

ChatGPT

整える

売る

売上の表から、月別・商品別の集計とグラフが、4つの指示でできる。

読む13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

月別・商品別の合計表とグラフ、
気づきの下書き（数字は元の表と
見比べて確認する）。

前

日付・商品名・数量・金額が
何百行も並んだ売上の表

↓ 指示を1つずつ

後

月別・商品別の合計表とグラフ
気づきの下書き（数字は要確認）

概念図

概念図

売上や注文の表をChatGPTに渡し、月別・商品別の集計とグラフ、気づきの下書きまで出してもらう手順です。

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、プロンプトの文面は当サイトが組んだ型です。対応するファイルの形式・上限、データ分析の機能、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 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 データ分析でインサイトを抽出（公式）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/9213685-extracting-insights-with-chatgpt-data-analysis>
- 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 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 の一時チャット（公式）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/8914046-temporary-chat-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）。お客さまの氏名・住所・電話番号などが入った表は、そのままアップロードしないでください。集計の結果は、元の表と見比べて、人が確認してください。

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

小さな店の売上表を集計する、データ分析のアシスタント。

状況

ネットショップや小さな店の売上・注文の表（CSVまたはExcel）を添付する。月別と商品別の集計とグラフを作り、気づいた点の下書きまで出したい。集計は、あとで自分が元の表と見比べて確認する。お客さまの個人情報の列は、削除してから添付している。

入力 **ここだけ書き換える**

添付した表1つ。使う列：日付〔ここに入れる。例：注文日〕／商品〔例：商品名〕／数量〔例：数量〕／金額〔例：税込金額〕。期間：〔例：2026年1月～9月〕

作業

次の順に進める。①表の列名・行数・期間を伝え、欠けている値・外れ値・重複した行・形式が合わない値がないか確認する。②こちらが「進めて」と言うまで、集計しない。③月別の金額と数量の合計を表にして、金額の棒グラフにする。④商品別の金額の合計を多い順に上位10件の表にして、棒グラフにする。⑤使った列・条件・計算の方法を書く。⑥表から読み取れることを3つ、下書きにする。

制約

表にない数字は作らない。外部の情報は使わない。欠けている値や形式が合わない値を、黙って補ったり除いたりしない。除いた行があれば、その数を伝える。理由や原因は「推測」と書く。個人を特定できる情報は、出力に含めない。分からない点は直さず「要確認」と伝える。

出力

月別の表、商品別の表、それぞれの棒グラフ、使った列・条件・計算の方法。読み取れること3つは、各2文以内で数字を添える。最後に、合計金額・合計数量・行数を1行で書く。

検証

集計のたびに、合計金額と行数が元の表の合計と合うはずかを自分で点検し、合わない疑いがあれば挙げる。最後に、人が元の表と見比べる場所（合計金額・合計数量・行数・月の区切り・上位の商品）を箇条書きで添える。

進め方（終わったらチェック）

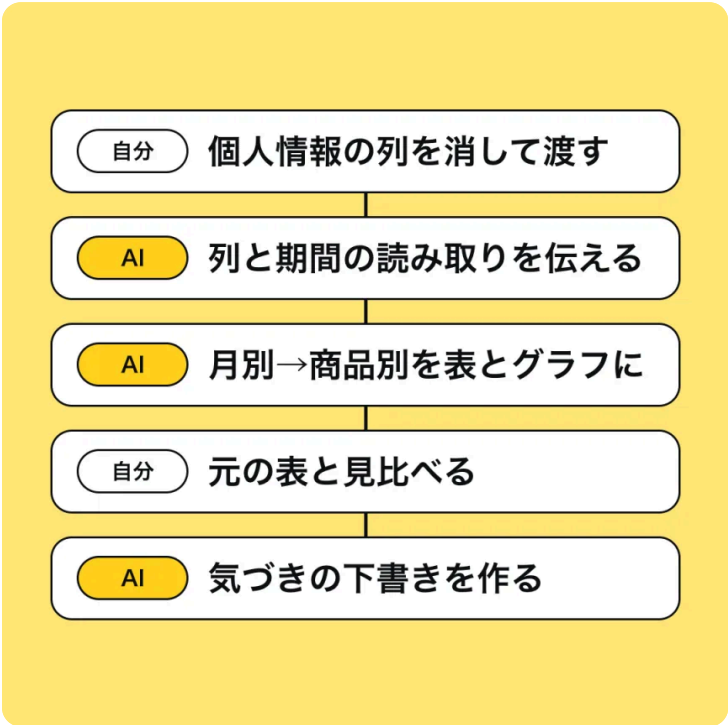
- ☐ 個人情報の列を消した表を添付して、読み取りを確認する
- ☐ 月別の合計を、表とグラフにする
- ☐ 商品別の上位を、表とグラフにする
- ☐ 元の表と見比べて、気づきの下書きにする

最短ルート

準備するのは、ChatGPTと、売上や注文の表（CSVかExcel）1つです。お客さまの個人情報の列は、先に消しておきます。

次の2つだけで始められます。

- 1. お客さまの氏名・住所・電話番号などの列を消した表を、ChatGPTのメッセージ欄の「+」から添付する（公式が「写真とファイルを追加」と示すのはPDF・画像の手順）。
 - 2. 「まず貼るプロンプト」の〔ここに入れる〕の部分を自分の表の列名に書き換え、貼って送る。
- 公式ヘルプでは、ファイルをアップロードしたあと、「分析」や「比較」のような言葉で頼むだけで結果が得られると案内されています。使ってほしい列・計算・グループ化・グラフの種類まで書くと、よい結果につながるとされています。



自分とChatGPTの役割分担。表を渡す前の準備も、元の表との見比べも自分です。

前提

一言で	売上や注文の表を添付し、月別・商品別の集計とグラフ、気づきの下書きまで出させる、指示の型。公式の案内は「ファイルを添付して、知りたいこと・使う列・計算・グラフの種類を伝える」までで、4つの段取り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）。表はXLSX・XLS・CSV・TSVで（対応形式はモデルやプランで変わることがあります）、CSVとスプレッドシートは1ファイルあたり約50MBまで（行の大きさで変わります）。表示言語に日本語があります（公式）。
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）。データ分析のヘルプにも日本語版があります。機能は地域・設定・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	データ分析とファイルのアップロードは、無料プランでも使えますが、上限があります（公式の料金ページでは、無料版は「上限あり」）。無料プランのファイルアップロードは、1日3ファイルまでと書かれ、混雑する時間帯は上限を下げる場合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、会話の内容がモデルの改善に使われることがあり、設定の「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、オフにしている場合でもその会話全体が改善に使われることがあります（公式）。一時チャットは、一時チャットである間はモデルの改善に使われないと書かれています。お客様の個人情報の列は、設定にかかわらず、先に消しておくのが無難です。

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

個人情報の列を消した表を添付して、読み取りを確認する

このステップでは、表を整えて添付し、ChatGPTが列と期間をどう読み取ったかを確認します。集計はまだ頼みません。

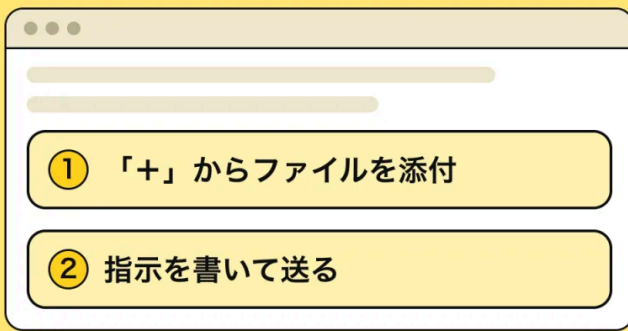
用語メモ：「1行に1件」は、注文1件（または売上1件）を1行で書く形のことです。

公式ヘルプが勧める表の形は、1行目にわかりやすい列見出し、1件につき1行、平易な列名です。避けるのは、1つのシートに無関係な表がいくつもあること、データを分ける空の行や列、値が画像になっている資料です。数式が多い表は、処理に影響することがあるとされています。

添付する前に、お客様の氏名・住所・電話番号・メールアドレスの列を削除するか、注文番号だけに置き換えます。元のファイルは残し、加工するのはコピーの方にします。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（表を添付して送ります）

添付した表の列名・行数・期間（日付の最初と最後）を教えてください。欠けている値・外れ値・重複した行・形式が合わない値がないかも確認してください。まだ集計はしないでください。



①表を添付し、②指示を書いて送ります。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や画像のアップロードの手順として、プロンプト入力欄の「+」から「写真とファイルを追加」を選ぶと案内されています。表の添付の手順は公式ヘルプに書かれていないので、同じ「+」のメニューから探します。

出力イメージ（例）

列：注文日・商品名・数量・金額（4列）。

行数：1,248行。期間は2026年1月4日～9月28日です。

確認：金額が空の行が3行、同じ内容の行が2組あります。

読み取りが表と合っていないければ、ここで言い直します。公式ヘルプには、欠けた値・外れ値・重複行・誤ったデータ型を見つけたら、修正を頼めるとあります。選択肢が示されることもあり、影響が分からなければ詳しく聞けます。

□ STEP 2 / 4

月別の合計を、表とグラフにする

このステップでは、月ごとの金額と数量の合計を表にして、棒グラフにしてもらいます。使う列・計算・グラフの種類を書くのがコツです。公式ヘルプも、意図と違う分析方法やグラフが選ばれたときは、具体的な方法や列を指定して頼み直すよう案内しています。

プロンプト

進めてください。日付の列の「月」ごとに、金額と数量を合計して、表にしてください。そのあと、月別の金額の棒グラフにしてください。使った列と合計の出し方を3行以内で書いてください。除いた行があれば、その数も教えてください。

OK例

**日付の列を月ごとに、金額を
合計して。棒グラフで。**

使う列・計算・グラフの種類を書く

NG例

売上をいい感じにまとめて。

何を数えるのか分からない

公式ヘルプの案内（列・計算・グラフの種類を伝える）にもとづく、書き方の例です。

出力イメージ（例）

月別の合計表（1月～9月）と、金額の棒グラフを出しました。

使った列：注文日（月に区切る）、金額と数量（合計）。

除いた行：0行。

公式ヘルプでは、グラフは画像で作られ、利用できる場合は、棒・折れ線・円・散布図を「インタラクティブなグラフに切り替える」で操作できる形にもできるとされています。グラフの右上からダウンロードでき、既定はPNG形式です。表の右上のダウンロードボタンで、CSV形式でも保存できます。

月の区切りが、注文日か入金日かで変わる表もあります。どの日付の列を使うかは、自分で指定します。

STEP 3 / 4**商品別の上位を、表とグラフにする**

このステップでは、商品ごとの金額を合計し、多い順に上位10件を表とグラフにしてもらいます。商品名の書き方がそろっていないと、同じ商品が別々に数えられることがあるため、先に教えてもらいます。

プロンプト

さきほどの表で、商品名ごとに金額と数量を合計してください。金額の多い順に上位10件を表にして、棒グラフにしてください。商品名の表記ゆれ（全角と半角、スペースの違いなど）で別の商品に分かれているものがあれば、先に教えてください。勝手にまとめないでください。

出力イメージ（例）

金額の多い順に、上位10件の表と棒グラフを出しました。

表記ゆれ：「マグカップ 青」と「マグカップ 青」（スペースの幅が違う）が、別の商品になっています。

まとめてよければ、お知らせください。

元の表と見比べて、気づきの下書きにする

このステップでは、集計の中身を元の表と見比べて確かめてから、気づきの下書きを作ります。ChatGPTにも使った方法を見せてもらいますが、最後は人が元の表を見て判断します。

プロンプト（見比べ用）

ここまでの集計について、使った列・絞り込みの条件・計算の方法を、順に表示してください。合計金額・合計数量・行数も、1行ずつ教えてください。

公式ヘルプは、ChatGPTが分析にPythonを使うときは、結果を信頼する前に、生成されたコード・出力・前提を確認するよう案内しています。表計算ソフトで、元の表の合計金額・合計数量・行数を出し、ChatGPTの数字と並べます。合っていないければ、月の区切り・除いた行・商品名の表記ゆれを疑います。

確認ポイント

- ☐ 合計金額が元の表と合っている
- ☐ 合計数量と行数が合っている
- ☐ 月の区切り（日付の列）が意図どおり
- ☐ 上位の商品を元の表で数え直した

元の表と見比べる時の確認ポイントです。

プロンプト（気づきの下書き用）

確認できた集計をもとに、月別と商品別の表から読み取れることを3つ、下書きにしてください。各2文以内で、数字を添えてください。理由や原因は「推測」と書き、表にない事情（天気・広告・値引きなど）は書かないでください。

出力イメージ（例）

- ・7月の金額が最も大きく、2月が最も小さいです。
- ・上位3商品の金額が、全体の半分ほどを占めています。
- ・「マグカップ 青」は6月から増えています。理由は推測で、表からは分かりません。

気づきの文は、お店の事情を知っている自分が読み直し、事実と推測を分けて書き直します。

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）

次の集計が、元の表の数字と合いません。
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、どの列・どの条件で集計し直せばよいかを、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：6月の合計金額が、元の表より小さい〕
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
集計の仕方やグラフの種類が、思っていたものと違う	使う列・グループ化・グラフの種類を書いて、頼み直す。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT によるデータ分析」（初回の試行で意図と異なる方法やグラフが選ばれることがあり、具体的な指定を依頼するよう案内）
合計や件数が元の表と合わない。抜けがありそう	特定のシート・行・列を確認するよう頼む。表が大きいときは、小さなファイルに分けて添付する。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT によるデータ分析」FAQ（ファイル全体を分析できない場合がある理由。数式の数や複雑さも影響すると記載）
スキャンした帳票や、画像になった表の数字	数字を正確に読み取れないことがある。スプレッドシートかテキストのファイルで添付する。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT によるデータ分析」FAQ（画像ベースの表から正確な値を確実に抽出できない場合がある）
「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。無料プランは1日3ファイルまでと書かれている。失敗したアップロードも数えられることがある。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT へのファイルと音声のアップロード」
為替や天気など、表にない外部のデータも使いたい	データ分析の環境は、外部のWebリクエストやAPI呼び出しができない。必要なデータは、先にファイルで添付する。	OpenAI ヘルプ「ChatGPT によるデータ分析」（制約事項）

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。
- 出力の例の数字・グラフ・文章は「出力イメージ」で、架空のデータです。実際の集計や返答は、表・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。「+」のメニューの名前は、公式ヘルプではPDF・画像の手順の表記で、表の添付の手順としては書かれていません。
- ChatGPTの集計は、読み取りや計算を間違えることがあります。この記事は、集計結果が正しいことを保証しません。数字は元の表と見比べてください。
- 無料プランで、データ分析を1日に何回使えるかは、公式に数字が示されていません。ファイルのアップロードが1日3ファイルまでという記載も、変わることがあります。有料プランの料金は確認していません。
- 一時チャットでデータ分析が使えるかは、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は、この記事では扱っていません。
- お客さまの個人情報を含む表の扱いの判断（個人情報保護法など）や、集計を帳簿・税務に使えるかは、この記事では扱っていません。

公式資料

- 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 データ分析でインサイトを抽出（公式）（2026年10月31日確認）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/9213685-extracting-insights-with-chatgpt-data-analysis>
- 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 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 の一時チャット（公式）（2026年10月31日確認）
<https://help.openai.com/ja-jp/articles/8914046-temporary-chat-in-chatgpt>

このPDFは <https://ai-dougubako.com/posts/chatgpt-sales-sheet-analysis/> 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。