AIに会話を学習させない設定 早見表

2026年10月14日時点
個人のアカウントで使う場合

「学習」とは、入力した会話を、AIを賢くするための材料に使うことです。

① ChatGPT （チャットGPT・OpenAI）

☐ 自分の画面で確認した

何もしないと	無料版・Go・Plus・Pro では、会話が学習に使われることがあります（最初はオン）
止める場所（パソコン）	自分の名前（アイコン）→「設定」→「データコントロール」→「モデル改善に協力する」→ スイッチをオフ
止める場所（スマホ）	左上のメニュー → プロフィールアイコン →「設定」→「データコントロール」→ 同じスイッチをオフ
止めると	これからの会話は学習に使われません。履歴とメモリは消えません。ログイン中なら、1か所で切れば全部の端末に効きます
会社のプラン	Business（旧 Team）と Enterprise は、最初から学習に使われません

② Gemini （ジェミニ・Google）

☐ 自分の画面で確認した

何もしないと	18歳以上は「アクティビティの保存」が最初からオンです。会話が学習に使われることがあり、その一部は人が読んで確認します
止める場所（パソコン）	gemini.google.com → 画面の下のほうの「設定とヘルプ」→「アクティビティ」→ 上の「オン」→「オフにする」
止める場所（スマホ）	左のメニュー → プロフィール写真 →「Gemini アプリ アクティビティ」→「オン」→「オフにする」
止めると	履歴も残らなくなります（学習だけを止めるスイッチは見当たりません）。Gmail・カレンダー・ドライブとの連携は使えなくなります。オフでも72時間は保存されます。過去の履歴も消すなら「オフにしてアクティビティを削除」を選びます
会社のプラン	Google Workspace の Business Starter・Standard・Plus などは、学習に使われません。Workspace Individual などは個人と同じ扱いで、オフにできるのは管理者だけです

③ Copilot （コパイロット・Microsoft）

☐ 自分の画面で確認した

何もしないと	2026年8月18日からの新しい版（ブラウザ版を含む）は、設定しなくても「基礎モデル（AIの土台）」の学習には使わない、と公式に書かれています。まだ更新していない古いアプリは、最初から学習オンです
止める場所	新しい版は操作いりません。古いアプリは、プロフィールのアイコン →「設定」（スマホは「アカウント」）→「プライバシー」→「トレーニング」と書かれたスイッチ2つ（会話と音声）をオフ。アプリを最新版に更新するのもおすすめです
止めると（古いアプリ）	使えなくなる機能は、公式には書かれていません（メモリはオンのままにできます）。履歴は18か月保存されます。人によるチェックは止められません
会社のプラン	職場・学校のアカウントでサインインすれば、設定しなくても、基礎モデル（AIの土台）の学習には使われません。会話の記録は、会社のIT担当が確認できます

④ Claude （クロード・Anthropic）

☐ 自分の画面で確認した

何もしないと	Free・Pro・Max では、設定でオフにしない限り、学習に使われることがあります。最初からオンだったという報道もあるので、自分の画面で確かめてください
止める場所（共通）	自分の名前（パソコンは左下）→「設定」→「プライバシー」→「AIモデルの改善を支援する」のスイッチをオフ（画面では「Claudeの改善にご協力ください」となっている場合があります）。近道：claude.ai/settings/data-privacy-controls
止めると	使えなくなる機能は、公式には書かれていません。履歴はそのまま残ります。保存済みの会話も、これからの学習には使われません（すでに始まった学習からは取り除かれません）
会社のプラン	Team と Enterprise は、最初から学習に使われません（評価ボタンやバグ報告を送ったときは例外）

■ 4つ共通の注意

1. **スイッチを切っても、入れてはいけない情報は変わりません**：お客様の名前・住所・電話番号、図面、見積の原価、契約書、パスワード。安全のためのチェックで人が見ることがあり、しばらく保存もされます。「A様」「○○市」などに置きかえてから使いましょう
2. **親指マーク（評価ボタン）は押さない**：ChatGPT・Gemini・Claude では、スイッチを切っていても、押した会話が学習に使われることがあります
3. **1回だけ残したくない会話には**：ChatGPT「一時チャット」／Gemini「一時チャット」／Claude「シークレットチャット」。学習には使われませんが、しばらくは保存されます（ChatGPT・Claude は最長30日、Gemini は最長72時間）
4. **設定はアカウントごと**：社員ひとりひとりが、自分のアカウントで確認します
5. **会社の仕事は、会社向けプラン（会社のアカウント）で**：個人のアカウントで仕事をすると、個人向けの扱い（学習オンの場合あり）になります
6. **画面の名前はよく変わります**：ときどき見直しましょう

出典：各社の公式ヘルプ（2026年10月14日に確認）