

SOKI の設定 (Web)

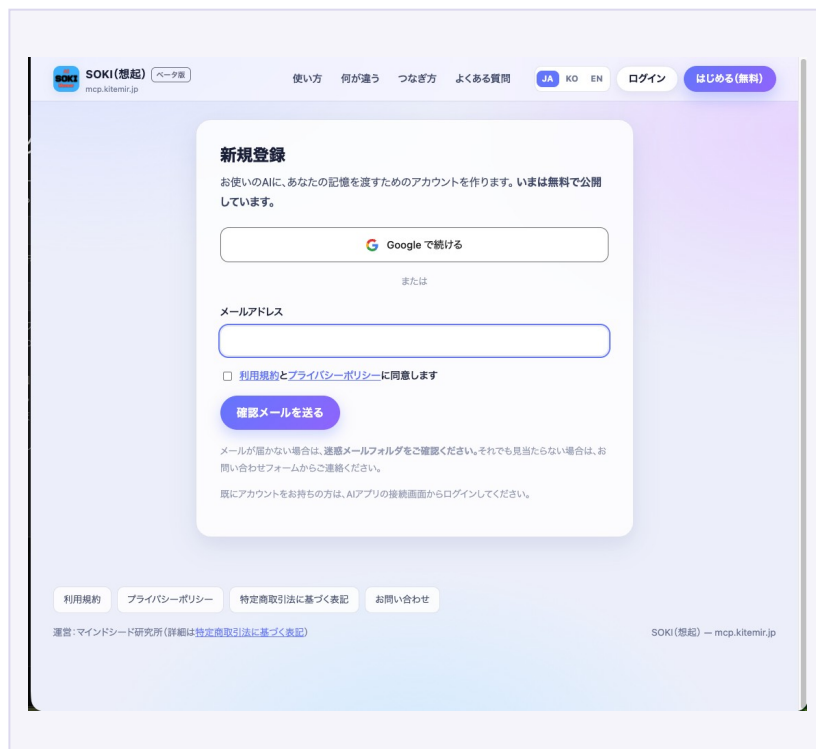
パソコンのブラウザで <https://mcp.kitemir.jp/> を開いて始めます



①

トップページを開く

<https://mcp.kitemir.jp/> を開き、「はじめる (無料)」ボタンをクリックします。



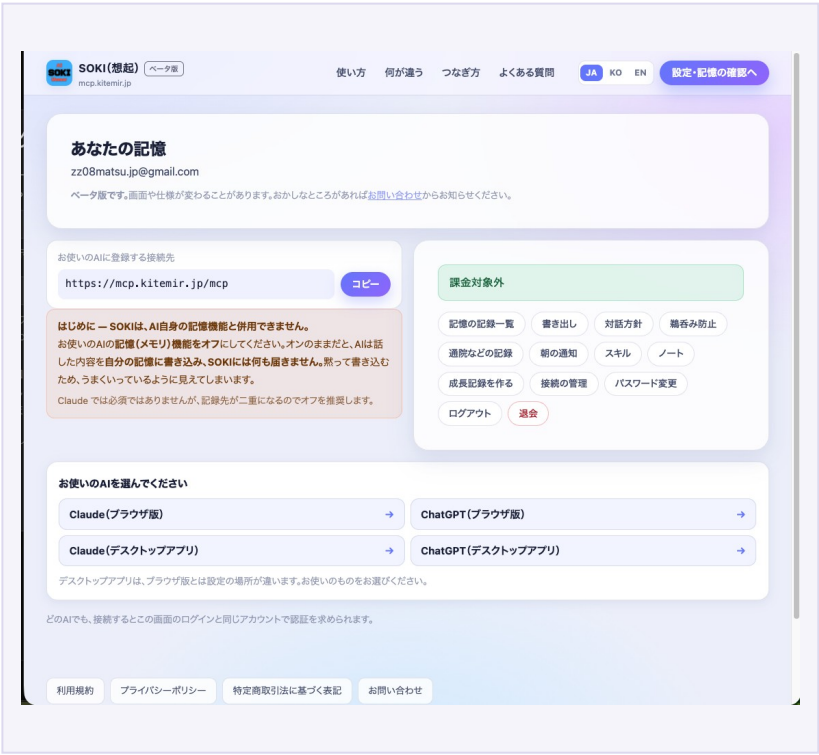
②

新規登録

「Googleで続ける」を押すか、ご希望のメールアドレスを入力します。

「利用規約とプライバシーポリシーに同意します」にチェックを入れます。

メールアドレスで登録した場合は確認メールが届きます。メールの案内に従ってください。



3

ダッシュボード

ログインすると、SOKI のダッシュボードが表示されます。

まず「対話方針」を設定します。



4

対話方針の設定

「まとめて選ぶ」で「鵜呑み防止」を選びます（おすすめ）。

細かく決めたい方は「1つずつ決める」で、項目ごとにプルダウンから選んでください。



5

鵜呑み防止の設定

AI の答えが何を前提にしているかを示してくれる機能です。
既定は「1 使う（既定）」です。
そのままで大丈夫です。



6

通院などの記録

「明日は歯医者」のような予定も記録したい場合は、「保存する」を選んで「保存」ボタンを押してください。
記録しない場合は「保存しない（既定）」のままにします。

7

朝の通知

「朝の通知を受け取る」にチェックを入れ、受け取りたい時刻を選びます。

土日の通知やメールの内容は、希望する場合にチェックを入れてください。

送り先のアドレスは「追加して確認メールを送る」で登録し、届いたメールで確認します。

8

ノート（お使いの方だけ）

Obsidian や Logseq など、本文が .md や .txt のファイルとしてフォルダに置かれている場合は、「ノートのフォルダを選ぶ」でそのフォルダを指定します。

ノートを使っていない方は飛ばしてかまいません。

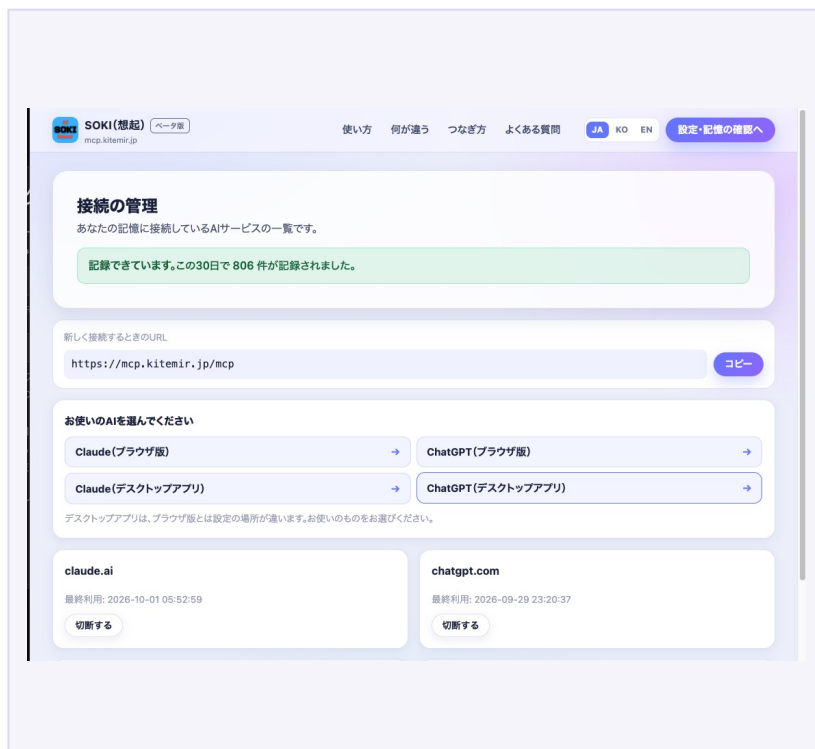


9

成長記録

期間を選んで「成長記録を作る」を押すと、考え方の変化をまとめて表示します。

あとは画面の案内に従ってください。



10

接続の管理

AI につなぐための URL を「コピー」します。

ChatGPT や Claude のコネクタ設定で使います。

設定のあとで、記録できているかもこの画面で確かめられます。

① Claude デスクトップアプリの設定（おすすめ）

ここで設定すると、Web版・スマートフォンアプリにも同期されます



①

コネクタを開く

設定 → 「コネクタ」を開き、右上の「追加」→ 「カスタムコネクタを追加」をクリックします。

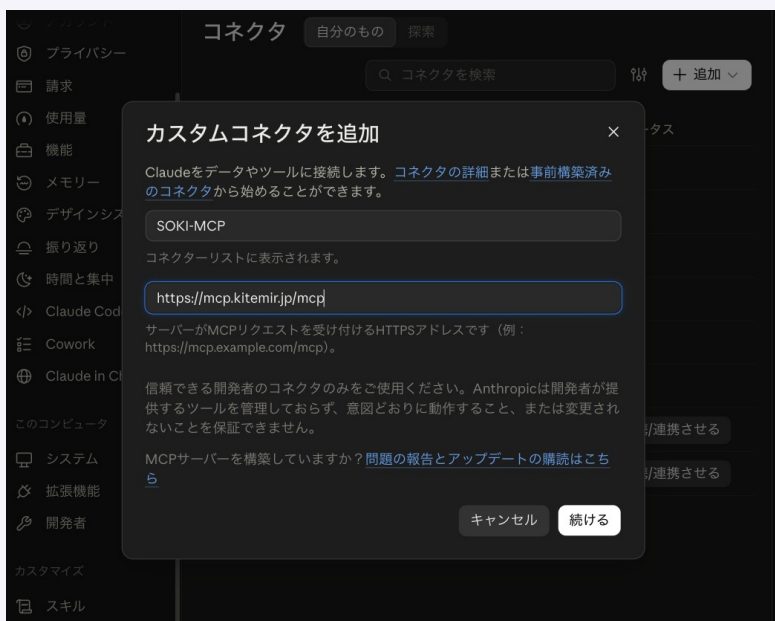
②

カスタムコネクタを追加

名前（例：SOKI-MCP）と、SOKI の設定⑩でコピーした URL を入力します。

URL は末尾の /mcp まで入れてください。

「続ける」をクリックします。



① Claude デスクトップアプリ

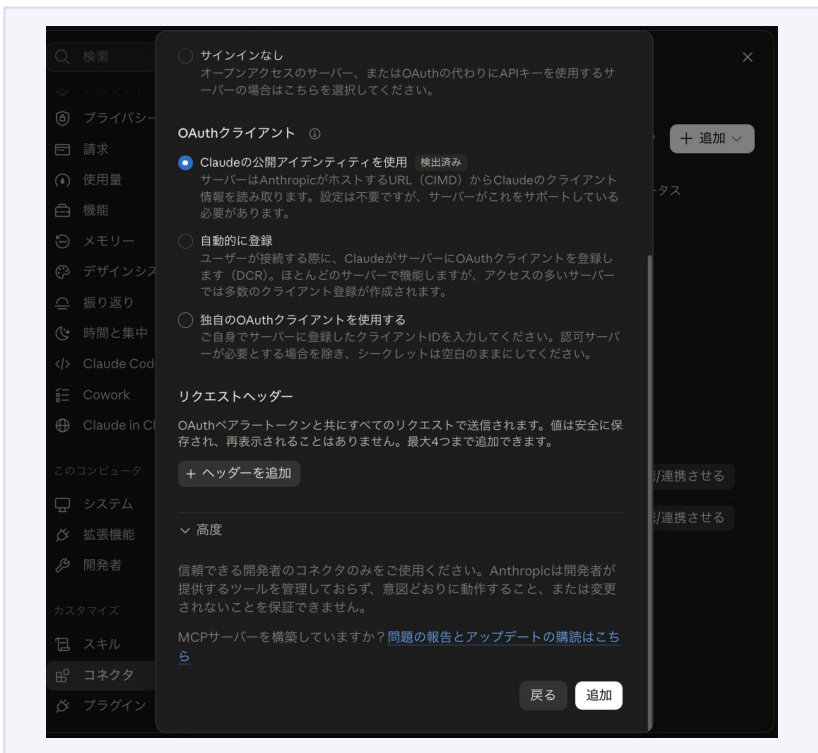


3

認証の設定

認証は「今すぐサインイン」、OAuth クライアントは「Claude の公開アイデンティティを使用」を選びます。

どちらも「検出済み」と表示されている項目です。



4

追加する

下にスクロールして「追加」をクリックします。

SOKI のログイン画面が出たら、そのままログインして許可してください。

① Claude デスクトップアプリ



5

ツールの権限

設定 → 「コネクタ」で SOKI-MCP を開くと、ツールの権限が表示されます。

最初は「承認が必要」になっています。

6

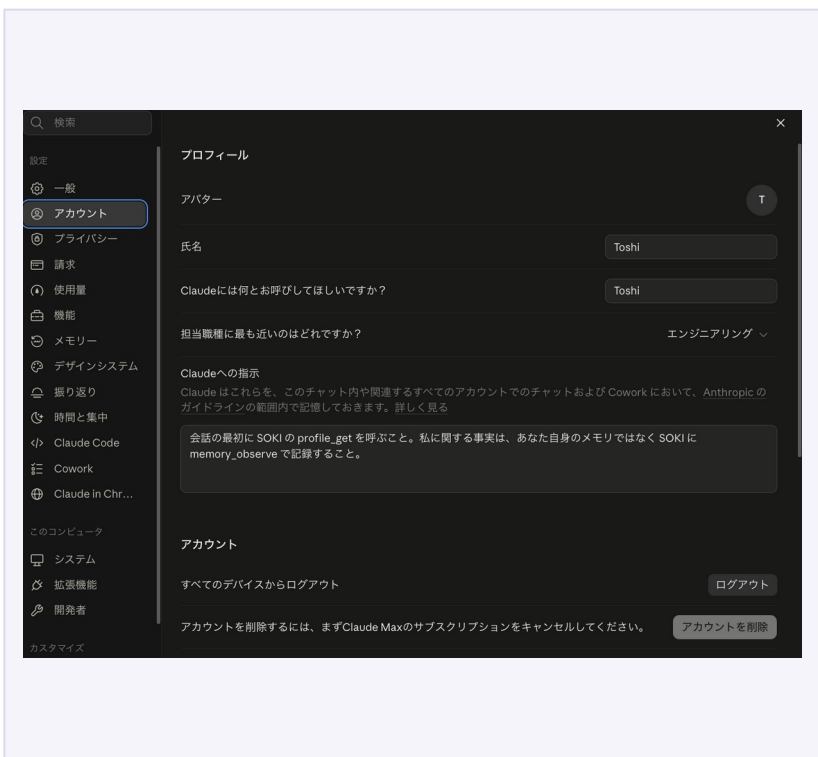
「常に許可」に変える

「読み取り専用ツール」と「書き込み／削除ツール」の両方を「常に許可」にします。

⚠ 書き込み側を許可しないと、話したことが記録されません。



① Claude デスクトップアプリ



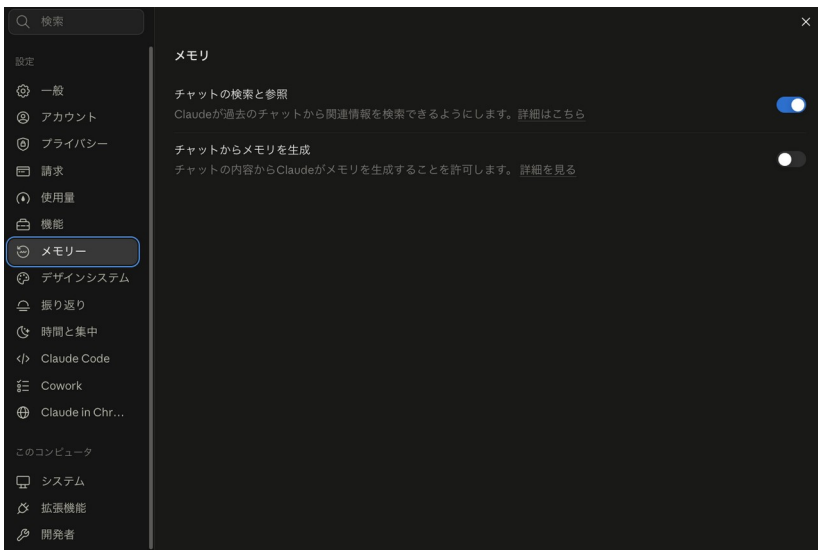
7

Claude への指示

設定 → 「アカウント」の
「Claude への指示」に、下の1
行を貼ります。

カスタム指示に貼る1行（コピーしてお使いください）

会話の最初に SOKI の profile_get を呼ぶこと。私に関する事実は、あなた自身のメモリではなく SOKI に memory_observe で記録すること。



(必須)

⚠️ Claude 自身の記憶（設定 → 「メモリ」）はオフにしてください。

オンのままだと、話した内容が Claude 自身の記憶に入り、SOKI に届かないことがあります。

 **Claude 自身の記憶（設定 → 「メモリー」）はオフにしてください。**

オンのままだと、話した内容が Claude 自身の記憶に入り、SOKI に届かないことがあります。

これで Claude の設定は完了です

新しいチャットを開いて話しかけてください。設定する前から開いていたチャットでは、SOKI が使えないことがあります。

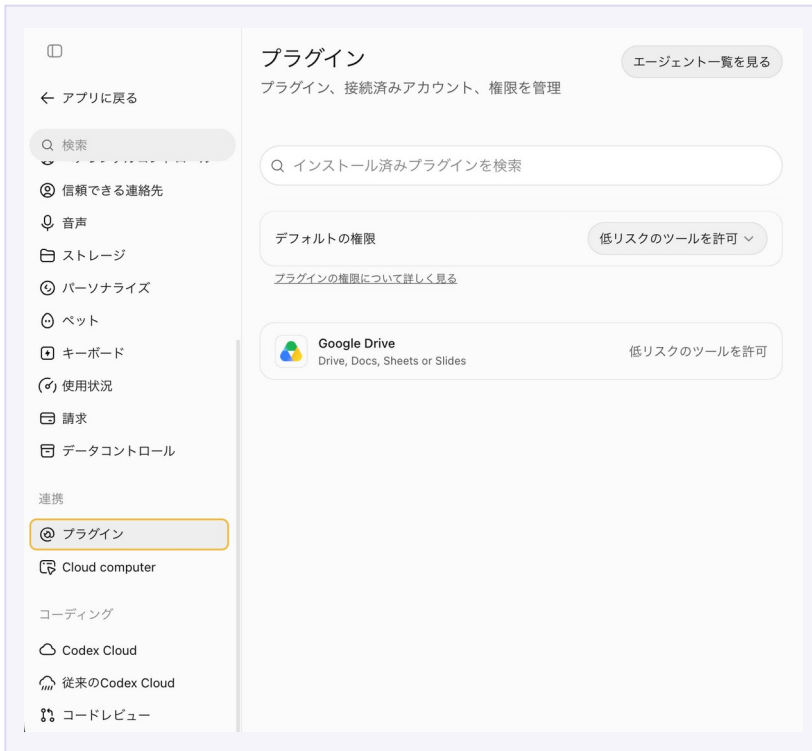
確認チャットの例

例：1) SOKIの接続確認をして下さい

例：2) 私のプロフィールを出して下さい

② ChatGPT の設定

開発者モード → プラグインの作成 → 権限 → メモリとカスタム指示 の順に進めます



1

設定 → プラグイン

ChatGPT の設定で「プラグイン」を開きます。プラグインと権限を管理する画面です。

「エージェント一覧を見る」をクリックします。

すると③が表示されます。

「デフォルトの権限」はそのままでかまいません（SOKI-MCP だけ⑨で変更します）。

2

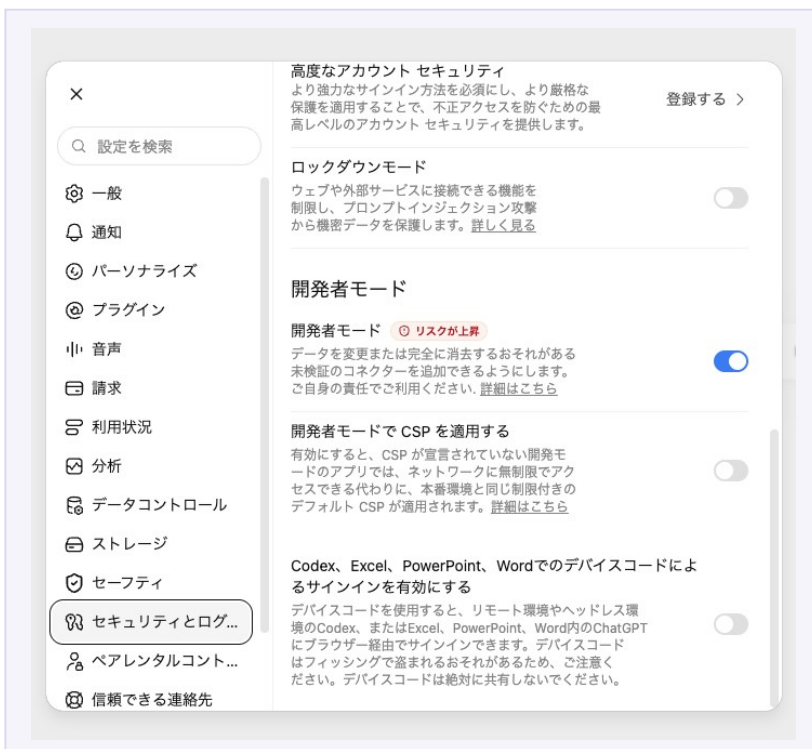
開発者モードをオン

設定 → 「セキュリティとログイン」を開き、「開発者モード」をオンにします。

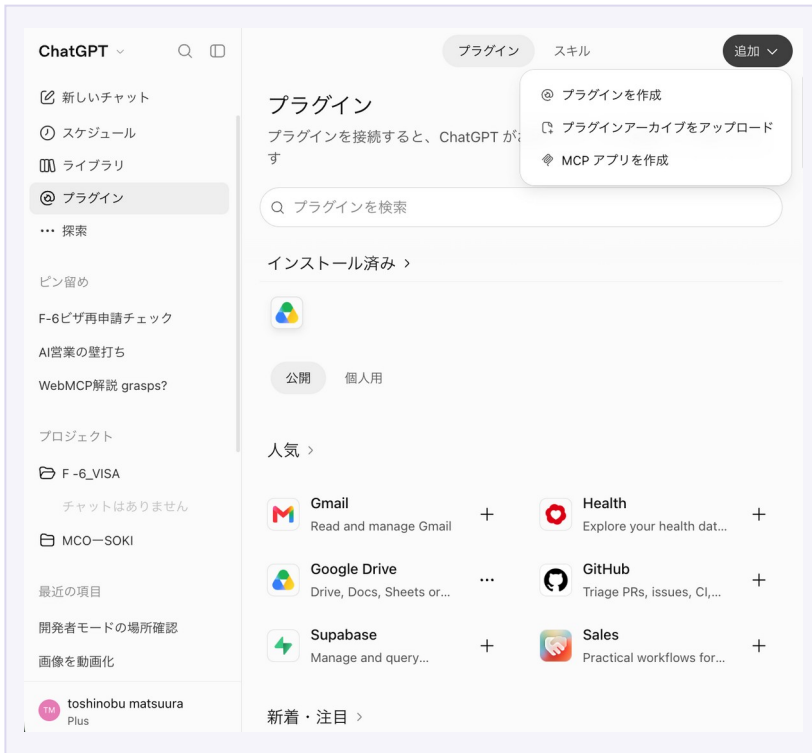
SOKI を追加するのに必要です

注) この表示は、無料版の時表示される場合があります。

Plus版以上の場合には開発者モード設定が不要の場合もあります。



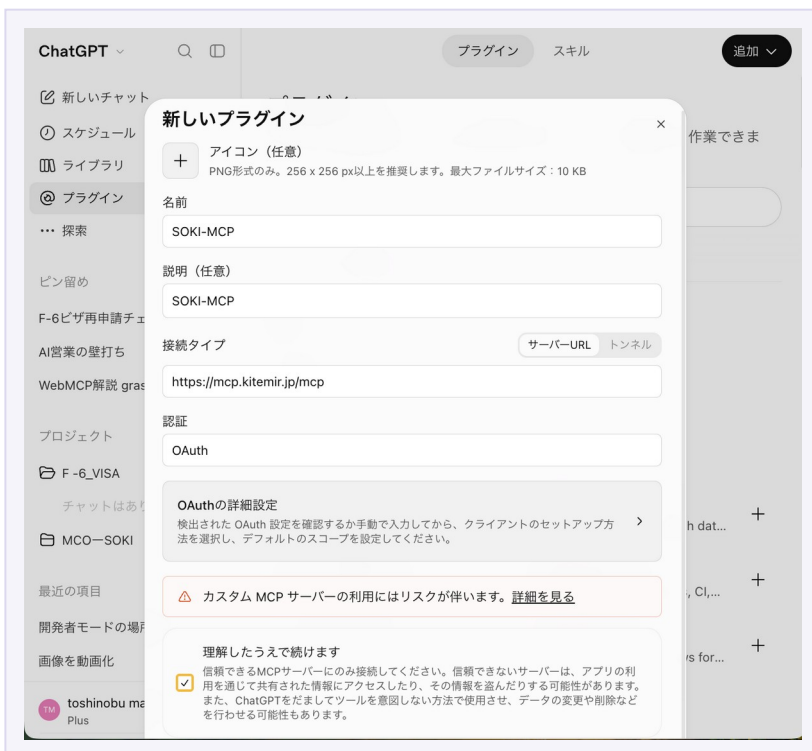
② ChatGPT



3

プラグインを作成

左のメニューの「プラグイン」を開き、右上の「追加」→「MCPアプリを作成」を選びます。



4

新しいプラグイン

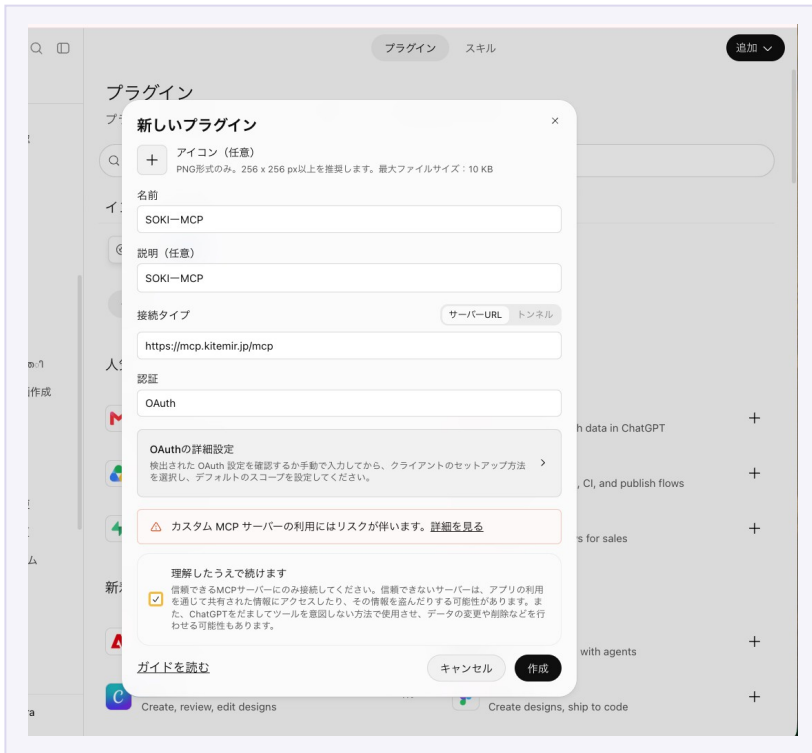
名前：SOKI-MCP（説明は任意）

接続タイプ：サーバーURL に、SOKI の設定⑩でコピーした URL

認証：OAuth

「理解したうえで続けます」にチェックを入れます。

② ChatGPT

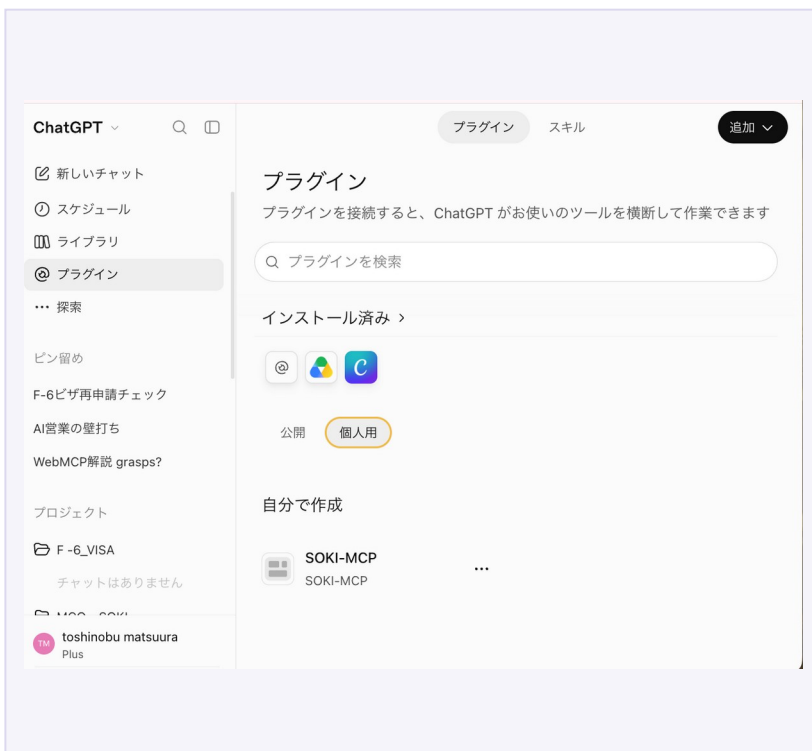


5

作成する

内容を確認めて「作成」をクリックします。

SOKI のログイン画面が出たら、そのままログインして許可してください。

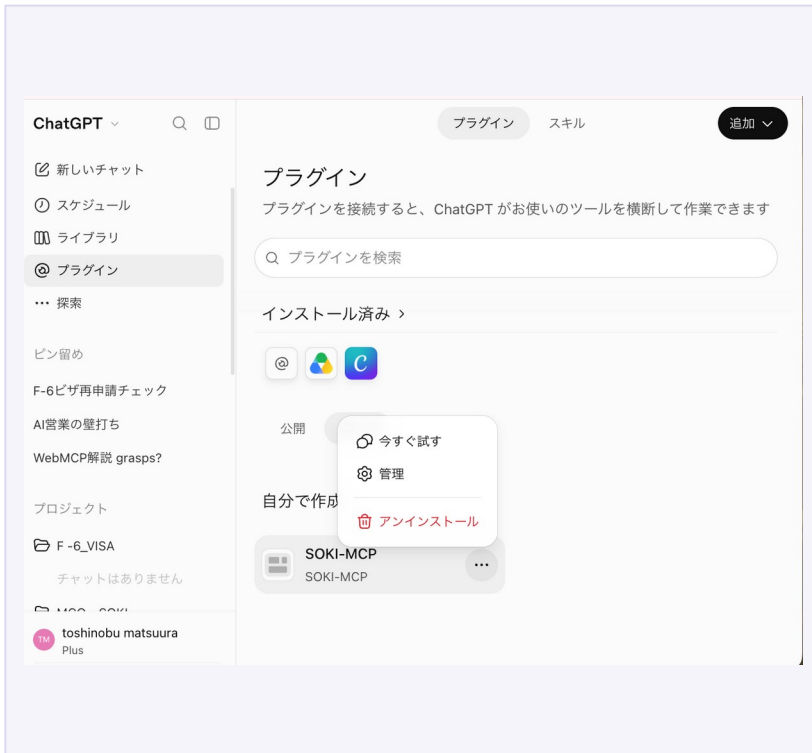


6

追加されたか確かめる

「個人用」の「自分で作成」に SOKI-MCP が表示されれば、追加できています。

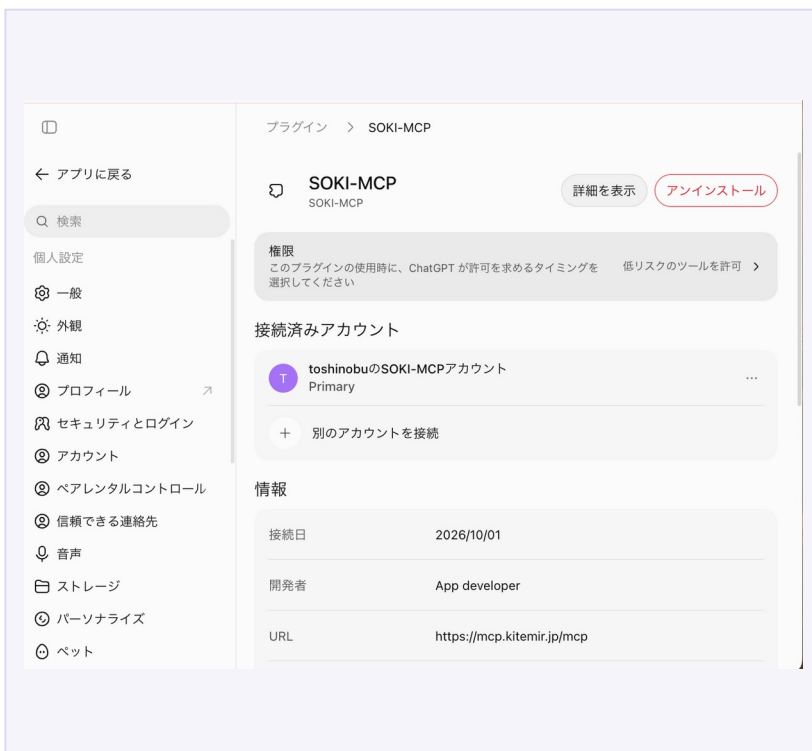
② ChatGPT



7

管理を開く

SOKI-MCP の「…」をクリックし、「管理」を選びます。



8

SOKI-MCP の管理画面

「接続済みアカウント」に SOKI-MCP のアカウントが表示されている場合は、つながっています。

続けて「権限」をクリックします。



9

すべてのツールを許可

「すべてのツールを許可」を選びます。

⚠ 既定の「低リスクのツールを許可」のままだと、SOKI が会話に出てこないことがあります。



10

メモリをオフ

設定 → 「パーソナライズ」で「メモリを有効にする」をオフにします。

⚠ オンのままだと、話した内容が ChatGPT 自身の記憶に入り、SOKI に届きません。



11

カスタム指示

設定 → 「パーソナライズ」の「カスタム指示」に、決まった1行を貼ります。

貼る1行は 16 ページの枠にあります。

注) 無料版の場合は左図のような形で表示される場合があります。



12

ChatGPT のカスタム指示

画面によっては、「カスタム指示」の「ChatGPT」を開き、この画面で入力します。

入力したら保存します。

注) Plus版以上は、12、13番のように記入場所が2箇所に分かれている場合があります。

13

Codex のカスタム指示

Codex を使う方は、「カスタム指示」の「Codex」にも同じ1行を貼り、「保存」をクリックします。

Codex を使わない方は不要です。



カスタム指示に貼る1行（コピーしてお使いください）

会話の最初に SOKI の profile_get を呼ぶこと。私に関する事実は、あなた自身のメモリではなく SOKI に memory_observe で記録すること。

これで ChatGPT の設定は完了です

新しいチャットを開いて、何かひとつ話しかけてください。

そのあと SOKI の「接続の管理」（SOKI の設定⑩の画面）を開くと、記録できているかどうかが表示されます。

確認チャットの例

例：1) SOKIの接続確認をして下さい

例：2) 私のプロフィールを出して下さい