

**「コピペ」だけの
AI活用は、
もう終わり。**

**【Claude初心者必見】
外部ツールと
魔法のように
連携する！**

**実務を自動化する
「MCP・連携機能」
完全操作手順書**



締め切りに
追われているのに……!

「AIを使っているのに、
結局チャットからWordに
文章をコピペして
ばかりで……
全然仕事が終わりません！」

そうも、50年を
今日もって
言えないが
なるからきいとな。

スッ

「君はClaudeの真の力を
数パーセントしか
使えていないな。
『Chat』ではなく
『Cowork』の正番だ。」

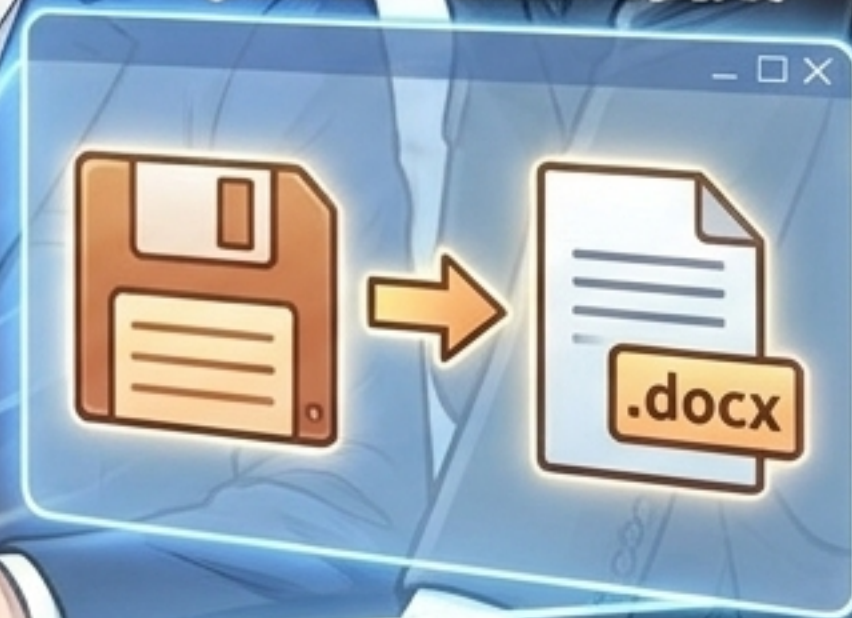
ギョイン

②リアルタイム情報へのアクセス
(今の議論や予定を把握)

①コピー作業からの解放
(直接ファイルを読み取る)

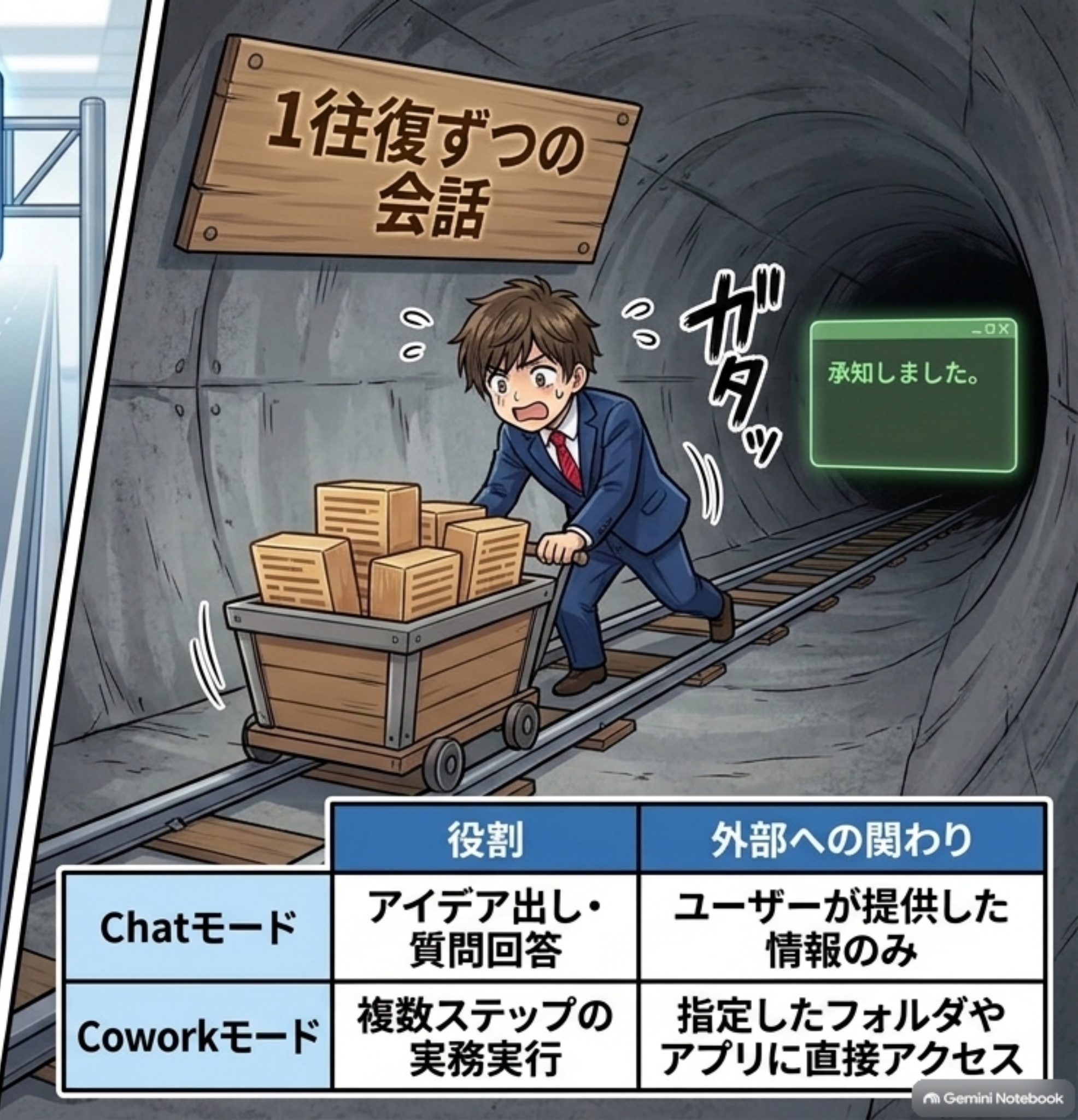


③成果物の自動保存
(.docxや.xlsxで出力)



ギョイン

「Claudeは『物知りなチャットボット』から、実務を完遂する『自律型の相棒（エージェント）』に進化したんだ。外部連携が3つの自由をもたらす。



	役割	外部への関わり
Chatモード	アイデア出し・質問回答	ユーザーが提供した情報のみ
Coworkモード	複数ステップの実務実行	指定したフォルダやアプリに直接アクセス

「だからブラウザではなく『デスクトップアプリ版』が必要なんだ。」



「でも、AIにパソコンの中を見させて、セキュリティは大丈夫ですか？」



コードの実行は「カーネル分離されたサンドボックス（砂場）」という隔離空間で行われる。外部への「送信」「保存」には必ずユーザーの承認ステップが挟まるため、勝手なデータ発信は起こらない。

1. デスクトップアプリを起動し、上部のピッカーで「Cowork」を選択。
2. 入力欄に魔法のコマンドを打ち込む。

Cowork Mode
Setup Assistant

役割（営業、エンジニア等）を選択し、
最適なプラグインを提案してもらう。

/setup-cowork

Claude

Chat

Cowork

キューン

シューッ！

『フォルダで作業する』
押し、対象フォルダを指定して
しこう指示するんだ。

AI

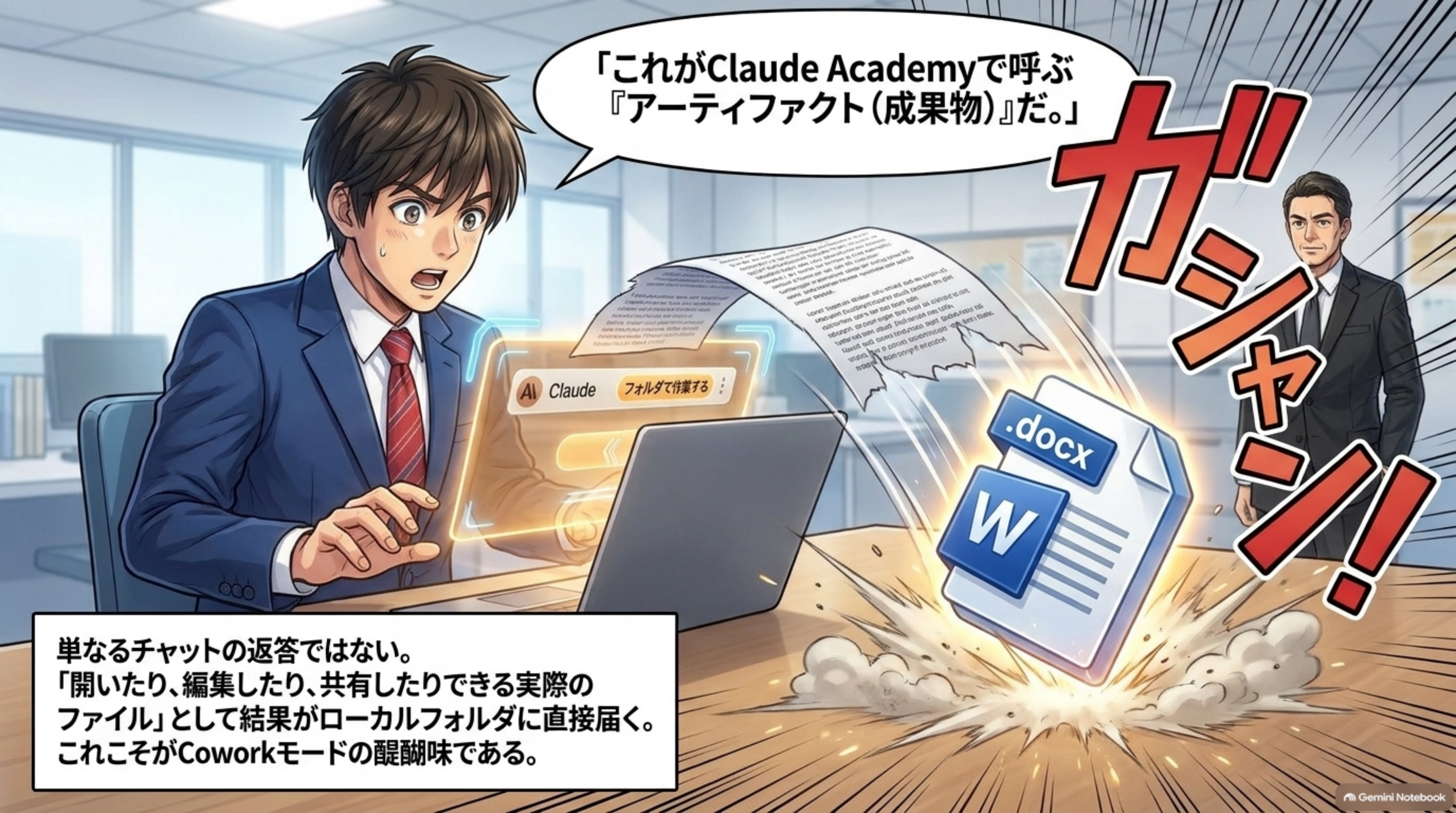
Claude

フォルダで作業する

20個の調査資料
(PDF)

「このフォルダ内の調査資料をすべて読み取り、共通
する重要課題を1ページのブリーフにまとめてください。
完成した資料は『調査結果要約.docx』という名前で
同じフォルダに保存してください。」

プロジェクトの調査資料が
20個もある……全部読んでなんて
なんて何時間かかるか……」



「これがClaude Academyで呼ぶ
『アーティファクト（成果物）』だ。」

AI Claude フォルダで作業する

単なるチャットの返答ではない。
「開いたり、編集したり、共有したりできる実際の
ファイル」として結果がローカルフォルダに直接届く。
これこそがCoworkモードの醍醐味である。

AI Claude UI

/slack

/google

/microsoft

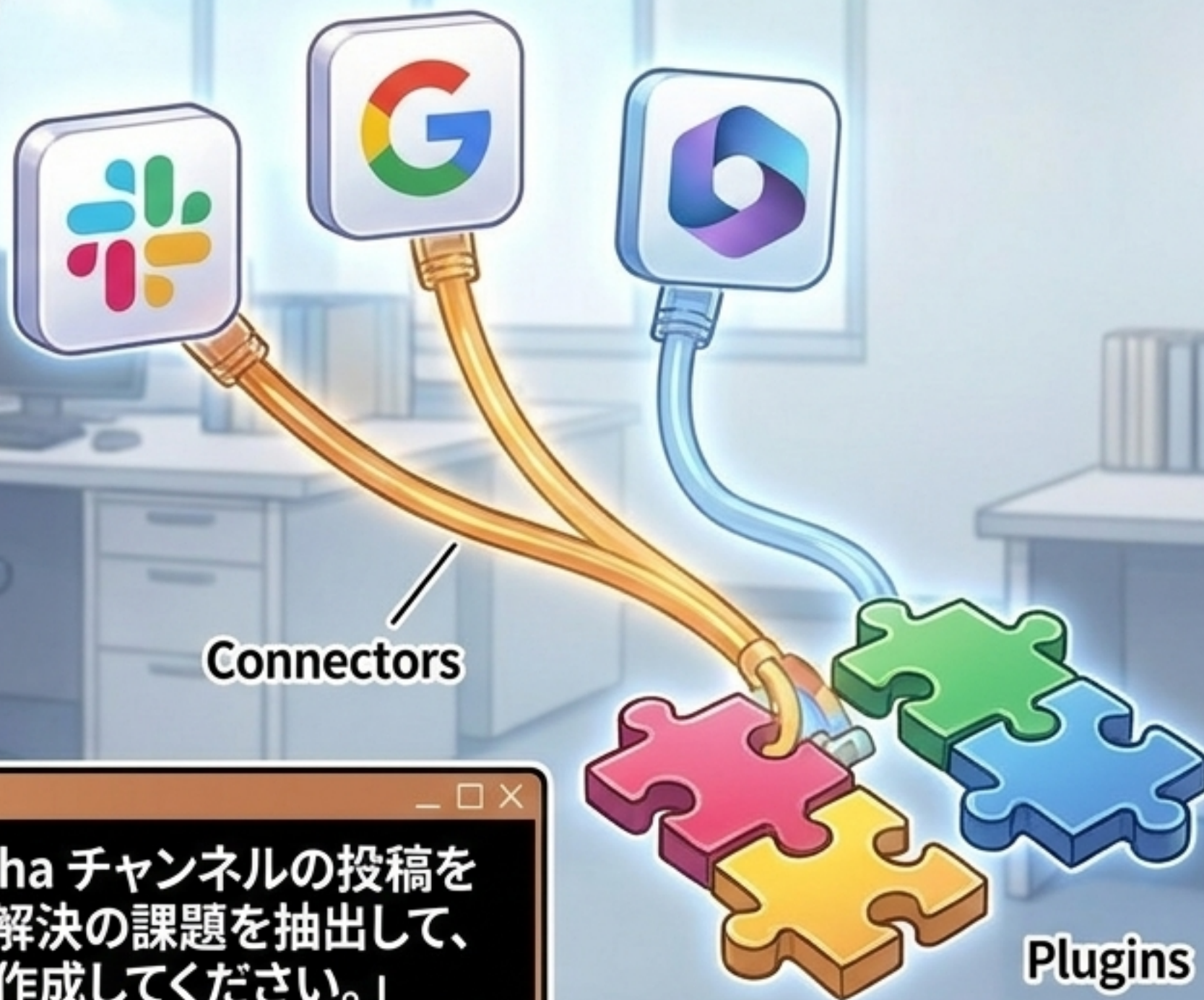
/jira

/github

/slack

「先週の #project-alpha チャンネルの投稿を
分析し、決定事項と未解決の課題を抽出して、
整理されたレポートを作成してください。」

プラグイン：役割に必要な「スキル」
「コネクタ」「プロンプト例」のパッケージ。
コネクタ：外部アプリとデータをやり取り
する専用の窓口。



「専門的なエージェントスキルも追加できる。
そして、OAuth認証でつまづいた時はここをチェックしろ。」

専門スキル



FHIR Developer:
ヘルスケアデータ規格
(FHIR R4)の変換・
検証。



Nextflow Deployment:
複雑なオミクス解析
(RNA-seq等)の
パイプライン実行。

認証チェックリスト

- ☒ 管理者権限 (IT管理者の制限確認)
- ☒ 2段階認証 (スマホでの承認待ち確認)
- ☒ アカウントの一致 (ブラウザのログイン状況)

「Claudeは、同じタブグループに入れた
サイトを『一つの作業範囲』として認識する。
カレンダーから今日の外部予定を抽出し、
Salesforceで参加者を特定して商談ログ
を下書きさせることが可能になるんだ。」



ブラウザ拡張機能「Claude in Chrome」。
最大のコツは「タブグループ」の作成。



1.
Description
(記述力)

2.
Delegation
(委任力)

3.
Discernment
(評価力)

4.
Diligence
(倫理的責任)

「ツールが強力になればなるほど、
最後は操作する人間の『AI活用力
(AI Fluency)』が問われる。
AIの力を正しく引き出すための
『4つのマナー(4Dフレームワーク)』
を伝授しよう。」



1. 記述力：反復と改善を惜しまない

統計データ: 反復 (Iteration) を含む会話では、目標の明確化が +23.6ポイント向上。

アクション: 3回は追加で聞き直す。
高度な活用行動が 2.67倍 に増加。



2. 委任力：先に「目標」と「条件」を設定する

AIの「おもねり（ユーザーに合わせすぎる現象）」を防ぐ。

キラープロンプト

「もし私の前提が間違っていたら異議を唱えてください」
「不明な点があれば、推測せずに質問してください」



4. 倫理的責任：最終責任者は「あなた」

個人情報のサニタイズ(匿名化)を徹底する。
「AIデューデリジェンス声明」：AIをどこに使い、自分はどこを検証したかを明記する。



3. 評価力：「見た目」に騙されない(アーティファクト効果)

綺麗な成果物が出ると、人間の事実確認(ファクトチェック)は
-3.7ポイント低下し、推論への疑問も**-3.1ポイント低下**
する。批判的な視点を忘れないこと。

「これで、本来やるべき『創造的な思考』に集中する時間を取り戻せます!」

「AIと共に働く未来は、もう始まっている。まずは5分だけ、このステップを試してみなさい。」

【今すぐ試せる5分アクション】

1. Claude デスクトップアプリを立ち上げる。
2. モードピッカーで「Cowork」を選択する。
3. 入力欄に /setup-cowork と打ち込み、Enterキーを押す。

あなたの仕事に「魔法」をかける最初の一步を、今すぐ。