プロンプト曖昧さチェック 導入と復元

作成日：2026年10月13日

このテンプレートは、依頼の目的や条件をAIに整理してもらう共通指示テンプレートです。記事内で利用環境別のアコーディオンを開き、「本文をコピー」ボタンで本文をコピーしてください。コピーしただけでは有効になりません。使う環境に合う一つを選んでください。

テンプレートの選び方

ファイル / 用途

chatgpt-custom-instructions.md / ChatGPTのカスタム指示へ貼る短縮版

dots-common-instructions.md / dotへ全文を送る保存依頼付き詳細版

codex-AGENTS-addition.md / Codexの既存AGENTS.mdへ追記する版

共通の準備

導入前の設定全文を手元へバックアップし、保存場所と設定が存在したかも記録します。既存の他の指示を残し、同じ目的の節は重複しないよう整理します。後から別の変更をした場合は、古いバックアップで全体を上書きせず今回の部分だけを戻します。

ChatGPT

導入：Web版の「設定」→「パーソナライズ」→カスタム指示を開き、元の本文をバックアップします。記事のChatGPT用テンプレートの本文を追加・保存し、新しいチャットで試します。入力欄に収まらなければ、途中で切らず既存の重複を整理します。

復元：同じ設定欄で、今回追加した「プロンプトの整理・曖昧さ確認・実行」の部分を取り除いて保存します。その後、新しいチャットで確認します。既存チャットの文脈は残るため、似た回答が出るだけで復元失敗とは判断しません。

デスクトップ版で個人指示の編集先としてAGENTS.mdが開く場合は、次のCodex用ファイル操作と同じ考え方で追記・復元します。同じ保存先へ二つの版を重複して入れません。

dots

導入：dotとの会話に、記事のdots用テンプレートの冒頭「共通ルールの保存と適用」から最後までを貼り付けて送ります。保存先名称、保存内容、読み戻せたかを報告してもらいます。既存の同種ルールを更新する場合は、先に元の本文をバックアップします。

復元：今回新しく追加したルールなら、次の文章を送ります。

保存した「プロンプトの整理・曖昧さ確認・実行」の共通ルールについて、今後の適用を停止し、保存先から今回追加した内容を削除してください。既存の別のルールは維持してください。

別の項目へ統合されている場合は今回の部分だけを取り除いてください。対象を特定できない場合は確認してください。

変更後に読み戻し、確認結果を報告してください。保存内容を変更できない場合は、その制限を説明し、変更済みとは報告しないでください。

以前のルールを更新した場合は、次の文章に導入前の本文を添えて送ります。

共通ルール「プロンプトの整理・曖昧さ確認・実行」を、下に貼る導入前の本文へ戻してください。他のルールは変更せず、保存後に読み戻して確認してください。

［導入前の本文］

保存や削除の報告だけでは、実際の永続保存や将来の適用は保証されません。確認できない場合は必要な依頼にルールを添えて使い、保存の変更は未確認として扱います。dot全体の削除は不要です。権限設定の「Custom rules」は、この共通指示とは別の設定です。

Codex

導入：一つの案件で使うならプロジェクトのAGENTS.md、自分の複数案件で使うならCodexホームのAGENTS.mdを選びます。標準は ~/.codex/AGENTS.md、Windowsでは C: \ Users \ 自分のユーザー名 \ .codex \ AGENTS.md です。CODEX_HOMEを変更している場合は異なります。

元のファイルをバックアップし、記事のCodex用テンプレートの本文を追記します。既存の指示は残してください。AGENTS.override.mdや下位フォルダの指示によって優先関係が変わるため、実際に読み込まれている指示を確認します。保存後、新しいセッションまたは再起動後に試します。

復元：追記したAGENTS.mdから、今回追加した節だけを取り除き保存します。その後、新しいセッションで確認します。今回だけのために新規作成し、他の指示を含まないファイルであれば、読み込み対象から外す方法もあります。既存ファイル全体を削除しないでください。

通常利用と検証だけの使い分け

普段は通常どおり依頼します。明確な依頼はそのまま進み、重要な不明点だけ質問する動作を目指します。

検証だけの場合：

次のプロンプトを検証してください。対象作業は実行せず、問題点と改善例だけを示してください。

「資料をいい感じに整理してください。」

判定、推定した目的・用途・対象・成果物・制約、問題箇所と理由、改善例が示されるか確認します。

検証後に実行する場合：

次のプロンプトを検証してから実行してください。重要な未解決事項があれば先に確認してください。

「11月10日10時、第1会議室で行う全社員向け研修の案内文を100文字以内で作成してください。」

確認と注意点

- 文章の丁寧化、広い相談、架空の案内文など、外部操作を伴わない依頼で試します。

- 良い回答だけで、この共通指示が適用されたことや永続保存を証明できるわけではありません。

- 設定の復元は、既に行った送信・公開・ファイル変更を取り消しません。

- 実行中の作業も止めたい場合は、対象タスクや定期実行を別に確認します。

- テンプレートを解除しても、サービス標準の確認や権限制限は残ります。

公式資料：

- https://learn.chatgpt.com/docs/prompting

- https://learn.chatgpt.com/docs/dots/tasks-and-memory

- https://learn.chatgpt.com/docs/dots/controls

- https://learn.chatgpt.com/docs/agent-configuration/agents-md

- https://learn.chatgpt.com/docs/app/settings