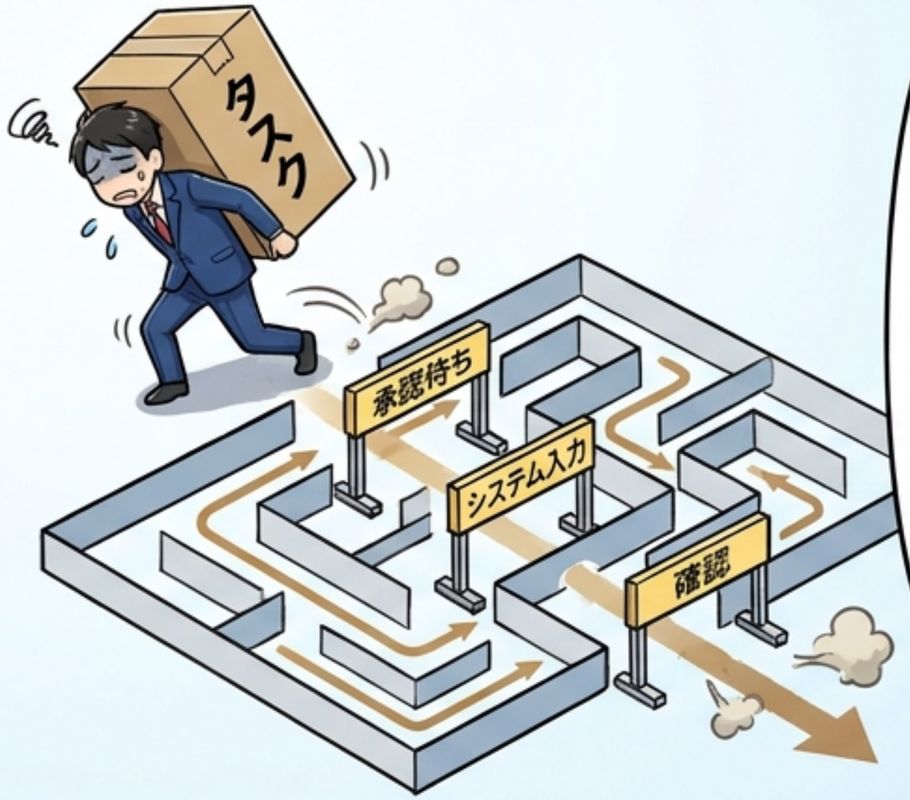

Claude
サブエージェント
実践ガイド
～AIを指揮して並行作業で
定型業務を終わらせる方法～
「1つずつ手作業」の
時代は終わった！







「資料を読んで、契約書を作って、社内システムに入力して、Excelを更新……」

【これまでのAIの使い方】

- 一人ザーを1つ指示
- AIから考える → 完了を待つ
- → 次の指示を出す（直列処理）

＝ **複数の作業には膨大な時間がかかる！**

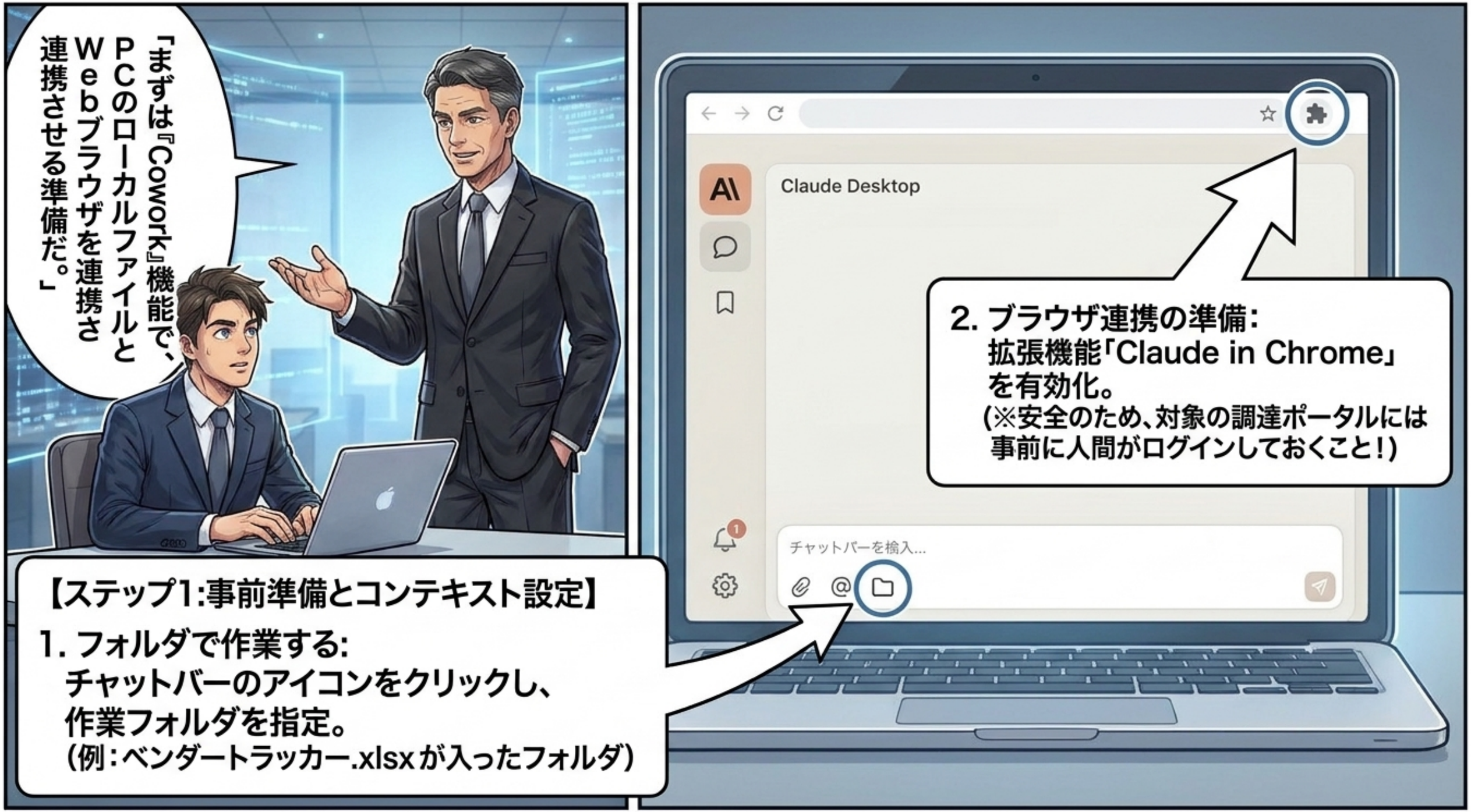


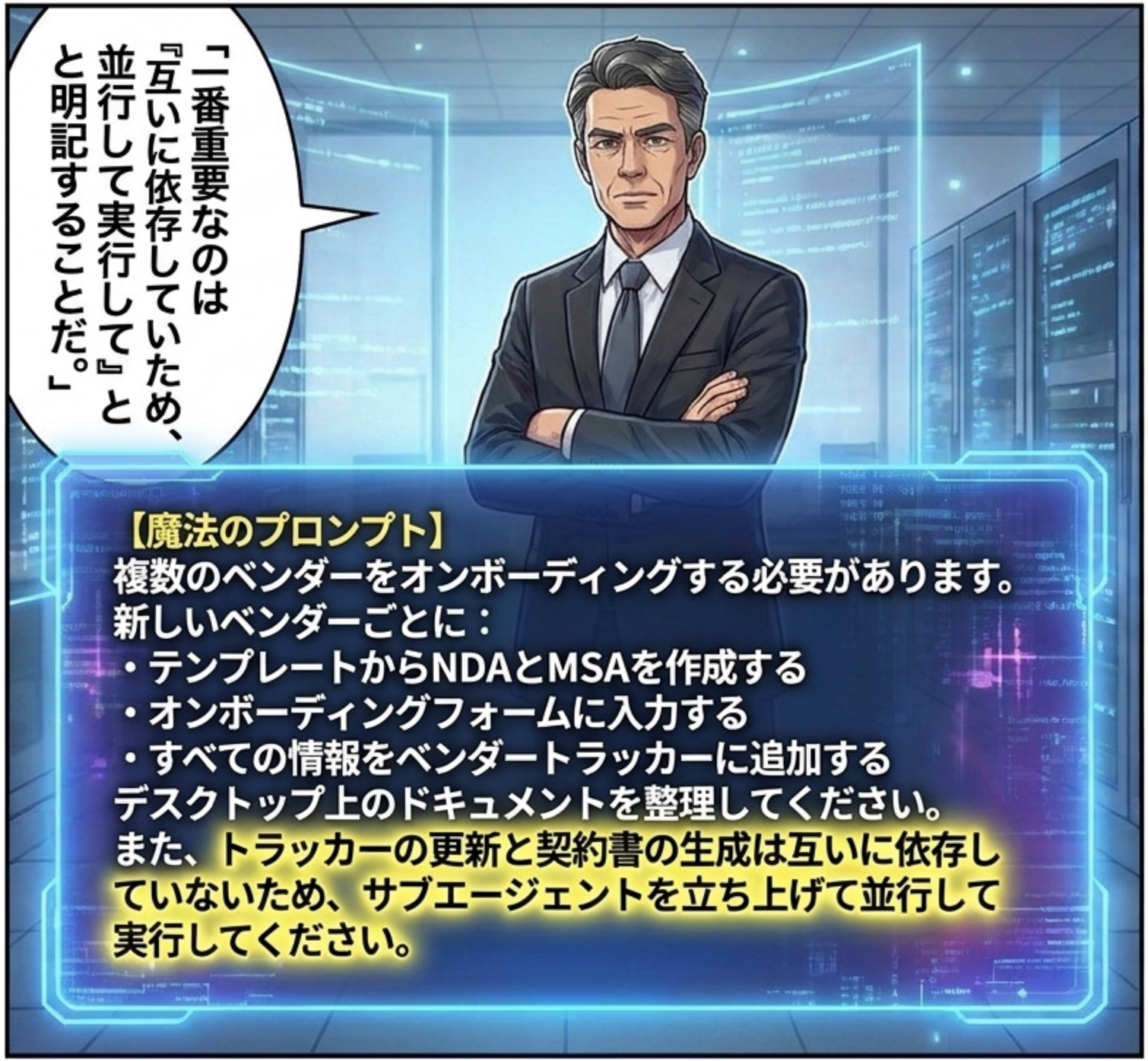


【サブエージェントとは?】

メインの指示を受けたClaudeが立ち上げる「分身」とも言える独立した小さな処理ユニット。互いに依存関係のないタスクを、背景で同時に実行する画期的な仕組み！

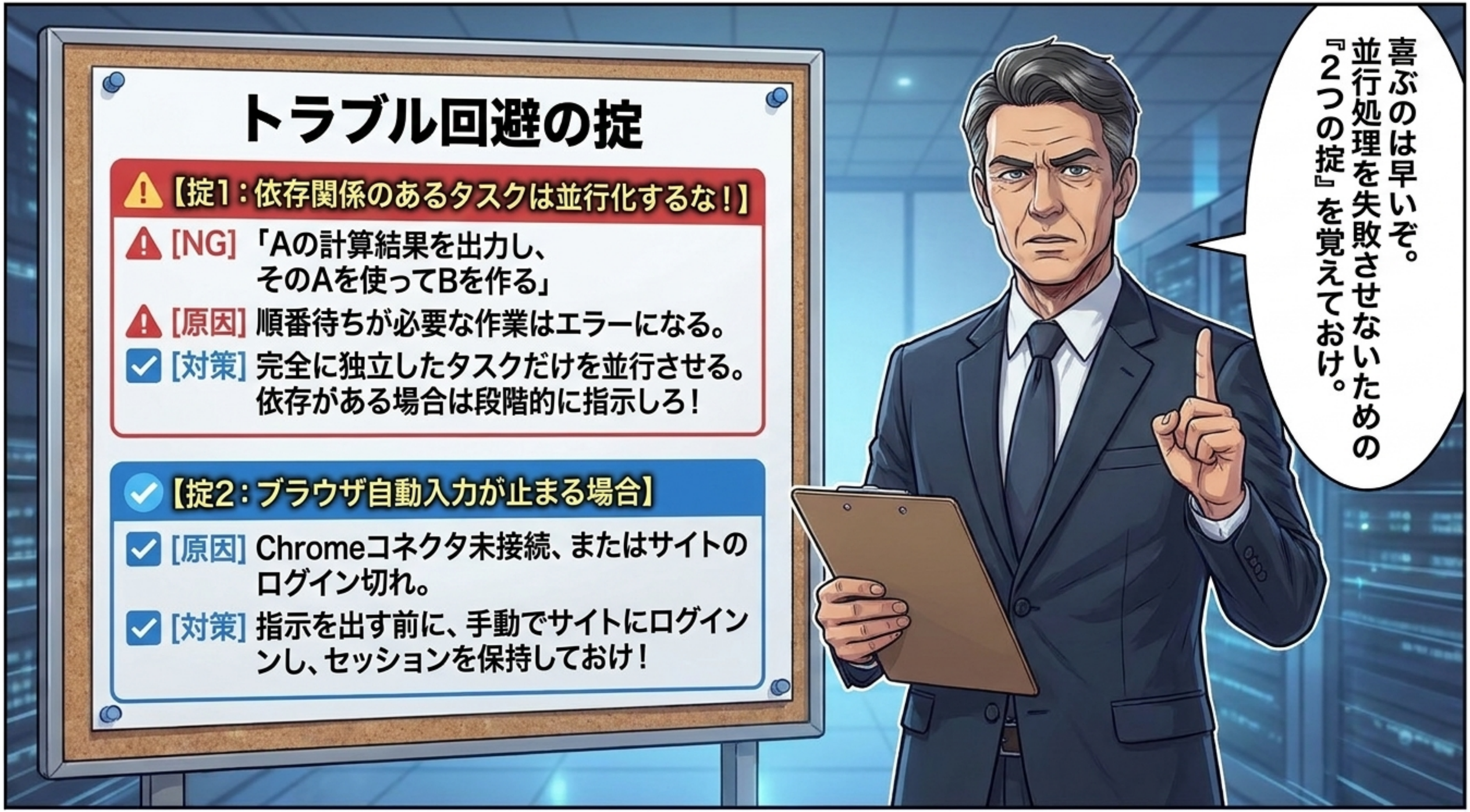

「サブエージェントを使えば、君がディレクターとなってAIの分身たちに役割を役割を割り振るだけだ。数時間かかっていた業務が、わずか数分で完結するぞ。」
直列処理 vs 並行処理(サブエージェント)
【直列】完了を待ってから次へ進む
00:535 min
契約書
Web入力
Excel
【並行】独立した作業を同時に進める
秒
Director AI


「まずは『Cowork』機能で、PCのローカルファイルとWebブラウザを連携させる準備だ。」
Claude Desktop
チャットバーを検入...
2. ブラウザ連携の準備：
拡張機能「Claude in Chrome」
を有効化。
(※安全のため、対象の調達ポータルには
事前に人間がログインしておくこと！)
【ステップ1:事前準備とコンテキスト設定】
1. フォルダで作業する:
チャットバーのアイコンをクリックし、
作業フォルダを指定。
(例：ベンダートラッカー.xlsxが入ったフォルダ)


「一番重要なのは『互いに依存していため、並行して実行して』と明記することだ。」
【魔法のプロンプト】
複数のベンダーをオンボーディングする必要があります。
新しいベンダーごとに：
・テンプレートからNDAとMSAを作成する
・オンボーディングフォームに入力する
・すべての情報をベンダートラッカーに追加する
デスクトップ上のドキュメントを整理してください。
また、トラッカーの更新と契約書の生成は互いに依存していないため、サブエージェントを立ち上げて並行して実行してください。


「準備OKです！次はどう指示を出せばいいんですか？」
「準備OKです！
次はどう指示を出せばいいんですか？」


「うおおっ！
3つの作業が
同時に終わった!!」
更新されたスプレッドシート
Meridian Solutionsのデータ（金額 $150,000など）が一瞬で追加！
自動入力されたWebフォーム
Claude in Chrome経由でポータルに情報がセット済み！
(あとは送信ボタンを押すだけ)
CONTRACT
生成されたMSA契約書
テンプレートに情報が流し込まれた「MSA_Meridian_Solutions.docx」が自動保存！

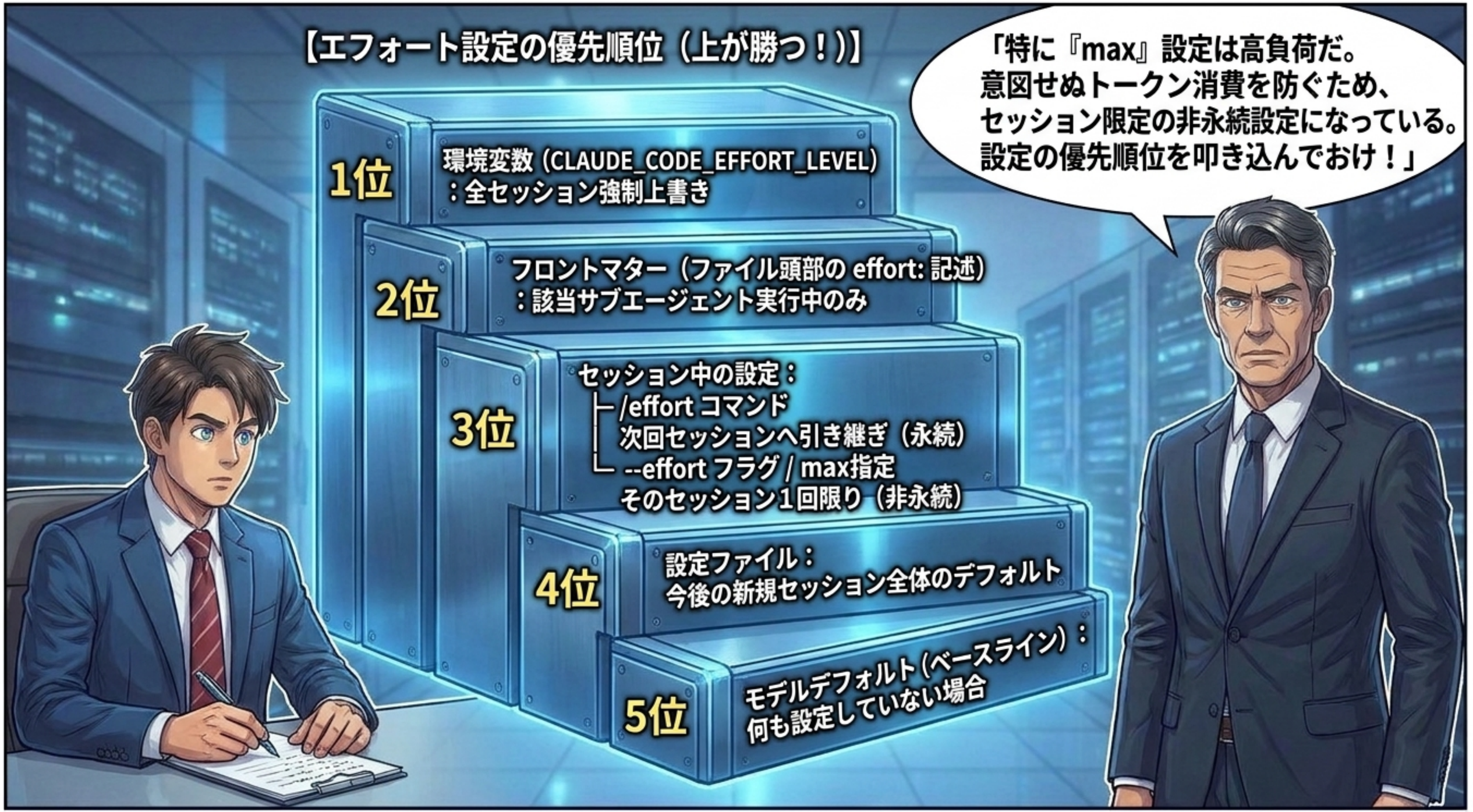

トラブル回避の掟
【掟1：依存関係のあるタスクは並行化するな！】
[NG] 「Aの計算結果を出力し、そのAを使ってBを作る」
[原因] 順番待ちが必要な作業はエラーになる。
[対策] 完全に独立したタスクだけを並行させる。依存がある場合は段階的に指示しろ！
【掟2：ブラウザ自動入力が止まる場合】
[原因] Chromeコネクタ未接続、またはサイトのログイン切れ。
[対策] 指示を出す前に、手動でサイトにログインし、セッションを保持しておけ！
喜ぶのは早いぞ。並行処理を失敗させないための『2つの掟』を覚えておけ。


「次のステップだ。
AIへの『作業負荷（エフォート）』を
コントロールする術を学ぼう。」
「エフォート？
知識量が変わるんですか？」
「いや、知識量ではなく
『作業にかける熱量（思考時間、自己チェック
回数）』を調整するダイヤルだと思え。」
[low] ←素早く回答
トークン節約
単純作業向け
low
medium
high
low
max
[high / max] →
深い思考
入念な二重チェック
複雑な作業向け

エフォートレベル比較マトリクス

レベル	特徴と熱量	最適なユースケース	トークン消費
low	思考・ツール呼び出しを最小限に。素早く完了。	単純なコード整形、簡単なファイル変換	最小（節約）
medium	標準的な負荷。	一般的なタスク	中
high	深い思考、ファイルの読み込み増加。	複雑な課題、自己修正が必要な作業	高
xhigh	複数のサブエージェントへ作業を自動分散(Ultracode等)。	動的なワークフローのオーケストレーション	超高
max	セッション限定の最大火力。	限界まで精度を求める単発の超重タスク	最大（注意）




【エフォート設定の優先順位（上が勝つ！）】
1位
環境変数（CLAUDE_CODE_EFFORT_LEVEL）
：全セッション強制上書き
2位
フロントマター（ファイル頭部の effort: 記述）
：該当サブエージェント実行中のみ
3位
セッション中の設定：
/effort コマンド
次回セッションへ引き継ぎ（永続）
--effort フラグ / max指定
そのセッション1回限り（非永続）
4位
設定ファイル：
今後の新規セッション全体のデフォルト
5位
モデルデフォルト（ベースライン）：
何も設定していない場合
「特に『max』設定は高負荷だ。
意図せぬトークン消費を防ぐため、
セッション限定の非永続設定になっている。
設定の優先順位を叩き込んでおけ！」

エフォート調整のベストプラクティス

[STEP 1: デフォルトで実行]

まずは /effort auto。無駄な出費を抑え、日常タスクをこなす完璧なバランス。

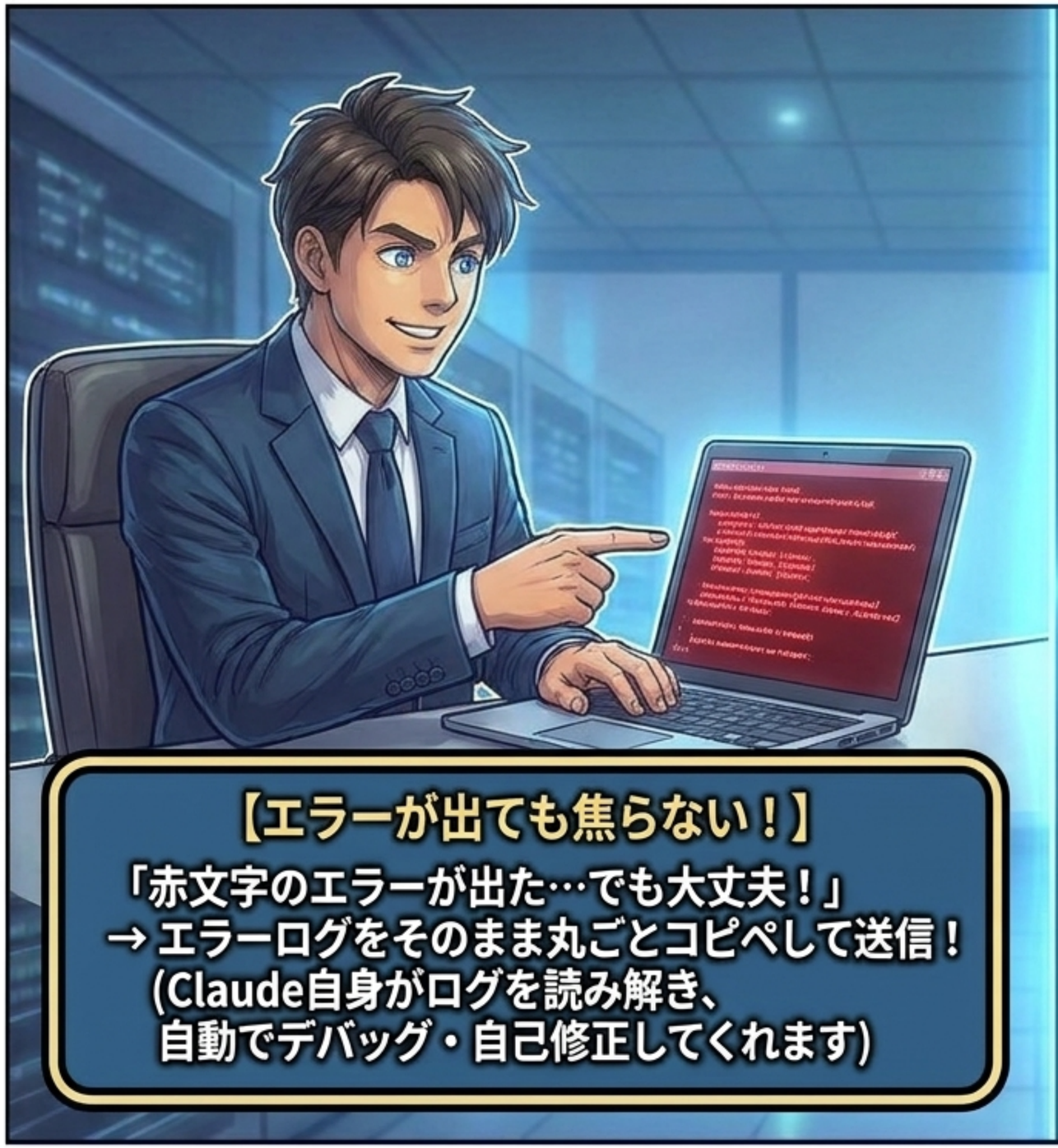


[STEP 2: 結果を評価]

品質に問題なし？→そのまま維持 or 単純作業なら1レベル下げる(low)。
未完成で止まった？
→1レベル上げる(high)。

[STEP 3: モデル変更時はリセット！]

【重要ルール】/model でモデルを変えたら、実質的な作業量が変わる。一度 /effort auto に戻して再出発せよ！



「進捗はリアルタイムで可視化される。途中で追加指示（フォローアップ）を出して軌道修正も可能だ。」

【進捗パネル（Progress Panel）】

- サブエージェント1: トラッカー更新 —— [完了✓]
- サブエージェント2: フォーム入力 —— [実行中🔄]
- サブエージェント3: MSA生成 —— [完了✓]

【エラーが出ても焦らない！】

「赤文字のエラーが出た…でも大丈夫！」
→ エラーログをそのまま丸ごとコピペして送信！
(Claude自身がログを読み解き、
自動でデバッグ・自己修正してくれます)



【3分でできる！並行処理ミニチュートリアル】

1. デスクトップに practice_test フォルダを作成。
2. 中に2つのテキストファイルを用意。
   - fileA.txt（本日のスケジュール）
   - fileB.txt（買い物メモ）
3. Claude Desktopで「フォルダで作業する」から指定。
4. 以下のプロンプトをコピペして送信！

「fileAの内容を要約して summaryA.txt に保存し、
並行して fileBの内容をMarkdownリスト形式にして
saveB.md として保存してください。
互いに独立したタスクなので、サブエージェントで同時
に処理してください。」


「はい！　面倒な並行作業は
AIチームに任せて、僕は企画や
アイデア出しに集中します！」
「単純な繰り返し作業は、
もはや人間が1つずつ
こなす時代ではない。」
【新しい働き方の幕開け】
AIは「一問一答のチャットボット」から、「あなたが指揮するチーム」へ。
サブエージェントを使いこなし、人間にしかできない創造的な仕事へ時間を投資しよう！