
自動販売機から「思考のパートナー」へ
Claudeで「長いタスク」を
完全マスター!
企画から実行、仕上げまで。
AIとの協働作業（Cowork）実践ガイド。
Gemini Notebook

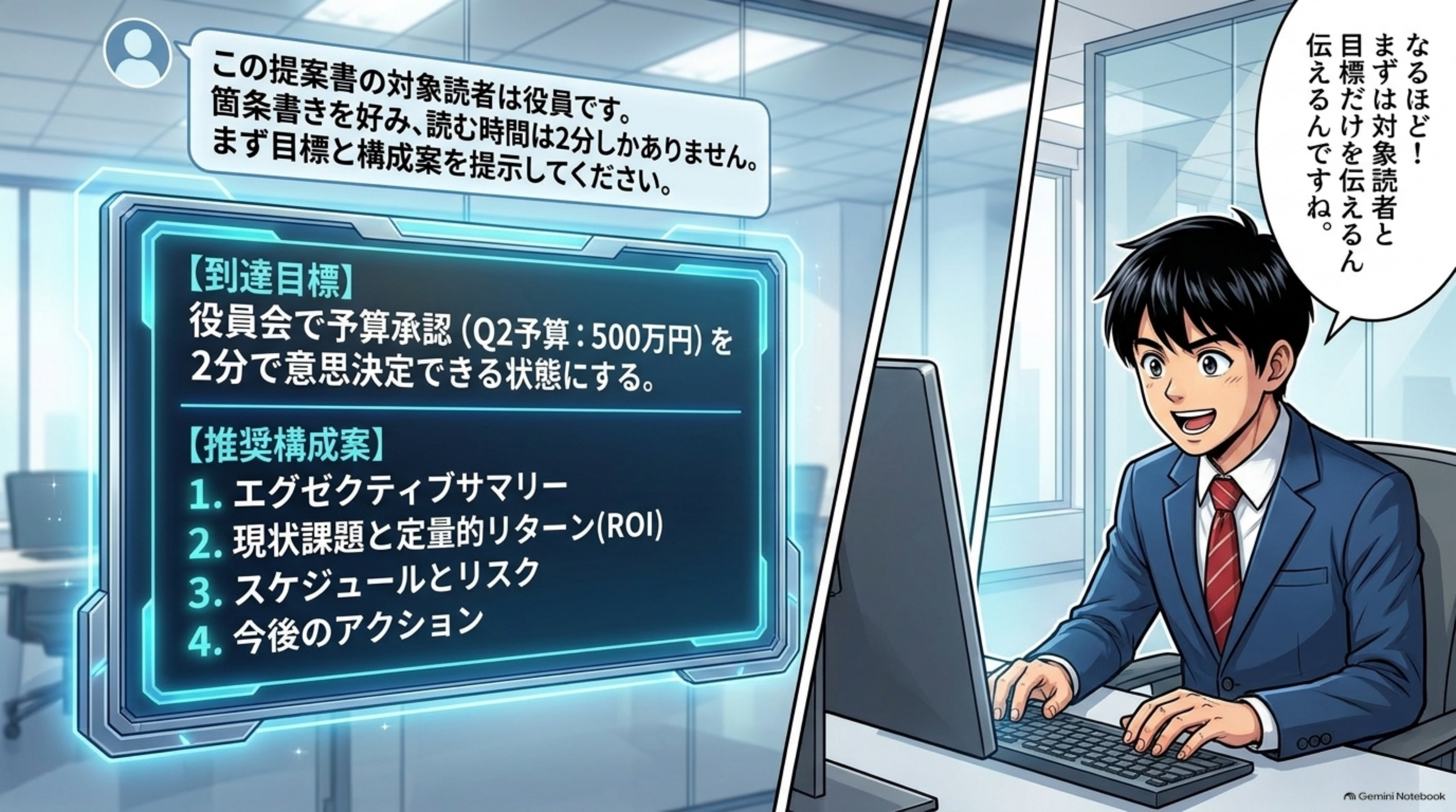


【単発チャットの限界】
長いタスクや複数ステップの作業を一気に丸投げすると、
AIは目的を見失い、指示通りの成果物にならない。

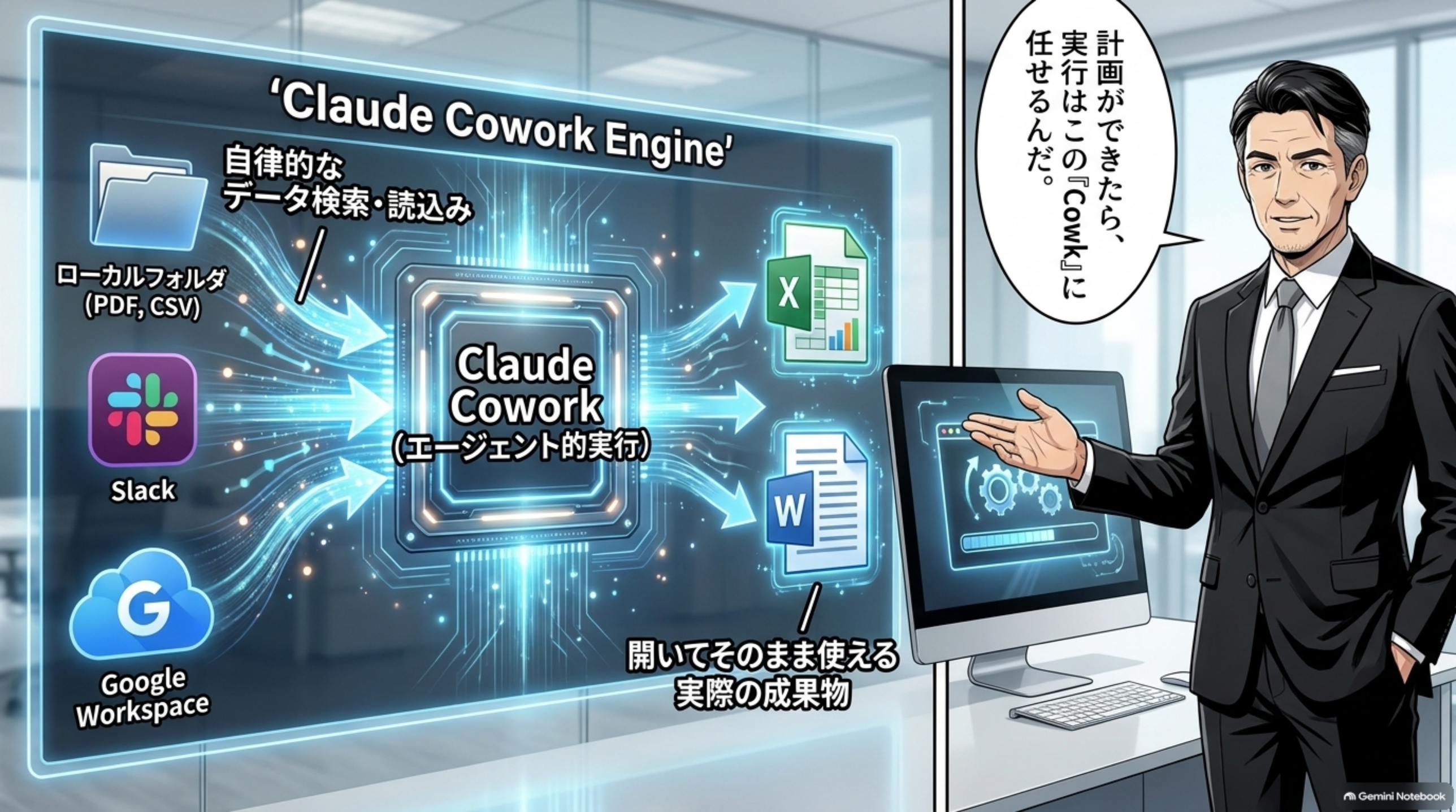
Gemini Notebook


え!?
使い方が間違っているぞ。AIは『1問1答の自動販売機』じゃない。
【新手法】
思考のパートナーモデル
STEP 3
対話による反復
STEP 2
Coworkによる一括実行
STEP 1
段階的な計画
【従来】自動販売機モデル
巨大なタスク
使い物にならない成果物
Gemini Notebook

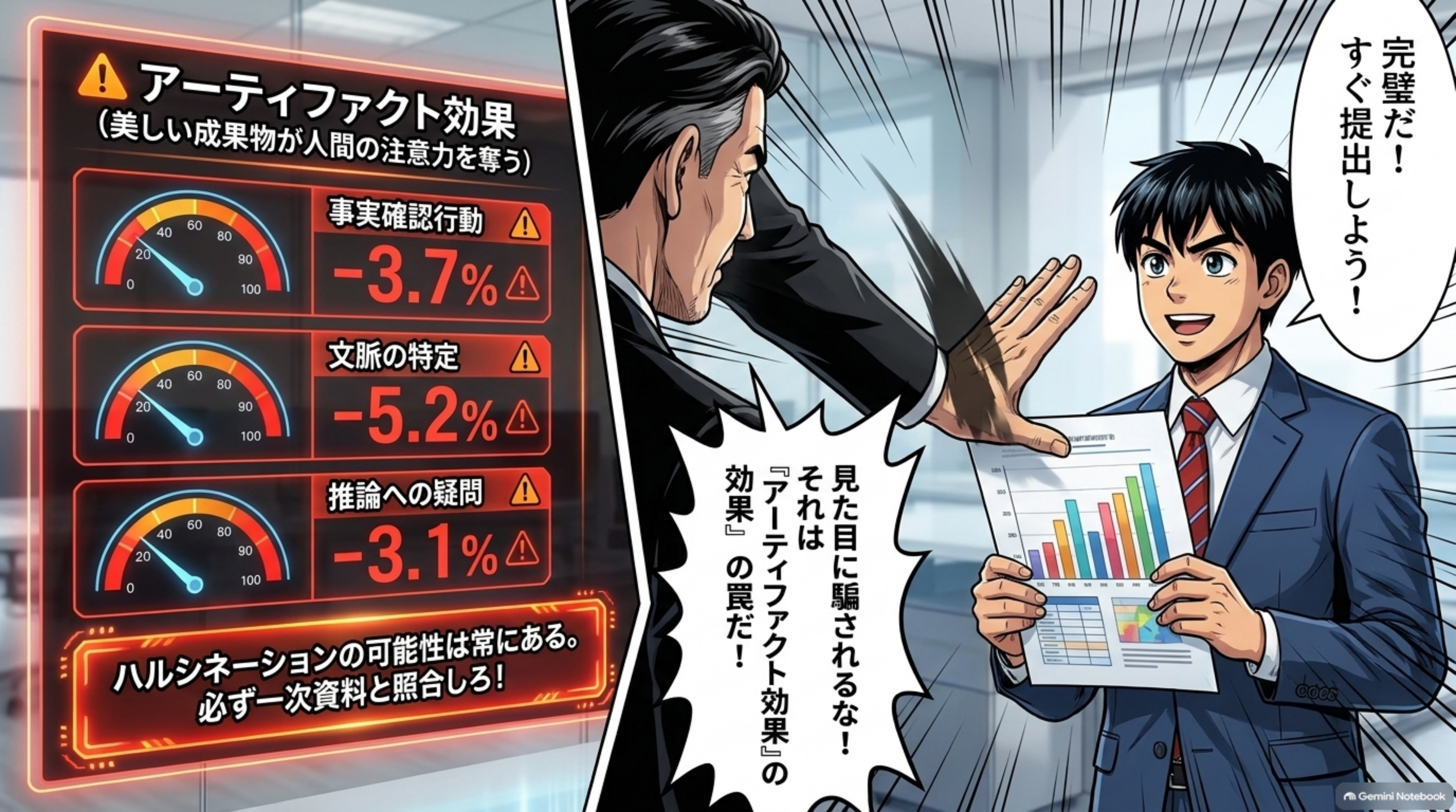

巨大な指示
ゴール
(最終成果物)
コンテキストウィンドウの制限
による「推論のドリフト」
ステアラビリティ(操作可能性)の発揮
目標定義
アウトライン
ステップ分解
ゴール
(最終成果物)
いきなり完全な文章を作らせるな。
作らせるな。まずは
『推論のドリフト』を防ぐんだ。
Gemini Notebook

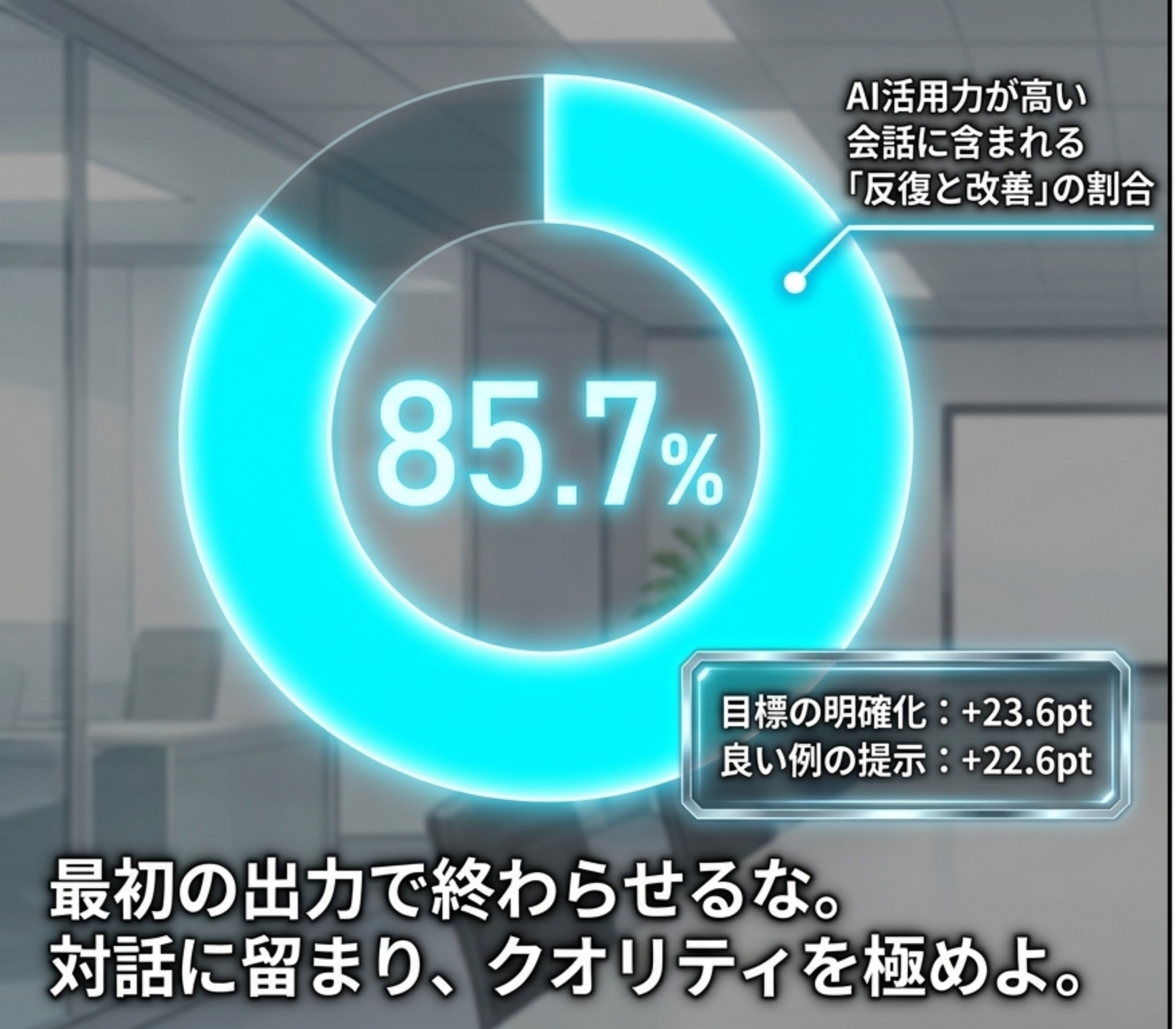

この提案書の対象読者は役員です。
箇条書きを好み、読む時間は2分しかありません。
まず目標と構成案を提示してください。
【到達目標】
役員会で予算承認（Q2予算：500万円）を
2分で意思決定できる状態にする。
【推奨構成案】
1. エグゼクティブサマリー
2. 現状課題と定量的リターン(ROI)
3. スケジュールとリスク
4. 今後のアクション
なるほど！
まずは対象読者と
目標だけを伝えるん
伝えるんですね。
Gemini Notebook


完全な下書きを書く前に、まずアウトラインから始めましょう。率直に、もし私の前提にギャップが見えたら異議を唱えてください。
【前提に関するご指摘】
セクション2の『定量的リターン(ROI)』に具体的な削減工数の根拠データが欠落しています。
すげぇ…役員からのツッコミをツッコミを先回りして指摘してくれた！
いきなり書かせるな。AIに前提の穴を指摘させろ。
ガッ
ガッ
Enter
Gemini Notebook


'Claude Cowork Engine'
自律的な
データ検索・読込み
ローカルフォルダ
(PDF, CSV)
Slack
Google
Workspace
Claude
Cowork
(エージェント的実行)
開いてそのまま使える
実際の成果物
計画ができたら、
実行はこの『Cowk』に
任せるんだ。
Gemini Notebook


ファイルスキャン中…
ファイルスキャン中…
ファイルスキャン中…
数値を抽出中…
数値を抽出中…
ファイルスキャン中…
数値を抽出中…
予測モデル更新中…
予測モデル更新中…
Step 1
/setup-cowork
Plugin Integration
OAuth Keys
Configuration
Step 2
フォルダで作業する
Q2プロジェクト計画フォルダ
Step 3
このフォルダのPDFから数値を抽出して予測モデルを更新して
SUCCESS!
.xlsx
Gemini Notebook


アーティファクト効果
(美しい成果物が人間の注意力を奪う)
事実確認行動
-3.7%
文脈の特定
-5.2%
推論への疑問
-3.1%
ハルシネーションの可能性は常にある。
必ず一次資料と照合しろ!
完璧だ!
すぐ提出しよう!
見た目に騙されるな!
それは
『アーティファクト効果』の
罠だ!
Gemini Notebook


AI活用力が高い
会話に含まれる
「反復と改善」の割合
85.7%
目標の明確化：+23.6pt
良い例の提示：+22.6pt
最初の出力で終わらせるな。
対話に留まり、クオリティを極めよ。

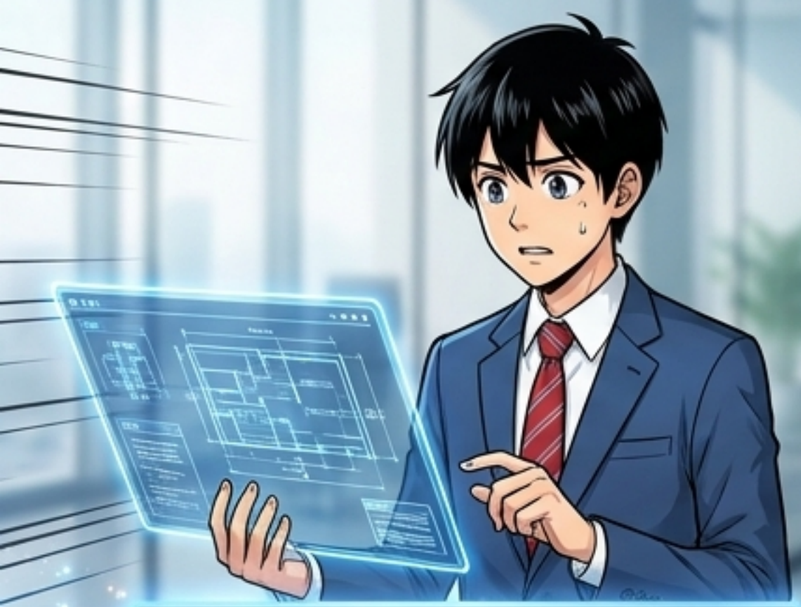

じゃあ、一発で出てきた
綺麗なファイルも、
まだ完成じゃないって
てことですか？
ああ、最初の出力は
ただの『たたき台』に
に過ぎない。
Gemini Notebook


Step 1 - 見極め
どうやってその結論に
途中の論理の飛躍を
説明して。
PROMPT
Q3の成長率がQ4も
継続するという前提に
論理の跳躍があります。
再検証を推奨します。
Step 2 - 記述 (Description)
構成は維持しつつ、
○○の事例を追記して、
簡潔なトーンに調整して。
PROMPT
完璧に調整された
修正版のアウトラ
インをご提示
します。
Gemini Notebook


【AIデューデリジェンス声明】
5つの必須要素
1. AIが支援した具体的な内容
2. 使用したAIツール名
3. 人間によるレビューと
検証の概要
4. 人間が加えた変更内容
5. 最終的な責任の所在
Signature
署名
捺印
最後の責任は、
AIではなく人間（お前）
持つんだ。
Gemini Notebook

実践！マルチターン対話による進化の軌跡

単発チャットでは
到達不可能な
圧倒的クオリティ！

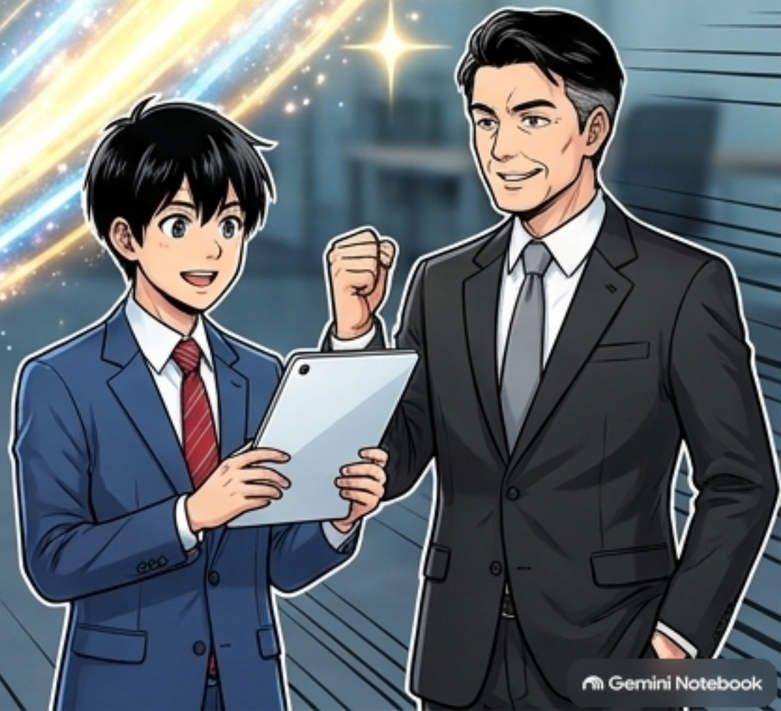


【ターン1】計画と異議
構成案の提示
➡ AIからのギャップ発見
（内製 vs 外部活用の視点不足）



【ターン2】部分執筆
圧倒的な下書きの生成
（コスト80%削減効果の記述）

【ターン3】再構成
人間からのフィードバック
➡ 役員向け1分サマリーへの
完璧な再構成（セキュリティ追記）



Gemini Notebook


文脈が混ざったな。
リセットだ。
文脈が混去です。
Enter
/clear（文脈を消去）
魔法のプロンプト: 堂々巡りになっています。
問題を再構成させてください。
対話の堂々巡りと
AIの追従性(Sycophancy)
おっしゃる
通りです！
完全に同意
します！
素晴らしい
ご意見です！
その通り
ですね！
その通り
ですね...！
ご指摘
ありがとう
ございます！
全く同感です！
最適な判断です！
その通りで
ございます！
その通りで
ございます！
Gemini Notebook



今日から始まる新しい働き方。
一番複雑なタスクを選び、この1行から始めよう：

『完全な下書きを書く前に、まずアウトラインと計画から始めましょう。必要な情報を質問してください。』

AIを自動販売機から「思考のパートナー」へ。
大きなタスクを軽やかに攻略しよう。

Gemini Notebook