

Threads アカウントを Harnessに紐づける

自分で動かしている投稿ツール「Harness for Threads」に、Threadsのアカウントを1つ追加する手順です。 **Metaにテスターとして登録して、鍵（トークン）を1本もらって、管理画面に貼る。** やることはこの3つで、1アカウントあたり10分ほどです。2026-09-06と09-10に実際にやったときの記録から作りました。

YOU DO

登録・承認・貼る

TIME

初回20分・以後 約
10分

COST

0円

WALLS

つまり 7件

WHAT

何をしているのか

Threadsは「このアプリに投稿を任せる」と本人が許可しないと、外から投稿できません。その許可の証明書が**トークン**です。

YOU / META

テスターに登録

自分のMetaアプリに
そのアカウントを加え、
本人が承認する



YOU → AI

鍵を1本もらう

短期トークンをコピー。
AIが60日の長期トークンに
替えてクリップボードへ



YOU / HARNESS

管理画面に貼る

IDとトークンを貼って
「接続を確認して登録」。
以後の延長は自動

MEMO

なぜ「テスター」なのか

自分で作ったMetaアプリは、審査を通していない「開発モード」のままです。開発モードのアプリが操作できるのは、**そのアプリのテスターとして登録されたアカウントだけ**。だから、投稿したいアカウントを1つつつテスターに加えます。審査は要りません。上限は50人です。

トークンは**60日で切れます**が、Harnessが週に1回、自分で延長します。あなたが再発行するのは、延長に失敗して画面に警告が出たときだけです。

WORD

先に3つだけ言葉

Metaアプリ

Meta for Developers で作った「入れ物」。Threadsに投稿する権限は、アカウントではなくこのアプリに付きます。まだ無ければ、下の「手順0」で作ります（この記録では「Threads投稿用1」という名前で作りました）。

短期トークン

長期トークン

どちらも「このアプリに投稿を許可した」証明の文字列。Graph API Explorer で出るのは**短期（1時間）**。それをAIが**長期（60日）**に替えます。管理画面に貼るのは長期のほうです。

Threadsユーザー
ID

アカウントの番号（17桁ほどの数字）。@から始まるユーザー名とは別物です。長期トークンに替えるときにAIが表示します。

YOU

あなたがやること（5つ＋最初だけ1つ）

1アカウントにつき、1～5を上から順に。手順0は最初の1回だけです。

0

【最初の1回だけ】Metaアプリを作る

10分 / ブラウザ（Meta for Developers）。2つめ以降のアカウントでは飛ばす

なぜ：Threadsに外から投稿する権限は、人ではなく「アプリ」に付きます。あなた専用の入れ物を1つ作り、以後はそこにアカウントを足していきます。**1つ作れば、何アカ**

ウントでも使い回せます。

- 1 developers.facebook.com/apps を開く（Facebookアカウントでログイン。初回は開発者登録の同意が出る）→ 右上の「**アプリを作成**」
- 2 **アプリの詳細**：アプリ名（例: Threads投稿用）と、連絡先メール（自分のもの）を入れて「次へ」
- 3 **ユースケース**：左のフィルターを「**すべて**」にして、「**Threads APIにアクセス**」にチェック → 次へ
- 4 **ビジネス**：「**現時点ではビジネスポートフォリオをリンクしない**」を選んで次へ
- 5 **要件 → 概要**：そのまま進めて「作成」
- 6 できたアプリのダッシュボードで、左の「**ユースケース**」→ Threads の「カスタマイズ」→ 権限に `threads_basic` `threads_content_publish` `threads_manage_replies` `threads_manage_insights` を追加する

Meta

マイアプリ

必要なアクション

ドキュメント

ツール

サポート

検索...

アプリ

Q アプリ名またはアプリIDで検索

アプリを作成

フィルター

☒ すべてのアプリ(1)

☐ アーカイブ済み

☐ 必要なアクション

ビジネスポートフォリオ

クリア

ビジネスポートフォリオが選択されていません

Introducing Meta Social Technologies MCP

We are rolling out Meta Social Technologies MCP, formerly Meta Developer Tools MCP, gradually. Explore and debug your Meta app integrations from your AI agent.

Explore docs

管理者アプリ



Threads投稿用1

アプリID: 1

モード: 開発中

管理者

画面1: アプリ一覧。右上の「アプリを作成」から。作ったあとは「モード: 開発中」のまま使う（審査は要らない）

Meta
マイアプリ
必要なアクション
ドキュメント
ツール
サポート
検索...

アプリを作成

☒ アプリの詳細
☐ ユースケース
☐ ビジネス
☐ 要件
☐ 概要

アプリ名
[マイアプリ]ページに表示され、あなたのアプリIDに関連付けられるアプリ名です。アプリ名は[設定]で後から変更できます。

 0/30

アプリの連絡先メールアドレス
アプリについての連絡に使用されるメールアドレスの設定です。定期的にチェックしているメールアドレスを入力してください。ポリシー、アプリの制限、またはアプリが削除あるいは不正使用された場合の復元方法についてご連絡する場合があります。

画面2：アプリ名と連絡先メール。上の帯が「アプリの詳細 → ユースケース → ビジネス → 要件 → 概要」の5段になっている

Meta
マイアプリ
必要なアクション
ドキュメント
ツール
サポート
検索...

☒ アプリの詳細
☒ ユースケース
☐ ビジネス
☐ 要件
☐ 概要

ユースケースを追加

フィルター

- ☐ おすすめ (6)
- ☒ すべて (20)
- ☐ 広告と収益化 (7)
- ☐ コンテンツ管理 (5)
- ☐ ビジネスメッセージ (3)
- ☐ その他 (5)

マーケティングAPIで広告を作成・管理
Metaのテクノロジーで広告キャンペーンを作成、管理、最適化します。プロ
grammingによって広告キャンペーンの拡大や停止、更新などを行います。
[マーケティングAPIについて](#)
☐

マーケティングAPIで広告パフォーマンスデータを測定
広告パフォーマンスデータでROIを最大化します。広告予算やクリエイティ
ブの最適化、カスタムオーディエンスの作成、商品カタログへの顧客のリン
ク、リーチの改善に活用できます。[マーケティングAPIについて](#)
☐

マーケティングAPIで広告リードを獲得・管理
潜在顧客にスムーズで安全な登録方法を提供し、ビジネスまたは製品に関す
る情報を得られます。[広告リードについて](#)
☐

Meta広告マネージャでアプリ広告を作成・管理
モバイルアプリを宣伝してインストールを増やします。ユーザーにアプリの
ダウンロードとインストールを促すキャンペーンを作成・管理します。マー
ケティングAPIへのアクセスは含まれません。[アプリインストール広告につ
いて](#)
☐

Threads APIにアクセス
Threads APIを使用して、ご自身のThreadsプロフィール、または代理で管理
している他の人のThreadsプロフィールについて、ユーザーを認証する設定、
ユーザー情報の取得、スレッドの投稿、スレッドへの返信、返信設定の管
理、インサイトの取得を行います。[Threads APIについて](#)
☒

FacebookとMessengerでインスタントゲームをリリースできます
☐

画面3：フィルターを「すべて」にしないと出てこない。「Threads APIにアクセス」にチェック

Meta

マイアプリ

必要なアクション

ドキュメント

ツール

サポート

検索...

🔔

アプリの詳細

ユースケース

ビジネス

要件

概要

このアプリにリンクするビジネスポートフォリオを選択してください。

認証済みのビジネスポートフォリオをアプリにリンクし、サードパーティユーザーや他のビジネスポートフォリオのビジネスデータにアクセスできるようにして、このアプリを公開します。認証待ちのビジネスポートフォリオを選択する、または後で追加することも可能ですが、データアクセスを確保するには認証を完了する必要があります。

☒ 現時点ではビジネスポートフォリオをリンクしない。

新しいビジネスポートフォリオとリンクしたい場合、ビジネスポートフォリオを作成できます。

キャンセル

前へ

次へ

画面4：ビジネスポートフォリオは「リンクしない」でよい。あとから足せる

実話 ユースケースの一覧に **Threads** が見当たらない

✓ こうなればOK

「マイアプリ」に、作った名前のアプリが「モード: 開発中」で並ぶ。

開発中のままでよく、公開や審査は要りません。

MEMO アプリIDと app secret は、AIに設定してもらう場所がある

短期トークンを長期に替えるとき（手順4）に、このアプリの **app secret** が要ります。場所は「アプリの設定 → ベーシック」。**secret** はチャットに貼らず、AIに「Metaアプリの ID と secret を設定ファイルに入れたい」と言って、置き場所を案内してもらってください。1回入れれば、以後は自動で使われます。

1

Metaアプリに「Threadsテスター」として追加する

2分 / ブラウザ (Meta for Developers)

なぜ：開発モードのアプリは、テスターに登録したアカウントしか操作できません。ここに入れていないアカウントは、鍵を出そうとした時点で止まります。

- 1 developers.facebook.com/apps を開き、**手順0で作ったアプリ**を選ぶ（この記録では「Threads投稿用1」）
- 2 左メニューの **アプリの役割** → **役割** を開く
- 3 「**Threadsテスター**」の欄で「メンバーを追加」→ 追加したいアカウントのユーザー名（@のあとの文字列）を入れて送る

Meta マイアプリ 必要なアクション ドキュメント ツール サポート 検索...

Threads投稿用1

ダッシュボード
必要なアクション
ユースケース
テスト
公開 (未公開)

アプリの設定
アプリの役割
役割
テストユーザー
アラート受信箱

アプリの役割

アプリの役割を指定することで、アプリの閲覧や編集をする権限を持つ人を管理することができます。

すべての役割 管理者 開発者 その他

名前	役割	ステータス	アクション
	管理者		
	Threadsテスター Threadsユーザーは、プロフィールのウェブサイトのアクセス許可セクションから招待を管理できます。		
	Threadsテスター Threadsユーザーは、プロフィールのウェブサイトのアクセス許可セクションから招待を管理できます。	承認待ち	
	Threadsテスター Threadsユーザーは、プロフィールのウェブサイトのアクセス許可セクションから招待を管理できます。	承認待ち	

※2 アカウント分なので2つあります

追加した直後。「Threadsテスター」の行に「承認待ち」が付く（2アカウント分なので2つ）。名前は伏せてある

✓ こうなればOK

Threadsテスターの一覧に、そのユーザー名が「承認待ち」で並ぶ。本人の同意はまだなので、次の手順へ。

実話

「Threadsテスター」の欄がある場所が分からない。**0/50**と出ている

2

そのアカウントで、招待を承認する

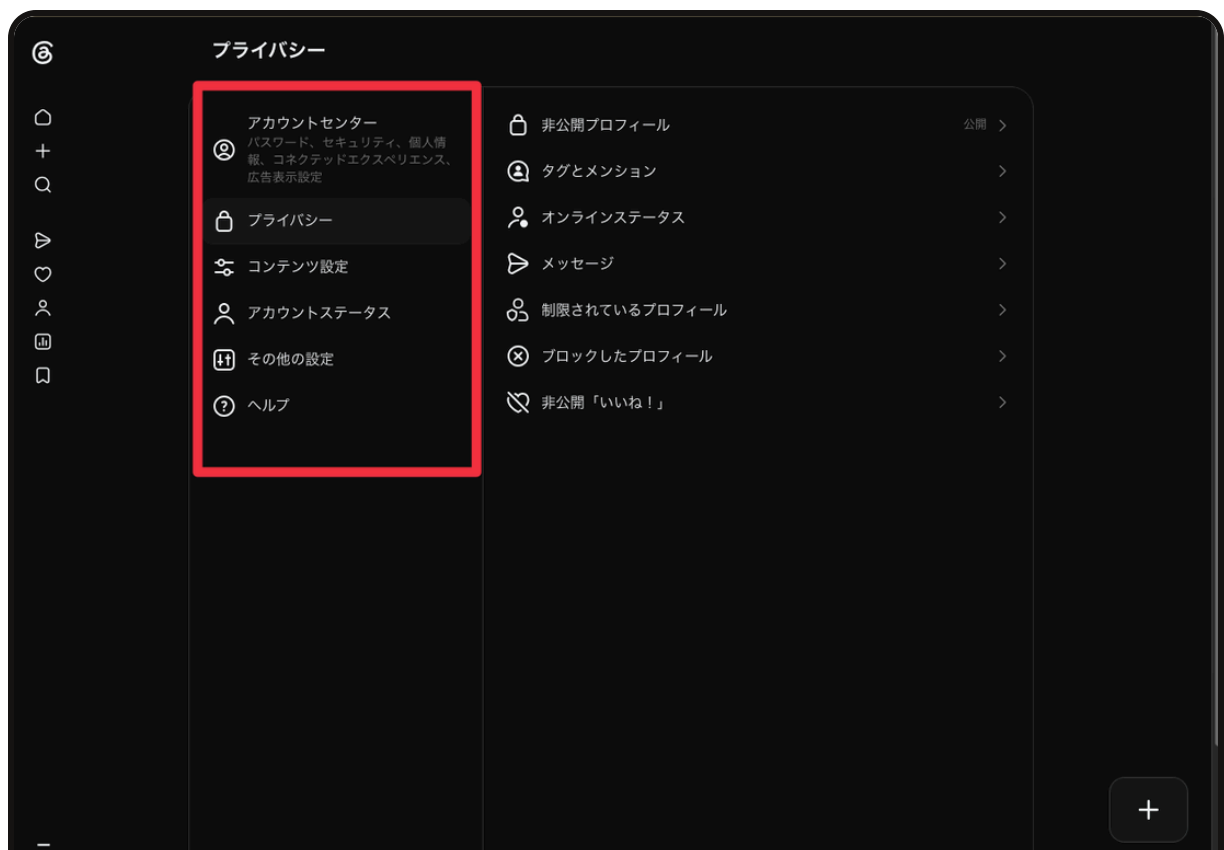
1分 / ブラウザの threads.com (スマホのアプリでも可)

なぜ：追加しただけでは「承認待ち」です。**アカウント本人が同意するまで、鍵は出せません。**この同意はアプリの持ち主でもできません。

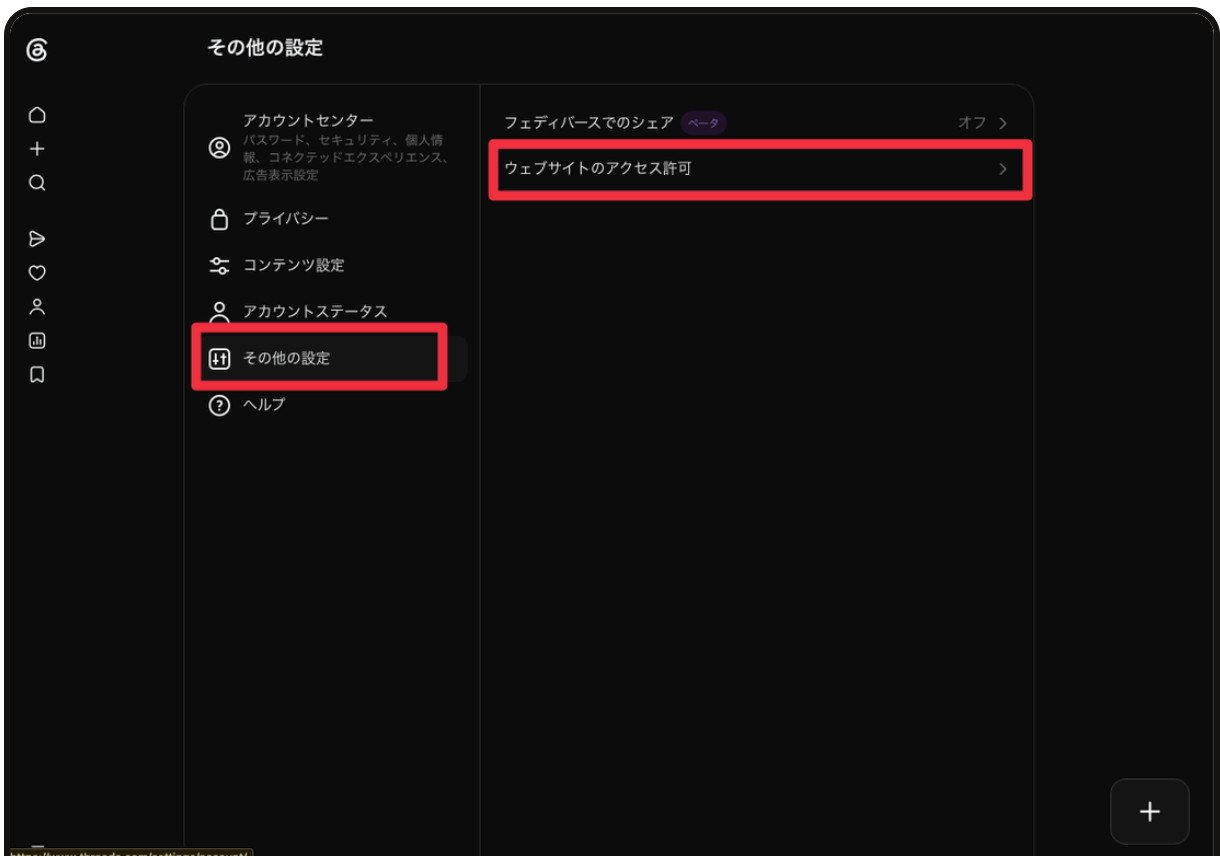
- 1 追加したアカウントで threads.com にログインする
- 2 左メニューいちばん下の「さらに表示」→「設定」
- 3 左の一覧から「その他の設定」→右に出る「ウェブサイトのアクセス許可」
- 4 上のタブを「招待」に切り替える → あなたのアプリ名が出ているので「同意する」



画面1：左下の「さらに表示」を押すと、このメニューが出る。ここの「設定」へ



画面2：設定の左側の一覧。この中の「その他の設定」へ



画面3：「その他の設定」を開くと、右に「ウェブサイトのアクセス許可」が出る



画面4：上のタブを「招待」に切り替える (①) → アプリ名の右の「同意する」 (②)

✓ こうなればOK

Meta側の役割の画面に戻ると、そのユーザー名の「承認待ち」の印が消えている。

実話

「設定」が見つからない。プロフィールの中にある

MEMO

アカウントが複数あるときは、1つずつ

Threadsのログインを切り替えながら進めるので、シークレットウィンドウを1アカウントにつき1つ開くと混ざりません。次の手順3で「いまどのアカウントでログインしているか」がそのまま鍵の中身です。

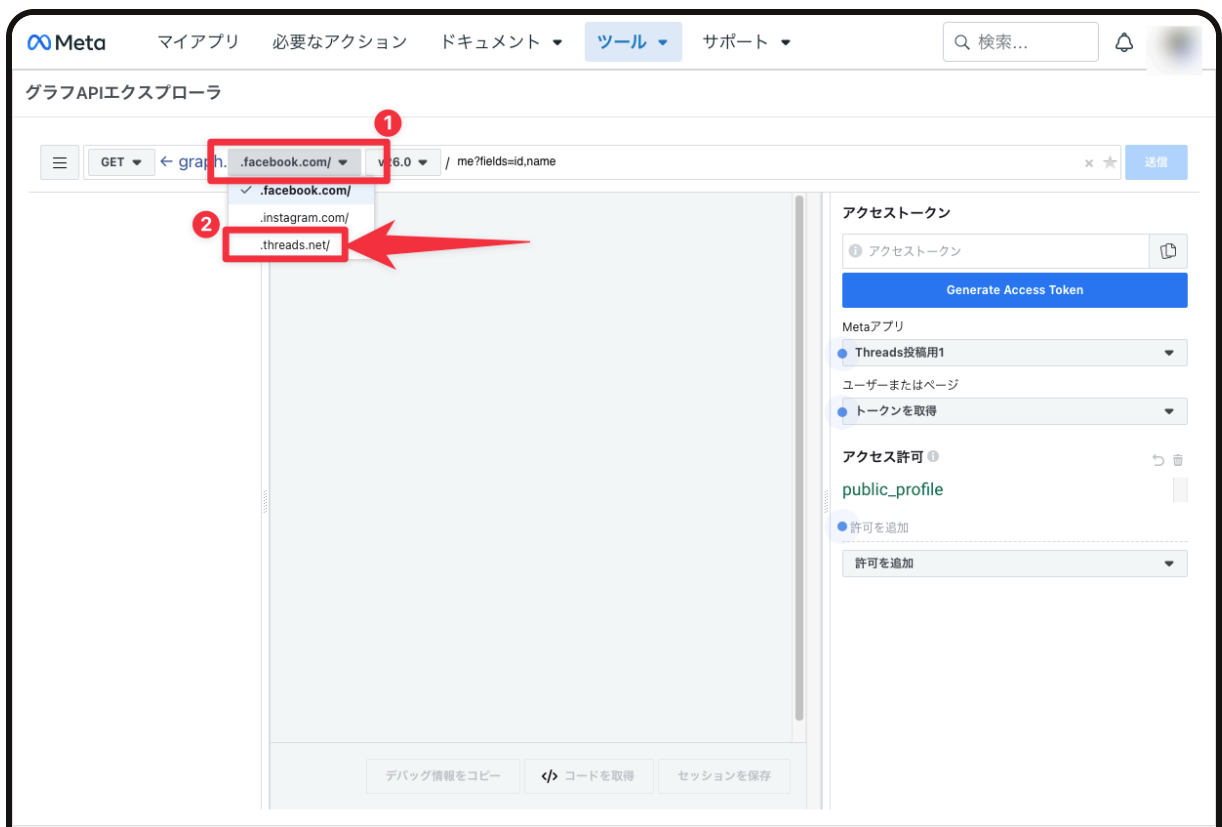
3

Graph API Explorer で、短期トークンを出す

3分 / ブラウザ

なぜ：ここで「このアプリに、このアカウントへの投稿を許可する」と本人が押します。出てくる文字列が短期トークンです。

- 1 developers.facebook.com/tools/explorer を、**手順2**と同じアカウントでログインしているブラウザで開く
- 2 右側の「Metaアプリ」で **手順0**で作ったアプリを選ぶ
- 3 その上のプルダウンを **graph.facebook.com** → **graph.threads.net** に切り替える。ここが一番大事です。
- 4 切り替えると、Facebookのときにあった「アクセス許可」の欄は**消えます**。これで正常です。権限はこの画面では選びません（次のログイン画面で選びます）
- 5 「**Generate Threads Access Token**」を押す → Threadsのログイン画面が出る。青いボタンに出ている名前が、追加したいアカウントかを見てから続行する
- 6 権限のスイッチ一覧が出たら、全部オンのまま「許可」。`threads_basic`
`threads_content_publish` `threads_manage_replies`
`threads_manage_insights` の4つが入っていればOK
- 7 「アクセストークン」の欄に長い文字列が出るので、右端のコピーで**全部コピー**



画面5: 上のプルダウン (①) を開いて「.threads.net/」 (②) を選ぶ。右の「アクセス許可」の欄は、切り替えると消える

✓ こうなればOK

アクセストークンの欄に、**TH** で始まる長い文字列が出ている。これが短期トークン。画面には残るので、なくしても出し直せます。

実話

青い「Generate Access Token」を押したら、**Facebookのログイン**が出た

Error: (#100) The user has not accepted the invite to test the app

Generate Threads Access Token を押したあとに出ることがあります。

意味：「このアカウントは、まだテストの招待を承認していない」

手順1・2が終わっていないときに出る画面の再現図

実話

押したら `has not accepted the invite` と出て止まる

実話

鍵は出たが、`別のアカウント`の鍵だった

4

AIに「コピーした」と言って、長期トークンに替えてもらう

10秒 / 会話するだけ

なぜ：短期トークンは1時間で切れます。60日の長期トークンに替える作業は、AIがクリップボードから読んで、クリップボードに戻します。**鍵をチャットに貼らないで済む**ようにするためです。

1 手順3でコピーした直後に、AIにこう言う

AIに貼る

コピーした。Threads の長期トークンに替えて、ユーザーIDを教えて

AIから、**ユーザー名**と**ThreadsユーザーID（数字）**と「長期トークンはクリップボードに入れた」の返事が来ます。

✓ こうなればOK

返事のユーザー名が、**追加したいアカウント**になっている。違うアカウント名が出たら、手順3のログインが別のアカウントです。

MEMO 自分で打つ場合

ターミナルで次を打っても同じです。トークンは画面に出ず、クリップボードとMacのキーチェーンに入ります。

Terminal

```
pbpaste | xargs python3 "<Harnessのフォルダ>/tools/threads_token.py"
```

注意

トークンを **チャットに貼らない**

5

管理画面の「Threadsアカウント」に貼って登録する

1分 / ブラウザ (Harnessの管理画面)

なぜ：Harnessは、ここに貼った鍵を使って投稿します。登録のときに「この鍵でこのアカウントに繋がるか」を確かめてから保存します。

- 1 Harnessの管理画面（あなたの環境のURL）にログインし、左メニューの **Threadsアカウント** を開く
- 2 **ThreadsユーザーID** に、手順4でAIが教えた数字を入れる
- 3 **長期アクセストークン** に、クリップボードの中身を貼る (Cmd+V)

4 **有効期限** は空欄のまま。推測で入れない（延長が成功した時点で自動で表示されます）

5 「**接続を確認して登録**」を押す

✓ **こうなればOK**

一覧に **@ユーザー名** のカードが出る。これで、そのアカウントを出し先に選んで予約できます。

○ ○ ○ Harness 管理画面 > Threadsアカウント

接続を確認できません。ID・長期トークン・権限を確認してください

「接続を確認して登録」を押したあとに出ることがあります。

見るのは3つ：IDの数字／貼ったのが「長期」トークンか／手順3の4つの権限

登録に失敗したときの画面の再現図

実話

3つとも合っているのに **接続を確認できません** が消えない

SEE

登録したあと、どこを見るか

普段は見なくて大丈夫です。警告が出たときだけ、ここを見てください。

見る場所	何が分かるか	いつ見るか
Threadsアカウントのカード	ユーザー名、有効期限、最後に延長した日、「残り14日未満」などの警告	投稿が出なくなったとき
カードの「接続を確認」	いまの鍵でまだ繋がるか	警告が出たとき
カードの「トークン差し替え」	手順3～4でもらい直した長期トークンを貼り替える	期限切れ・延長失敗のとき
投稿カレンダー	そのアカウントの予定と投稿済み	毎日

MEMO 延長は自動、再発行は年に数回あるかどうか

Harnessは週1回、鍵を60日先まで延ばします。延長が続く限り、あなたが手順3～4をやり直すことはありません。延長に失敗すると「**更新失敗**」と出るので、そのときだけ手順3から鍵をもらい直して、カードの「トークン差し替え」に貼ります。

症状	原因	直し方
ユースケースにThreadsが出ない	フィルターが「おすすめ」のまま	「すべて」に切り替える
Threadsテストターの欄が見つからない	普通の「テストター」を見ている	「Threadsテストター 0/50」の欄に追加
Threads側の「設定」が見つからない	プロフィールの中を探している	左下「さらに表示」→ 設定 → その他の設定
Facebookのログインが出る	プルダウンが graph.facebook.com のまま	graph.threads.net に切り替える
has not accepted the invite	テストター未追加か、本人が未承認	手順1 → 手順2 の順に確認
別のアカウントの鍵が出た	ブラウザに前のログインが残っていた	シークレットウィンドウで1アカウントずつ
3つ合っているのに接続を確認できません	管理画面側の不具合	AIに伝える（入力直さない）

安全のためのルール

- トークンをチャット・メモ・スクショに残さない。AIには「コピーした」だけ。控えはMacのキーチェーンに自動で入ります
- 鍵を出すアカウントを、必ずユーザー名で確かめる。手順4の返事に出るユーザー名が答え合わせです
- 権限は4つだけ。DMや削除の権限は付けない。付けなくても投稿・返信・分析はできます
- アカウントを手放すときは、Meta側の役割から外す。それで鍵は使えなくなります

2026-09-06（1つめのアカウント）と2026-09-10（2つめ・3つめのアカウントと、Harnessへの登録）に実際にやった記録から作成。

このとき人がやったのは「テスターに追加」「本人が承認」「Explorerで鍵をコピー」「AIに『コピーした』」「管理画面に貼る」の5つで、長期トークンへの変換とその後の延長はプログラムが行っています。