



AIが AIがあなたの「同僚」になる

Claude Coworkと外部ツール連携の完全ガイド

「AIを単なる『チャット相手』として使っているうちは、ポテンシャルの半分も引き出せていないぞ。」

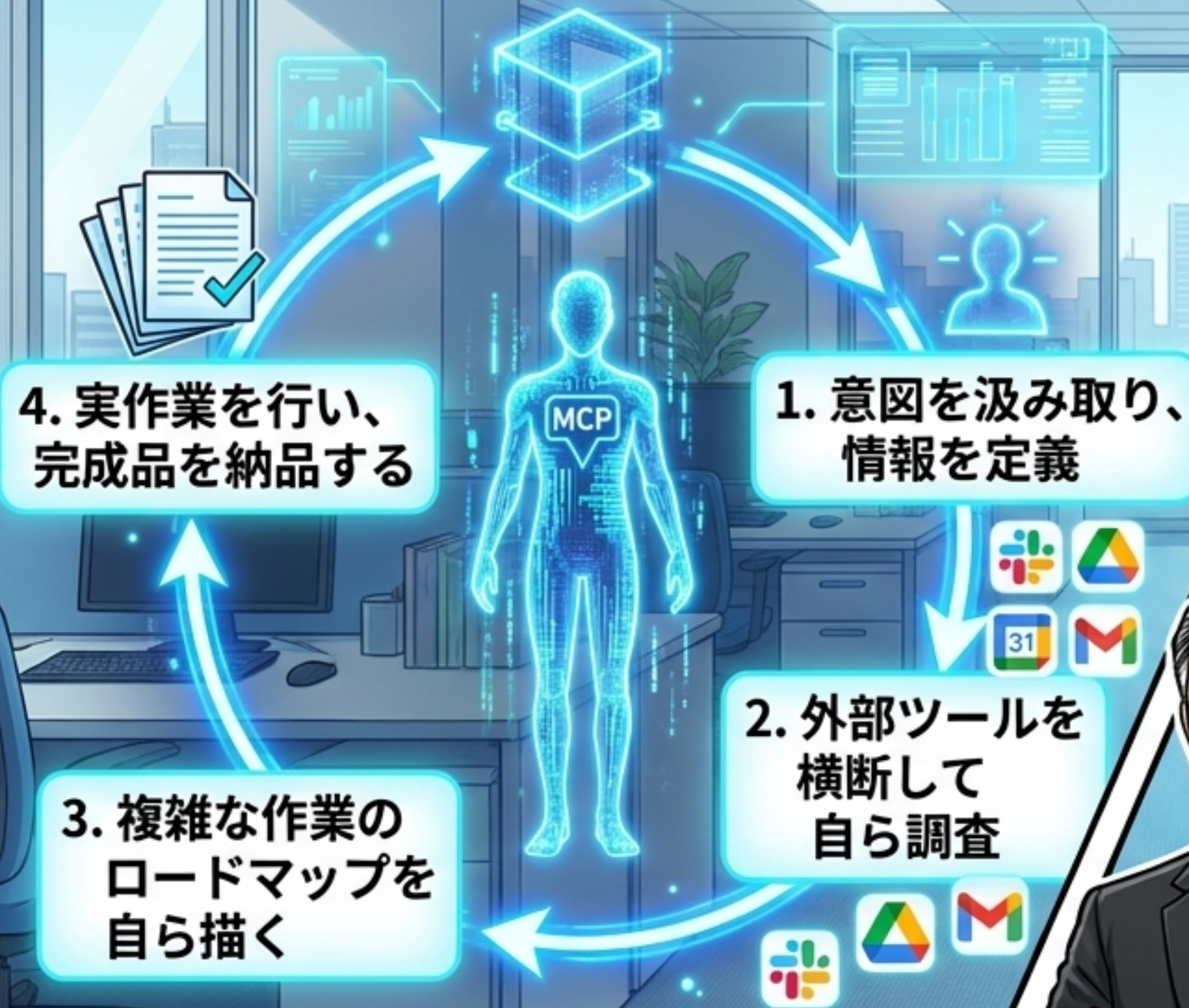
「テクノロジーは魔法ではない。君の能力を拡張する『自律的な同僚』、すなわち Claude Cowork に変えるんだ。」

昨日のSlackを遡って…
カレンダーと照らし合わせて…
Excelでガントチャートを作って
作って共有フォルダへ…
ああ、面倒な
事務作業ばかりだ！

ああ、
面倒な
デジタル事務作業
ばかりだ！！

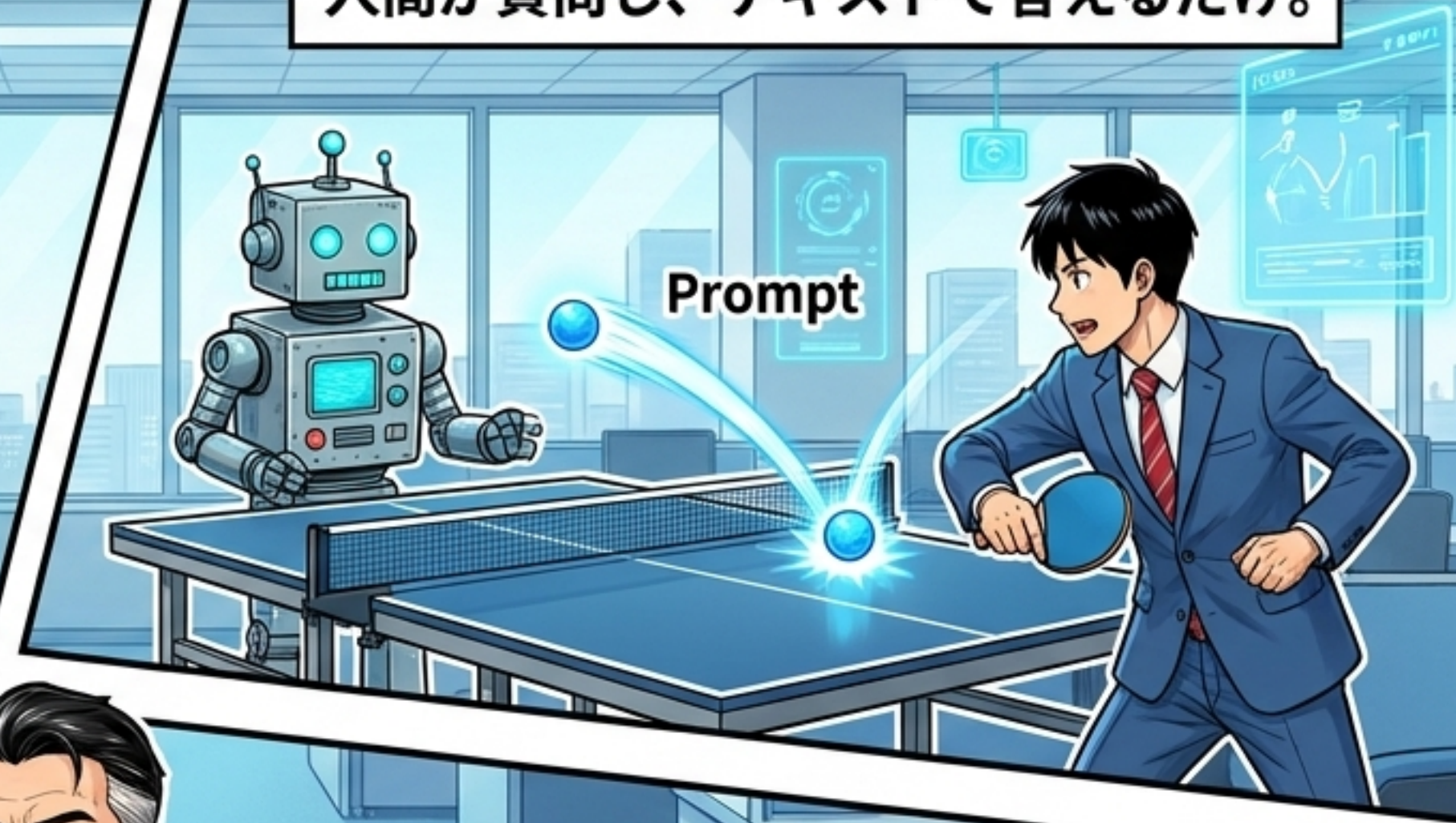
（AIを使っても、
結局『一問一答』の
検索や壁打ちに
しかならないし…）

Claude Cowork : Agency (自律性)



これまでのAI：チャットボット

人間が質問し、テキストで答えるだけ。



「これが『一人事務局』
「これが『一人事務局』の正体だ。
裏側で実作業を完遂してくれる。」

Workplace

「それなら、いつも通り
ブラウザでClaudeを開
けばいいんですね？」

「いや、Coworkの
真価を発揮するには
デスクトップアプリ
が不可欠だ。」

デスクトップ版：特定の
フォルダを「Workplace
(作業ディレクトリ)」に指定。
直接読み書きする権限与え、
他のアプリとシームレスに
連携できる。

「無数のタブから離れ、
独立した『集中』の場
を作るんだ。」

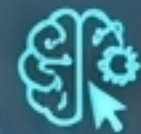
ブラウザ版：セキュリティ
制約でローカルファイルに
触れられない。

手順1: 公式サイトからインストール！

Download Installer
(macOS/Windows)

「そしてこれが...
魔法のコマンド！」

Chat Cowork



「あなたの役割(職種)を教えてください。
最適なプラグインを提案します。」

手順2: モードピッカーを「Cowork」へ切り替え！
UIがエージェント仕様に变化！

/setup-cowork

/chat

対話形式で進行し、AIがあなたのビジネスを深く理解する。
対話形式で進行し、AIがあなたのビジネスを深く理解する。まさに新メンバーのオンボーディングだ。

セットアップで
『あれ?』と思ったら、
この5つをチェックだ!

「組織の制限で弾かれる」
→ 会社PCの場合、IT部門に
claude.aiのアローリスト
登録を依頼しろ。

「モードが見当たらない」
→ Coworkは有料プラン
(Pro, Max, Team,
Enterprise) 限定だ。

「OSバージョン不足」
→ 古いOSでは動かない。
最新版に更新だ。

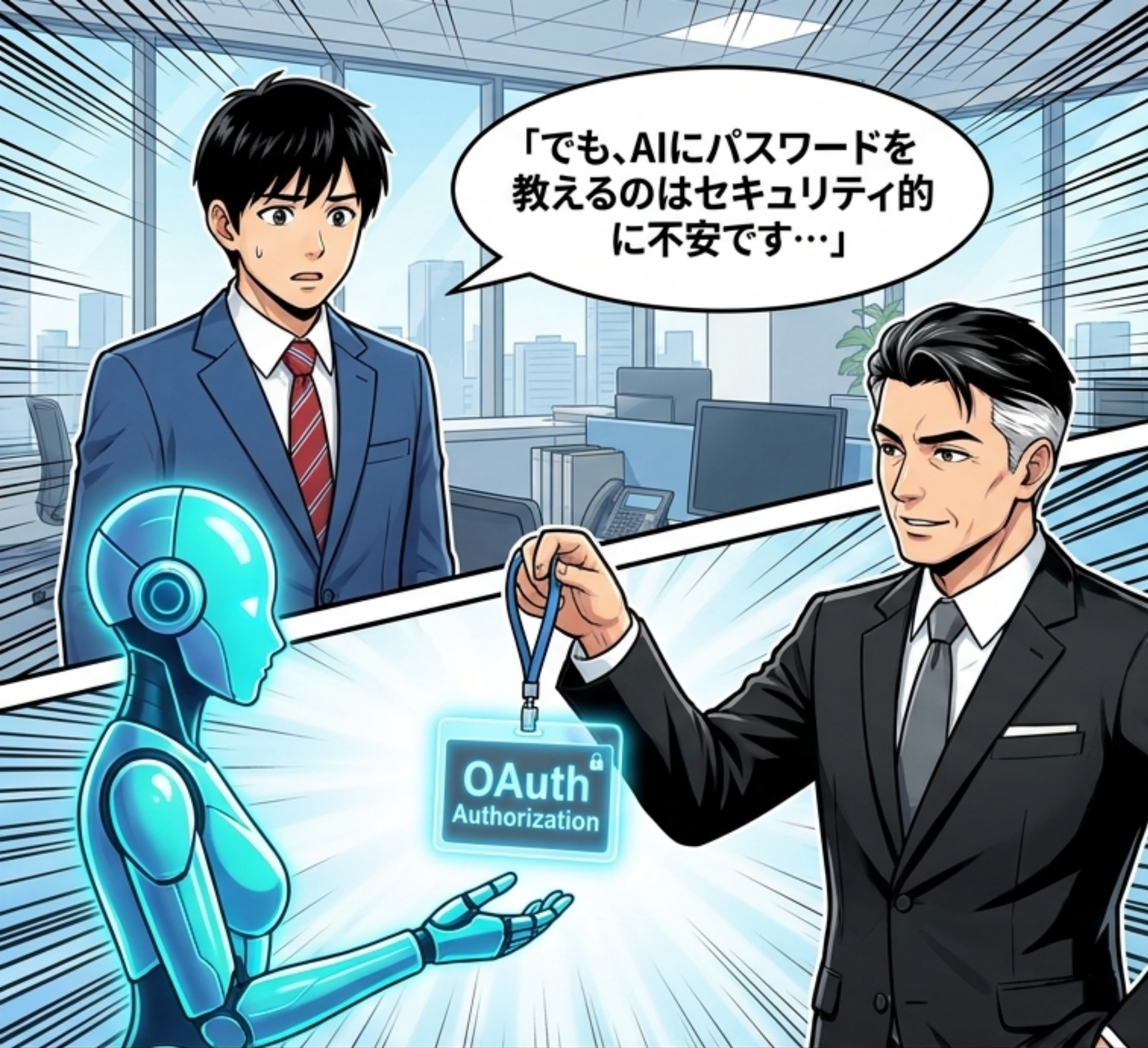
「アプリが真っ白」
→ 接続不安定。
完全終了して再起動しろ。

な…なるほど!
メモします!

主者太役
(26歳)

部署長
(メンター、50歳)

「コマンドが反応しない」
→ Coworkモードになっているか?
スラッシュが全角(/)になって
いないか確認だ。



手順:設定から「コネクタ(Connectors)」を選び、日々使うツールを接続する。



「心配ない。これは『OAuth』という業界標準の安全な仕組みだ。」

「パスワードを渡すのではない。特定のデータにアクセスする『許可証』を渡すだけだ。」

※注意:企業利用の場合、IT管理者の「2段階ゲート(一括有効化→個人承認)」が必要な場合があるぞ。

「このフォルダ内の5つの
PDF資料を読み込み、
要点をA4用紙1枚分の
Word(.docx)にまとめて!」

読み込んでいます...
読み込んでいます...
読み込んでいます...
→ 下書きを構成中...
→ プロセスを自律的に
反復中...

.docx

完了すると、指定フォルダ内に新しいファイルが静かに生成される。

Work with Folder
作業フォルダ(Workplace)

作業フォルダ(Workplace)の指定。
これがAIへの「ここが今日の仕事場だ」
という合図になる。

(同僚が共有ストレージを
覗き込み、直接ファイル
を作る感覚だ)

2026年Q2市場調査



「実作業でエラーが出たか？
フォルダ操作のつまずき
ポイントはこれだ。」

✓ 「フォルダが読めない」→
クラウド同期（OneDrive等）でロックされて
いるかも。ローカルにコピーして試せ。

✓ 「文字化けエラー」→
長すぎるファイル名や特殊記号は避け、
シンプルにしろ。

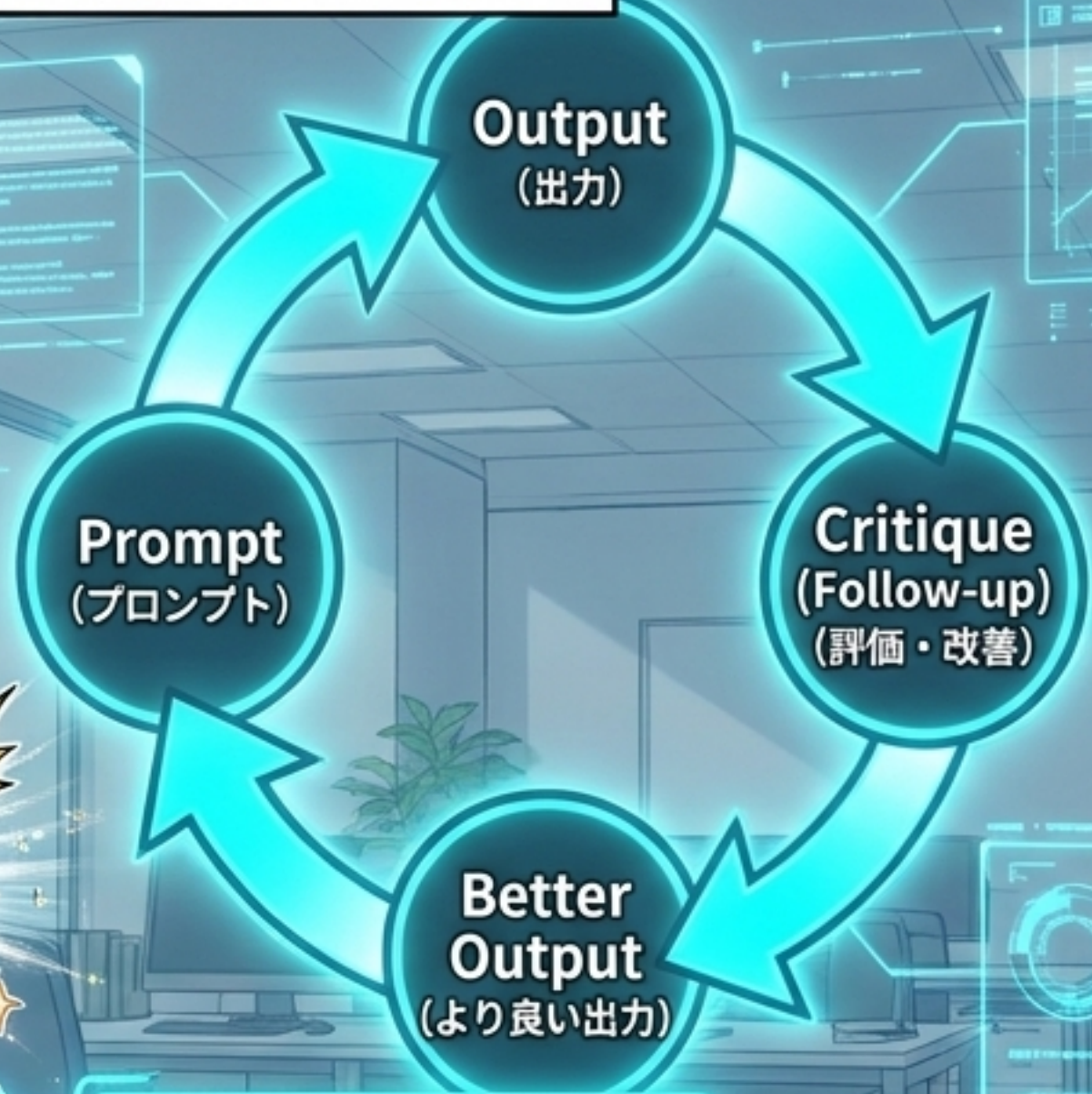
✓ 「書き込みエラー」→
フォルダが「読み取り専用」か、同名ファイルが
Excel等で開かれたままになっていないか確認だ。

✓ 「迷子になる」→
1フォルダに100個以上のファイルは混乱の元。
必要なものだけサブフォルダに分ける。

✓ 「PDFが空判定」→
画像データのためのPDFは読めない。
OCR済みのものを使うか、直接画像を添付しろ。



評価と改善：AIとより上手く働くための
プロのコツ（AI Fluency Indexより）



反復により向上する精度：

- ・目標の明確化：
+23.6ポイント
- ・例の提供：
+22.6ポイント

The Protagonist (26)

熟練ユーザーの会話の
85.7%に「反復と改善」
が含まれている！

85.7%

「一回で完璧を期待してはいけない。
『反復と改善（Iteration）』
こそが魔法だ。」

「期待外れでも諦めるな。
『もっとフォーマルに』
『数字を強調して』と、
最低3回は
追いプロンプトをしろ！」

The Boss (50)

「気をつけろ！
それが『アーティファクト効果』の罠だ！」

成果物の見た目が整っているほど、
人間の見極め(Discernment)能力は低下してしまう。

「見た目の美しさと真実性は別物だ。
自信満々な数字やURLは、
必ず一次ソースと照らし合わせろ。
批判的な視点(Diligence)を忘れるな。」

成果物の見た目が整っているほど、
人間の見極め(Discernment)能力は低下してしまう。

2,311,000 ⚠

見た目の美しさと真実性は別物だ。自信満々な数字やURLは、必ず一次ソースと照らし合わせろ。批判的な視点(Diligence)を忘れるな。

- ・事実確認の低下:
-3.7ポイント
- ・文脈特定の低下:
-5.2ポイント

「おお…なんて洗練された
完璧な資料なんだ…！」



項目人公司(26歳)
相子資料の大槻沙

協働の条件をセットする (Steerability)

(操作性が格段に上がった。
もう立派な協働パートナーだ)

「AIを『ただの回答マシン』で
はなく、『対等なディスカッション
パートナー』として定義するんだ。」

1

「もし私の前提が
間違っていたら、
遠慮なく指摘して。」

2

「推論の過程を隠さず、
声に出して説明しながら
進めて。」

3

「回答を出す前に、
不明な点があれば私に
2～3個質問して。」



さあ、今すぐデスクトップアプリを立ち上げよう。

モードを「Cowork」に切り替え、チャットバーにこう打ち込むだけだ。

`/setup-cowork`



Claude Academyは、あなたの新しい挑戦を全力でサポートします！