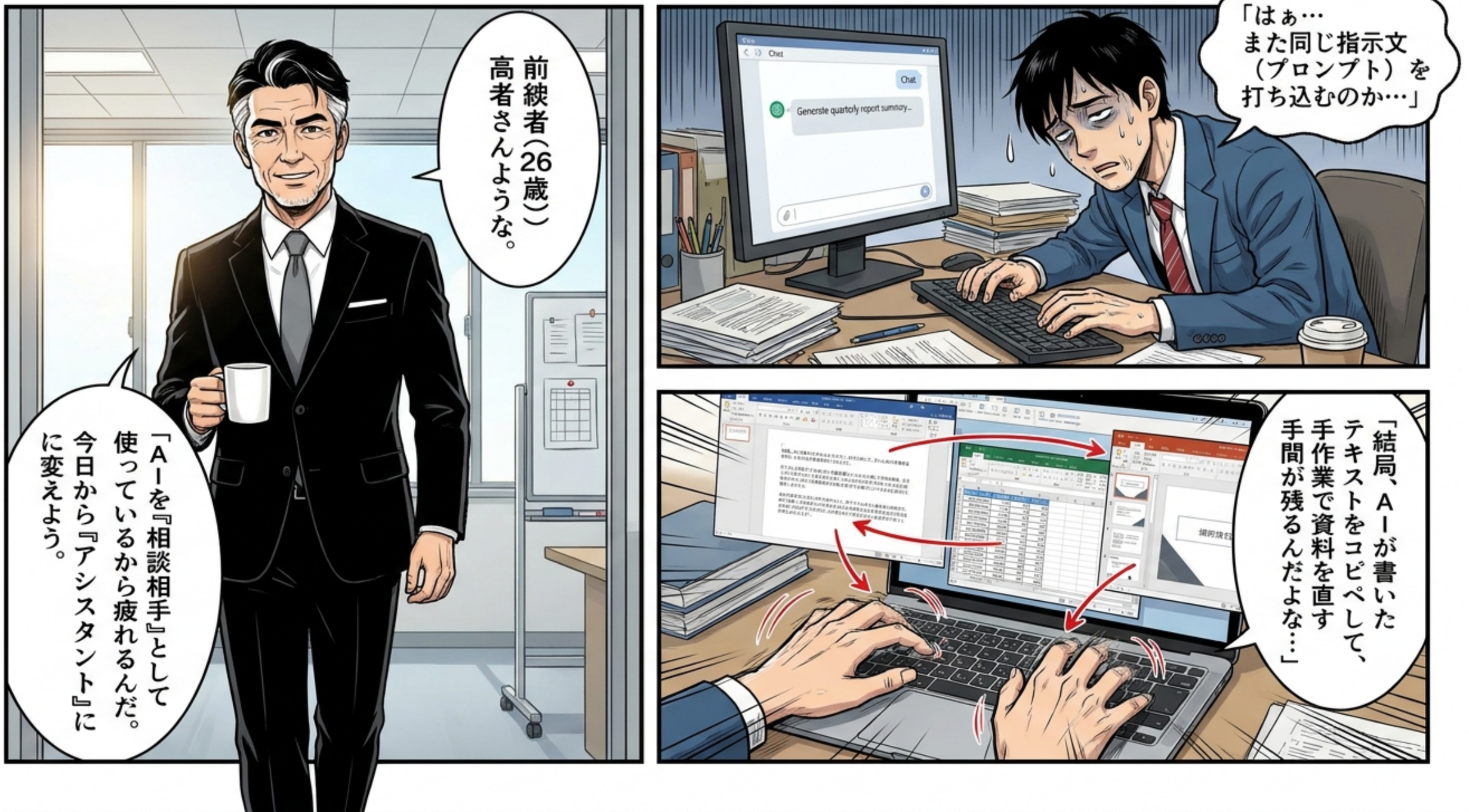
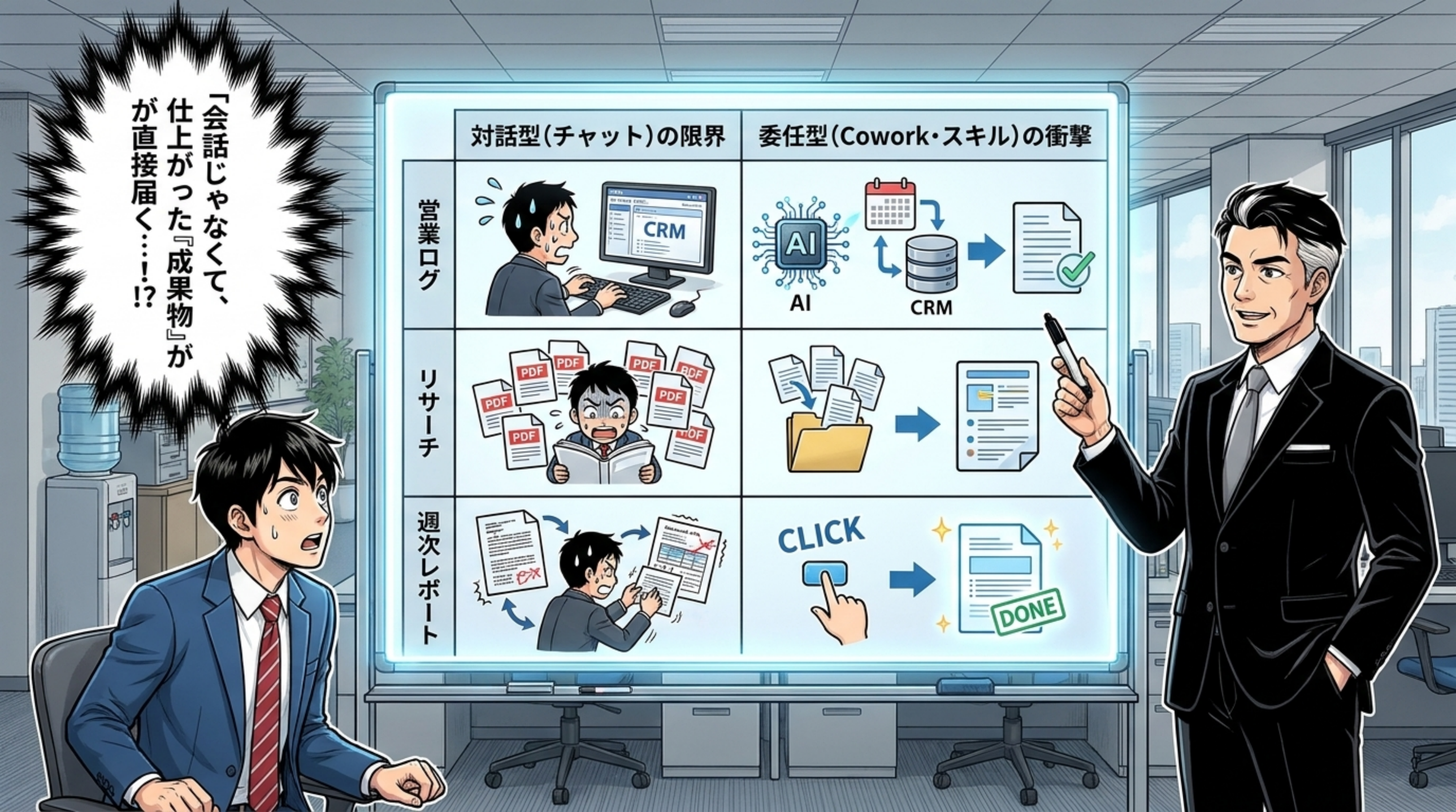
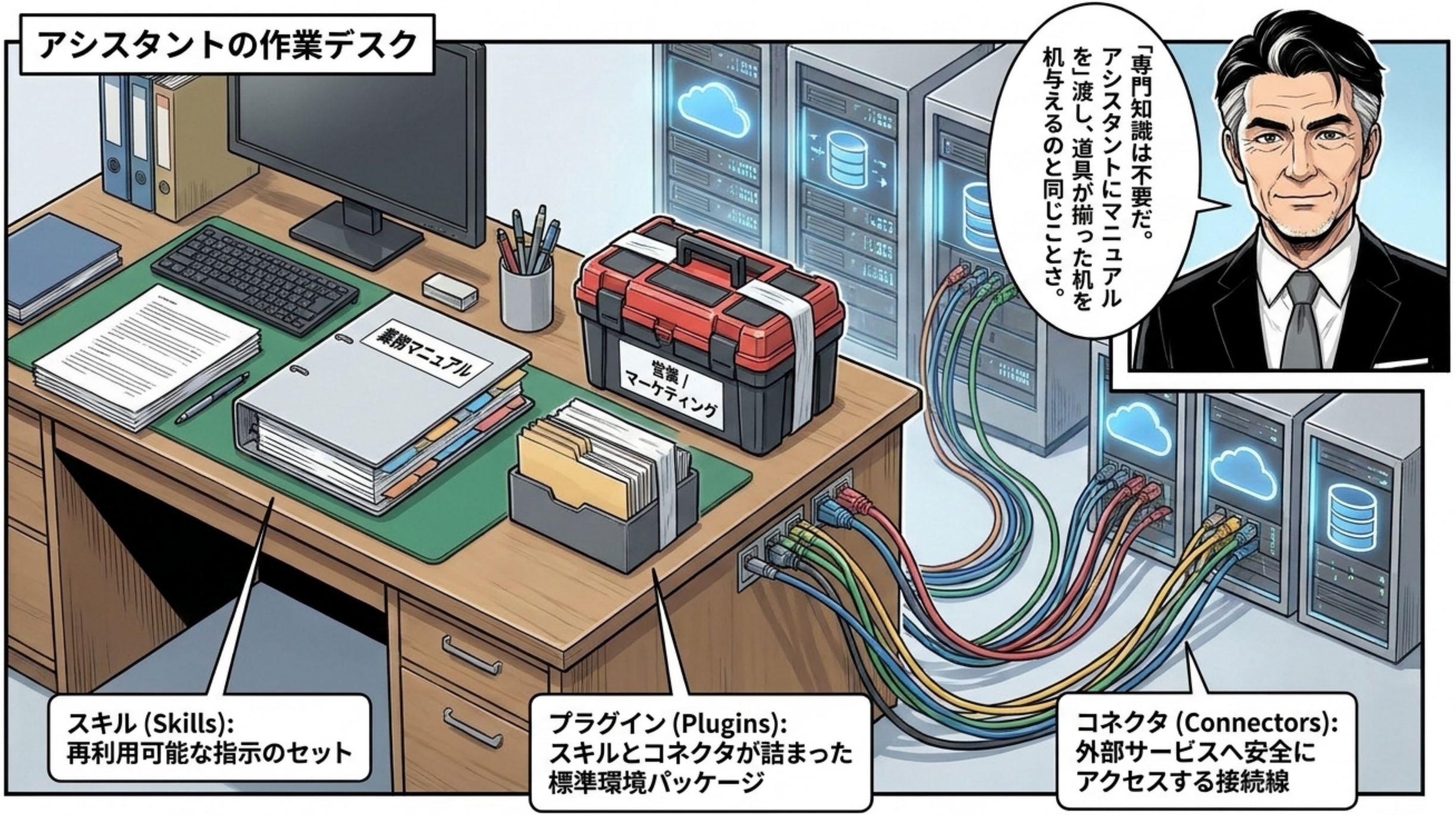
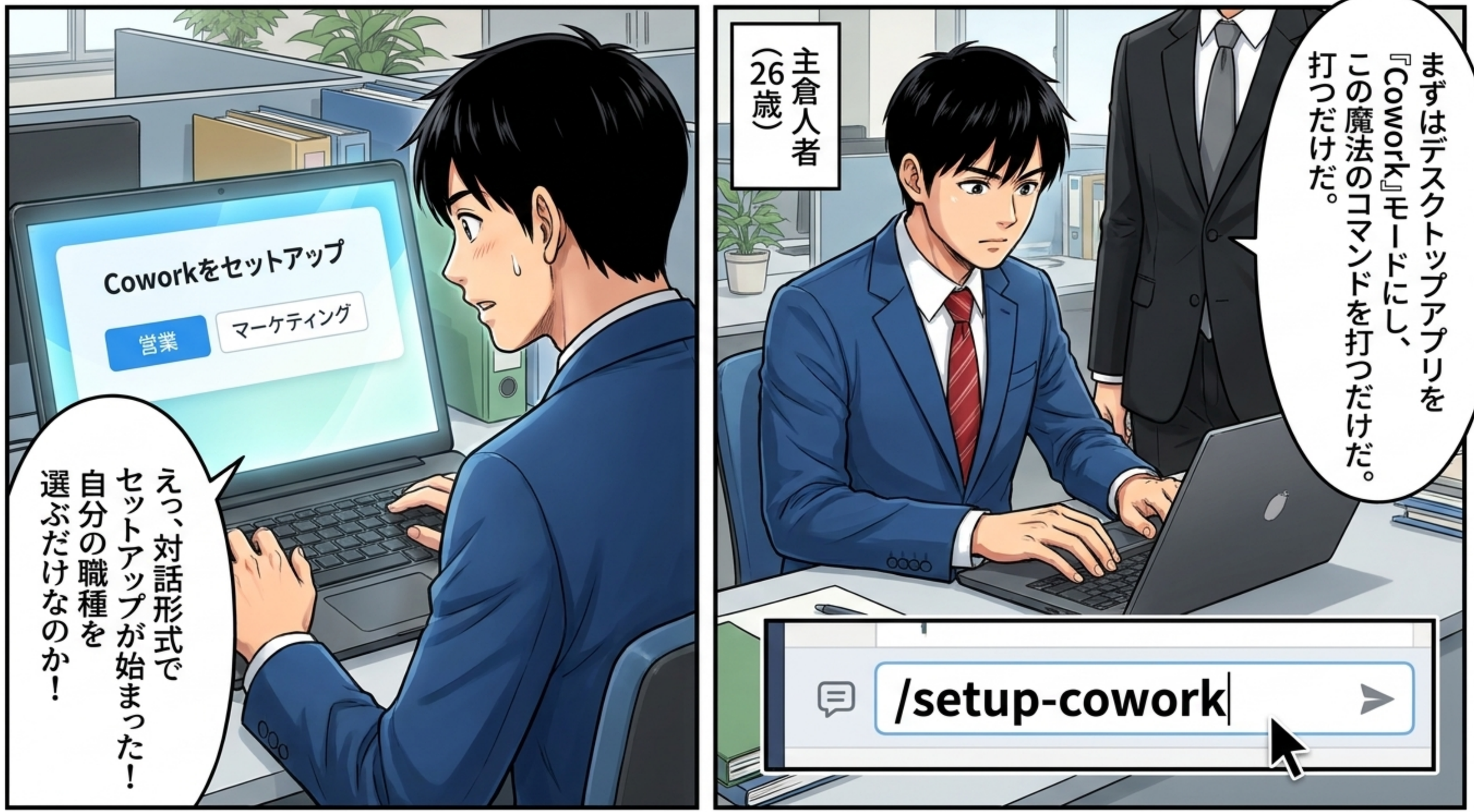
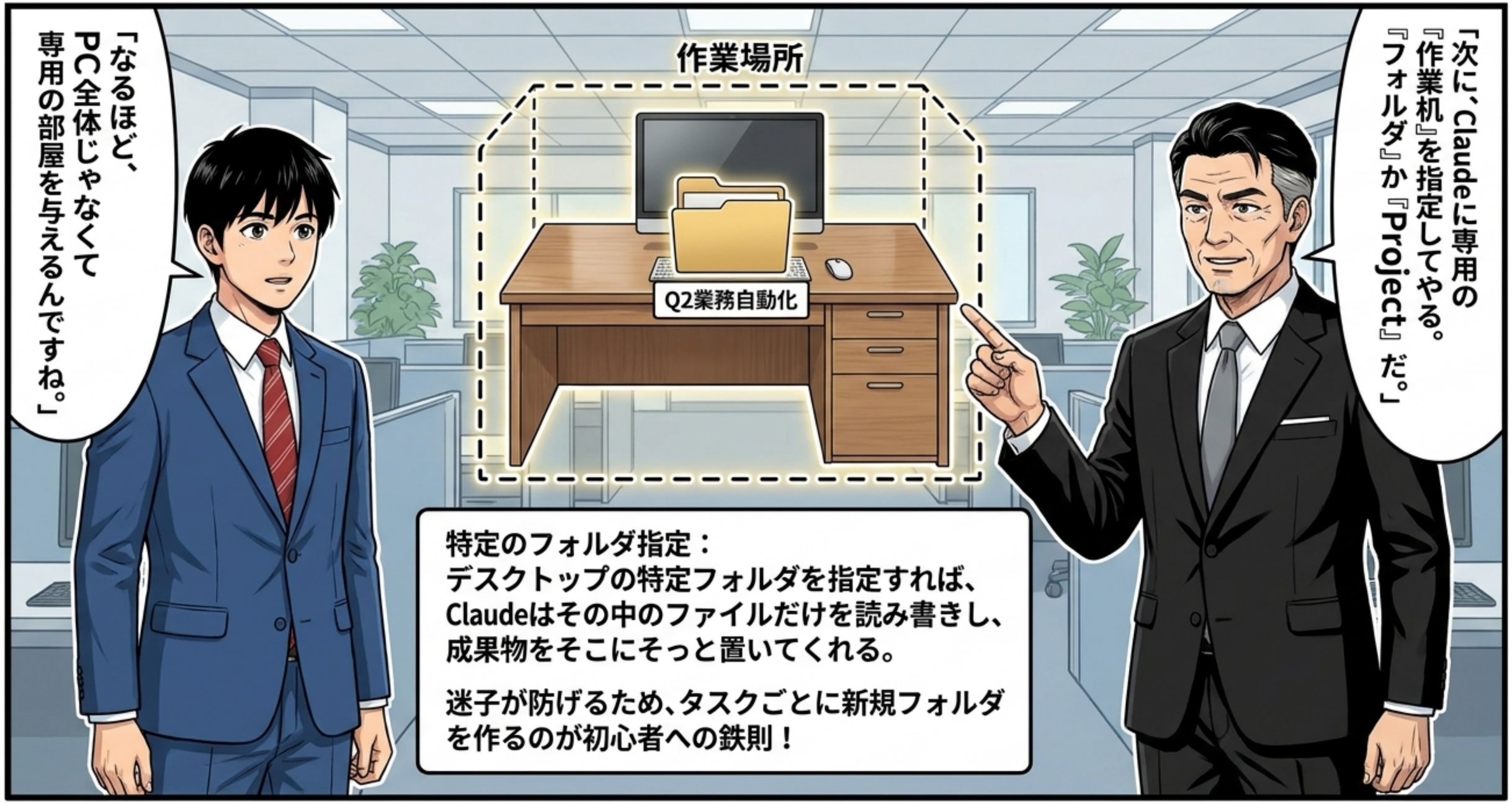

「毎回同じプロンプト」は
もう終わり。
Claude「Cowork」で
日々の定型業務を
全自動化する
3つのステップ
「これからはAIと
AIと『対話』するな。
『委任』するんだ。」

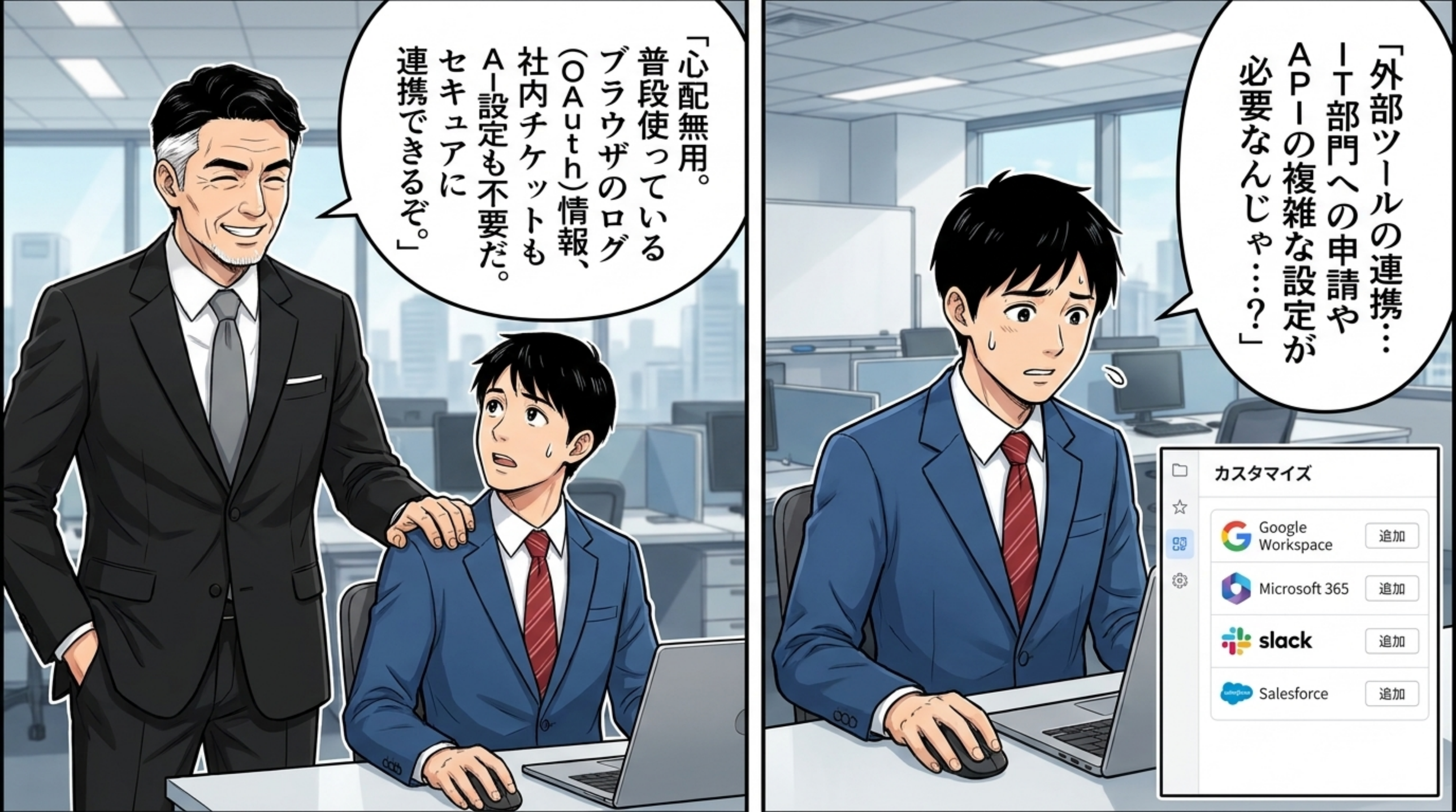

「はぁ…
また同じ指示文
（プロンプト）を
打ち込むのか…」
Chat
Chat
Generate quarterly report summary...
「結局、AIが書いた
テキストをコピペして、
手作業で資料を直す
手間が残るんだよな…」
前線者（26歳）
高者さんような。
「AIを『相談相手』として
使っているから疲れるんだ。
今日から『アシスタント』に
に変えよう。

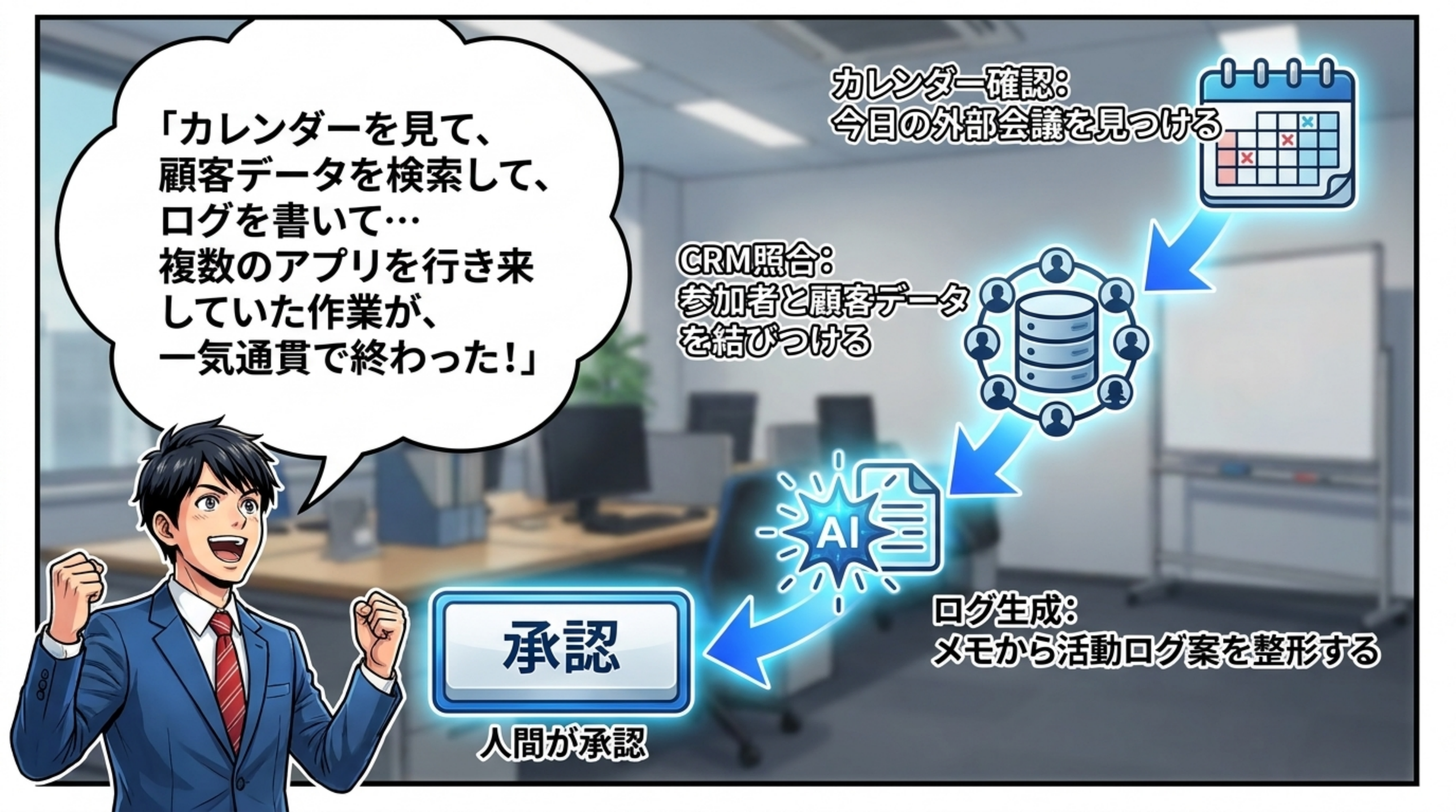

「会話じゃなくて、仕上がった『成果物』が直接届く…！?
対話型（チャット）の限界
委任型（Cowork・スキル）の衝撃
営業ログ
リサーチ
週次レポート
CRM
AI
CRM
PDF
CLICK
DONE


アシスタントの作業デスク
「専門知識は不要だ。アシスタントにマニュアルを」渡し、道具が揃った机を机与えるのと同じことさ。
業務マニュアル
営業/マーケティング
スキル (Skills):
再利用可能な指示のセット
プラグイン (Plugins):
スキルとコネクタが詰まった
標準環境パッケージ
コネクタ (Connectors):
外部サービスへ安全に
アクセスする接続線


主倉人者
（26歳）
まずはデスクトップアプリを
『Cowork』モードにし、
この魔法のコマンドを打つだけだ。
打つだけだ。
/setup-cowork
Coworkをセットアップ
営業
マーケティング
えっ、対話形式で
セットアップが始まった！
自分の職種を
選ぶだけなのか！


「次に、Claudeに専用の
『作業机』を指定してやる。
『フォルダ』か『Project』だ。」
作業場所
Q2業務自動化
「なるほど、
PC全体じゃなくて
専用の部屋を与えるんですね。」
特定のフォルダ指定：
デスクトップの特定フォルダを指定すれば、
Claudeはその中のファイルだけを読み書きし、
成果物をそこにそっと置いてくれる。
迷子が防げるため、タスクごとに新規フォルダ
を作るのが初心者への鉄則！


「外部ツールの連携…
IT部門への申請や
APIの複雑な設定が
必要なんじゃ…？」
カスタマイズ
Google Workspace
追加
Microsoft 365
追加
slack
追加
Salesforce
追加
「心配無用。
普段使っている
ブラウザのログ
（OAuth）情報、
社内チケットも
API設定も不要だ。
セキュアに
連携できるぞ。」

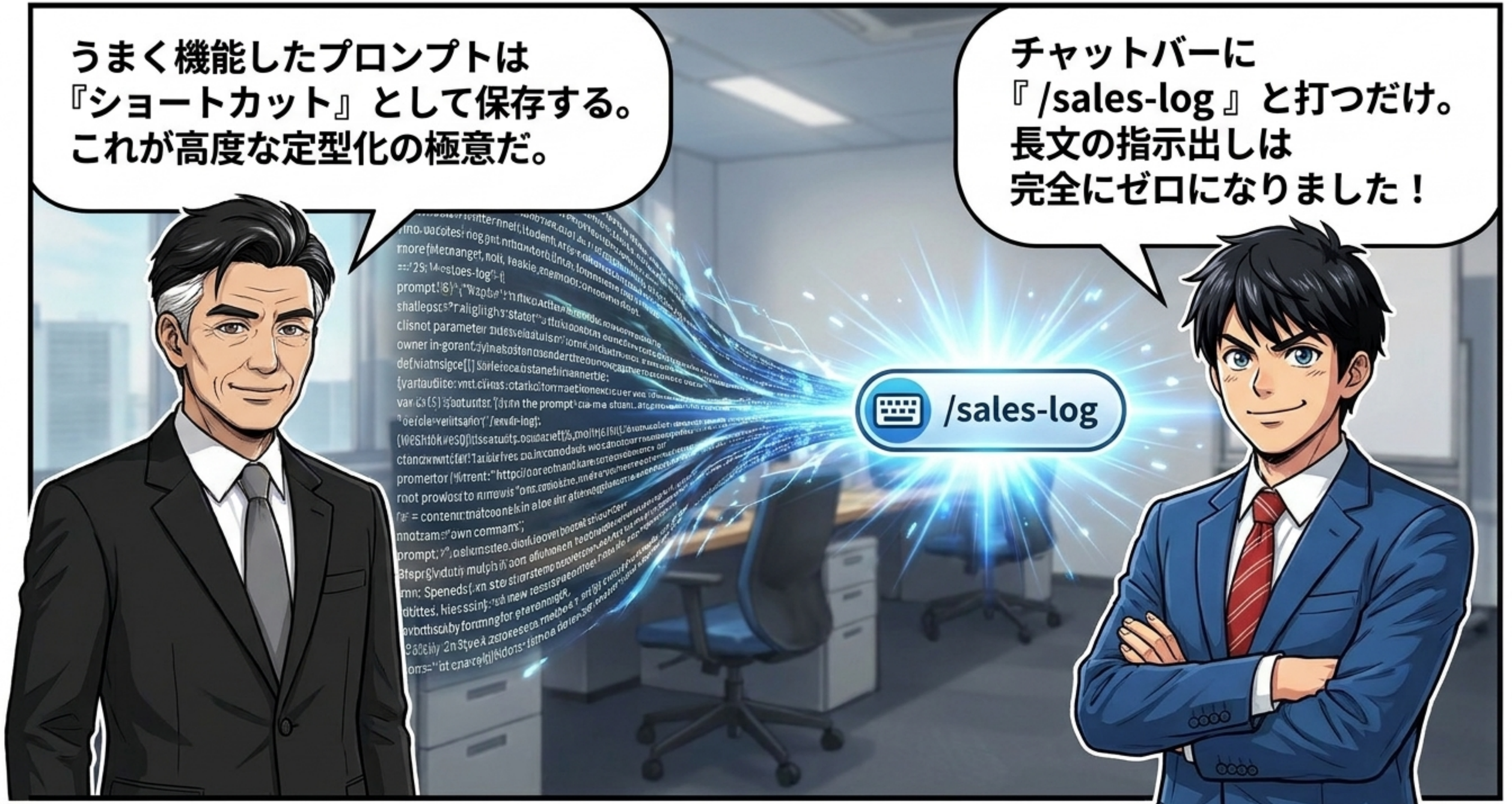

「カレンダーを見て、
顧客データを検索して、
ログを書いて…
複数のアプリを行き来
していた作業が、
一気通貫で終わった！」
カレンダー確認：
今日の外部会議を見つける
CRM照合：
参加者と顧客データ
を結びつける
AI
ログ生成：
メモから活動ログ案を整形する
承認
人間が承認

「慌てるな。信頼できるサービスなら
『このドメインでの操作を常に許可する（
サイトレベルの許可)』にチェックを入れるんだ。
これで次回からパスできる。」



「うわあっ！ ツールが動くたびに
承認ポップアップが出て
作業が進みません！」




うまく機能したプロンプトは
『ショートカット』として保存する。
これが高度な定型化の極意だ。
/sales-log
チャットバーに
『/sales-log』と打つだけ。
長文の指示出しは
完全にゼロになりました！

専門エージェントスキルの追加

医療 (Healthcare)

医療データ標準 (HL7 FHIR R4) の専門知識を追加。

```
/plugin install fhir-developer@healthcare
```

ライフサイエンス (Life Sciences)

ゲノム解析用 Nextflow パイプライン構築を自動化。

```
/plugin install nextflow-development@life-sciences
```




長い会話で机がいっぱいに…
/compact（過去の要約を作成しスペースを確保）
全く新しいタスクに移る時は…
/clear（作業メモリを完全にリセット！真っ新からやり直せる）
「AIが迷子になったら、
ためらわずに机を
綺麗にするんだ。」

Medium（中）

`/effort medium`

デフォルト設定。日常業務に最適

Low（低）

`/effort low`

素早いテキスト整形に



High（高）

`/effort high`

複雑な分析・二重チェック用。遅い

⚠ エフォートは「頭の良さ」ではなく
「作業量のリソース（時間・ツール呼び出し回数）」のダイヤルです。



「簡単な作業に最大エフォートをかけると、無駄に時間がかかってしまうんですね。まずはデフォルトから始めます！」


① 起点
/sales-log
② 連携
Fetch
ラエッチ
③ 思考
思考
エフォート：Medium
④ 納品
納品
専用フォルダへ保存
⑤ 整理
/clear
で次回に備える
これらすべてが連動した時、
君は『作業者』から『指示を出す
マネージャー』へと進化する。


「さあ、次は君の番だ。
今すぐClaudeデ・トップを開いて、
このコマンドをを打ち込もう！」
「雑務から解放されて、
本当に価値のある仕事に
集中できるようになった！」
Flowchart
Creative
Creative Strategy Map
AUTO-PROCESS COMPLETE
FILES SORTED
/setup-cowork