

Claudeと創る仕事の自動運転ガイド

長いタスクを計画から実行まで完遂する技術



思考の地図を描き、AIを指揮する。
新時代のビジネスコミック・マニュアル。



（1ヶ月分のデータを
私が一人で…!?
単発のメール作成ならもかく、
こんな『長いタスク』…
徹夜確定じゃないか…）

例の件、1ヶ月分の
競合分析レポートにまとめてくれ。
まとめてくれ。

来週の経営会議でCFO
説得する重要なやつだ。

現代のビジネスにおいて、リソースを最も激しく消費するのは「長いタスク」である。
個人の力で抱え込 には、もはや限界が訪れている。

The New Way - Autonomous Colleague



The Old Way - Dictionary



求めるべきは「回答」ではなく「委任」。
AI活用力 (AI Fluency) を高めるマインドセットの転換。



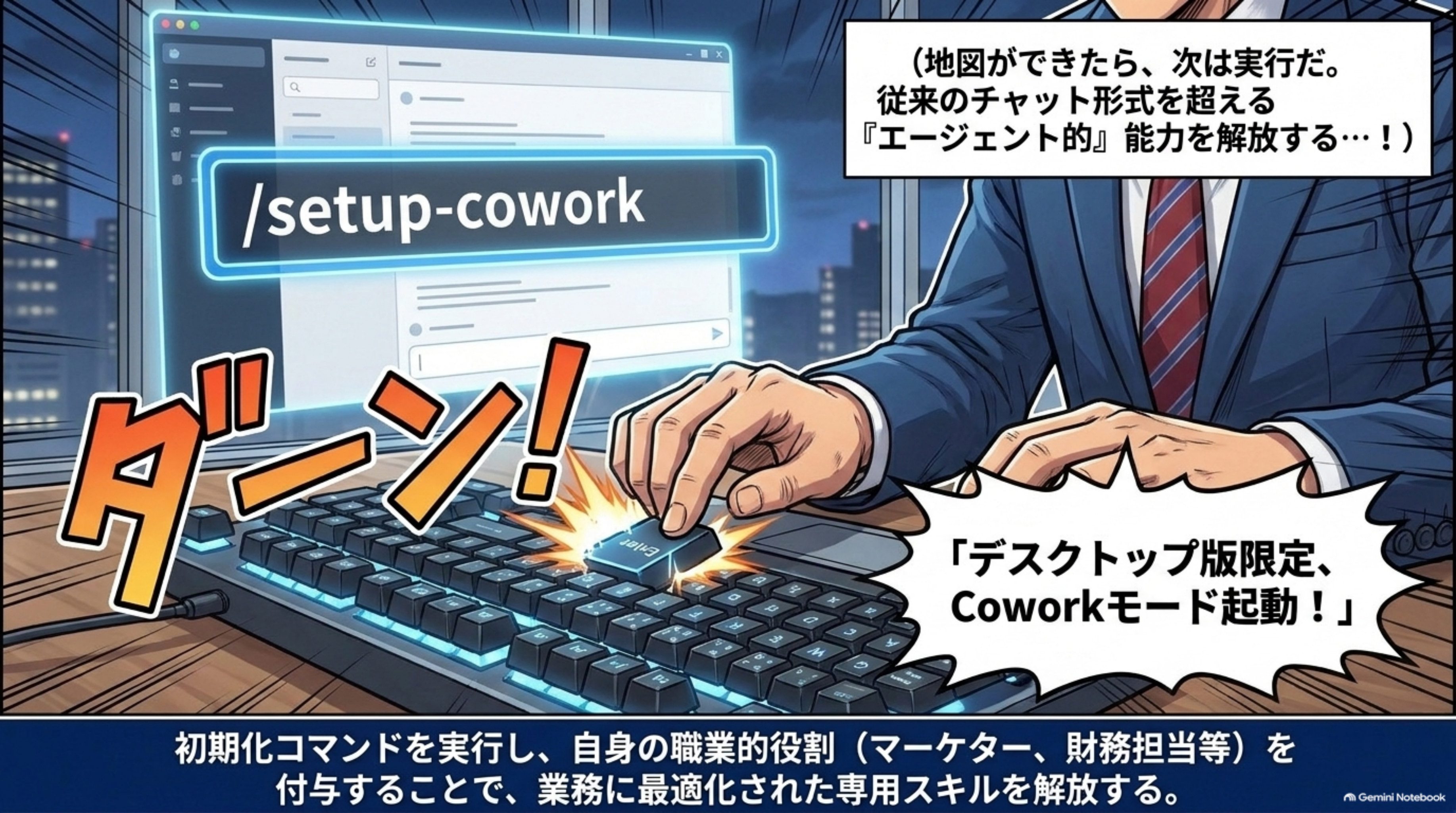
「いきなり作業させずに、
まずは目的地（ゴール）の
明確な言語化だ。」

『最終目標は経堂会議での次年度予算承認
です。対象読者は投資対効果（ROI）と
市場の不確実性を最も懸念するCFOです。
この文脈を踏まえ、説得力のある競合分析
に必要な要素を列挙して。』

【記述力：Description】 目標と対象者を明確に定義する対話は、
AIの全体的なスキルレベルを「23.6ポイント」も向上させる。



【委任力：Delegation】 AIにアプローチそのものを相談し、論理的な飛躍を防ぐための「記述・評価のループ」を構築する。



(地図ができたなら、次は実行だ。
従来のチャット形式を超える
『エージェント的』能力を解放する…！)

/setup-cowork

「デスクトップ版限定、
Coworkモード起動！」

初期化コマンドを実行し、自身の職業的役割（マーケター、財務担当等）を
付与することで、業務に最適化された専用スキルを解放する。

A man in a blue suit and red tie is shown in profile, looking towards a large, futuristic dial. The dial has a blue section on the left labeled 'LOW' and a red section on the right labeled 'MAX'. A red needle points to the 'MAX' position. The background is filled with dynamic, colorful energy effects, including blue lightning on the left and orange/red lightning on the right. Several text boxes are overlaid on the image, providing context and details about the AI's performance.

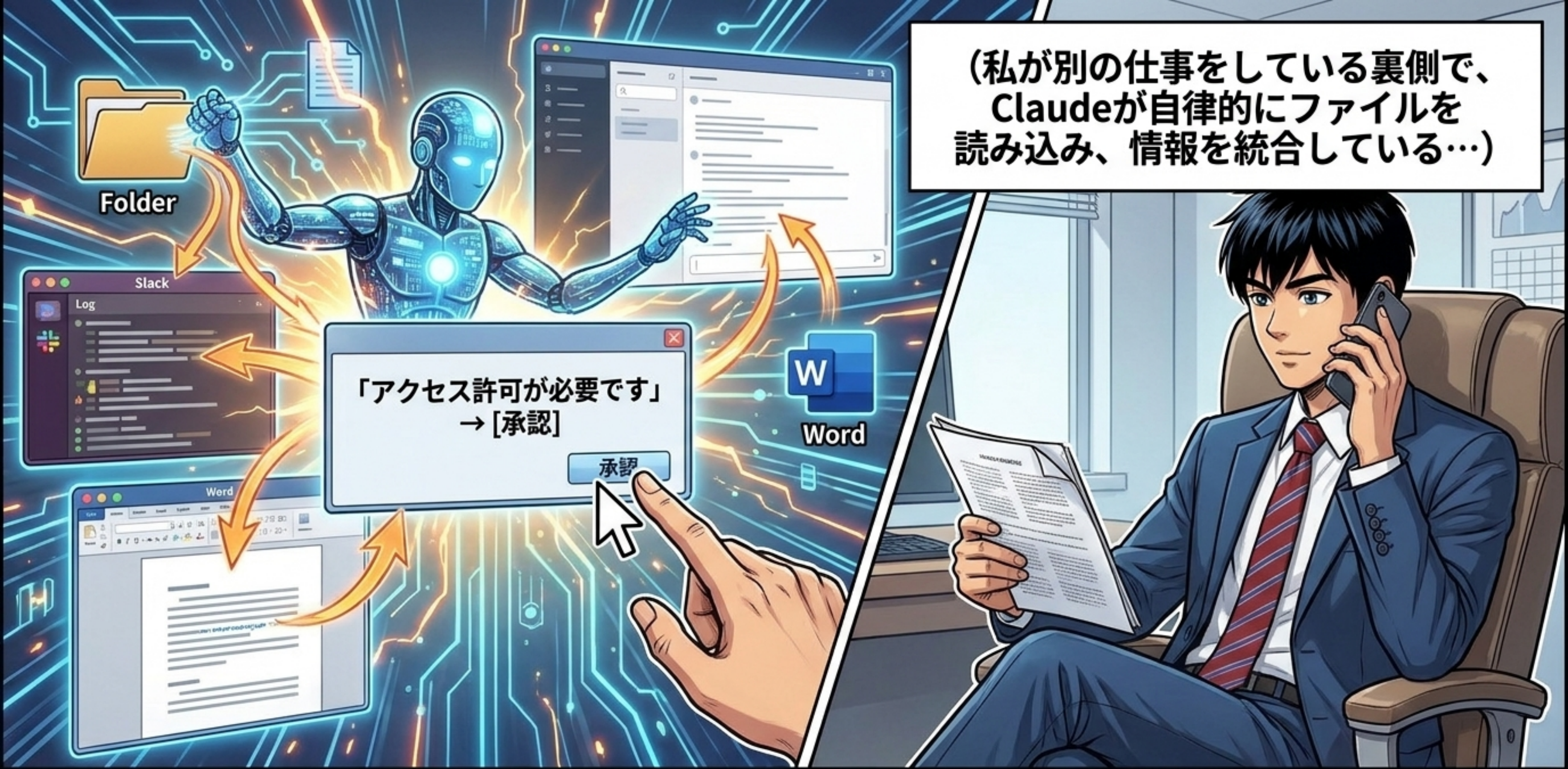
「今回は指定フォルダ内のPDF5社分の
読み込みと、Excel予測モデルの更新…。
複雑な論理展開が必要だ。
エフォートレベルは【High】に設定！」

MAX
(High)

処理が速く、
トークン消費を抑えた
効率的な動作

厳格な二重チェックを
伴う、粘り強い動作

タスクの複雑さに応じて、AIが消費するリソース（粘り強さ）を
人間がダイヤルでコントロールする。



これが「仕事の自動運転」。複数のツールをまたぐ実務を代行させ、人間は認証と進行管理に専念する。

【陥りやすい罠：アーティファクト効果】



成果物が洗練されているほど、人間は「欠落しているコンテキスト（暗黙の了解）」を見落としやすくなる。調査によれば、この錯覚により問題特定能力が5.2ポイント低下する。

『CFO向けにトーンを
厳格に調整し、仕上げて！』

(最終的なスタイル調整)



『最も懐疑的なCFOの視点で、
この原案の重大な欠点を3つ指摘して！』

(反対の立場からのストレステスト)



『なぜその結論に到達した？
推論プロセスを説明して。』

(内容の拡充と論理の確認)



【評価力：Discernment】1度の回答で満足せず「3回の反復」を執拗に行う。
これにより推論への疑問提示が14.7ポイント高まり、成果物が唯一無二の作品へと磨き上げられる。

最後の防波堤は 「人間の知性」



【倫理的責任：Diligence】ハルシネーション(もっともらしい嘘)を防ぐため、重要な事実は必ず元のドキュメントと検証する。最終的な倫理判断と責任は、AIではなく人間が引き受ける。

「末尾に『AIデューデリジェンス声明』を添付しています。私が全プロセスの検証を最終責任を負っています。」

「おお…これほど多角的な視点の分析を1人で、しかもこんな短期間で…!？」

1. 支援内容 (代行範囲)
2. ツール名 (Claude 3.7 Sonnet)
3. レビュープロセス
4. 修正箇所
5. 責任の所在 (自身の宣誓)

単なる利用者から、「オーケストラの指揮者」へ。



複雑なタスクという壮大な楽譜を読み解き（地図づくり）、自律的な演奏者たちに実行を委ね（Cowork）、
執拗な対話で完璧な調和を編み出す（磨き上げ）。私たちは時間という制約から解放され、より本質的な意思決定へと向かう。

【完全版】仕事の自動運転・完遂チェックリスト

-  1. 地図を描く: 目標と対象読者を定義し、アプローチをAIに相談してタスクを分解する。
-  2. Coworkで実行: /setup-cowork で役割を付与。複雑さに応じてエフォートレベルを指定し、自律実行させる。
-  3. 対話で磨く: 「アーティファクト効果」に警戒し、3回の反復（拡充・ストレステスト・調整）で質を高める。
-  4. 責任を担う: 一次ソースを確認し、「AIデューデリジェンス声明」を添付して提出する。

「今すぐ、重荷に感じているタスクを一つ選び、Claudeと共に『最終目標の定義』から始めよう。」