

はじめての方へ

Address はじめかたガイド

パソコンが苦手でも大丈夫。

画面のとおり、ひとつずつ進めます。

動画（約4分）とセットで

押す場所はオレンジの枠



ぜんたいの流れ

やることは、5つだけ

1

登録する

メールで登録して、
かんたんな質問に答
えます

2

AIをつなぐ

ChatGPTで「許可」
して、送るだけ

3

AIに 覚えてもらう

を押して送った
ら、数分待ちます

4

おしごとを 任せる

目標の中から、AIに
ひとつ任せてみます

5

明日からは 頼むだけ

「実行」の画面の
から、AIにお願
いします

ひとつ終わるごとに、画面の「次へ」で進みます。

はじめる前に

用意するもの

1

パソコン

スマホではなく、パソコンで進めます

2

メールを見られる状態

登録のとき、6けたの数字がメールが届きます

3

ChatGPT

いつも使っているChatGPTでOK。有料プラン（Plus以上）が必要です

4

かなえたい目標をひとつ

ざっくりでOK。細かく分けるのはAIがやってくれます

STEP 1

メールアドレスで登録する



- 1 メールアドレスを入れて
「続ける」を押す



- 2 メールに届いた6けたの数字を入れて
「続ける」を押す

英語の画面だったら、地球のマークから「日本語」を選べます

STEP 1

かんたんな質問に答える



ワークスペースの名前は？

あなたが使う場所の名前です。アカウントの名前から入れています。あとから変更られます。

戻る

続ける

1問ずつ出てくるので、答えて「**続ける**」を押していきます

「はじめる」→ 使い方・ワークスペースの名前・お名前・お仕事

分野 → **飛ばしてOK**

いちばん大きな目標 → **ざっくりでOK**
AIが小さなゴールに分けてくれます

電話番号 → 「**今はしない**」でOK

プランを選ぶ → **Pro** か **Focus**
選び方は次のページ

「Addressへようこそ」が出たら登録完了！

STEP 1

プランは「Pro」か「Focus」を選ぶ

まずは気軽に始めたい人に

Pro \$19 / 月

AddressとAIを、しっかり使えるプラン

選び方：下の「[ほかのプランを見る](#)」→ Pro

1週間がっつり使いたい人は、断然こちら

Focus \$39 / 月

AIをたくさん使える、上のプラン

選び方：最初の「[Focusを7日間無料で試す](#)」

どちらも**7日間無料**。カードの登録が必要です。やめるときは、7日後の同じ時刻までに解約すれば0円です。

STEP 2

ChatGPTをつなぐ (1) 青いボタンを押す

使う AI を Address につなぎましょう

1つ以上つなぐと、次へ進めます。

ChatGPT

未連携

 「アドる」を押すと ChatGPT が開き、Address への指示文が入ります。初めてだけ Address の接続を許可して、送りましょう。

自分でつなぐ



Claude Code

未連携

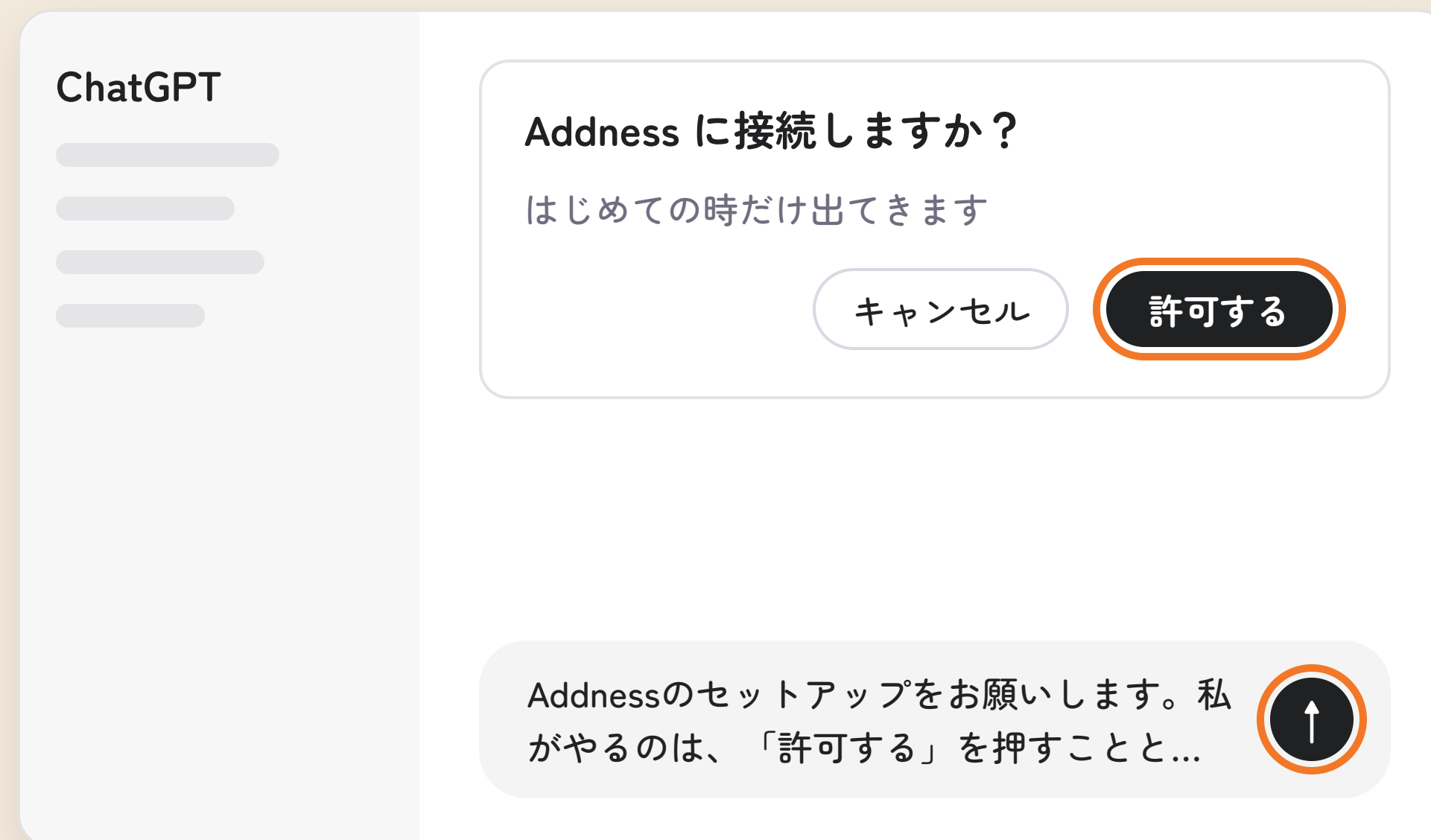
1 「Addressへようこそ」の画面で
「**セットアップを開始**」

2 ChatGPTのカードの
右の**青いボタン（アドる）**を押す

下にある Claude Code・Codex は使わないので、そのままでOK

STEP 2

ChatGPTをつなぐ（2）許可して、送る



ChatGPTの画面（イメージ）

- 3 ChatGPTがひらいて、文がもう入っています
- 4 はじめてだけ、Addressの接続を「許可」
- 5 そのまま送る

文は読まなくて大丈夫。
いつものChatGPTと同じように送るだけ

STEP 2

「連携済み」になれば、つながりました

ChatGPT

✓ 連携済み

「アドる」を押すと ChatGPT が開き、Address への指示文が入ります。

Addressの画面（イメージ）

ChatGPTから返事が来る



Addressに戻ると「連携済み」



「次へ」を押して進む

STEP 3

AIに覚えてもらう



私に合わせて Address の使い方を覚える



この手順をアドる

ChatGPTで開く

Addressの画面（イメージ）

「仕事の情報はどこにありますか？」

ひとつも選ばなくてOK → 「今は連携しない」

1



アドる（青いボタン）を押す

2

「ChatGPTで開く」

3

入っている文をそのまま送る

4

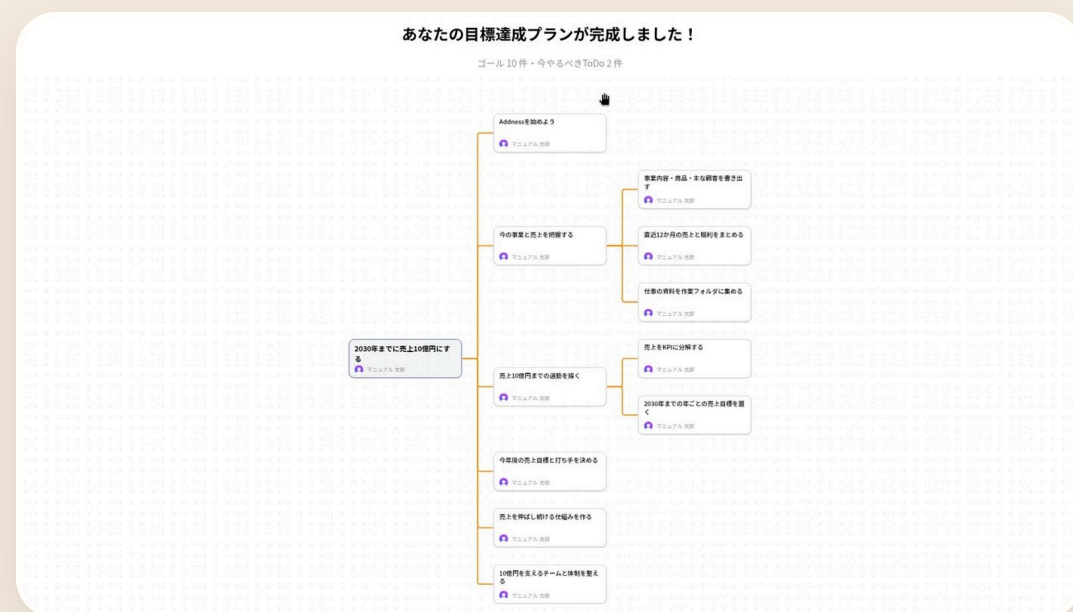
数分待つ → 終わったら「次へ」

「環境のセットアップ」

上と同じ。  → ChatGPTで開く → 送る → 10～20分待つ

STEP 4

AIに、おしごとをひとつ任せる



1 目標が小さく分かれたプランができます。「AIに任せる仕事を見る」

2 「このゴールをアドる」を押す

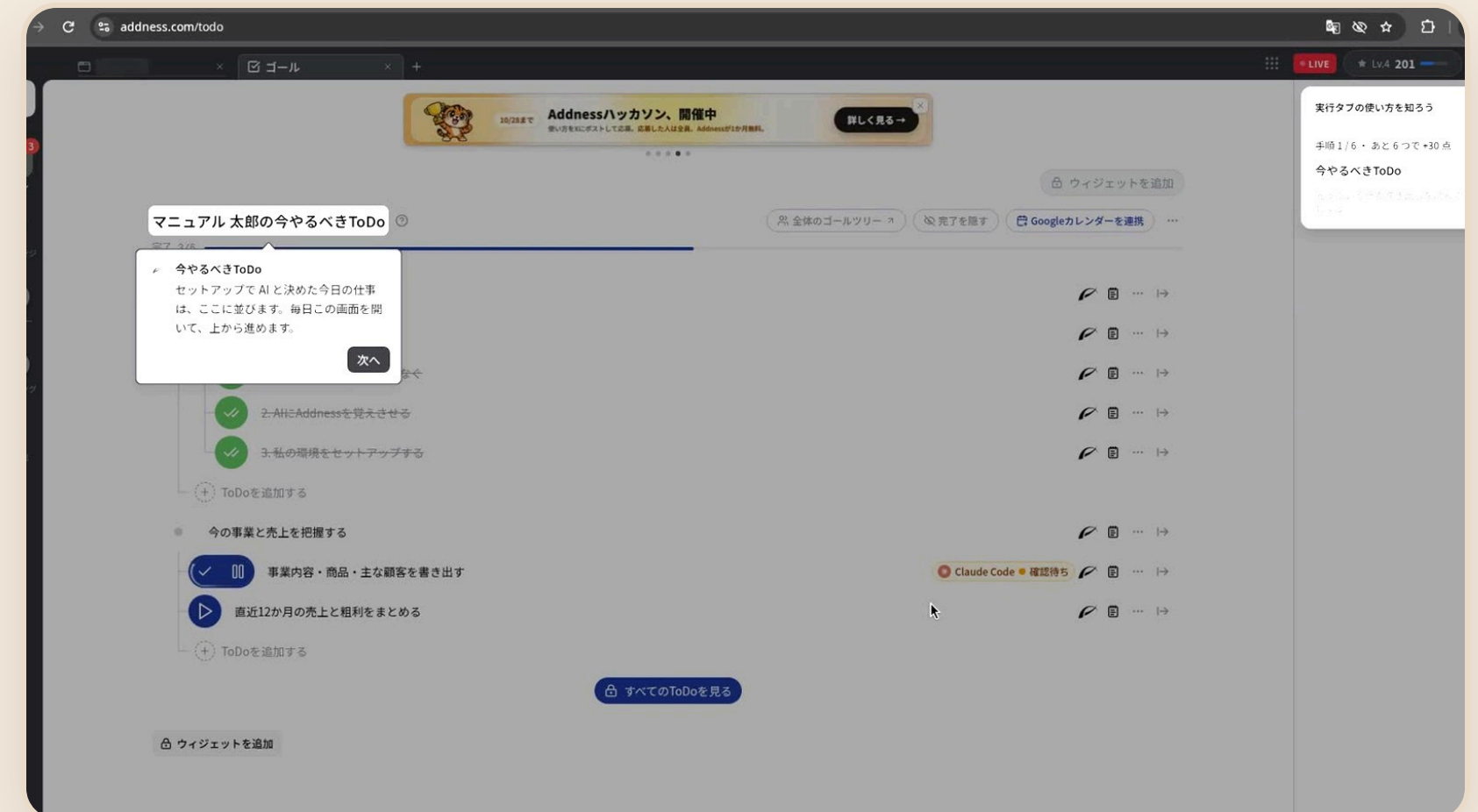
3 「進める」→「ChatGPTで開く」→ 送る

AIが引き受けてくれたら、Addressの画面に戻ればOK。これで1件目を任せられました！

STEP 5 / 準備完了！

明日からは アドる で頼むだけ

「Addressを使い始める」を押すと、「実行」の画面がひらきます。やってほしいことは、この青いマークの「アドる」からAIにお願いしてください。



これだけは、絶対に守ってね

タスクを作って 「アドる」だけ。

- 1 やりたいことを、タスクにする
- 2  「アドる」 でAIに渡す
- 3 終わったら、完了にする

あとは、いつものChatGPTと話しながら進めるだけ。

1日

10個

タスクを
完了させよう

困ったときは

AIがAddressを使えなくなったら

1

ChatGPTを完全に閉じる



2

もう一度ひらいて、同じ会話を選ぶ



3

「続けて」と送る

なかなか終わらないとき

「環境のセットアップ」は10～20分かかります。画面を閉じずに待ちましょう