



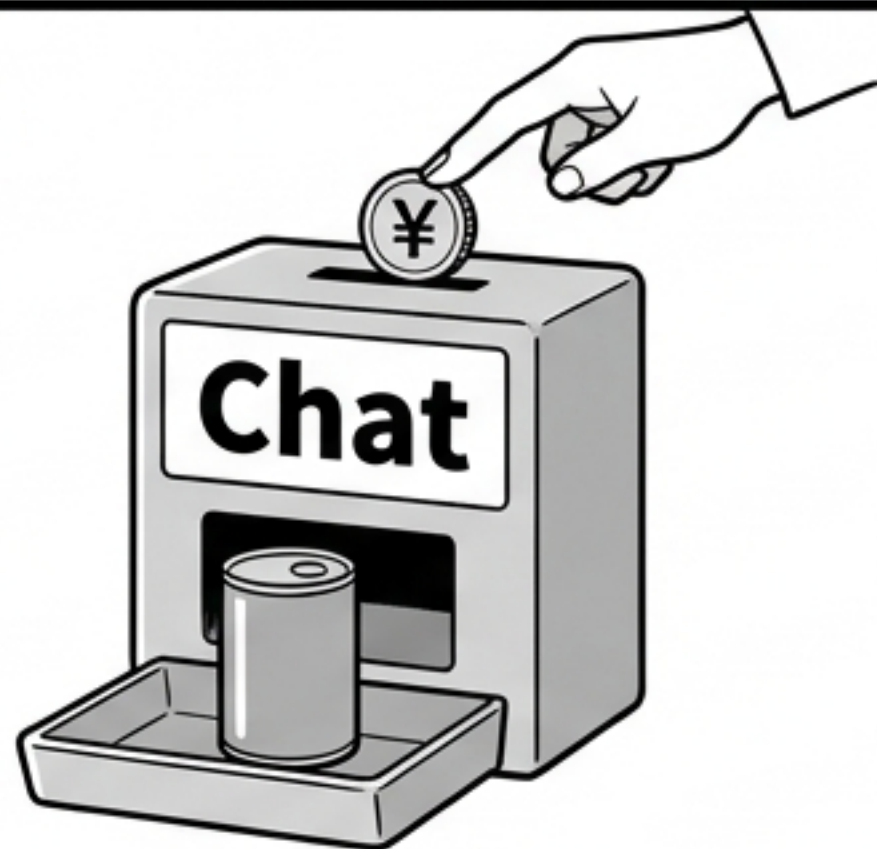
要約して
アイデア
出して

要約し
出して

要約して
アイデア
出して

**【保存版】Claudeと「長いタスク」を完遂する
初心者から頼れるリーダーへ変わるための操作手順書**

AI活用力を測る「4Dフレームワーク」完全マスター



FLAWED MENTAL MODEL

企画書の作成、
Claudeに丸投げしたのに…
全然使えない！



それは君がAIを
『チャット相手』として
ととしてしか扱っていか
扱っていかないからだ。

AIを
『協働パートナー
(Cowork)』に
引き上げる必要がある。

Chat vs Coworkのパラダイムシフト

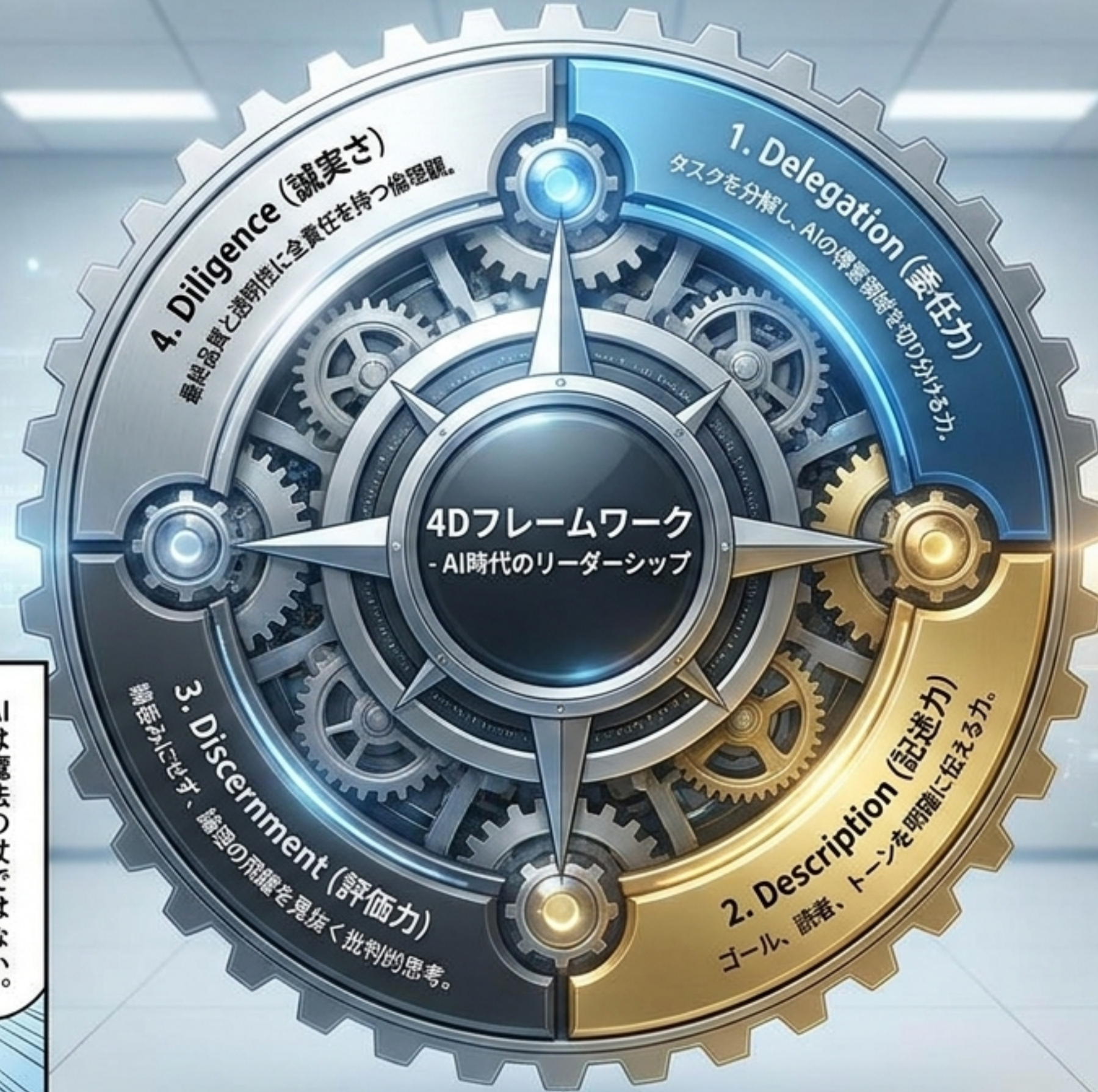
	Chat	Cowork
AIの役割	受動的な アシスタント	能動的な エージェント
指示の粒度	都度手取り 足取り指示	目標と道具 (データ) を渡す
人間の役割	孤独な作業者	チームを率いる リーダー

AnthropicのAI Fluency Index調査より：AIを『思考のパートナー』
として扱うことで、単純作業から解放され、戦略策定に集中できる。

これからはプロジェクトを
完遂させる
『Cowork』の時代だ。

一問一答の『Chat』は
過去のものだ。





ブラウザを捨て、
デスクトップアプリの
『Coworkモード』に切り替えなさい。

有能な部下には
『仕事場』が必要だ。

いつもコピペの往復で、
文脈が途切れてしまっ
てしまっんです…

文脈の分断をなくし、一貫した作業を実現





1. スキル

手順の知識



2. コネクタ

SlackやDriveへの接続



3. サンプル

すぐに使える指示テンプレート

チャットに
`/setup-cowork`
と入力!

あなたの役割
(営業/エンジニア等)



エラーが出たら、
ポップアップブロック
やアクセス権限を
確認することだ。

フォルダやProject機能を
使えば、AIにファイルの
読み書き場所を直接
教えられるんですね!





まずは目標と成功の定義を
明確に記述 (Description)
するんだ。

AI Fluency Index データ

目標を明確に定義するだけで、
成果の質が【+23.6ポイント】向上する！

プロンプト例

目標は来月の役員会議向け5ページの企画書案。
読者はコスト重視のCFOと成長重視のCEO。
指定フォルダとSlackの議論を反映して。

いきなり書かせるな。
まずは『計画(アウトライン)』
を提案させ、承認してから
進めるんだ。

3. 解決策の執筆

2. 反論の想定

1. 論点の特定

推論のドリフト(脱線)



複雑な作業を一度に丸投げすると、
AIは途中で論理が矛盾し、
指示を見失う。

/effort コマンドによる頑張り度調整



最小限の読み込みで
高速回答(短い要約向け)

デフォルト。効率と質のバランス
(一般的なレポート向け)

何度も二重チェックし深掘り
(複雑な分析・検証向け)



これは知識量ではなく
『思考の深さ』のダイヤルだ。
タスクの重さに合わせて
リソースを割り当てる。



動いた!
画面になにか
表示されています!

<thinking>

「脳内でステップを整理する
様子」や「ツールの実行」が
リアルタイムで見える。

[Google Driveを検索中...]
[CSVデータを分析中...]
[関連資料のクロスリファレンス...]
[論点構造の生成を開始...]



ただ待つのではなく、
正しい情報を参照しているか
『リーダーとして見守る』
ことが重要だ。

待て! その
『見た目の綺麗さ』
に騙されるな!



すごい!
こんなに綺麗な
グラフが一瞬で...
完璧ですね!



アーティファクト効果の罠

出力が洗練されているほど、人間の
批判的思考 (Discernment) は低下する:

推論への疑問: **【-3.1 pt】**

事実確認: **【-3.7 pt】**

欠落コンテキストの特定: **【-5.2 pt】**

AIにあえて『反論役』
を演じさせることで、
盲点を潰すんだ。



あえて反対の立場
(懐疑的な投資家など)
から批判的なレビューを
行ってください。
論理の飛躍があれば
遠慮なく指摘してください。

AIは私に同調しやすい
(Sycophancy)
性質があるんですよね。
どうすれば？

最終成果物（成果が2倍に！）

「以前書いたメールのサンプルを参考に、もう少し親しみやすくリライトして」

AI Fluency Index:
具体例(Example)
の提供で成果が
【+22.6ポイント】向上。
反復により成果は
【2倍以上】に！

最初の出力

最初の一歩で満足するな。対話（イテレーション）こそがAIの真骨頂だ。

AIの成果ではなく、
私が責任を持つ『私の
仕事』なんですね。

AIデューデリジェンス声明

本レポート作成にはClaudeを使用し
たが、すべての数値は一次資料と照
合し、私が正確性を検証した。最終
的な結論については私自身が
責任を負う。

AIは時として幻覚
(Hallucination)を起こす。
数値や一次ソースの確認
は人間の絶対的な責任
(Diligence)だ。

**APPROVED
BY HUMAN**

今日から試せるファーストアクション 3-Steps



1. 起動

デスクトップアプリを開き「Coworkモード」に切り替える。



2. 場所の指定

1時間以上かかる業務の関連フォルダを指定する。



3. 計画を指示

「資料を読み込みリスクを特定して。いきなり分析せず、アプローチを提案して」とプロンプトを打つ。



あなたの決断が、AIの無限の可能性を解き放つ。