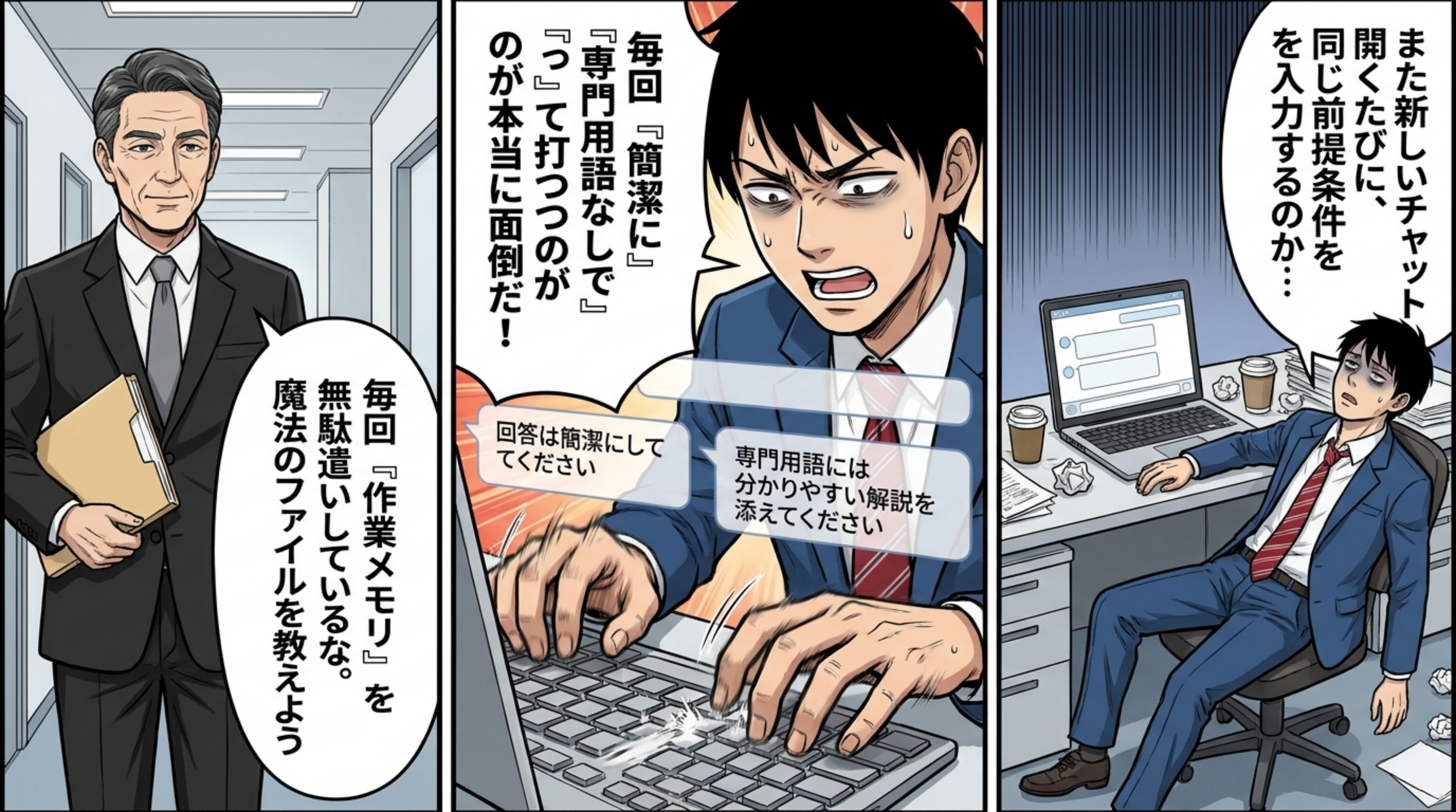
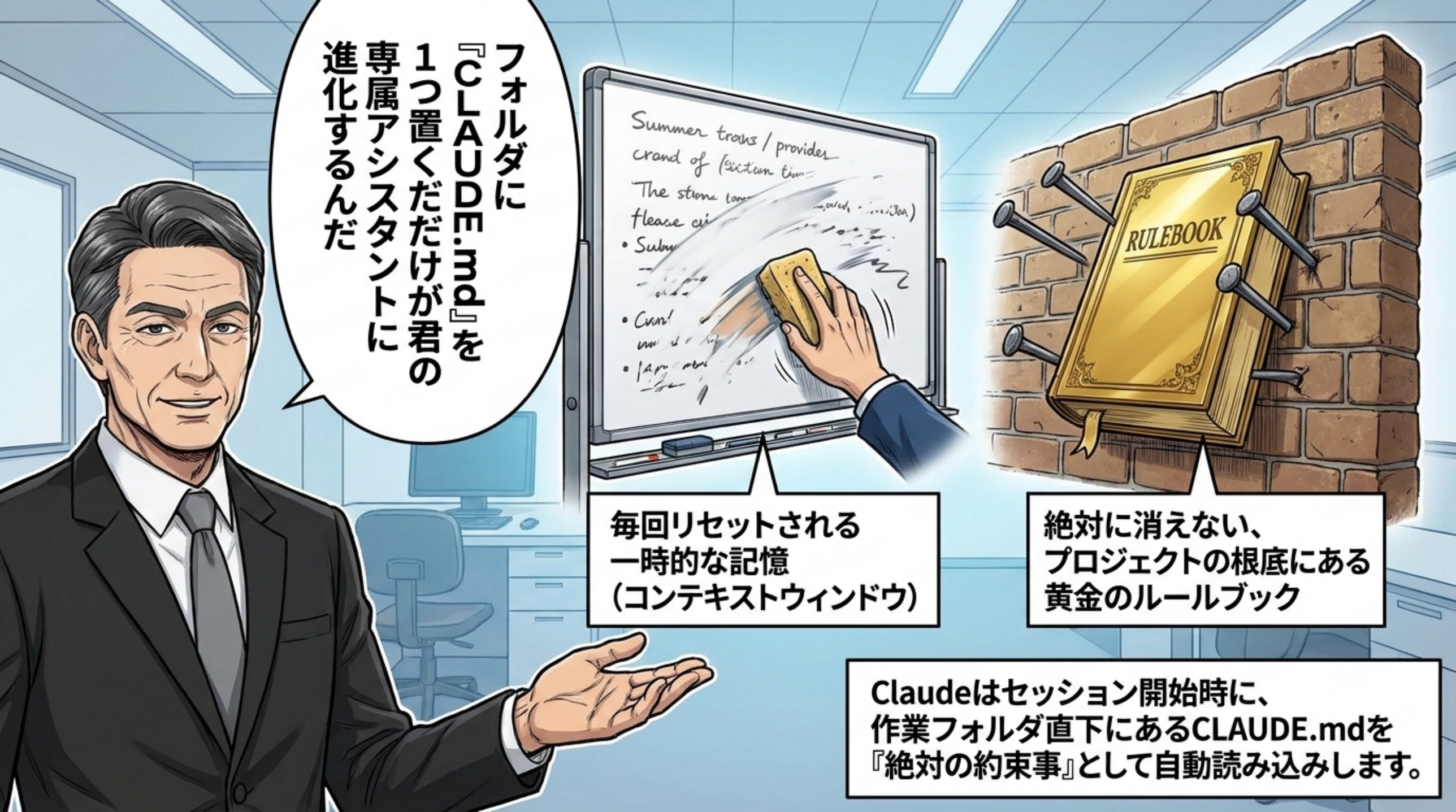
Claudeがあなたの好みをずっと覚える!
『CLAUDE.md』で作る自分専用AIアシスタント
自分専用機とッヒノ

毎回同じプロンプトを入力する無駄な時間をゼロにする、
たった1つのファイル設定術



1 volume


また新しいチャットを開くたびに、同じ前提条件を入力するのか…
毎回『簡潔に』『専門用語なしで』『っ』て打つつのがのが本当に面倒だ！
回答は簡潔にしてください
専門用語には分かりやすい解説を添えてください
毎回『作業メモリ』を無駄遣いしているな。魔法のファイルを教えよう


フォルダに
『CLAUDE.md』を
1つ置くだけが君の
専属アシスタントに
進化するんだ
RULEBOOK
毎回リセットされる
一時的な記憶
（コンテキストウィンドウ）
絶対に消えない、
プロジェクトの根底にある
黄金のルールブック
Claudeはセッション開始時に、
作業フォルダ直下にあるCLAUDE.mdを
『絶対の約束事』として自動読み込みします。



比較項目	Before: 毎回指示する場合	After: CLAUDE.mdを設置する場合
手間・手順	セッションごとに前提や制約の入力が必要	ファイルを自動読み込みするため指示が1回で完了
回答の一貫性	トーンやフォーマットがブレやすい	設定したルールがセッションを跨いで常に維持される
コンテキスト消費	無駄なプロンプトの繰り返しでメモリを消費	最小限の記述で効率的に作業メモリを活用可能



Step 1: ルートディレクトリーを開く

VS Codeやターミナルで、作業フォルダの『最上階層』を開く。

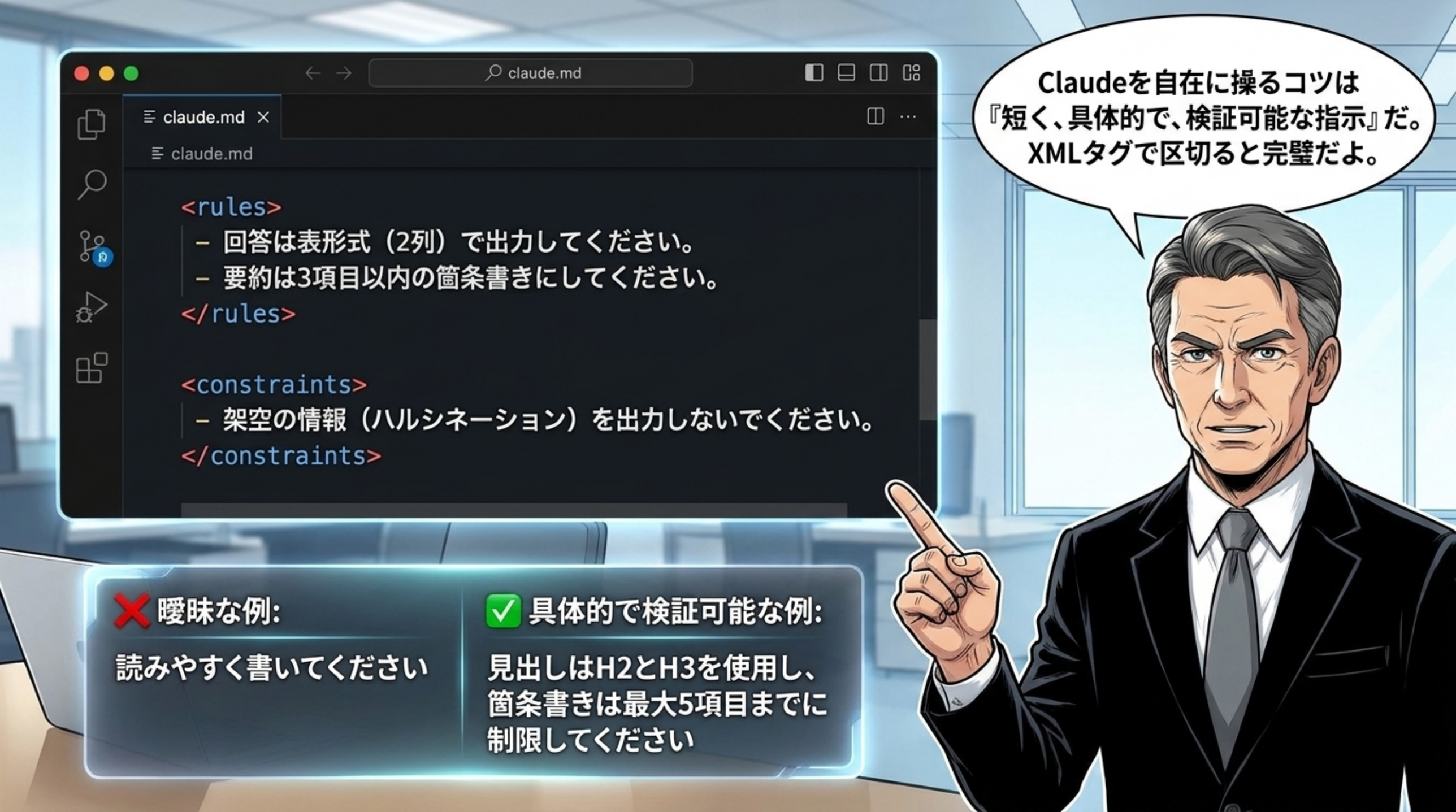
Step 2: 新規ファイルの作成

```
Mac/Linux: touch CLAUDE.md
Windows:   New-Item CLAUDE.md
```

Step 3: テンプレート入力

『# プロジェクトルール』から始まる簡単な指示を入力して保存（Ctrl+S）。


あれ!?
ルールを読み込んでくれません！
名前はclaude.txtにしました！
しました！
Diagnostic Checklist:
CLAUDE.md
☐ 拡張子を間違えていないか？
NG: claude.txt, CLAUDE.md.txt
解決策: OSの『拡張子を表示する』
設定を有効にして確認。
☐ 半角大文字になっているか？
NG: claude.md, Claude.md
OK: CLAUDE.md (大文字・小文字は
厳密に区別されます)
☐ 正しい階層に置かれているか？
NG: src/CLAUDE.md や docs/ の中
OK: 必ずプロジェクトのルートディレクト
リー (最上階層) に配置。


claude.md
claude.md
claude.md
<rules>
– 回答は表形式（2列）で出力してください。
– 要約は3項目以内の箇条書きにしてください。
</rules>
<constraints>
– 架空の情報（ハルシネーション）を出力しないでください。
</constraints>
Claudeを自在に操るコツは
『短く、具体的で、検証可能な指示』だ。
XMLタグで区切ると完璧だよ。
❌ 曖昧な例:
読みやすく書いてください
✅ 具体的で検証可能な例:
見出しはH2とH3を使用し、
箇条書きは最大5項目までに
制限してください



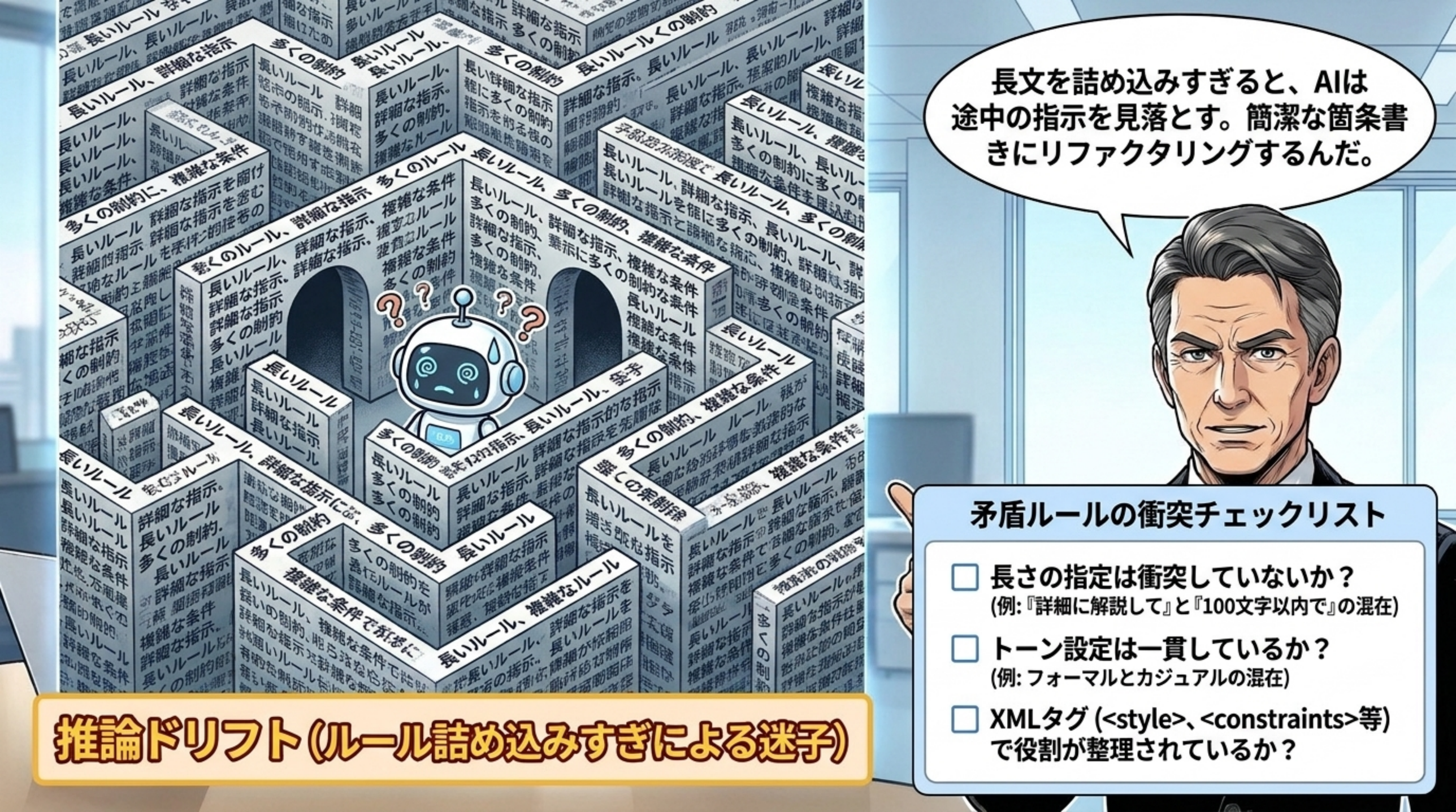
そのままコピーして、
自分のプロジェクトに合わせて
書き換えてみよう！

パターンA（非エンジニア・ビジネス向け）

```
<overview>一般ユーザー向けWeb記事の作成
</overview>
<style>専門用語には必ず初心者向けの簡潔な注釈
を付けること。</style>
<constraints>社外秘情報や個人情報は出力に含
まないこと。</constraints>
```

パターンB（開発・エンジニア向け）

```
<overview>TypeScript/React開発プロジェクト
</overview>
<commands>検証：`npm run lint`，テスト：
`npm run test`</commands>
<style>関数はアロー関数形式で記述し、適切な
型定義を行うこと。</style>
```


長文を詰め込みすぎると、AIは途中の指示を見落とす。簡潔な箇条書きにリファクタリングするんだ。
矛盾ルールの衝突チェックリスト
長さの指定は衝突していないか？
(例:『詳細に解説して』と『100文字以内で』の混在)
トーン設定は一貫しているか？
(例: フォーマルとカジュアルの混在)
XMLタグ (<style>、<constraints>等)で役割が整理されているか？
推論ドリフト（ルール詰め込みすぎによる迷子）

CLAUDE.mdは静的な書類ではない。AIと一緒に成長させるものだ。



1. 探索 (Explore)

Claudeにプロジェクトを
調査させる (ルール自動参照)。

2. 計画 (Plan)

作業手順や
アウトラインを構成。



3. 実行 (Code/Write)

設定ルールに従って生成。



4. 還元 (Commit/Save)

得られた新しいルールを
ファイルに追記して更新。



**会話の成功体験をファイルへ還元することで、
アシスタントの精度は日々向上する。**



Commands to Know

/context : 現在のメモリ使用状況を確認。

/compact: 履歴を要約・圧縮してメモリを節約。



/clearで会話履歴を消去しても、新しいセッションが開始された瞬間にCLAUDE.mdは再読み込みされ、ルールは生き残る！





エフォートレベル (/effort)

知能 (IQ) のダイヤルではなく、
『思考量・二重チェック回数』のダイヤル。



⚠ エフォートを low に下げると、CLAUDE.md内の複雑な指示を見落としやすくなる。
高速化したい場合は、ルール自体を短く直感的にリファクタリングすること。

あなただけの頼れるAIパートナーを手に入れよう



難しいことは考えず、まずはたった1行から始めてみませんか？

```
# 自分のルール
- 私の好みのスタイル：回答は結論から簡潔に伝えてください。
```

このファイルを置くだけで、明日からのAIとの協働体験が劇的に変わります。さっそくエディタを開きましょう！