ChatGPT を安全に使うための
2 段階認証（MFA）設定手順

iPhone・Android 対応｜Google Authenticator を使う方法

最初に知っておきましょう
2 段階認証（MFA）は、パスワードなどの通常のログインに加えて、もう 1 つの方法で本人確認を行う仕組みです。設定すると、万一パスワードが知られても、不正ログインを防ぎやすくなります。

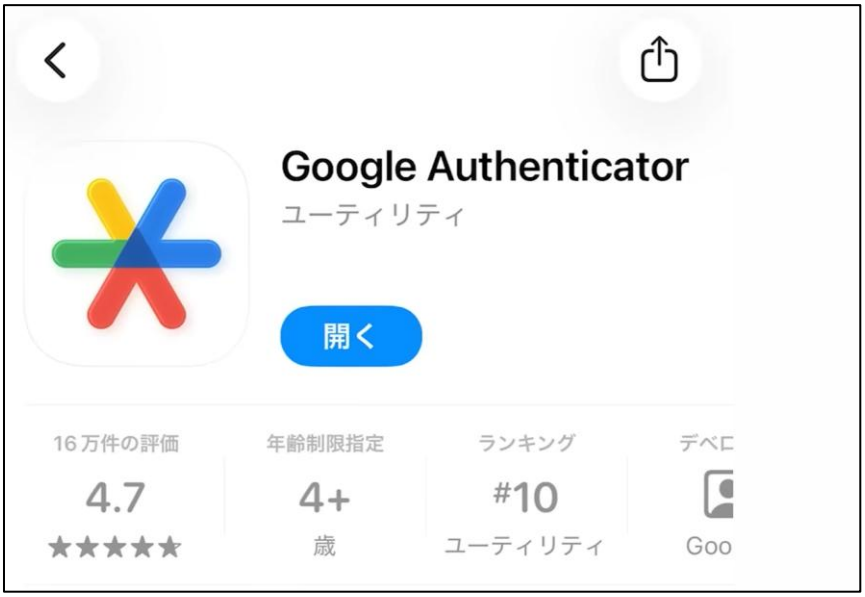
準備するもの

- ☐ パソコン：ChatGPT にログインできるもの
- ☐ スマートフォン：Google Authenticator をインストールできるもの
- ☐ 設定中は、パソコンとスマートフォンを両方手元に置いてください

1 スマートフォンに「Google Authenticator」を入れる

お使いのスマートフォンに合わせて、下のストアを開きます。どちらも「Google Authenticator」と検索し、提供元が Google のアプリであることを確認してインストールしてください。

iPhone	Android
App Store を開く 「Google Authenticator」 →「入手」または「開く」	Google Play ストアを開く 「Google Authenticator」 →「インストール」または「開く」



▲ 上の画像は iPhone（App Store）の画面例です。
Android では Google Play ストアの表示になりますが、検索するアプリ名とアイコンは同じです。

2 パソコンで ChatGPT の「設定」を開く

パソコンで ChatGPT を開きます。画面の左下にあるプロフィールアイコン（自分の名前や丸いアイコン）をクリックし、「設定」を開きます。



3 「セキュリティ」を開く

設定画面の中から「セキュリティとログイン」を選びます。画面表示は更新により少し変わる場合があります。



4 「多要素認証(MFA)」で「認証アプリ」を選ぶ

「多要素認証(MFA)」の欄で、認証アプリを有効にするための項目を選び、画面の案内に従います。利用できる認証方法は、アカウントや端末によって異なる場合があります。



5 パソコンに表示された QR コードをスマートフォンで読み取る

ChatGPT の画面に QR コードが表示されたら、スマートフォンで Google Authenticator を開きます。iPhone・Android どちらも、アカウントを追加する「＋」などから「QR コードをスキャン」を選び、パソコン画面の QR コードを読み取ります。初回にカメラの利用許可を求められた場合は「許可」を選びます。

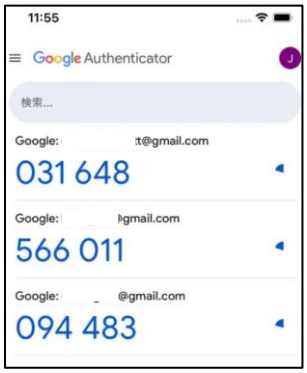
QR コードはどう読む？

スマートフォンのカメラを、パソコンに表示された QR コードへ向けます。QR コードを写真に撮って送る必要はありません。

※ iPhone・Android とも基本操作は同じです。画面の見た目は機種やアプリのバージョンによって少し異なる場合があります。

6 Google Authenticator に表示された 6 桁のコードを確認する

QR コードを読み取ると、Google Authenticator に OpenAI 用の項目が追加され、6 桁のワンタイムコードが表示されます。コードは一定時間ごとに変わります。



▲ 画面例。実際には、ご自身のアカウント名と 6 桁のコードが表示されます。

画像の数字は入力しません
上の「031 648」などは説明用の画像です。設定時には、ご自身のスマートフォンにその時表示されている 6 桁のコードを入力してください。

7 6 桁のコードをパソコンの ChatGPT 画面に入力する

スマートフォンに表示された 6 桁のコードを、パソコン側の入力欄へ入力し、確認・続行などのボタンを押します。コードが切り替わった場合は、新しく表示されたコードを入力してください。

8 設定完了を確認する

ChatGPT の「設定」→「セキュリティ」に戻り、認証アプリ／MFA が有効になっていることを確認します。次回以降のサインイン時に、追加の本人確認を求められることがあります。

困ったとき

こんなとき	確認すること
6 桁コードが通らない	コードは時間で変わります。Authenticator に現在表示されている新しいコードを入力します。
QR コードを読み取れない	Google Authenticator の「＋」から QR コードをスキャンする操作をやり直します。カメラの利用許可も確認します。
いつもの認証方法が使えない	サインイン画面に「別の方法を試す」等が表示される場合は、利用可能な別の認証方法を選びます。

参考：OpenAI 公式ヘルプ

・「多要素認証（MFA）の有効化または無効化」
・「OpenAI アカウントを安全に保つにはどうすればよいですか？」

※ 本手順書は 2026 年 9 月時点の OpenAI 公式情報をもとに作成しています。ChatGPT の画面や項目名は今後変更される場合があります。