

Claudeを最強の仕事仲間に

MCPで外部ツールと連携する完全操作マニュアル

単なる
「おしゃべり」
からの卒業!



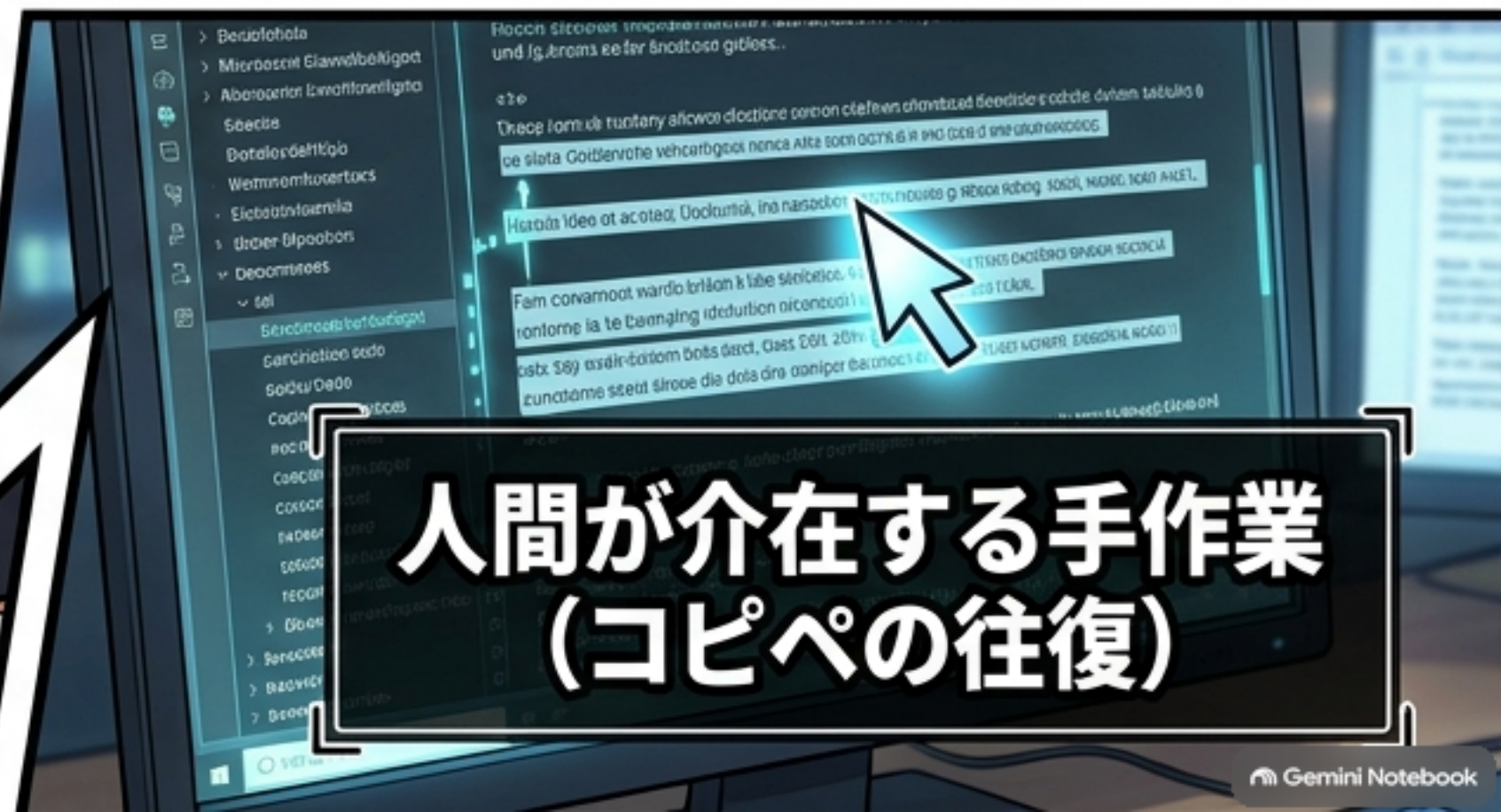
salesforce



「回答をコピーして、Wordに貼り付けて、
Slackで報告して… ああ、面倒くさい！」



「AIに指示を
出して…」



Claude Coworkとは？

言葉を理解するだけでなく、
実際にファイルを開き、
ツールを操作する
「自律的なチームメンバー
(エージェント)」。

「まだそんな『手作業』を
しているのかい？
今日から『Claude Cowork』
を使いなさい。」

「コーワーク…？」



鍵となるのは
『MCP (Model Context
Protocol)』
という魔法の通信規格だ。

ツール同士を繋ぐ共通の公用語



Claudeの脳

MCP



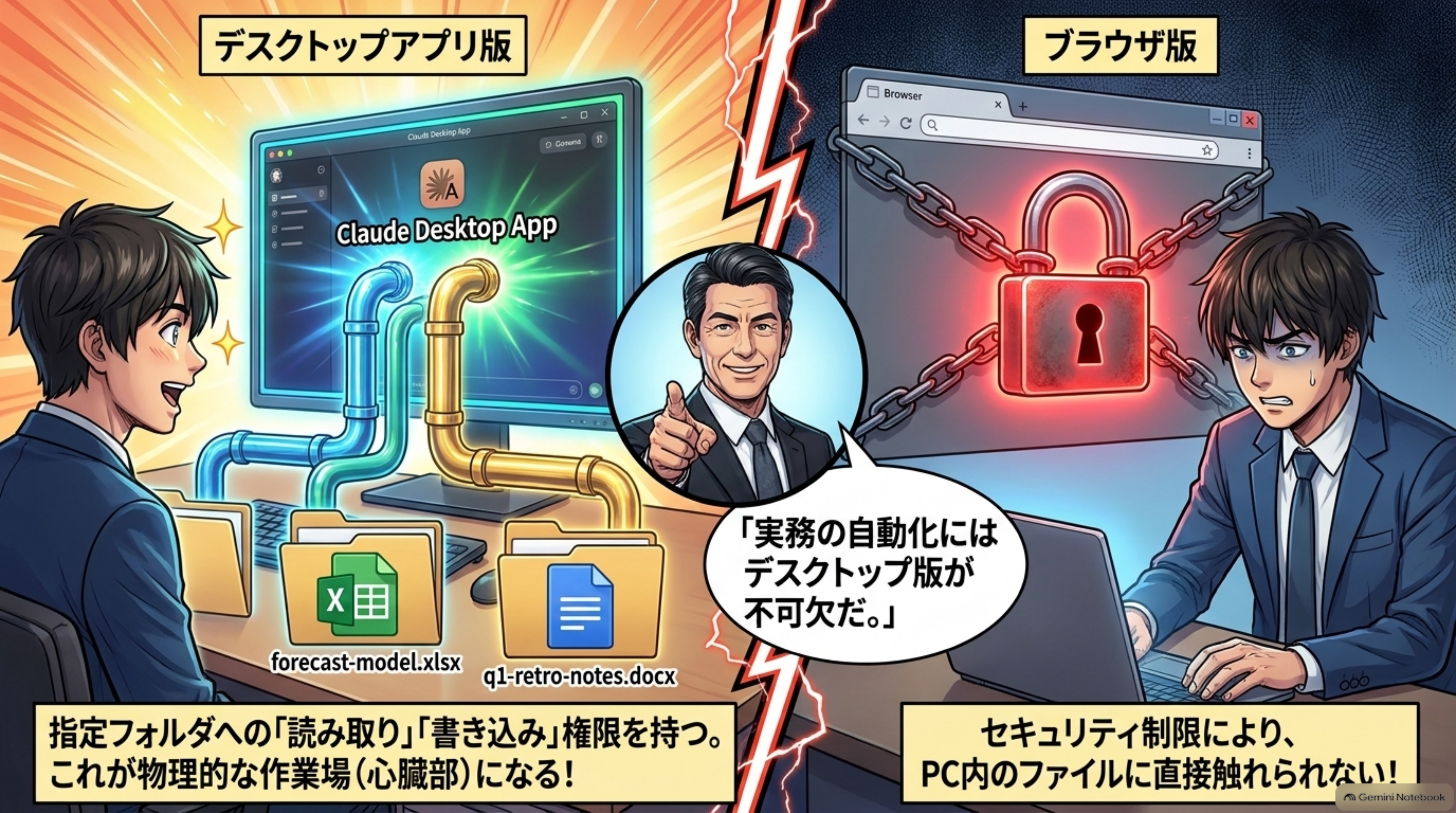
道具

道具

プログラミング知識は不要。日常的な言葉(自然言語)で多様なツールを操作可能にする「産業革命」。

デスクトップアプリ版

ブラウザ版



「実務の自動化には
デスクトップ版が
不可欠だ。」

指定フォルダへの「読み取り」「書き込み」権限を持つ。
これが物理的な作業場(心臓部)になる!

セキュリティ制限により、
PC内のファイルに直接触れられない!

Coworkをセットアップ

「あなたの職種は何ですか？」

「どのツールを普段使っていますか？」

質問に答えるだけで、
最適なプラグインが自動提案！



「チャット欄で
この魔法の
コマンドを
実行するんだ。」





「待て！
つまりポイント
に注意だ。」

「なるほど、ここで
使いたいツールを
承認 (OAuth連携)
するんですね。」

1. OSのセキュリティ警告が出たら「フルディスクアクセス」を許可！
2. 組織の管理権限で弾かれたら、IT管理者にAPI連携の許可を相談！

「Acme Corp.の
商談録を作って」

① 外部ミーティング特定

② 参加者を連絡先と照合



探す・調べる・書く…ツールを跨いだ全工程を自律的に実行！
これがClaude Coworkの真骨頂！



「すごい！
チャットじゃなくて、
本物のファイルが
生成された！」

専門特化プラグインも！

- ヘルスケア (FHIR):
医療データAPI構築
- ライフサイエンス
(Nextflow):
解析パイプライン生成



「このフォルダ内の
調査結果(PDF)を
1ページのブリーフに
まとめて保存して」



Discernment(見極め) の習慣

「A-1が作った洗練された
成果物(アーティファクト)を、
中身を疑わずに受け入れては
受け入れてはいけない。
これを『アーティファクト
と呼ぶ。』」

- ☐ 推論に矛盾はないか？
 - ☐ 重要なコンテキストが欠けていないか？
- 必ず人間が批判的にチェックすること！



知能 (Model) と 努力 (Effort) を 混同してはいけない!	
/model (知能)	/effort (労働量)
/model (知能) どれだけの知識を持っているか(賢さ)。問題が理解できないなら上位モデル(Sonnet)へ変更。	作業量が多くて途中で諦めるならエフォートを上げる。 作業量が多くてエフォー



最も迅速。コストと精度
度のバランス良し。

より多くのファイルを
読み、思考を深める。

徹底的な自己チェック。
複雑なタスクを最後まで
やり遂げる「執念」！

D



Discernment (評価力) :
成果物を批判的にチェックする。

D



Delegation (委任力) :
何を自分で行い、何をClaude
に任せるかを見極める。

AI Fluency (AI活用力) の4つの鍵

D



Diligence (倫理的責任) :
最終的な責任は人間が
負うという姿勢。

D



Description (記述力) :
目的や背景を明確な
言葉で伝える。



「まずは、仕事で一番よく使うプロジェクトフォルダを一つ、設定してみなさい。」

「はい！PDFを要約させるだけでも、実務が進む感覚が全然違う！」

今すぐ試せるアクション：最初の一歩を踏み出そう！

AIは仕事を奪う存在ではない。単純作業から解放し、より人間らしい仕事へと押し上げてくれるパートナーだ。



「さあ、新しい働き方の扉を開こう!」

Publisher's Note

AI活用に関する倫理的責任声明

本マニュアルの執筆にあたり、構成検討・情報統合のためにClaudeと協働しました。事実は徹底的にレビューされ、最終的な成果物はインストラクターとしての私の専門知識と意図を正確に反映しています。内容の正確性には私が全責任を負います。

