

ChatGPT (Codex) で WordPressに下書き投稿

ChatGPTのMacアプリに入っている「Codex」とWordPressを繋ぐと、**記事の貼り付け作業がなくなります。** 原稿を渡すと、タイトルと本文が入った状態で「下書き」に並びます。あなたが送るプロンプトは2つだけ。1つ目を貼ると、AIが案内役になって合鍵の発行から接続テストまで一緒に進めてくれます。ファイルの場所さがしや、むずかしい設定はAIにやらせます。

YOU DO

3つだけ

MINUTES

初回 約30分

COST

追加費用なし

AFTER

言うだけ

WHY

こうなります

この手順を作った人が、実際に運用している数字です。

9サイト

同じ合鍵の仕組みで入稿

ジャンルもサーバーも違う9つのブログを、この「合鍵で下書きを置く」仕組みで動かしています。Claude CodeでもCodexでも同じ道具が使えています。

3行

あなたが貼るのはこれだけ

サイトのURL・ユーザー名・合鍵の3行。点々の記号や英語の書き方は覚えなくて済むように、AIに文字の型を作らせます。

0回

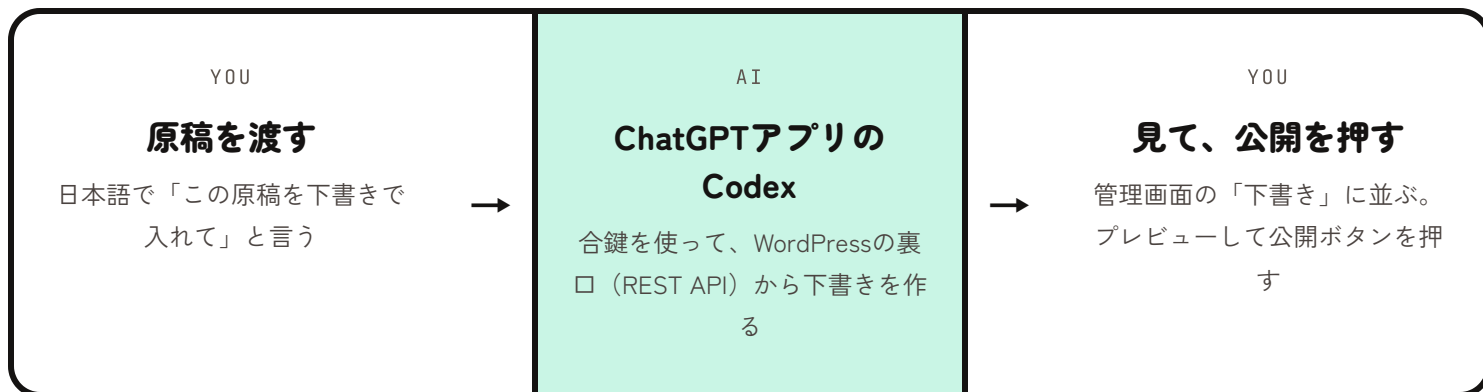
AIが公開ボタンを押した回数

道具は「下書きまで」しかできないように頼みます。公開は毎回、人が管理画面で押します。

WHAT

何をしているの

人・AI・WordPressの分担はこれだけです。



ポイントは、**AIは管理画面を操作しない**ことです。管理画面と同じことを文字の命令でやれる窓口がWordPressには最初からあって、AIはそこに合鍵を見せて記事を置きに行きます。

用語は3つだけ

Codex

ChatGPTのMacアプリの中にある、あなたのパソコンの中で作業できるAI。ブラウザのChatGPTは会話しかできませんが、Codexはパソコンの中にフォルダやファイルを作れます。この手順で使うのはこちらです。

アプリケーション
パスワード

WordPressが発行する**AI専用の合鍵**。あなたのログインパスワードとは別物で、いつでも1本だけ失効できます。この手順で発行するのはこれです。

下書き

公開されていない状態の記事。この**道具が作れるのはここ**までです。読者には見えません。

YOU

あなたがやるのは3つだけ

送るプロンプト（AIへの頼み方）は**2つ**です。1つ目を貼ると、あとはAIが案内役になって「次はこれをしてください」と1つずつ言ってくれま

す。あなたは、言われたことをやって「できた」と返すだけ。「許可しますか」の画面が途中で何回か出ますが、それは普通のことなので「許可」を押して進めてください。

ORDER 送る順番

手順1：ChatGPTのMacアプリで「blog」を作る（プロンプトは無し。クリックだけ）

手順2：プロンプト①「最初の1回」を貼る → AIの案内どおりに、WordPressで合鍵を作る → AIが開いたテキストエディットに3行貼る → 「貼った」と送る → テスト投稿が下書きに入る

手順3：次からは毎回、原稿と一緒にプロンプト②「毎回」を貼るだけ

止まったときだけ、手順2の壁の中にあるプロンプト③「止まったとき」を貼ります。

1

ChatGPTのMacアプリでCodexを開き、「blog」の作業場所を作る

5分 / ChatGPTアプリ / プロンプト無し

なぜ：ブラウザで開くChatGPTは、あなたのパソコンの中にファイルを作れません。

Macアプリの中のCodexだけができます。最初に「ここで作業して」という場所（プロジェクト）を1つ決めておくと、AIが道具や設定をその中に置いてくれます。

- 1 Macの「**ChatGPT**」アプリを開く（Dockやアプリケーション一覧にある白い吹き出しのアイコン。**ブラウザではありません**）
- 2 左の一覧から「**Codex**」を選ぶ → 「**新しいタスク**」
- 3 チャット欄の上にある「**プロジェクトを選択**」 → 「**新規プロジェクト**」 → 名前は英字で **blog** → 作成
- 4 モデルは**いちばん賢いもの**、考える深さは**いちばん右**にしておく（この手順を作った2026年7月の画面では「5.6」「ソル」「非常に高い」でした。画面の名前は変わることがあります）

✓ こうなればOK

チャット欄の上に **blog** と出ていれば完了です。このフォルダは、この先ずっと動かしません。場所を知る必要もありません。

実際に起きた

ブラウザのChatGPTを開いていて、**アプリとの違い**が分からなかった

実際に起きた

フォルダをデスクトップに移したら、AIが「**開けない**」と言うようになった

MEMO 使える量には週ごとの上限があります

アプリの左下にある自分の名前（アカウント）を押すと、「残り使用量」が見られます。Codexに作業させるほど減り、0%になると、その週はもう使えません。1週間ごとに戻ります。この手順の初回だけで減るのは、ほんの数%でした（2026年7月の実測）。

2

プロンプト①を貼り、AIの案内どおりに合鍵を作って、3行を貼る

15分 / ChatGPTアプリ+WordPress / プロンプト①

なぜ：道具を作るのも、手順を案内するのも、AIの仕事です。前回むずかしかった「ファイルを探す」「隠しファイルを開く」「点々の記号を付ける」は、**全部AIにやらせる頼み方**にしています。あなたがやるのは、WordPressで合鍵を1本作ることと、AIが開いてくれた画面に3行を貼ることだけ。頼み方の中の「公開はしない」が、この手順でいちばん大事な一言です。

手順1で作った **blog** のチャット欄に、下の文章をそのまま貼って送ります。書き換える所はありません。長いですが、これ1つで接続テストまで進みます。

これから、WordPressに下書きを入れる道具を、あなたと一緒に作ります。

私はパソコンが得意ではありません。あなたが案内役になって、1つずつ順番に進めてください。1度に1つだけ指示して、私が「できた」と言うまで次に進まないでください。ファイルの操作は全部あなたがやってください。

進め方：

1. まず、このプロジェクトのフォルダの中に、設定ファイル「WordPress接続情報.txt」を作ってください。中身は次の3行だけ。名前の前に「.」を付けた隠しファイルにはしません。

サイトURL：

ユーザー名：

アプリケーションパスワード：

2. 次に、私がWordPressで合鍵（アプリケーションパスワード）を作れるように、次の手順を1つずつ案内してください。

- ・WordPressの管理画面にログイン → 左メニュー「ユーザー」→「プロフィール」
- ・ページのいちばん上の「ユーザー名」欄（「ユーザー名は変更できません」と書いてある欄）

の文字を控える

- ・ページのいちばん下の「アプリケーションパスワード」で、名前を chatgpt にして「新しいアプリケーションパスワードを追加」
- ・緑の枠に出た24文字をコピーする（この画面は1回しか出ません）

3. 私が「できた」と言ったら、設定ファイルを「テキストエディット」で開いてください。私がそこに、サイトのURL・ユーザー名・24文字を貼ります。チャットには貼りません。あなたも設定ファイルの中身をチャットに表示しないでください。

4. 私が「貼った」と言ったら、設定ファイルを読んで、WordPressに接続できるか確かめてください。

- ・「現在ログインしていません (rest_not_logged_in)」が返ったら、合鍵がサーバーで落とされています。REST APIではなく XML-RPC（サイトURL/xmlrpc.php の wp.newPost）で下書きを作る形に、自分で切り替えてください。ユーザー名と合鍵はそのまま使えます。
- ・「invalid_username」「incorrect_password」なら、設定ファイルの3行のどこが違いそうかを、私に分かる言葉で教えてください。

5. 接続できたら、「テスト投稿（下書き）」という題名の記事を下書きで1本入れて、管理画面で見る場所（URL）を教えてください。

6. 最後に、次から原稿を入れるときの頼み方を、3行で教えてください。

約束：

- ・できるのは「原稿を下書きとして入れる」「下書きを直す」まで。公開 (publish) は絶対にしない。
- ・このフォルダの場所を変えたり、フォルダの外にファイルを作ったりしない。
- ・許可を求める画面が出るのは普通なので、必要なら止まって「許可を押してください」と私に

言ってください。

・専門用語を使うときは、そのたびに一言で説明してください。

送ったあとの流れ（AIがこの順に案内します）

- 1 AIが設定ファイルを作り、「WordPressの管理画面で、ユーザー → プロフィールを開いてください」のように、**1つずつ**言ってくる。「許可しますか」が出たら「許可」
- 2 ブラウザでWordPressの管理画面にログイン → 左メニュー「**ユーザー**」→「**プロフィール**」。ページの**いちばん上**の「**ユーザー名**」欄の文字を控える（「変更できません」と書いてある欄）
- 3 ページの**いちばん下**の「**アプリケーションパスワード**」で、名前に **chatgpt** と入れて「**新しいアプリケーションパスワードを追加**」→ 緑の枠の**24文字**をコピー。AIに「**できた**」と送る
- 4 **テキストエディットの白い画面が自動で開く**。3行の「:」の後ろに、サイトのURL（https:// から）・ユーザー名・24文字を貼る。点々の記号「"」は要りません。**⌘**（**コマンド**）+ **S** で保存して閉じる
- 5 AIに「**貼った**」と送る → AIが接続を確かめ、通らなければ自分でもう1つの入口（XML-RPC）に切り替え、テスト投稿を1本作る

ユーザー名

yourname ユーザー名は変更できません。

ニックネーム（必須）

練習

ブログ上の表示名

練習

メール（必須）

you@example.com

▲ 控えるのは黄色の「ユーザー名」だけ。ニックネーム・表示名・メールではありません

サイトURL: https://あなたのサイト.com

ユーザー名: yourname

アプリケーションパスワード: abcd efgh ijkl mnop qrst uvwx

▲ 貼り終わった状態の例。スペースはあってもなくても通ります

✓ こうなればOK

AIが「下書きに入りました」と管理画面のURLを返し、WordPressの「投稿 → 下書き」に **テスト投稿（下書き）** が1本あれば完了です。これで準備は全部です。テスト投稿はあとで消して構いません。最後にAIが教えてくれる「次からの頼み方」は、下のプロンプト②と同じ意味です。

実際に起きた

ユーザー名の代わりに **ニックネーム** を写してしまった

注意

表示されたパスワードは **この1回しか見られない**

注意

この画面を **スクショしてAIに送らない**

実際に起きた

設定ファイルが **ダブルクリックで開けない** / 「アプリケーションを選択」の画面が出る

実際に起きた

AIが「**認証に失敗**」「401」「現在ログインしていません」と言って止まる

注意

AIが「**403**」「WAFに弾かれた」と言って止まる

3

毎回：原稿とプロンプト②を貼って、自分の目を見て、公開ボタンを押す

毎回2分 / ChatGPTアプリ+管理画面 / プロンプト②

なぜ：ここからが日常です。**AIは下書きまで、公開は人。**この分担にしておくと、間違った記事は世に出ません。SNSに勝手に流れもしません。

blog のチャット欄に原稿（ふつうの文章で構いません）を貼って、その下にこう付けます。原稿をブラウザのChatGPTで書いて、できた文章をここに貼る形でも大丈夫です。

プロンプト②「毎回」（〇〇を書き換え）

上の原稿を下書きで入れて。
タイトルは「〇〇」、カテゴリは「〇〇」。
入れたら管理画面のURLを教えて。公開はしないで。

- 1 AIが返したURLを開く（または「投稿 → すべての投稿 → 下書き」）
- 2 「プレビュー」で見た目を確認する。直したいところがあれば、AIに「ここを直して」と言うと下書きが更新される
- 3 納得したら「**公開**」を自分で押す

✓ **こうなればOK**

公開したあとにAIへ「〇〇を公開したよ」と一言伝えておくと、次の記事のときに使ってくれます。

注意

次の日にアプリを開いたら、**前の会話が見つからない**

NEXT

記事が入るようになったら

別の1枚 サーチコンソールとGA4も、AIに読ませられます

「読まれたか」をAIに見せる手順は、別のマニュアル AIエージェントでサーチコンソールとGA4を読む にあります。Google Cloudで「見るだけの鍵」を1つ作って渡す形で、この blog フォルダの中で同じように使えます。まずは記事を1本入れてから、で十分です。

SEE

できたものはどこで見られるの

見たいもの	場所
AIが入れた下書き	管理画面 → 投稿 → すべての投稿 → 上の「 下書き 」タブ
合鍵が使われているか	ユーザー → プロフィール → アプリケーションパスワードの一覧。 「 最終使用 」の日時が更新されていれば、道具が動いた証拠です
合鍵を捨てたいとき	同じ一覧の「 取り消し 」。その瞬間から道具は動かなくなります（記事は残ります）
設定ファイル	blog フォルダの中の <code>WordPress接続情報.txt</code> 。普段は開かなくて構いません。見たいときは、AIの返事の右上「開く ▼」→「フォルダで開く」。フォルダは動かさない
今週あとどれだけ使えるか	ChatGPTアプリの左下の自分の名前 → 「 残り使用量 」

取り返しがつかないことだけ

- 合鍵をチャットに貼らない。設定ファイルに貼るだけ。スクショも送らない。
- 合鍵はあなたと同じ力を持ちます。あなたが管理者なら、AIも記事を消せます。心配なら「編集者」権限のユーザーを別にして、その人の合鍵を使うとより安全です（講師に頼めば当日作れます）。
- 「公開はしない」を頼み方から外さない。公開は取り消せても、SNS連携や通知は戻せません。
- blog のフォルダを動かさない。動かすとAIが道具を見失います。見たいときは「開く ▼」→「フォルダで開く」。
- 要らなくなったら合鍵を取り消す。パソコンを手放すとき、道具を使わなくなったときは、一覧から1本消すだけです。

ほかのやり方と、正直な比較

やり方	向いている人	この手順との違い
この手順（ChatGPTアプリのCodex＋合鍵）	ChatGPTの有料プランだけ持っている人。むずかしい画面を触りたくない人	追加費用なし。道具は自分のもの。フォルダ探しやファイルの中身の書き方はAI任せ
Claude Code＋合鍵（別のマニュアル）	Claudeの契約がある人。複数サイトを回す人	仕組みは同じ。黒い画面（ターミナル）を使うので、パソコンに慣れている人向け
WordPressにAIプラグインを入れる	管理画面の中で完結させたい人	記事ごとに画面操作が要る。プラグインの月額がかかるものが多い
コピー＆ペースト	月1本の人	お金はかからないが、見出し・装飾・画像を毎回手で入れる

MONEY 費用

この手順自体に**追加の費用はありません**。必要なのは、Codexが使えるChatGPTの有料プランと、すでにあるWordPressだけ。追加のプラグインも、サービスの登録もありません。使える量は週ごとの上限で決まります（手順1のMEMO）。

Q&A

よくある疑問

前はできなかったのに、今回はできるの？

前回止まった3か所（フォルダを動かした・隠しファイルが開けない・合鍵がサーバーに届かない）のうち、前の2つはこの手順で消えます。3つ目は、外から確かめて「合鍵がサーバーで落とされる型」と分かったので、プロンプト①の中でもう1つの入口（XML-RPC）に切り替えるようにしてあります。それでも駄目なときだけ講師と一緒に確かめます。**そこさえ通れば、あとは言うだけです**。

XML-RPCって何？

WordPressに昔からある**もう1つの裏口**です。REST APIは合鍵を封筒の宛名札のように付けて送るので、札を捨てるサーバーでは届きません。XML-RPCは合鍵を手紙の本文に入れて送るので、そういうサーバーでも届きます。作れるのは同じ「下書き」で、ユーザー名と合鍵もそのまま使えます。セキュリティ系のプラグインで閉じられていることがあり、その時は手順2の壁の3番目へ。

Claude Codeとどう違う？

WordPress側の仕組み（合鍵と裏口）は全く同じです。違うのは「AIに話しかける窓」だけ。ChatGPTアプリのCodexは、黒い画面を使わずに済むので、この手順ではこちらを使っています。

残り使用量が0%になったら？

その週はもう使えません。翌週に戻ります。減りを抑えるには、**記事の文章はブラウザのChatGPTで書き、Codexには「入れて」だけ頼む**のが効きます。設定の初回だけは、少し多めに使います。

画像はどうなる？

同じ道具で「この画像もアップして、本文の上に入れて」と頼めばメディアに入ります。まずは文章だけで1本通してから試するのがおすすめです。

「許可しますか」 が何度も出る

Codexが、あなたのパソコンの中でファイルを作ったり読んだりするたびに確認しています。**blog のフォルダの中の作業なら「許可」で大丈夫**です。フォルダの外を触ろうとしていたら、いったん止めて講師に見せてください。

WordPress.comの 無料プランでも？

この手順は自分で借りたサーバー（ConoHa・エックスサーバーなど）で確かめたものです。WordPress.comは**プランによって裏口が制限されるため未検証**です。

CHEAT

裏で動いているもの

覚える必要はありません。「何が動いているか知りたい」ときだけどうぞ。

やりたいこと

裏口（REST API）への命令

繋がっているか確認

`GET /wp-json/wp/v2/users/me`（合鍵で自分の情報が返れば成功。
「現在ログインしていません」なら合鍵が届いていない）

下書きを作る

`POST /wp-json/wp/v2/posts` に
`{"title","content","status":"draft"}`

下書きを更新する

`POST /wp-json/wp/v2/posts/記事ID`

下書き一覧を見る

`GET /wp-json/wp/v2/posts?status=draft`

画像を上げる

`POST /wp-json/wp/v2/media`（ファイルを添付）

合鍵が届かないサーバーで下
書きを作る

`POST /xmlrpc.php` に `wp.newPost`（ユーザー名・合鍵は本文の中。
`post_status=draft`）

2026年7月27日に、ChatGPTアプリのCodexとWordPressを繋ぐ講座を実際にやってみて、合鍵が届かない壁で止まった回の記録と、同じ合鍵の仕組みで9つのWordPressサイトを動かしている記録から作成（2026-09-09）。
ChatGPTアプリの画面の名前は2026年7月時点のものです。人がやるのは「作業場所を作る」「プロンプト①を貼

って案内どおりに進める」「毎回プロンプト②を貼って公開を押す」の3つで、道具づくり・ファイル探し・入稿はすべてAIが行います。