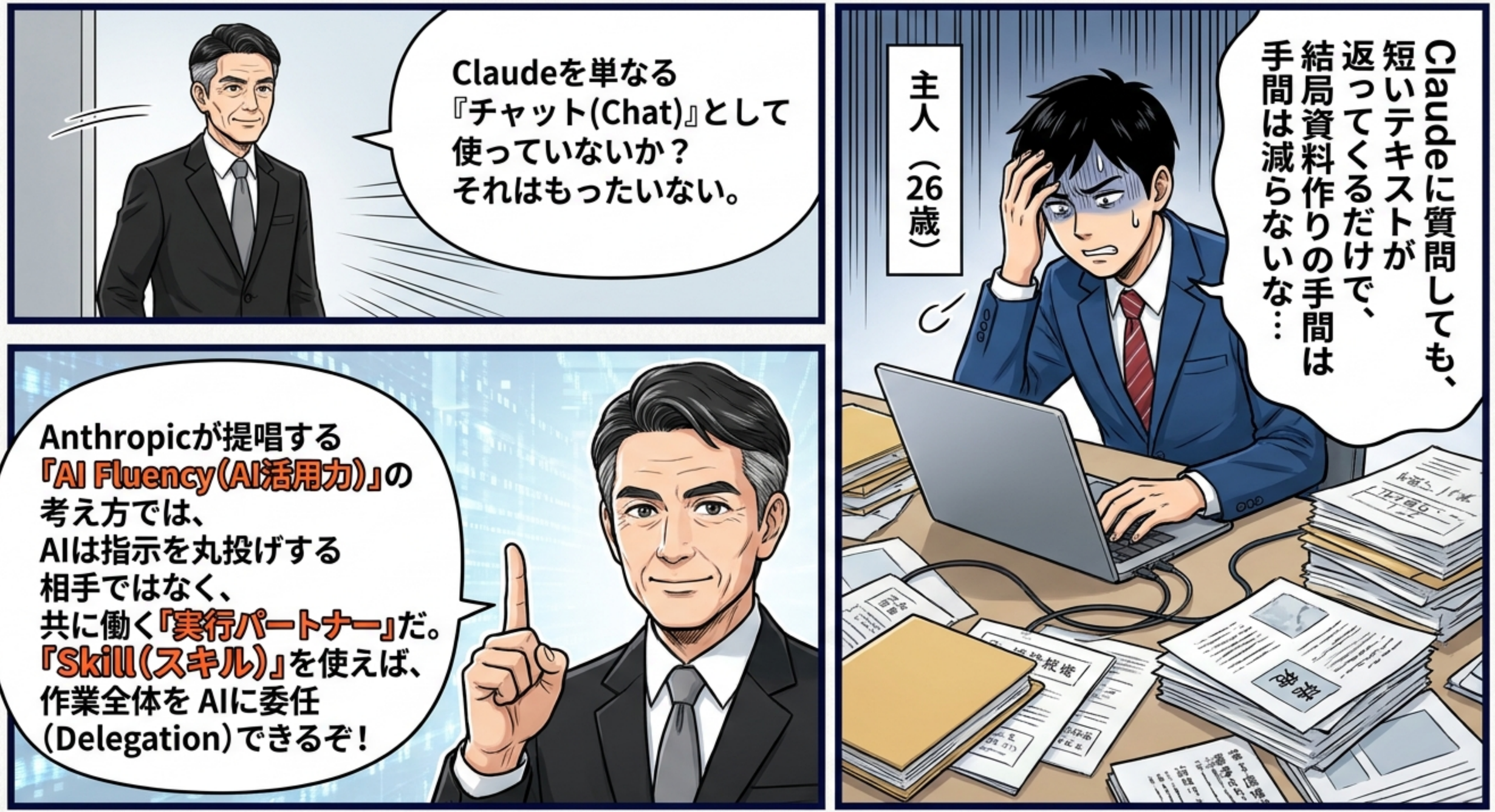
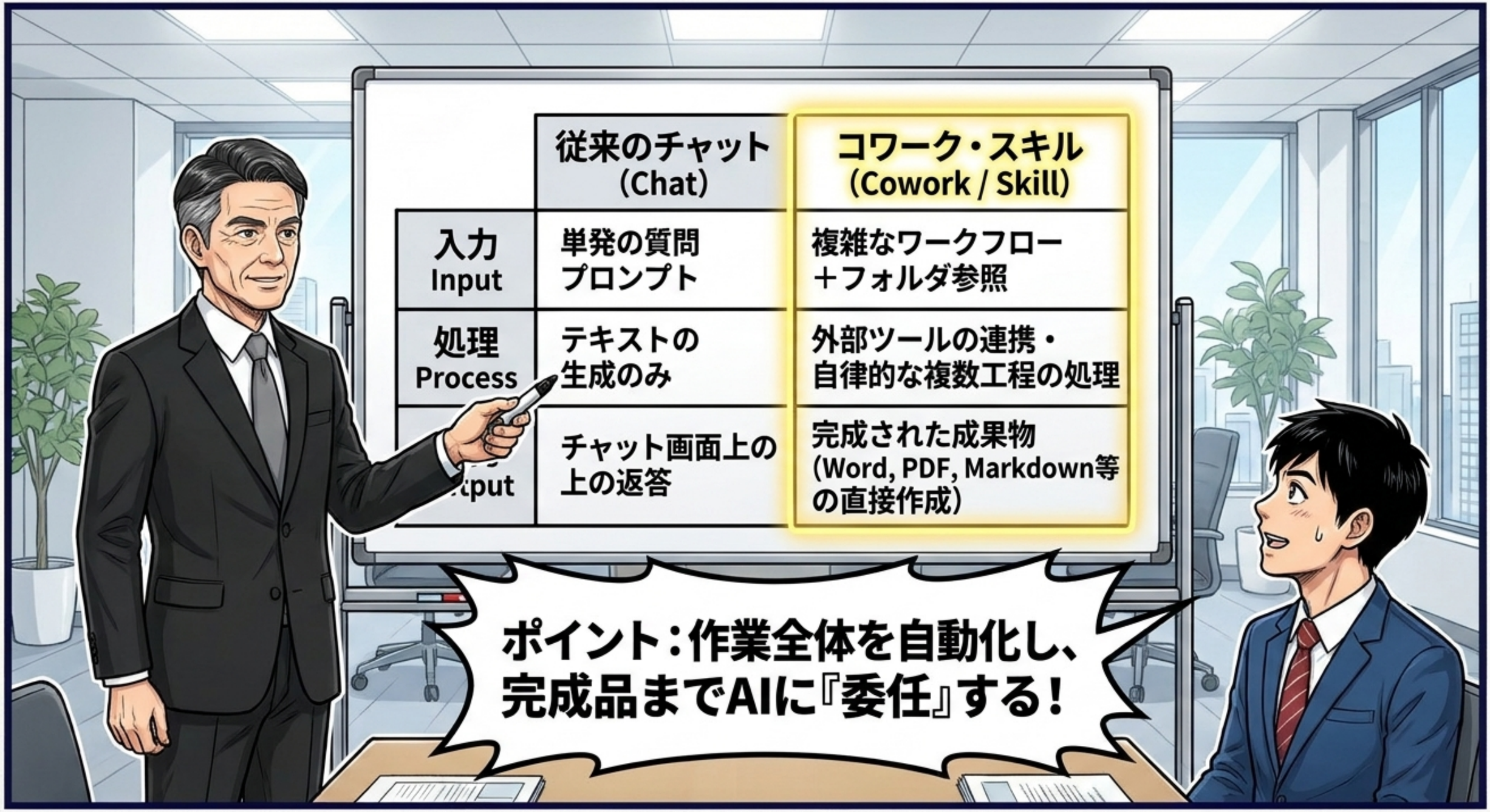
【保存版】Claudeの「Skill」で日々の定型作業を完全自動化！

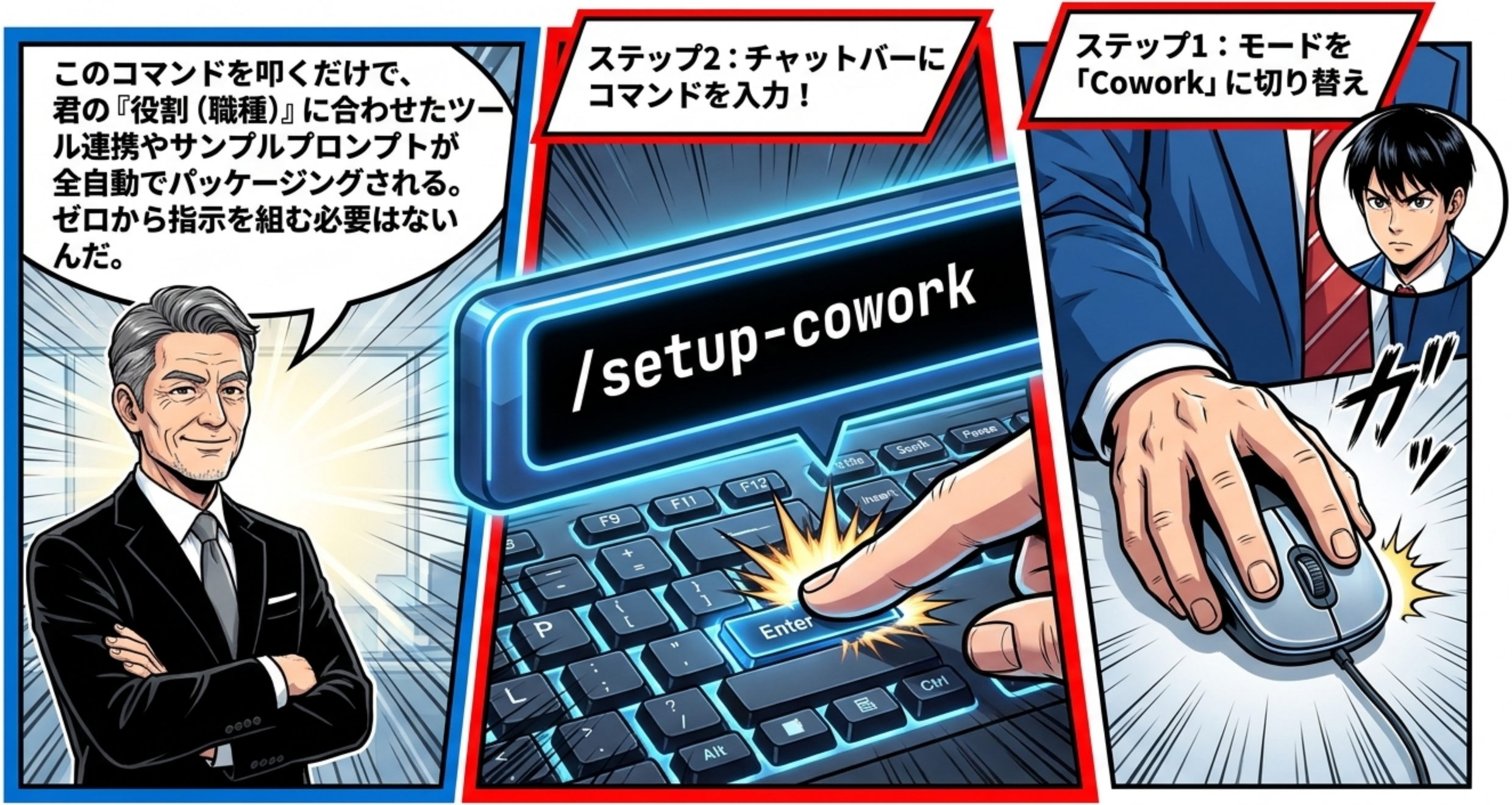
今日から使える AI活用力 (AI Fluency) ガイド

初心者向け実践ビジネスコミック




Claudeに質問しても、
短いテキストが
返ってくるだけで、
結局資料作りの手間は
手間は減らないな…
主人（26歳）
Claudeを単なる
『チャット(Chat)』として
使っていないか？
それはもったいない。
Anthropicが提唱する
「AI Fluency（AI活用力）」の
考え方では、
AIは指示を丸投げする
相手ではなく、
共に働く「実行パートナー」だ。
「Skill（スキル）」を使えば、
作業全体をAIに委任
（Delegation）できるぞ！


従来のチャット
(Chat)
コワーク・スキル
(Cowork / Skill)
入力
Input
単発の質問
プロンプト
複雑なワークフロー
＋フォルダ参照
処理
Process
テキストの
生成のみ
外部ツールの連携・
自律的な複数工程の処理
チャット画面上の
上の返答
完成された成果物
(Word, PDF, Markdown等
の直接作成)
ポイント：作業全体を自動化し、
完成品までAIに『委任』する！


ステップ1：モードを
「Cowork」に切り替え
ステップ2：チャットバーに
コマンドを入力！
/setup-cowork
このコマンドを叩くだけで、
君の『役割（職種）』に合わせたツール連携やサンプルプロンプトが
全自動でパッケージングされる。
ゼロから指示を組む必要はないんだ。

焦るな。
コネクタの連携は
『2段階のゲート
(Two-stage gate model)』
になっているんだ。



フォルダで作業する

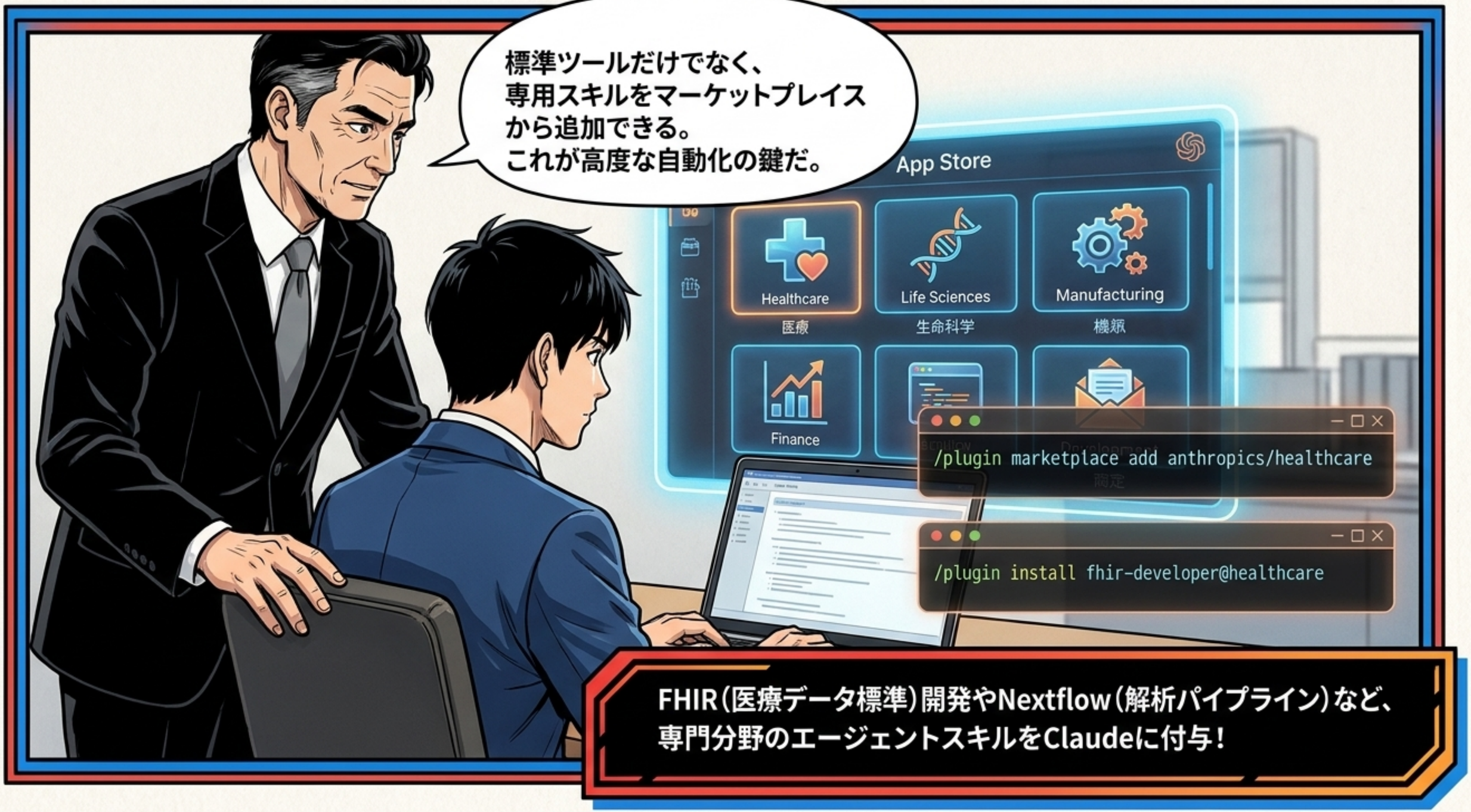
ステップ3：AIの作業場所
(ローカルフォルダやProject)を指定。

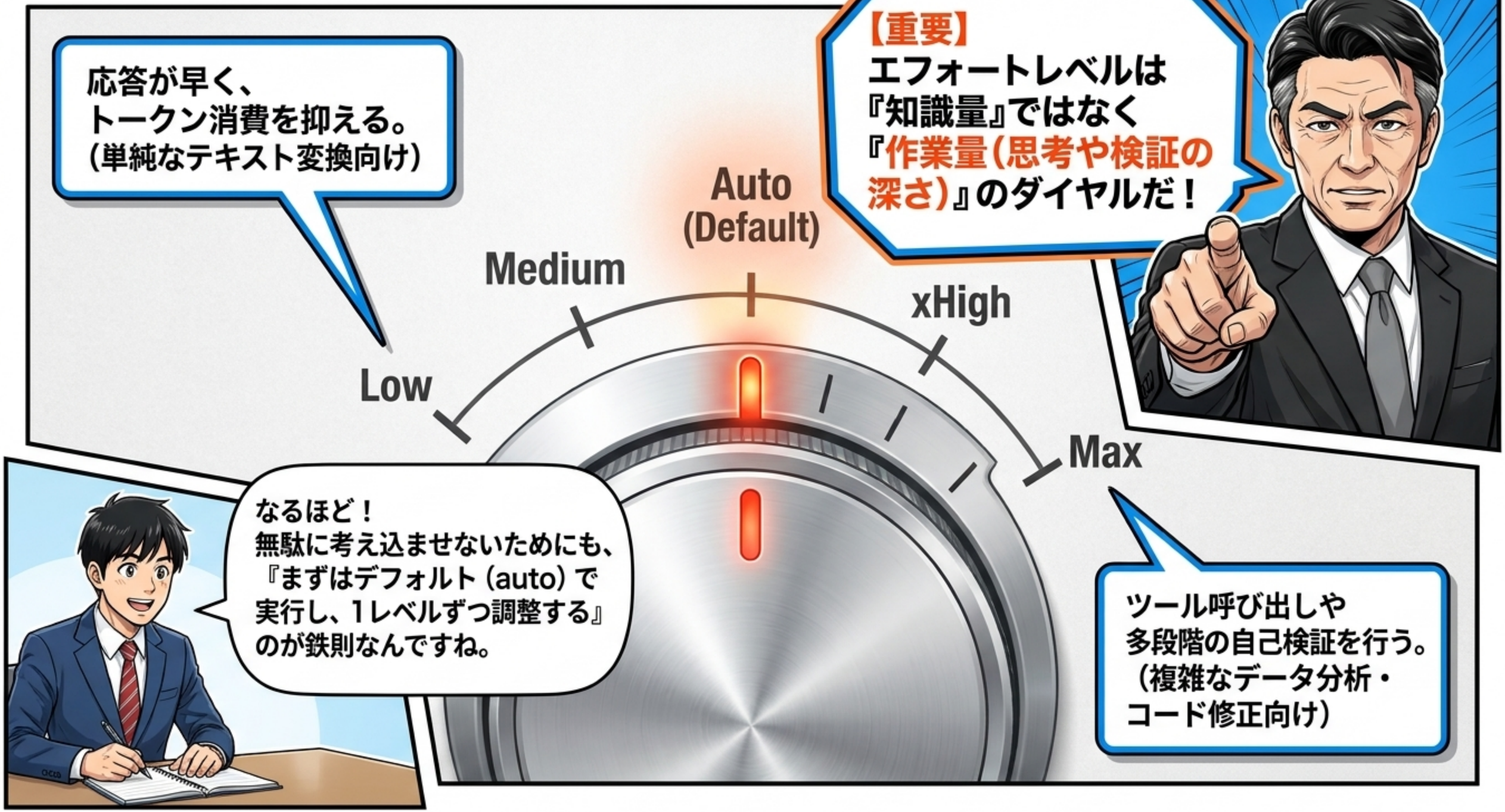
主任！Slackや
Google Workspaceの
連携承認画面から
進まなくなりました…！





進まない時は、
管理者側の許可と、
自分自身のアカウント認証の
両方を確認するんだ。


標準ツールだけでなく、
専用スキルをマーケットプレイス
から追加できる。
これが高度な自動化の鍵だ。
App Store
Healthcare
医療
Life Sciences
生命科学
Manufacturing
機類
Finance
/plugin marketplace add anthropics/healthcare
/plugin install fhir-developer@healthcare
FHIR（医療データ標準）開発やNextflow（解析パイプライン）など、
専門分野のエージェントスキルをClaudeに付与！


応答が早く、
トークン消費を抑える。
（単純なテキスト変換向け）
【重要】
エフォートレベルは
『知識量』ではなく
『作業量（思考や検証の深さ）』のダイヤルだ！
Low
Medium
Auto
(Default)
xHigh
Max
なるほど！
無駄に考え込ませないためにも、
『まずはデフォルト（auto）で
実行し、1レベルずつ調整する』
のが鉄則なんですね。
ツール呼び出しや
多段階の自己検証を行う。
（複雑なデータ分析・
コード修正向け）



実践プロンプト例：調査レポートの作成

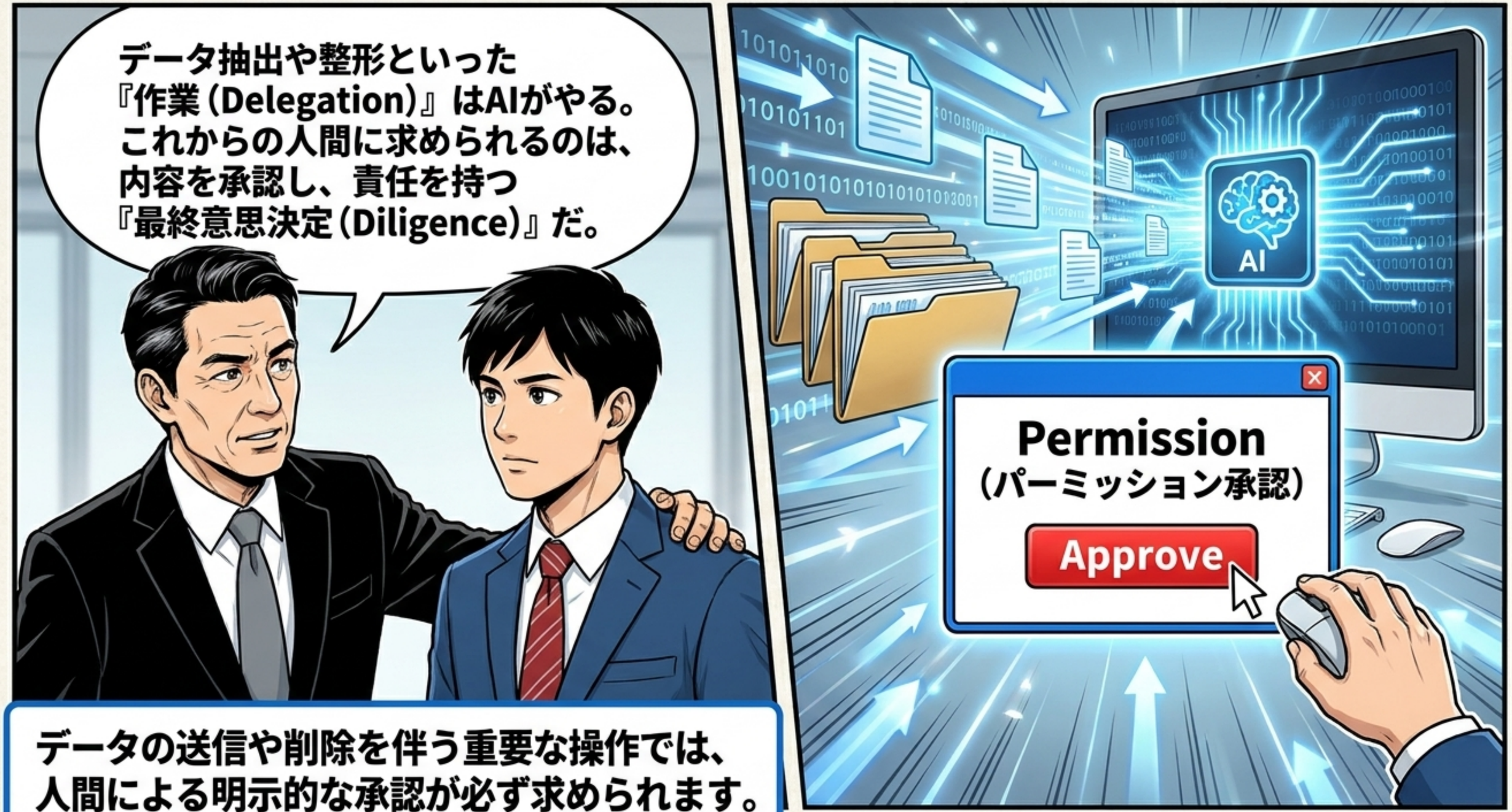
Prompt

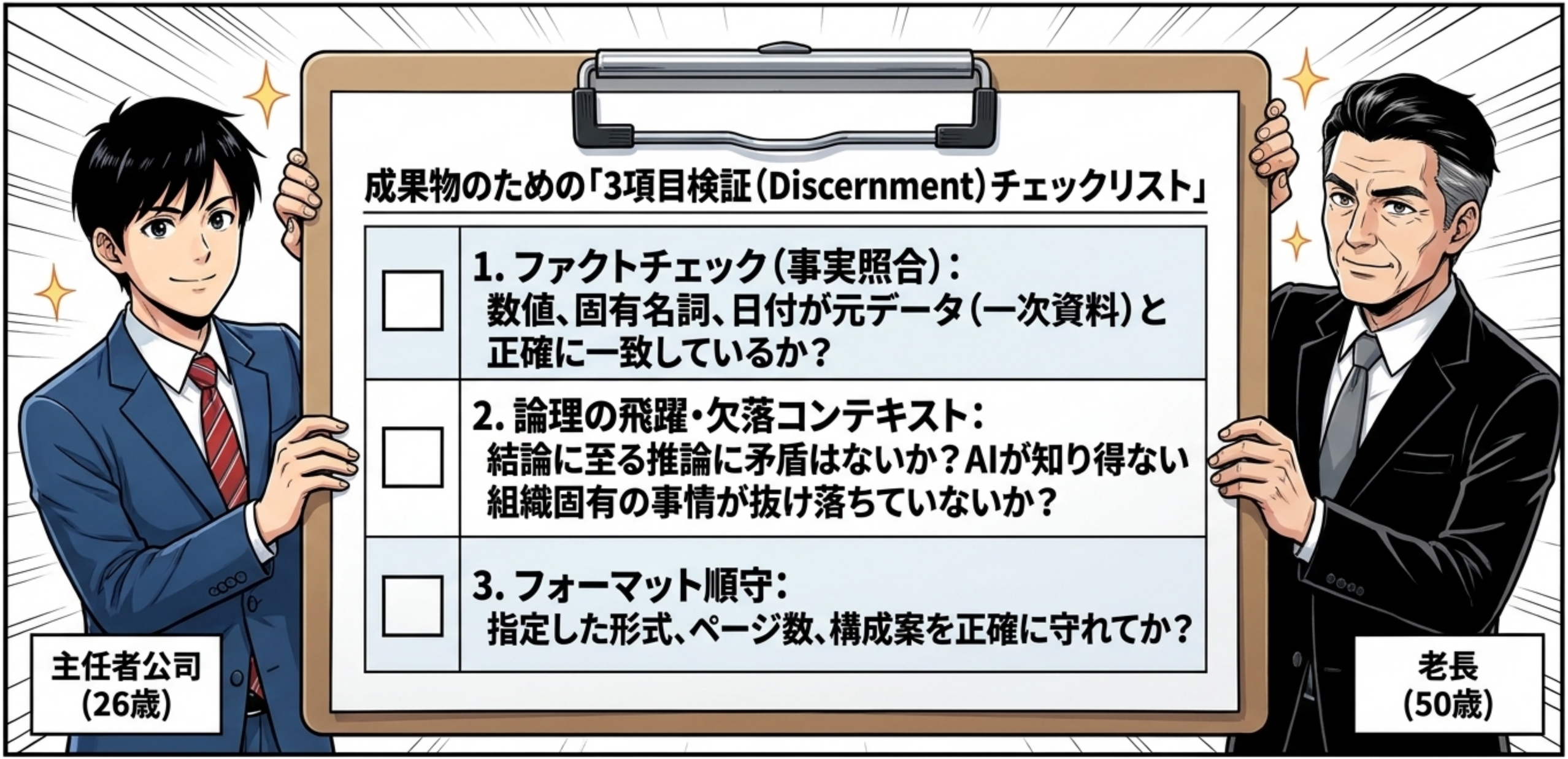
このフォルダ内にある調査結果ファイルを読み込み、役員向けに
要点をまとめた1ページのブリーフ（Markdown形式）を作成して、
て、このフォルダに保存してください。

構成は『概要』『主な発見』『推奨される次のステップ』
としてください。

対象の限定
（ハルシネーション防止）

フォーマットの指定


データ抽出や整形といった
『作業（Delegation）』はAIがやる。
これからの人間に求められるのは、
内容を承認し、責任を持つ
『最終意思決定（Diligence）』だ。
AI
Permission
（パーミッション承認）
Approve
データの送信や削除を伴う重要な操作では、
人間による明示的な承認が必ず求められます。



AIが作成し、人間が検証する。これが新しいワークフローだ!

単にやり直すな！
AI Fluencyの核心は
『記述・評価のループ
(Description-Discernment
loop)』を回すことだ。



具体的な指示への反映
(Description)
『〇〇形式の見出しを使い、ファイル名を変えて』と具体性を高めて再指示する

成果物の検証
(Discernment)
出力されたファイルの
ズレ(ギャップ)に気づく



ハルシネーションを防ぐには、**元データを確実に作業フォルダに置き**、
「このフォルダ内の情報のみに基づくこと」と制約を設けよう！



今すぐ試せる「最初の自動化アクション」

`/setup-cowork`

DesktopアプリのCoworkモードを開き、このコマンドを入力して自動化の第一歩を踏み出そう！