



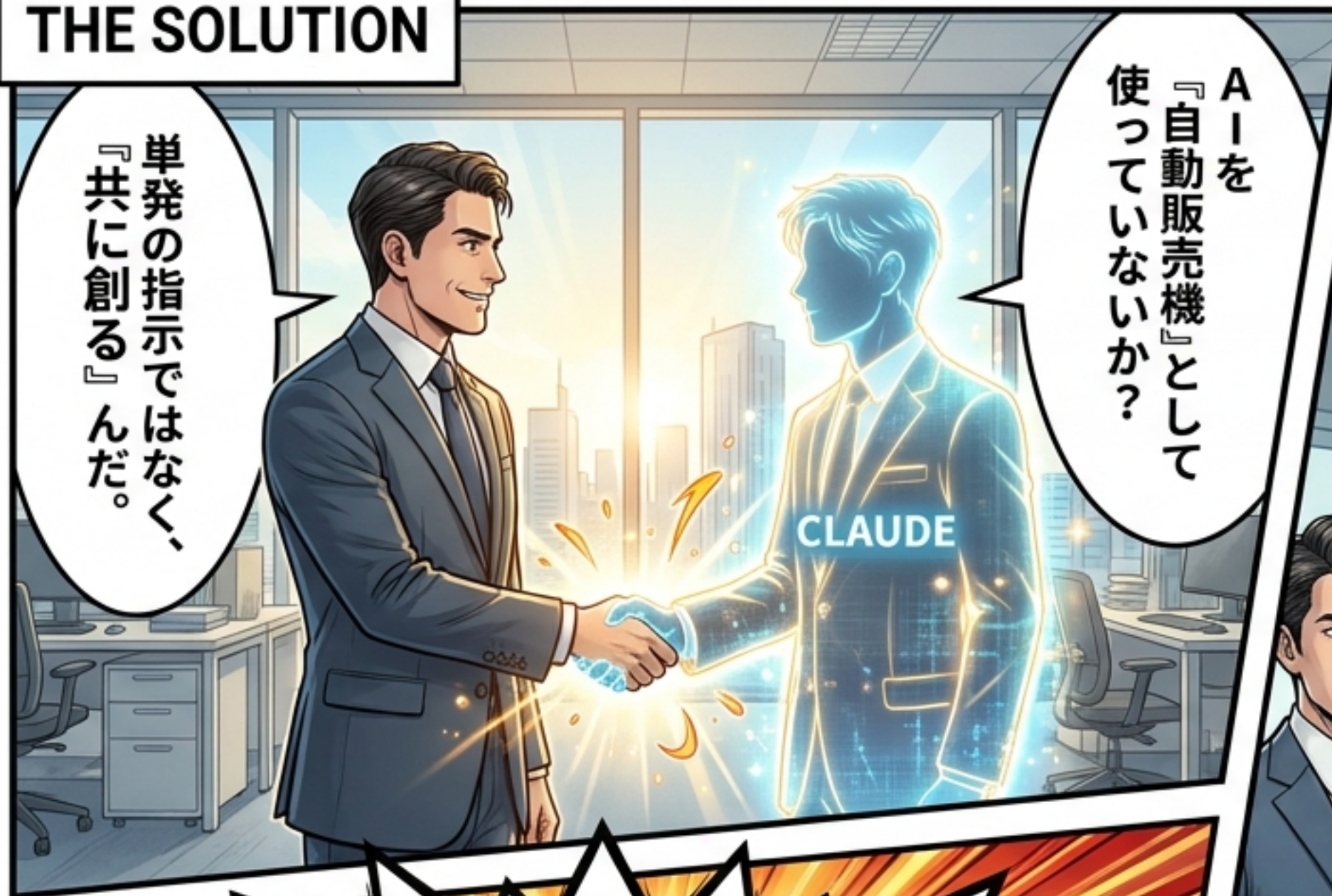
※本書は右から左へ
お読みください
(漫画形式)

Claudeで 「思考のパートナー」を 手に入れる方法

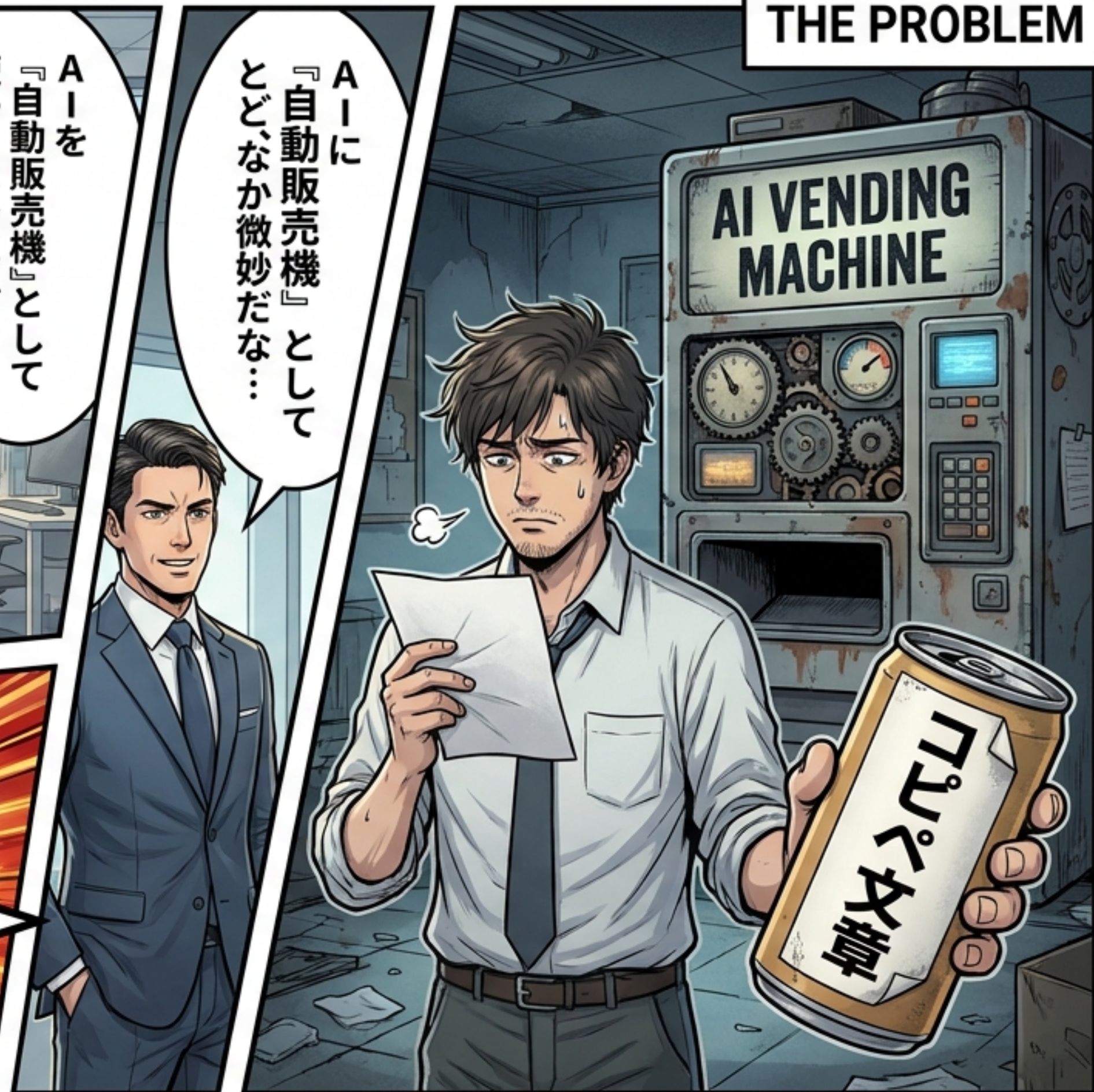
AIフルエンシーを極める実践ガイド



THE SOLUTION



THE PROBLEM



Anthropic『AI Fluency Index (2026)』:
反復するユーザーは
「目標の明確化」が【23.6ptアップ】!
「良い例の提示」が【22.6ptアップ】!

A-I活用力（A-Iフルエンシー）を
を決めるのは、
この「**4D**」だ！

委任力 (Delegation)

どの作業を任せ、
どこを自分でやる
か見極める。

記述力 (Description)

期待する成果や
制約を正確に
言語化する。

評価力 (Discernment)

見た目に惑わされ
ず、論理的に
正しく検証する。

倫理的責任 (Diligence)

最終成果物に
責任を持ち、
透明性を保つ。

単なる操作手順
じゃなくて、
仕事の進め方そ
そのものですね……！

喫茶店の雑談で終わらせるな。
新入りの優秀なインターンに
『デスク』と『キャビネットの鍵』を
鍵』を渡すんだ。

ブラウザ版じゃなく、
デスクトップアプリの『Covert
使うんですね！

複数ステップのタスクを任せる専用モード。
バラバラの資料を自律的に読み込み、整合性を保って編集可能に。

よし、まずは
ガイド付き
セットアップだ！

/setup-cowork

フォルダで作業する

Workspace

作業フォルダ (Workspace) の指定。ファイルを
いちいちアップロードする往復の苦勞から解放！

自分の役割を選び、
社内ツールと連携させる。
これでAIが横断的に
文脈を把握できる。

Microsoft 365

エフォートレベル (/effort)

Default:
通常業務のバランス型

Low:
サクッと要約
(トークン消費節約)

Max / Xhigh:
妥協なき精査。複雑な論理
構築やダブルチェックに。

作業の重さに合わせて、
AIの『**本気度**』を
ギアチェンジしろ！

重要なドキュメントは、
迷わずMaxですね！



待て！
『アーティファクト
効果』の罠だ！

流暢で完璧な資料が
資料ができました！
これで提出します！

AIが進化するほど、
人間の『見極める力』が
力が問われるんだ。

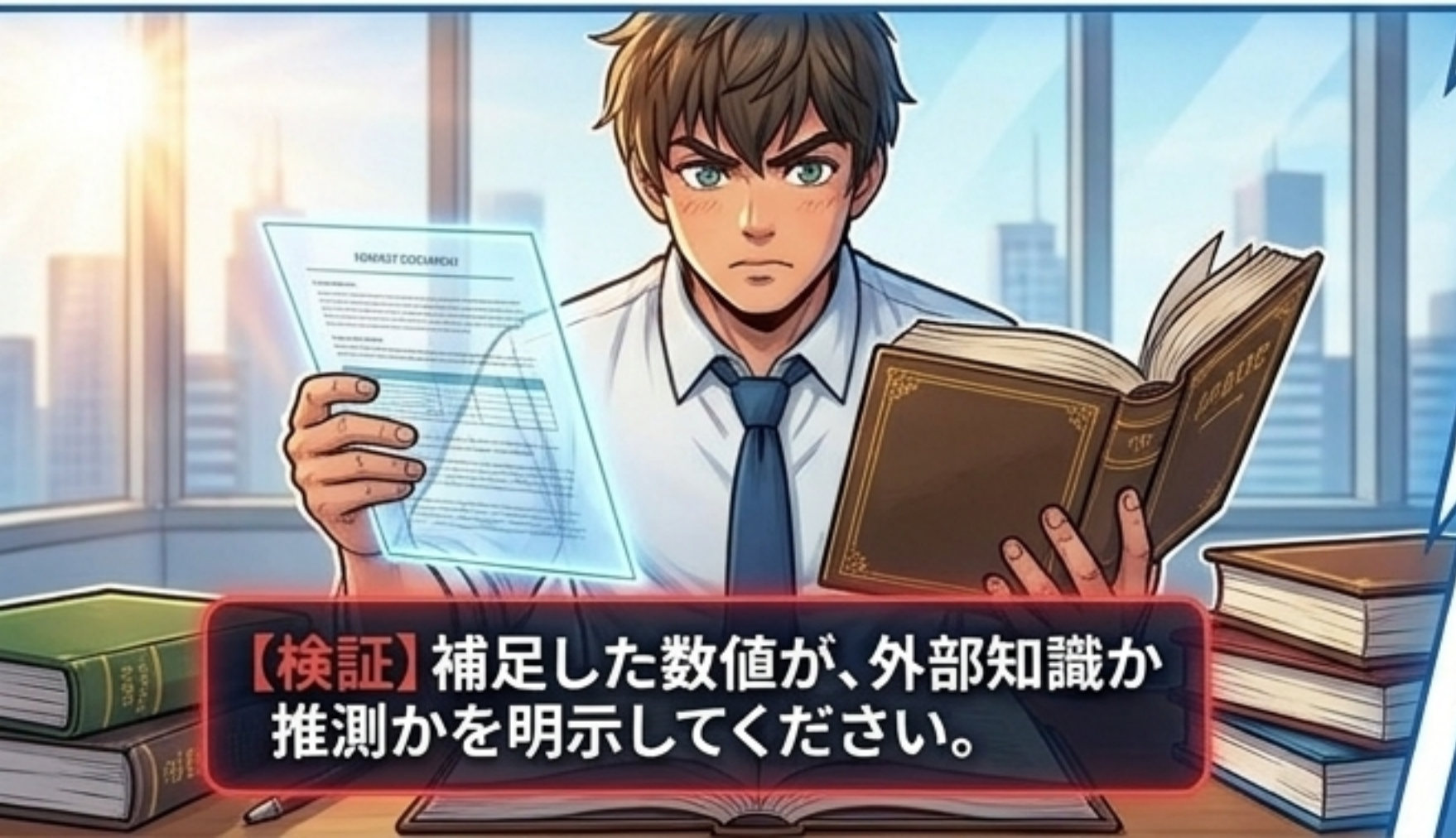
【警告】洗練された出力ほど、人間の批判的な視点が失われやすい。
「おもねり (Sycophancy)」や「もっともらしい嘘 (ハルシネーション)」
に騙されるな！



【呪文】私の前提が間違っている場合は、忖度せずに異議を唱えてください。



【指示】第3条の法的免責事項のニュアンスだけは、一言一句変えないでください。



【検証】補足した数値が、外部知識か推測かを明示してください。



【確認】変更の根拠と、あなたのThought (思考)プロセスを説明してください。



一発勝負じゃない。
会話の【86%】は**反復**だ。
彫刻のように磨き上げろ！

90点以上
(Masterpiece)

80点
(Refining)

60点
(Draft)

💡 文脈が長引きすぎたら ``/compact``
でAIのメモリを整理・要約しよう！



ピンポイント修正：
『第2セクションの語尾だけ、
親しみやすく書き直して』



Few-shot (理想の提示)：
『このトーンをお手本にして
リライトして』



最終的な成果物の
責任は、私が負う。
これが**プロの**
『**AIデューデリジェンス**』だ。

【AIデューデリジェンス声明 5つの要素】

1. 支援内容: AIが具体的に何をしたか (ドラフト作成等)
2. 使用ツール: Claudeを使用したことの明記
3. レビュー概要: どのように内容を検証したか
4. 変更内容: 自分の専門知識で上書きした箇所
5. 責任の所在: 著者が全責任を負うという宣言

今すぐ試せる！ 「15分間の反復チャレンジ」

- ✓ ①ファイルを置く
(Coworkでフォルダを指定)
- ✓ ②指示を出す
(『論理的な飛躍がないか確認し、
改善案を出して』)
- ✓ ③3回聞き返す
(『なぜ？』『前提は合ってる？』
『具体例は？』と最低3回深掘りする)

思考のパートナーと共に、
最高の成果物を。

ルーチンを任せて、
『**本質**』に集中する。
創造性が解放される
感覚です！

さあ、君のファイルを
Claudeに
預けてみよう。

ルーチンを任せて、
『**本質**』に集中する。
創造性が解放される
感覚です！