

2026.07.10 | 完全保存版

ChatGPT GPT-5.6

最新アップデート 完全まとめ

ChatGPT Work

無料版との違い

GPT-Live

新デスクトップ

細かいところまで、全部まとめます。

まず最初に

“ 今回のChatGPTのアップデート、過去と比べても最大級です。

単に「GPT-5.6になって、
ちょっと賢くなりました」
という話ではありません。

少しややこしくなります

でも、使いこなせると 仕事の進め方が変わる。

今までCodexやClaude Codeを
ある程度深く知る人しか
できなかったようなことが、

もっと普通の仕事や、
日々の実務でもできるようになります。

今回は全部出します

こういう内容は普段なら、
セミナーでかなり時間をかけて
お伝えするところなんですが、

**やれる人は、
今すぐやってくれ！**

という気持ちで、できるだけ細かく
ストーリーにまとめていきます。

かなり長くなるので、保存しながら見てください。

今回の全体像

モデル更新だけじゃない。 8つの大型アップデート

01

GPT-5.6

新しいモデル群

02

ChatGPT Work

長時間の実務

03

新デスクトップ

Chat・Work・Codex

04

Plugins

SkillとAppの統合

05

ChatGPT Sites

Web・業務ツール

06

Scheduled Tasks

定期・条件付き実行

07

GPT-Live

新しい音声体験

08

機能の統廃合

Atlas単体版の段階的終了

一番大きな変化

ChatGPTが 回答者から実務担当者へ。

1

目的を伝える

「何を完成させたいか」を依頼

2

自分で仕事を分解する

必要な調査・作業・確認を整理

3

調査・作成・修正する

ファイルやツールを横断して進行

4

成果物を完成させる

資料・表・サイトなどを納品

GPT-5.6は3段階

1つのモデルではなく、 用途別のモデル群。

Sol**最高性能・深い推論**

複雑な分析、研究、設計、開発

**Terra****性能と効率のバランス**

日常の実務、資料、一般作業

**Luna****高速・大量処理向け**

軽量業務、反復、高ボリューム



5.6＝世代名。Sol／Terra／Luna＝能力クラス。

ここ、かなり重要

通常の素早いChatは 今もGPT-5.5。

FAST CHAT

Instant

GPT-5.5 Instant

日常の質問・素早い回答

DEEP REASONING

Medium～Extra High

GPT-5.6 Sol

難しい質問・深い推論

ChatGPTすべてが自動で5.6になった、という話ではありません。

思考レベルの違い

速さと深さを、 仕事に合わせて選ぶ。

I

Instant

GPT-5.5 | 日常的な素早い回答

M

Medium

GPT-5.6 Sol | 標準的な推論

H

High

GPT-5.6 Sol | より長く深く考える

X

Extra High

GPT-5.6 Sol | Solの最高思考量

P

Pro

GPT-5.6 Sol Pro | 最難関の仕事

通常Chatのプラン差

あなたのプランで 使える5.6はここ。

PLAN	Medium / High	Extra High	Sol Pro
Free / Go	—	—	—
Plus	利用可能	—	—
Pro	利用可能	利用可能	利用可能
Business	利用可能	利用可能	利用可能
Enterprise	利用可能	利用可能	利用可能

法人版は管理者設定・段階配信により表示が異なります。

無料版にも5.6はある

通常Chatでは使えない。 でもWorkなら使える。

FREE / GO | 通常CHAT

Solなし

InstantはGPT-5.5

GoのThinkingも5.6 Solではない

FREE / GO | DESKTOP WORK

Terraあり

GPT-5.6 Terraを

制限付きで利用可能

「無料版＝GPT-5.6が一切使えない」ではありません。

特に強化された領域

今回とくに 大きく伸びたのは、 実務能力。

長時間の仕事

複数工程を維持

Web調査

検索・比較・検証

PC操作

画面を見て進行

コーディング

長い開発工程

デザイン

見た目まで判断

資料作成

編集可能な成果物

科学

研究・分析支援

セキュリティ

防御・レビュー

CAD関連

空間・図面理解

CAD分野でも大きく向上

公式CAD評価で 大幅に性能向上。

BenchCAD | GPT-5.5 → GPT-5.6 Sol

GPT-5.5		44.4%
5.6 Sol		70.6%

Pythonツール使用時

GPT-5.5		55.8%
5.6 Sol		83.4%

公式ベンチマークであり、個別の設計品質や
法令適合を保証するものではありません。

資料作成も進化

回答文だけではなく、 編集できる成果物まで作る。



PowerPoint

Word

Excel

Google Sheets

参考資料から、フォント・余白・配色・階層・
スライドマスターまで読み取って反映。

デザイン判断も進化

「作って終わり」から、 「見て、直して、仕上げる」へ。

生成する

コード・資料・UI



表示結果を見る

実際の画面を確認



自分で修正

崩れ・違和感・機能

「中身は合っているけど見た目が微妙」を、AI自身が発見して修正できる方向へ。

難しい仕事向け

max と ultra が追加。

MAX

**1人が
より深く考える**

検証・別案・修正に
より多くの時間を使う

ULTRA

**4人が
並行して考える**

4エージェントが分担し
最後に結果を統合

Work ultra

Pro・Enterprise

対象

Codex ultra

Plus以上

対象

今回最大の新機能

ChatGPT Work

長時間かかる仕事を、
まとめて任せるための新モード。

Research

Files

Deliverables

Hours of work

3つの使い分け

同じChatGPTでも、 任せる仕事が違う。

CHAT

相談する

会話、検索、文章、
アイデア、素早い回
答

WORK

仕事を任 せる

調査、資料、複数ア
プリ、一般業務、完
成品

CODEX

開発する

コード、アプリ、
Git、テスト、技術
作業

Codexの技術がWorkにも入っていますが、WorkとCodexは別モード。

Workで作れるもの

答えではなく、 そのまま使える完成品。

文書

Word・レポート・提案書

プレゼン

編集可能なPowerPoint

表・分析

Excel・Sheets・グラフ

調査

市場・競合・情報整理

Webサイト

Sites・ダッシュボード

業務ツール

管理画面・簡易アプリ

進捗を見ながら、質問に答えたり、
途中で方向を変えたり、重要操作を承認できます。

Free | 0円

無料でも、
PCならWorkを試せる。

Terra

GPT-5.6 Terraを制限付きで利用。

ローカル資料

PDF・文書を読む

情報整理

要点・課題・タスク

資料作成

たたき台を作る

内蔵ブラウザ

画面を見て調査

新しいChatGPTデスクトップアプリ限定・利用量に制限あり。

無料版の制限

無料で試せる。 でも本格運用はまだ先。

できる

PC版Work
Terra
ローカルファイル
資料の下書き
内蔵ブラウザ

できない

Web・スマホ版Work
ChatGPT Sites
クラウドブラウザ
Workの定期実行
Sol・Luna・ultra

無料版は「まずPCで、Workの働き方を体験する」ための入口。

Go | 月8ドル基準

Freeより余裕はある。 でもWorkは**PC限定**。

増えるもの

通常Chat
ファイル利用量
画像生成
メモリ

Work側

PCアプリ限定
Terra
制限付き
Sitesなし

Scheduled Tasksは利用可能。
Workを本格利用するならPlus。

料金はWeb基準。地域・決済経路により異なります。

Plus | 月20ドル基準

個人で仕事に使うなら、 ここが実質的な基準。

PC

Web

iPhone / Android

Sol

深い仕事

**Terra**

日常の実務

**Luna**

高速・大量処理



外部アプリ

クラウドブラウザ

Scheduled

Sites

max

Pro | 月100 / 200ドル基準

便利ツールではなく、 毎日働く実務チームへ。

PRO 5×

**Plusの
5倍の利用枠**

長めの業務・高頻度利用

PRO 20×

**Plusの
20倍の利用枠**

本格的な常時運用

Sol Pro

最高性能の通常Chat

Extra High

Solの最高思考量

Work ultra

4エージェント並行

最大級の枠

Research・Codex・Work

Business / Enterprise / Edu

法人版の価値は、 賢さより安全な運用。

BUSINESS

チームで使う

専用ワークスペース
メンバー・アプリ管理
SSO・MFA
学習利用なしが初期設定

ENTERPRISE / EDU

組織で統制する

役割別権限
監査ログ・Compliance API
データ保持・保存地域
EnterpriseはWork ultra

利用できるモデル・機能は管理者設定や契約内容で異なります。

「何回使える？」への答え

Workは固定回数制ではない。

作業の重さに応じて、利用枠を消費します。

モデル

Sol / Terra / Luna

資料量

ファイル・文脈

思考時間

推論・修正

Web検索

調査・比較

ツール操作

ブラウザ・アプリ

画像生成

通常より多く消費

WorkとCodexは、同じエージェント利用枠を共有。

Plus・Proは対象アカウントなら追加クレジット購入にも対応。

現時点の重要な注意

Workはまだ、 完全同期ではない。

Web・スマホWork

クラウドに保存
クラウド側で継続



デスクトップWork

そのPCに保存
ローカルファイルもPC内

デスクトップWorkとクラウドWorkは、リリース時点では相互表示されません。

通常のChatは、Web・スマホ・PCで同期されます。

新しいChatGPTアプリ

Chat・Work・Codexが 1つのデスクトップへ。



Chat

Work

Codex

Scheduled

Sites

旧ChatGPTアプリは「ChatGPT Classic」として残ります。

仕事を広げる3つの機能

つなぐ・作る・ 自動で続ける。

PLUGINS

つなぐ

Skill
外部App
App Templateを
1つにまとめる

SITES

作る

Webサイト
ダッシュボード
簡易アプリ
業務ポータル

SCHEDULED

続ける

日時指定
繰り返し
条件発火
変化を監視

App DirectoryはPlugin Directoryへ。既存のApp接続は基本的に維持されます。

音声も大幅アップデート

GPT-Liveで、 会話がターン制では なくなる。

FREE

Live-1 mini

無料ユーザー向け

GO / PLUS / PRO

GPT-Live-1

有料の個人プラン向け

聞きながら話す

自然な相槌

考える間は待つ

割り込み

背景音に強い

リアルタイム翻訳

検索や深い推論は裏側のモデルへ任せ、
会話自体は止めずに続けられます。

リリース時点では動画・画面共有非対応。Business／Enterprise／Eduは対象外。

結局、どれを選べばいい？

自分の使い方なら、 ここから始める。

Free

まずPCでWorkを試したい

体験

Go

通常Chatをもっと使いたい

日常

Plus

個人の仕事を本格的に任せたい

実務

Pro

毎日、大量の仕事を任せたい

常用

Business

会社・チームで安全に使いたい

組織

**Enterprise
/ Edu**

大規模組織・教育機関で統制したい

管理

今回の本質は、AIが「答える」から
「成果物を完成させる」へ進んだこと。

あとで見返せるように、このストーリーを保存推奨。

SENAの実践則

モデルは“モード”で 生きる。

Sol × Extra High（非常に高い）

深く考えさせるなら、ここまで上げる。

High 以下で回すのは、深い頭脳を浅く使うだけ＝効率が悪い。

Terra × 高（High）

その帯で足りるなら、速くて安いこっち。

日常の実務は、これで十分に回る。

深く考えさせる

Sol × Extra High

サッと実務

Terra × 高

新しい使い方

画像を生成させて、 そのまま**パワポ**へ。

01 画像を生成

作りたい図・パースを言葉で

02 スライドに流し込み

生成画像をそのままパワポへ

03 資料化まで

提案書がビジュアル込みで完成

5.6は画像生成の質が上がり、生成画像をそのまま
パワポに。提案が一気通貫でつくれる。

OpenAI公式：[Sol](#) はプレゼン・ドキュメント・スプレッドシートの品質を向上