを自分で点検し、合わない疑いがある行を挙げる。最後に、人が原文のPDFで確かめる場所（期限・金額・必要書類・ただし書きや例外）を箇条書きで添える。

進め方（終わったらチェック）

- [ ] PDFを添付して、読み取れた範囲を確認する
- [ ] 要点・期限・必要書類・注意点の表にする
- [ ] 期限・金額・条件を、原文の該当ページで確かめる
- [ ] 分からない所を、発行元への質問の一覧にする

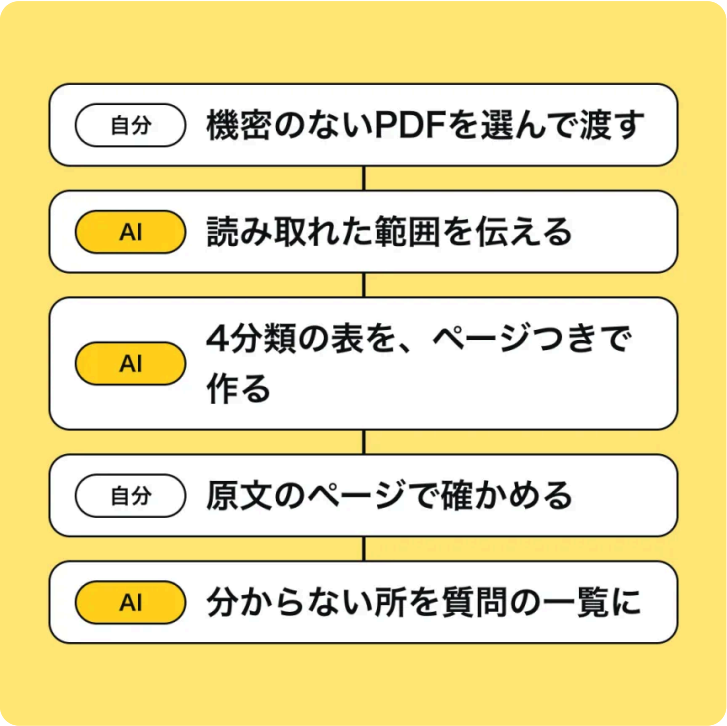
最短ルート

準備するのは、ChatGPTと、確認したい文書のPDF1つです。個人情報や社外秘が入った書類は、使わないでおきます。

次の2つで始められます。

1. PDFを、ChatGPTのプロンプト入力欄の「＋」から「写真とファイルを追加」で添付する（公式の日本語ヘルプにあるPDFの手順）。
2. 「まず貼るプロンプト」の〔ここに入れる〕の部分を自分の文書に書き換え、貼って送る。

公式ヘルプでは、ファイルを添付して、行ってほしい作業を伝えると案内されています。活用例には、文書の要約のほか、文書から見出しやリストを抽出すること、あるトピックに言及している箇所を探すことが挙げられています。



自分とChatGPTの役割分担。書類を選ぶことも、原文での確かめも自分です。

前提

一言で	PDFを添付し、要点・期限・必要書類・注意点の確認表にして、原文のページと見比べる、指示の型。公式の案内は、ファイルを添付し、行ってほしい作業を伝え、回答を確認して追加の質問をする、という流れまでです。4つの段取りとページの添え方は当サイトが組んだ型です。
必要な環境	ChatGPT（ウェブと対応モバイルアプリ）。文書はDOCX・PDF・TXTに対応しています。対応する形式は、モデルやプランで変わることがあります。サイズなどの上限と、プランごとの制限は、公式ページで確認してください。

日本での提供	ChatGPTの対応国・地域に、日本が載っています（公式、10月31日確認）。表示言語に日本語があります（公式）。ファイルの機能は、ワークスペースの設定・地域・クライアントのバージョン・選択したモデルで異なる場合があるとも書かれています。
費用・上限	文書のアップロードは、無料プランでも使えますが、プランごとの上限が適用されます（公式の料金ページでは、ファイルアップロードは無料版が「上限あり」）。ファイルのアップロードには、メインのチャットとは別の上限が設けられる場合があり、混雑する時間帯に上限を下げることがあるとも書かれています。プラン・上限は変わることがあります。公式ページで確認してください。
データの扱い	個人向けプラン（Free・Plus・Pro）では、コンテンツがモデルのトレーニングに使用されることがあります。設定の「データ管理」で「すべての人のためにモデルを改善する」をオフにできます（公式）。ただし、回答に高評価・低評価を送ると、オフにしていてもその会話全体が改善に使われることがあります（公式）。個人情報や社外秘の書類は、設定にかかわらず、アップロードしないのが無難です。
保存されるファイル	ライブラリが使えるアカウントでは、アップロードしたファイルが会話とは別に保存される場合があります。チャットを削除しても、保存されたファイルは削除されず、別に削除します（公式）。画面の名前や有無は、アカウントによって違うことがあります。ファイルから会話に取り込まれた内容は、その会話に残る場合があります（公式）。

手順

「まず貼るプロンプト」は、この4つをまとめて進める文です。1段階ずつ進めたいときは、同じ会話の中で、次の文を順に送ります。

STEP 1 / 4

PDFを添付して、読み取れた範囲を確認する

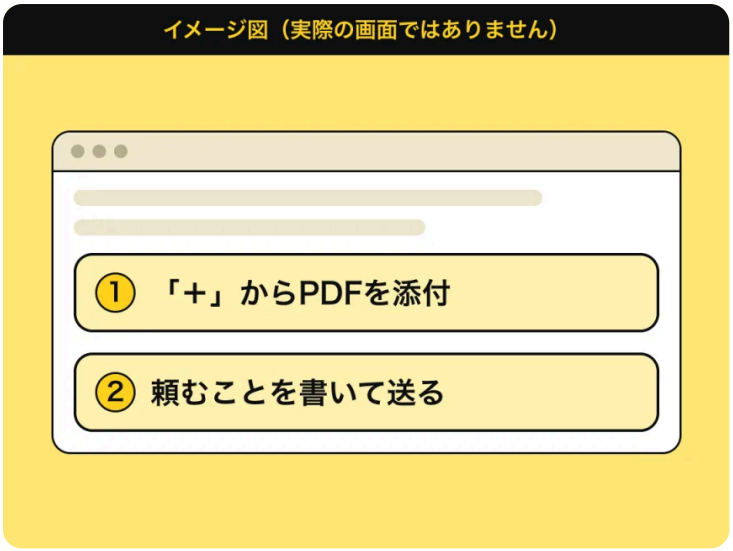
このステップでは、PDFを添付し、ChatGPTがどこまで読み取ったかを確認します。確認表は、まだ頼みません。

> **用語メモ：** 「テキストが選べるPDF」は、画面上で文字をなぞって選べるPDFのことです。紙をスキャンしたPDFは、文字が画像になっていることがあります。

添付する前に、氏名・住所・電話番号などの個人情報や、社外秘の部分が入っていないかを見ます。
入っていれば、その書類は使わないか、その部分を除いたコピーを使います。元のファイルは残します。これは当サイトの注意で、公式の手順ではありません。

最初のメッセージ（PDFを添付して送ります）

> 添付したPDFの種類、全体のページ数、最初と最後のページの見出しを教えてください。読み取れなかった部分（画像になった表や図、文字が小さい部分など）があれば、挙げてください。まだ確認表は作らないでください。



①PDFを添付し、②頼むことを書いて送ります。画面の構造を図形で示したイメージ図です。

公式の日本語ヘルプでは、PDFをアップロードするには、プロンプト入力欄の「＋」を選び、次に「写真とファイルを追加」を選ぶと案内されています。ChatGPTはPDFの中のテキストと、グラフや図などの画像を分析できるとされています。この手順では、PDFをチャットに直接添付します。GPTの知識やプロジェクトに保存したファイルは、埋め込み画像の扱いが違い、自動では分析に含まれない場合があるとされています。

出力イメージ（例・架空の文書）

種類：イベントの出店者募集要項です。全体は12ページです。

最初のページの見出しは「出店者募集のご案内」、最後のページは「申込書」です。

読み取れなかった部分：8ページの図は、文字が小さく読み取れません。

答えが実物と合っているかを、PDFを開いて、ページ数と最初・最後の見出しで見比べます。合っていなければ、ここで言い直します。公式のデータ分析のヘルプには、ファイルを正常にアップロードできても、サイズが大きい・内容が複雑・画像が多いなどの理由で、全体を分析できない場合があると書かれています。足りないときは、特定のセクションを確認するよう頼むか、ファイルを小さく分けます。

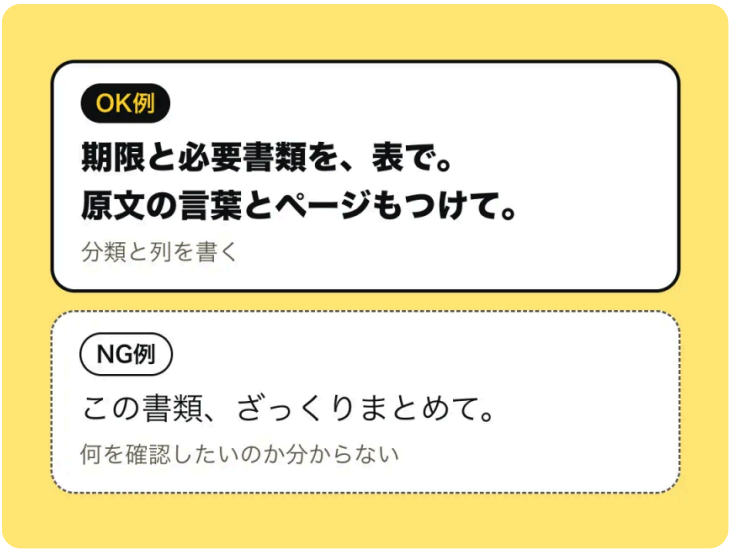
STEP 2 / 4

要点・期限・必要書類・注意点の表にする

このステップでは、4つに分けて確認表を作ってもらいます。公式ヘルプは、文書から見出しやリストを抽出する使い方や、関連する引用を抽出する使い方を挙げています。何を知りたいか、どんな列の表にするかを、先に書いておきます。

プロンプト

進めてください。この文書から、次の4つに分けて確認表を作ってください。①要点（この文書が何についてのものか。3つまで）②期限（申込・提出・支払い・返送などの日付）③必要書類（出すもの、そろえるもの）④注意点（例外、条件、守らないと困ること）。列は「項目」「内容」「原文の言葉」「ページ」にしてください。原文に書かれていない項目は「記載なし」と書いてください。



公式ヘルプの案内（ファイルを使って行ってほしい作業を伝える）を踏まえた、当サイトの書き方の例です。

出力イメージ（例・架空の文書）

要点：市内の事業者が出店できます。出店料は1区画8,000円です。（2ページ）

期限：申込は11月14日までに事務局へ提出です。原文の言葉は「11月14日までに事務局へ提出」です。（3ページ）

必要書類：申込書、営業許可証の写し、保険の加入証明の3点です。（3ページ、7ページ）

注意点：雨天で中止のときの連絡は前日の18時です。返金については「記載なし」です。（5ページ）

表の「ページ」は、PDFを頭から数えた何ページ目かと、紙面に印刷されたページ番号とで、数字が違うことがあります。どちらで答えさせるかを、先に決めておきます。

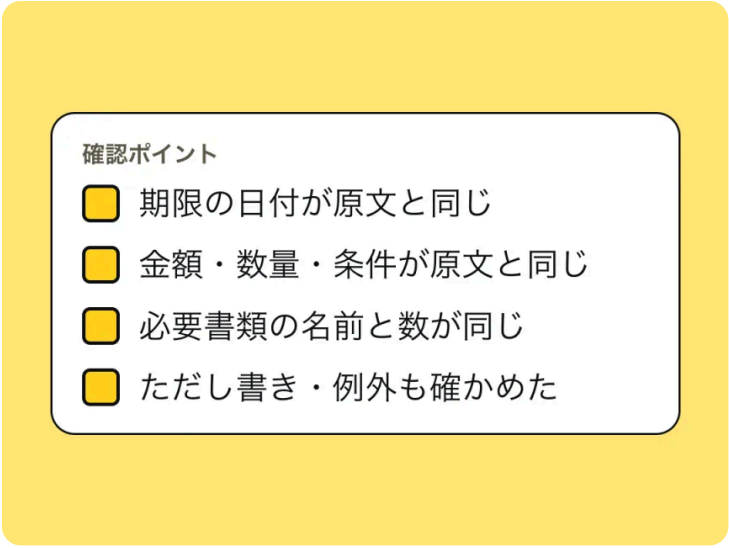
STEP 3 / 4

期限・金額・条件を、原文の該当ページで確かめる

このステップでは、確認表の行を、原文のPDFで一つずつ確かめます。AIの要約には、読み違いや抜けがあることがあります（当サイトの注意）。とくに期限・金額・条件の行は、原文の該当ページを開き、言葉をそのまま見比べます。

プロンプト（見比べ用）

```
確認表の各行について、根拠にした原文の言葉をそのまま引用し、ページを添えて、もう一度表にしてください。
原文にない言葉を補った行があれば、その行を挙げてください。引用できない行は「引用できない」
と書いてください。
```



原文のPDFと見比べるときの確認ポイントです。

引用された言葉は、PDF閲覧ソフトの検索機能で探すと、ページが分かります。スキャンしたPDFは、文字が画像のため検索できないことがあり、その場合は原文のページを開いて目で探します。見つからない言葉や、ページが違う行は、表が間違っているかもしれない行として、原文を読み直します。

出力イメージ（例・架空の文書）

出店料（2ページ）：原文に「1区画8,000円」とあります。

期限（3ページ）：原文に「11月14日までに事務局へ提出」とあります。

返金（5ページ）：原文に該当する言葉が見つかりません。引用できません。

合わない行は、その行だけを言い直して、表を作り直してもらいます。直った表も、もう一度原文で確かめます。

STEP 4 / 4

分からない所を、発行元への質問の一覧にする

このステップでは、「記載なし」「要確認」「引用できない」の行を集めて、発行元に聞く質問の一覧にします。質問を送るかどうかは、自分で決めます。

プロンプト

```
「記載なし」「要確認」「引用できない」の行だけを集めて、発行元に聞く質問の一覧にしてください。
1行に1つの質問にして、です・ます調で、短く書いてください。聞く理由として、
原文のページを添えてください。
```

出力イメージ（例・架空の文書）

1. 出店料の返金は、ありますか。（5ページに記載がありません）

2. 保険の加入証明は、どの範囲の補償が必要ですか。（3ページ、7ページ）

質問の一覧は、メールや問い合わせフォームの下書きに使えます。ただし「記載なし」の行は、ChatGPTが読み取れていないだけのこともあります（当サイトの注意）。送る前に、PDFの検索や目で、本当に書かれていないかを探し、自分の言葉で読み直します。

つまずいたとき

うまくいかないときに貼るプロンプト（当サイトの型）

> 確認表を作ってもらいましたが、原文と合わない所があります。
> 原因として考えられることを3つ、短く教えてください。
> そのうえで、どの分類を、どの条件で作り直せばよいかを、書き直した指示の例といっしょに見せてください。
> 分からないことは、決めつけずに「分からない」と書いてください。
>
> 合わなかった点：〔ここに書く。例：期限の日付が、原文の3ページと違う〕
> ChatGPTの返答：〔ここに貼る〕

こんなとき	試すこと	公式資料の対応
「アップロードの上限に達しました」と表示された	エラーに再試行できる時刻が出ていれば、その時刻まで待つ。失敗したアップロードも数えられることがある。最近のアップロードが少ないのに出たときは、サインインしているアカウントとプランも確かめる。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT へのファイルと音声のアップロード」（アップロードのトラブルシューティング）
スキャンした紙の書類で、文字が読めていない・数字が違う	文字が画像になった書類や、複雑なレイアウトの書類では、正確な値を確実に読み取れないことがある。元のWordやテキストの文書（DOCX・TXT）があれば、そちらを添付する（当サイトの案）。数字は原文で確かめる。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT によるデータ分析」FAQ（画像ベースの表、スキャン済みファイル、複雑な視覚レイアウトのファイルから、正確な値を確実に抽出できない場合がある。正確な値が重要なら、スプレッドシートまたはテキストベースのファイルを）
グラフや図の中の内容が、拾われていない	PDFをチャットに直接添付しているか確かめる。特定のグラフや画像について聞くときは、PDFを直接添付するか、画像を別にアップロードする。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT へのファイルと音声のアップロード」（文書内の画像の読み取り）
表に入っていない内容がある。後ろのほうの抜けがありそう	特定のセクションを確認するよう頼む。長い文書は、ファイルを小さく分けて添付する。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT によるデータ分析」FAQ（全体を分析できない場合がある理由。抜け漏れがあるときは、特定のセクションの確認依頼か、ファイルの分割）
表のページが、PDFを開いた番号と合わない	頭から数えた何ページ目か、印刷された番号かを決めて、頼み直す。引用された言葉を、PDFの検索で探す。	対応する記載なし（ページを添える手順は当サイトの型で、公式ヘルプには書かれていません）

できないこと・確認できていないこと

- この記事の手順は、実際に動かして確認したものではありません。公式資料をもとに整理した型です。
- 出力の例の文書・数字・日付・ページは「出力イメージ」で、架空のものです。実際の表や返答は、文書・設定・時期によって変わります。
- 画面の名前は、公式の日本語ヘルプ（10月31日確認）の表記です。画面の表示とは違うことがあります。
- ChatGPTの表には、読み違いや抜けがあることがあります。「記載なし」とされた行も、読み取れていないだけのことがあります。この記事は、表の内容が正しいことを保証しません。期限・金額・条件は、原文の該当ページで確かめてください。
- ページ番号を添える機能は、公式資料に書かれていません。ページの添え方は当サイトの型で、合っているかは自分で確かめます。
- スキャンした紙の書類（文字が画像になったPDF）で、日本語の文字をどこまで読み取れるかは、公式資料に書かれていないため、確認していません。
- 無料プランで、何ファイルまで、どのくらいの長さの文書を読めるかは、公式ページで確認してください。有料プランの料金や、APIでのファイルの利用、一時チャットでの添付は、確認していません。Go・Business・Enterprise・Eduなど、Free・Plus・Pro以外のプランのデータの扱いも、この記事では扱っていません。
- 契約や規約に同意してよいか、申請や応募の条件を満たすか、費用や税の扱いの判断は、この記事では扱いません。

公式資料

- OpenAI ヘルプ：ChatGPT へのファイルと音声のアップロード（公式）（2026年10月31日確認）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8555545-uploading-files-and-audio-to-chatgpt
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT によるデータ分析（公式）（2026年10月31日確認）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8437071-data-analysis-with-chatgpt
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT 無料版に関するよくある質問（公式）（2026年10月31日確認）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/9275245-chatgpt-free-tier-faq
- ChatGPT：プランと料金（公式）（2026年10月31日確認）
  https://chatgpt.com/ja-JP/pricing/
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT 対応国（公式）（2026年10月31日確認）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/7947663-chatgpt-supported-countries
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT の言語設定の変更方法（公式）（2026年10月31日確認）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8357869-how-to-change-your-language-setting-in-chatgpt
- OpenAI ヘルプ：モデルのパフォーマンスを向上させるためのデータの使用方法（公式）（2026年10月31日確認）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/5722486-how-your-data-is-used-to-improve-model-performance
- OpenAI ヘルプ：ChatGPT でのチャットとファイルの保持（公式）（2026年10月31日確認）
  https://help.openai.com/ja-jp/articles/8983778-chat-and-file-retention-in-chatgpt

このPDFは https://ai-dougubako.com/posts/chatgpt-pdf-checklist/ の内容をA4にまとめたものです（2026年10月31日版）。Webでは、プロンプトをワンタップでコピーできます。ai-dougubako.comではCookie、アクセス解析、広告トラッキングを使用していません。