
【完全ガイド】
Claudeでマスタする
「ファイルの編集と
差分レビュー」
チャットのコピペから脱却し、
AIを自律的な協働パートナーへ
と変える実践手順書
.docx
.md
Gemini Notebook

従来の操作とファイル編集機能の比較

	従来のチャット操作	Claudeのファイル編集機能
作業手順	【手動】 プロンプト送信 ⬇ ➡回答出力 ⬇ ➡コピー ⬇ ➡ファイルを開く ⬇ ➡貼り付け ⬇ ➡保存	【自動】 フォルダ指定 ⬇ ➡指示送信 ⬇ 直接作成・更新・保存
参照方法	【手動】 テキストを都度 チャットに貼り付け	【自動】 複数ファイル（PDF, DOCX等）を自律的に 直接読み取り
成果物	【手動】 チャット上の テキストブロック	【自動】 フォルダ内に配置された 実際の成果物ファイル





ステップ1：作業場所のセットアップ



> ローカルフォルダやProjectを指定することで、コンテキストを保持したままファイルへの直接アクセスが可能になる。





迷わせない「明確な指示」の構造

明確なゴール

```
【タスク】資料に含まれる調査結果を統合し、「Q2-Plan-Brief.md」を直接作成してください。

【出力要件】
1. 対象読者：2分しか時間のない多忙な役員
2. トーン：淡々と事実に基づいたプロフェッショナルなトーン
3. 制約事項：私が提供した情報のみを使用し、外部の推測は含めないでください。不明な点は「不明」と明記すること。
```

フォーマットと文体

行動の制限

⚠ Key Insight

「作話（ハルシネーション）」を防ぐため、勝手な補完を禁ずる文言を必ず添える。



Gemini Notebook

トラブルシューティング：ダイヤルの使い分け基準

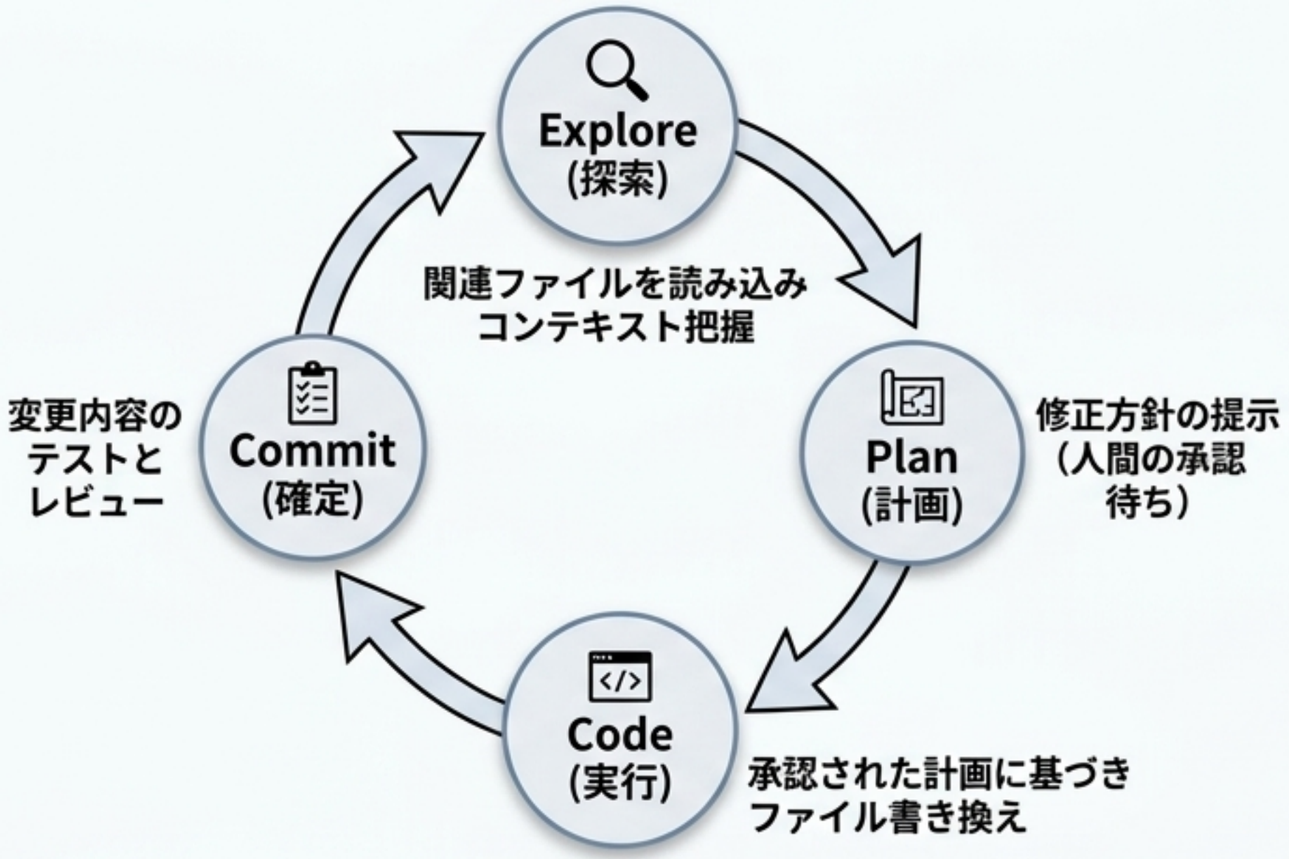
モデル (知識量)　　エフォート (作業量)

症状 (Symptom)	解決策 (Solution)
作業量は足りているが、専門知識や推論能力が不足	モデルダイヤル (/model) を上位モデルに変更。
能力は十分だが、途中で作業を放棄・見落としが発生	エフォートダイヤル (/effort) を1段階上げる (medium ➡ high)。
定型的な単純作業でトークンを節約したい	エフォートダイヤル (/effort) を下げる (low)。





系統的編集（エージェント的アプローチ）



Anthropic AI Fluency Index

「反復と改善」を行うセッションは、AI Fluency行動が2倍以上（1.33 ➡ 2.67個）に跳ね上がる（全会話の85.7%で実証）。



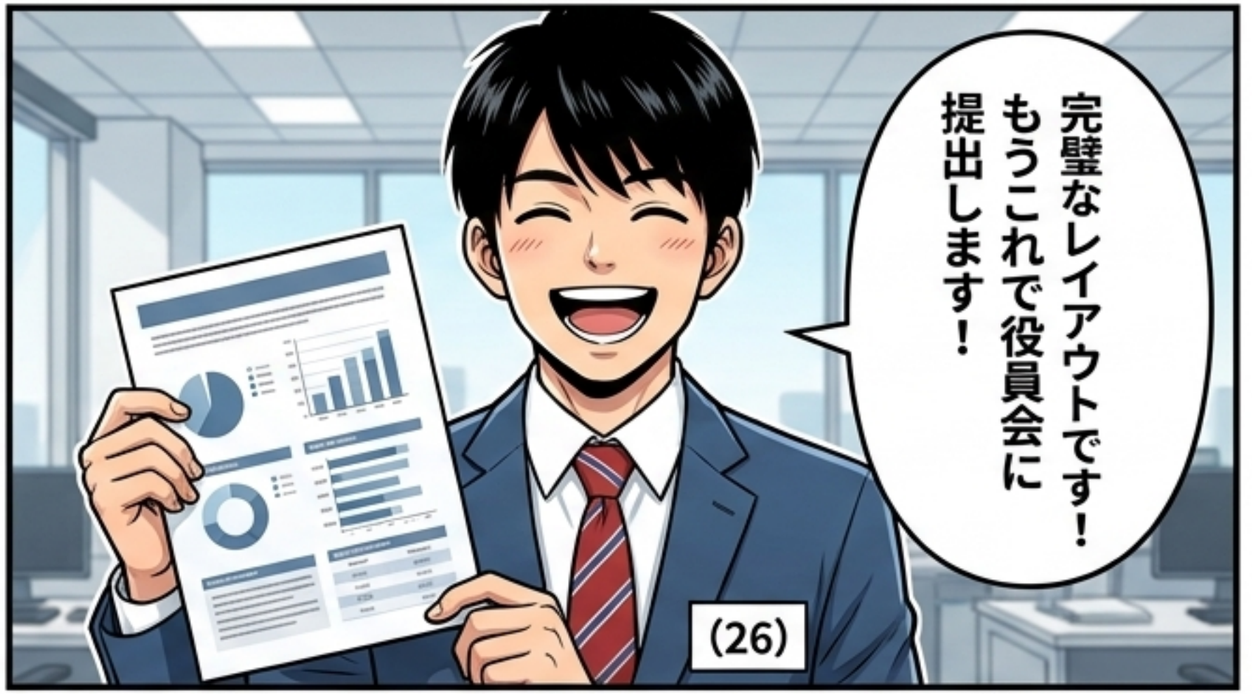


警告：「アーティファクト効果」による評価力の低下



AIが洗練された成果物（アーティファクト）を生成すると、見た目が完成しているように見えるため、人間側の批判的思考が著しく低下する。

推論への疑問	-3.1ポイント低下
事実確認の実行	-3.7ポイント低下
欠落コンテキストの特定	-5.2ポイント低下





Gemini Notebook

差分レビューと「おもねり（Sycophancy）」の防止

Diff View

```
1   #  change
2   ...
3 -   value = calculate_old(data)
4 -   value = calculate_old(data)
5 +   value = calculate_new(data)
6 +   value = calculate_new(data)
7   ...
```

Prompt 1 (差分の抽出)

「元のファイルからの変更点（差分）をリストアップし、その計算根拠を説明してください。確信が持てない点があれば正直に教えてください。」

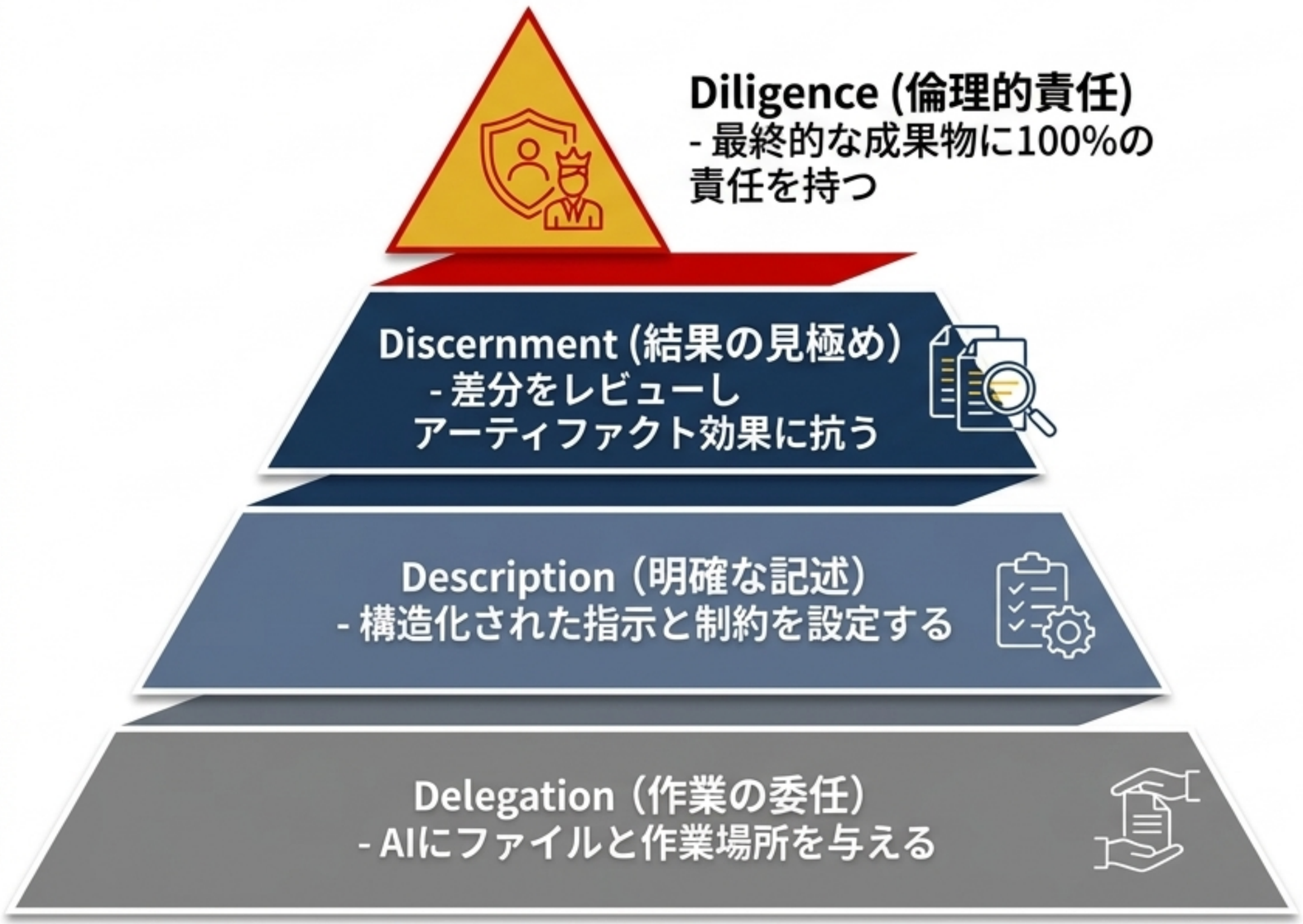
Prompt 2 (批判的レビューの強制)

「私におもねったり気遣ったりしないでください。私の前提に間違いや論理の飛躍があれば、反対の立場から遠慮なく指摘・反論してください。」





マインドシフトの完了：真のAI協働（AI Fluency）







今すぐ試せる「最初のアクション」

1 空フォルダ（`practice-folder`）とテスト用の`sample.txt`を作成する。

2 Claude Desktop（Cowork）でフォルダを指定する。

3 以下のプロンプトを実行する：「´sample.txt`をフォーマルに書き換え、変更前後の差分（Diff）とその理由を報告してください。」

安心・確実なファイル編集テクニックをマスターし、圧倒的な成果を作り上げよう。

