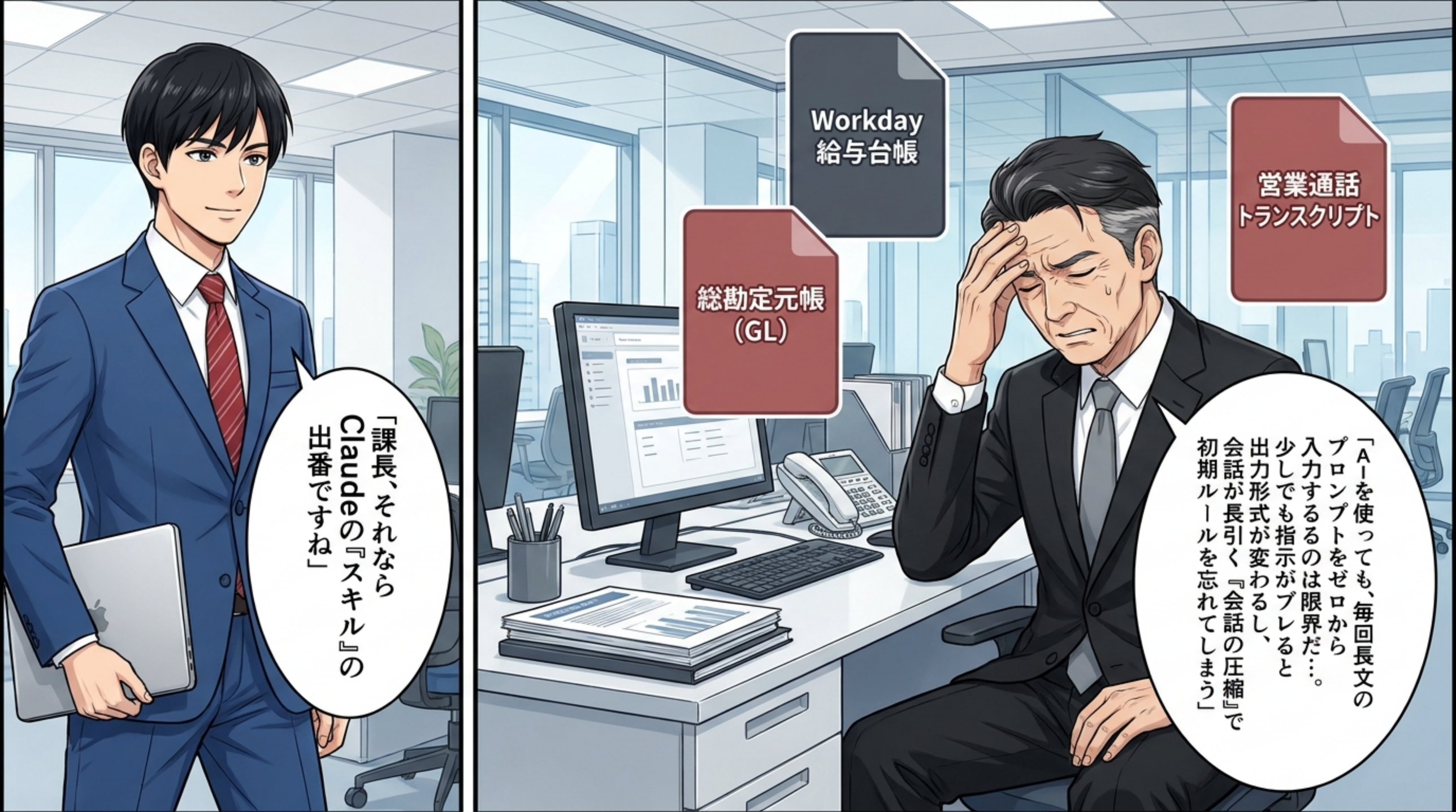
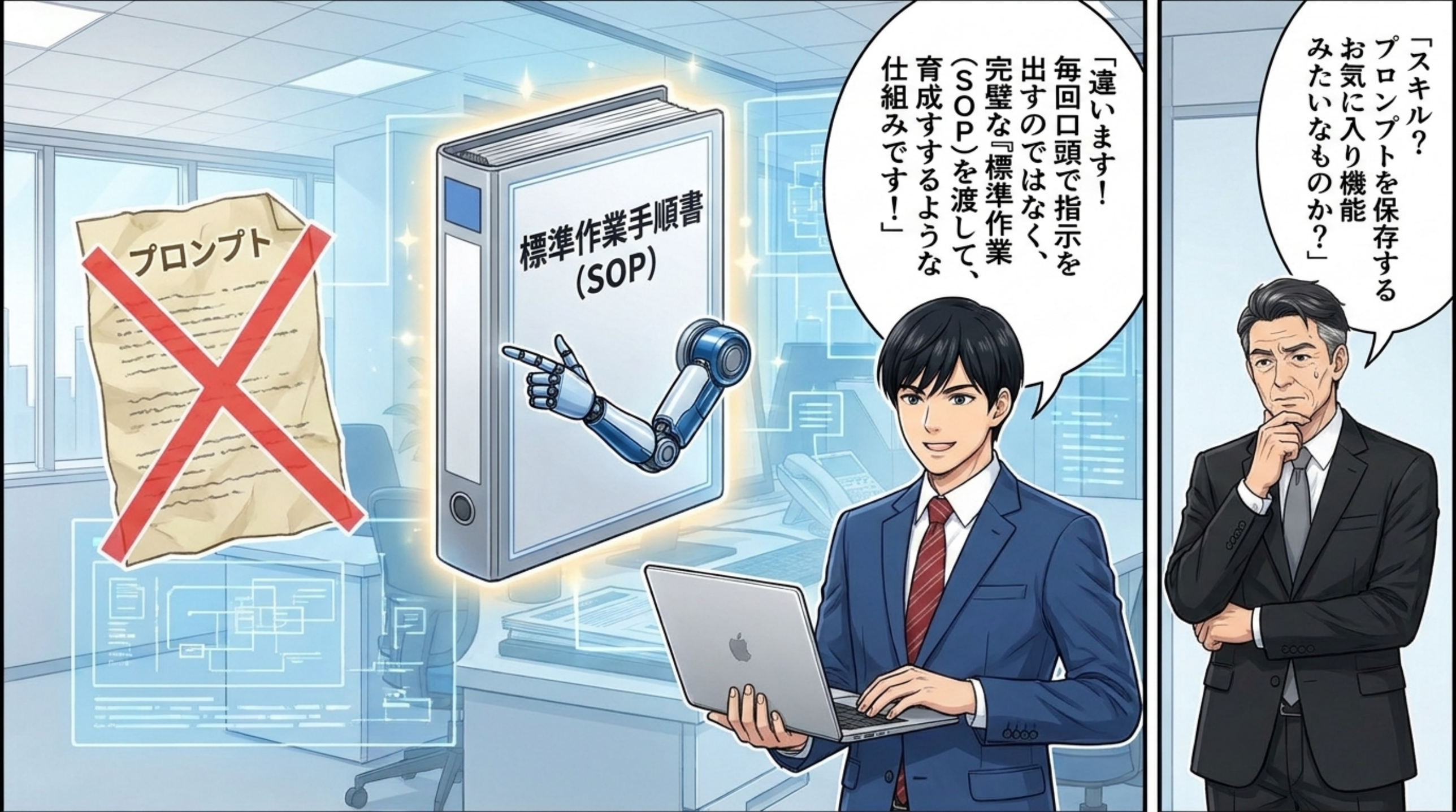
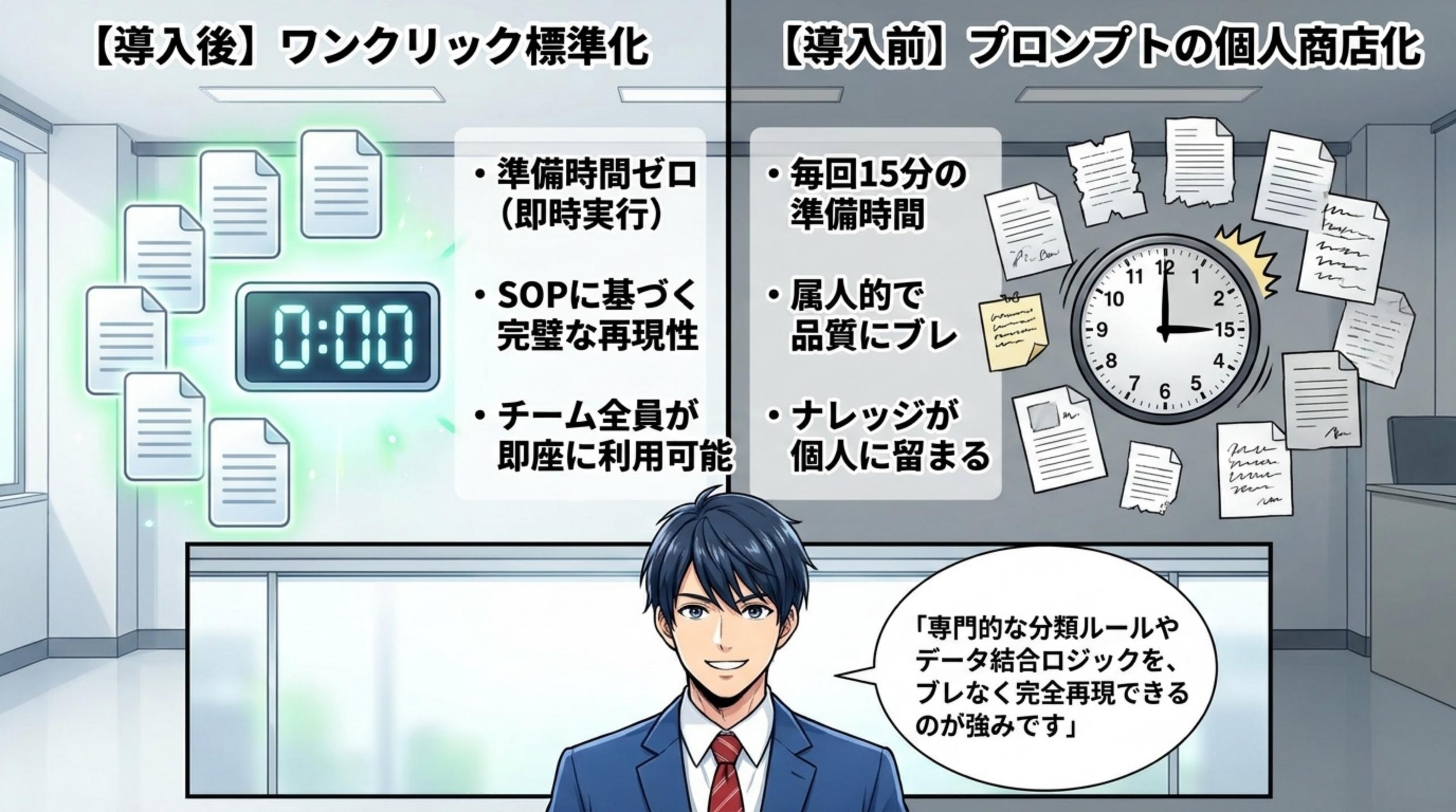
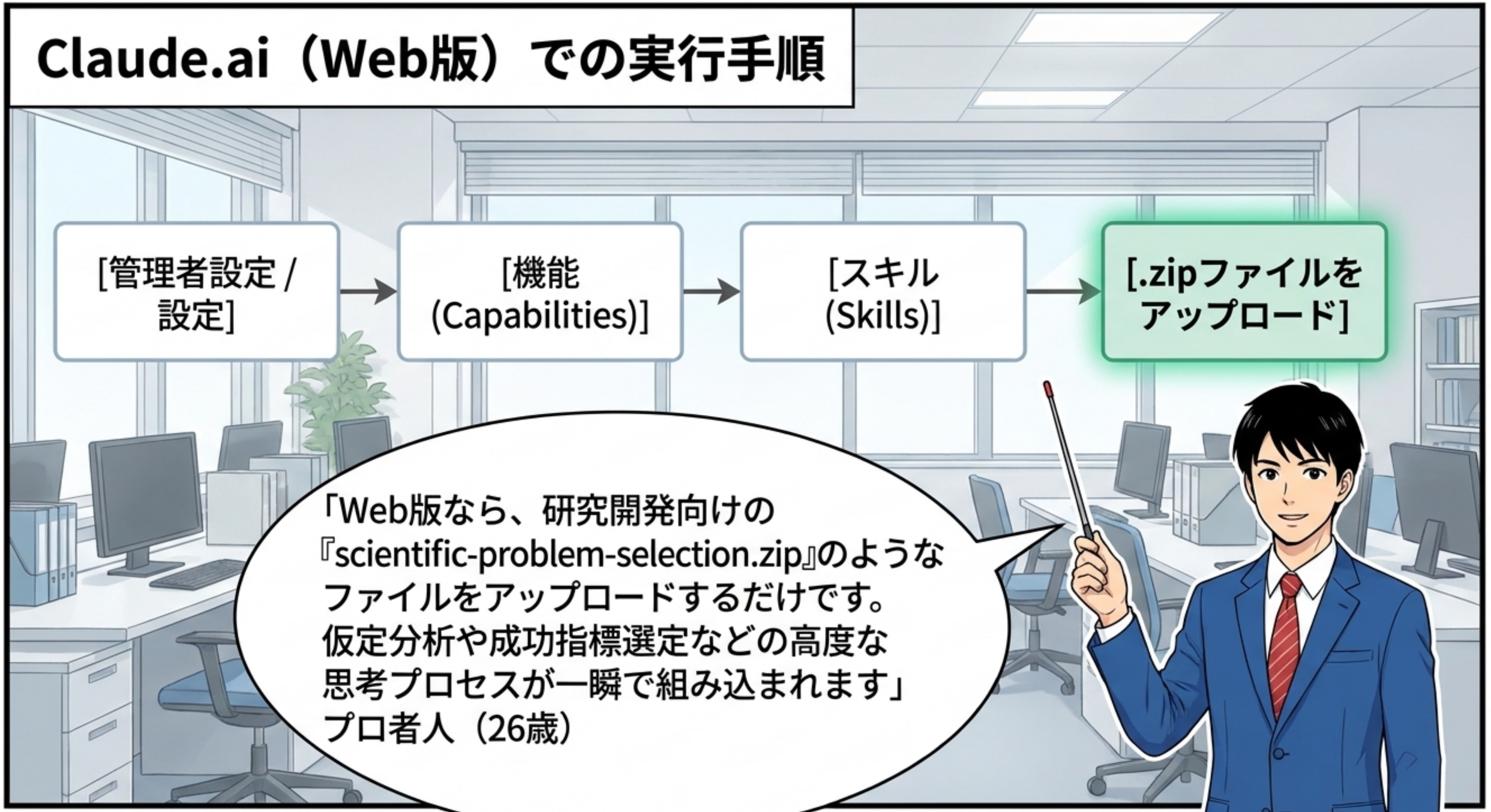

『完全ガイド』
定型作業を自動化する
Claude「スキル」の極意
初心者から始めるハンズオン手順書
毎日繰り返す「あの作業」、今日で終わりにしませんか？

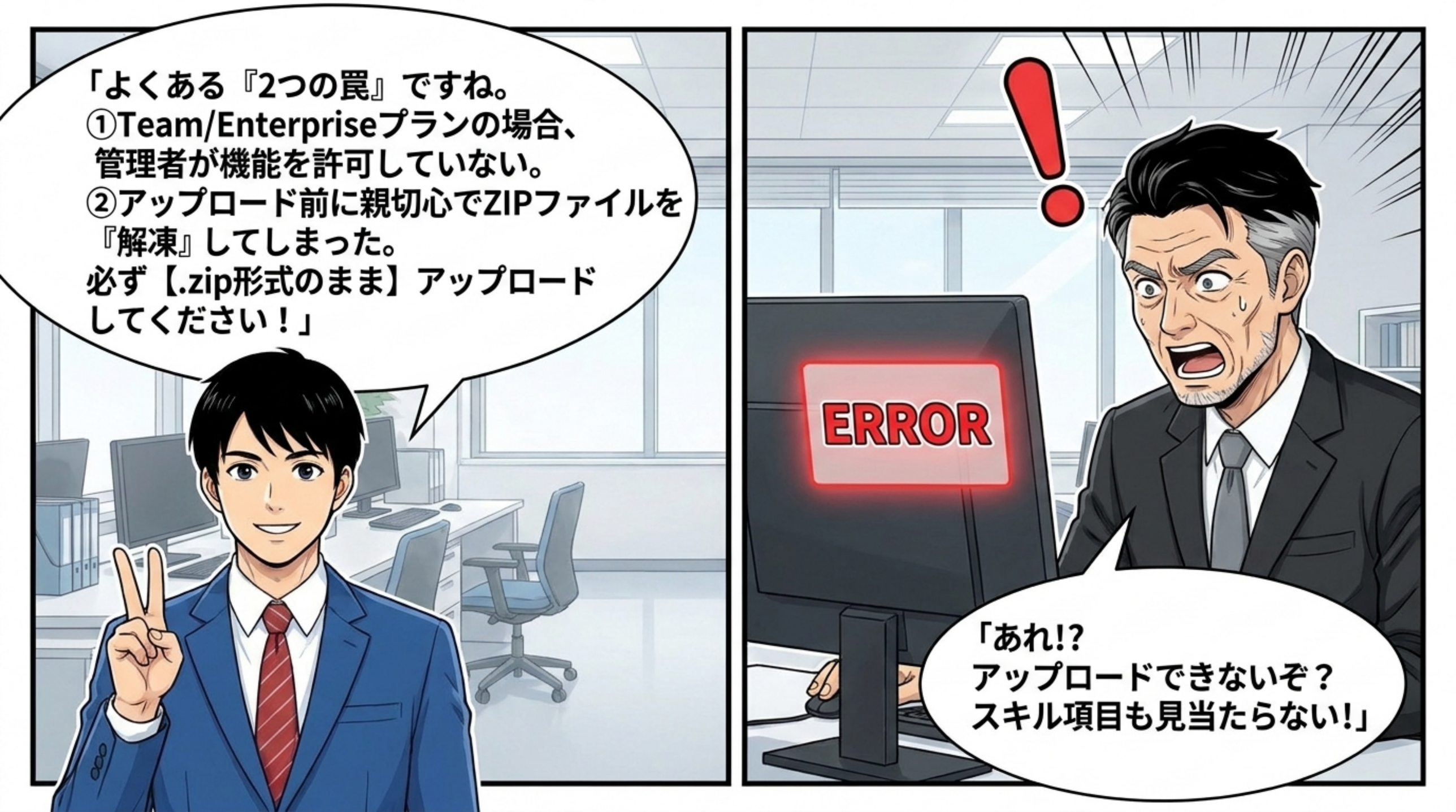

「AIを使っても、毎回長文のプロンプトをゼロから入力するのは限界だ…。少しでも指示がブレると出力形式が変わるし、会話が長引く『会話の圧縮』で初期ルールを忘れてしまう」
Workday
給与台帳
総勘定元帳
（GL）
営業通話
トランスクリプト
「課長、それならClaudeの『スキル』の出番ですね」


「スキル？
プロンプトを保存する
お気に入り機能
みたいなものか？」
「違います！
毎回口頭で指示を
出すのではなく、
完璧な『標準作業
（SOP）』を渡して、
育成するような
仕組みです！」
プロンプト
標準作業手順書
(SOP)

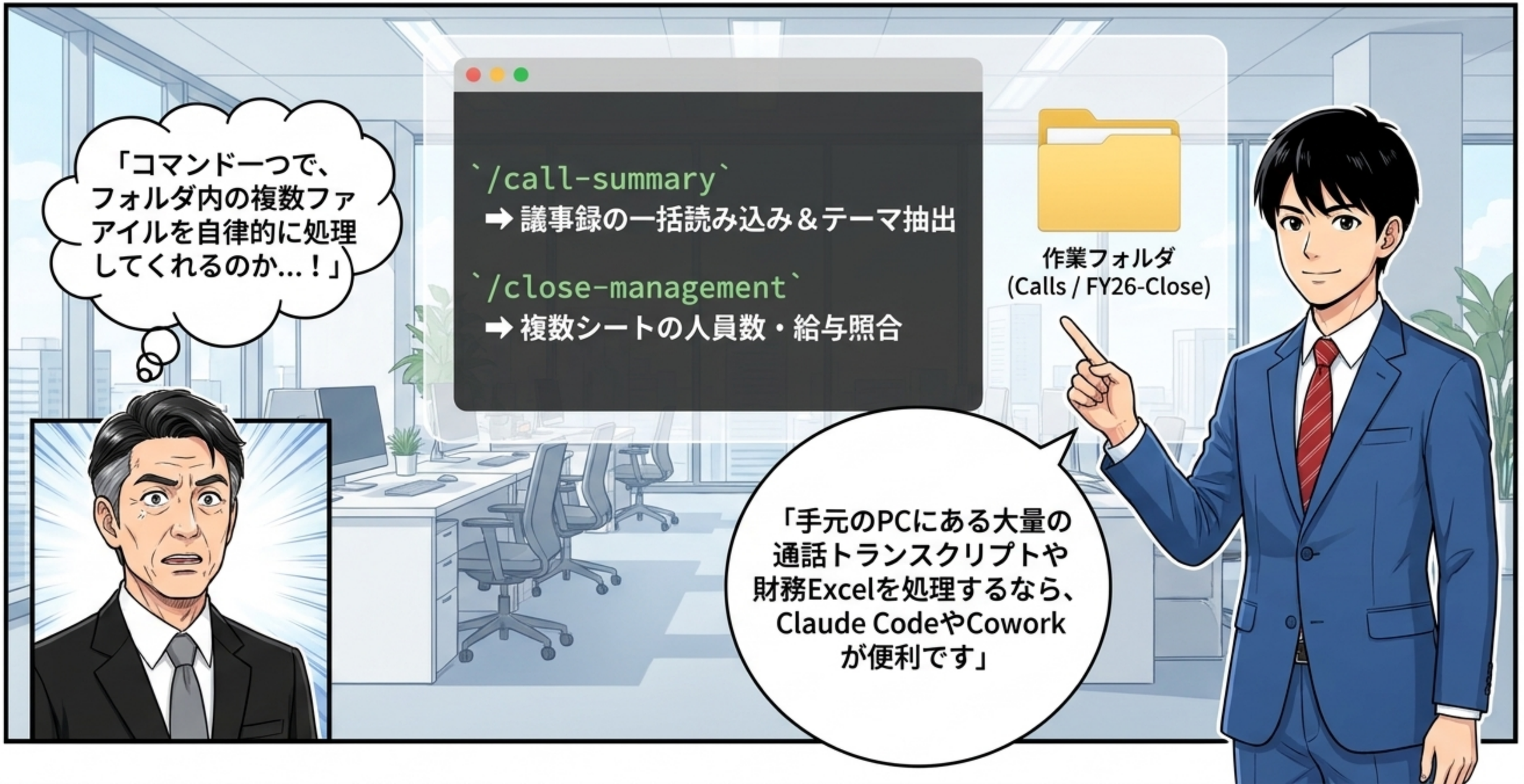

【導入後】ワンクリック標準化
【導入前】プロンプトの個人商店化
0:00
・準備時間ゼロ（即時実行）
・SOPに基づく完璧な再現性
・チーム全員が即座に利用可能
・毎回15分の準備時間
・属人的で品質にブレ
・ナレッジが個人に留まる
「専門的な分類ルールやデータ結合ロジックを、ブレなく完全再現できるのが強みです」

Claude.ai（Web版）での実行手順

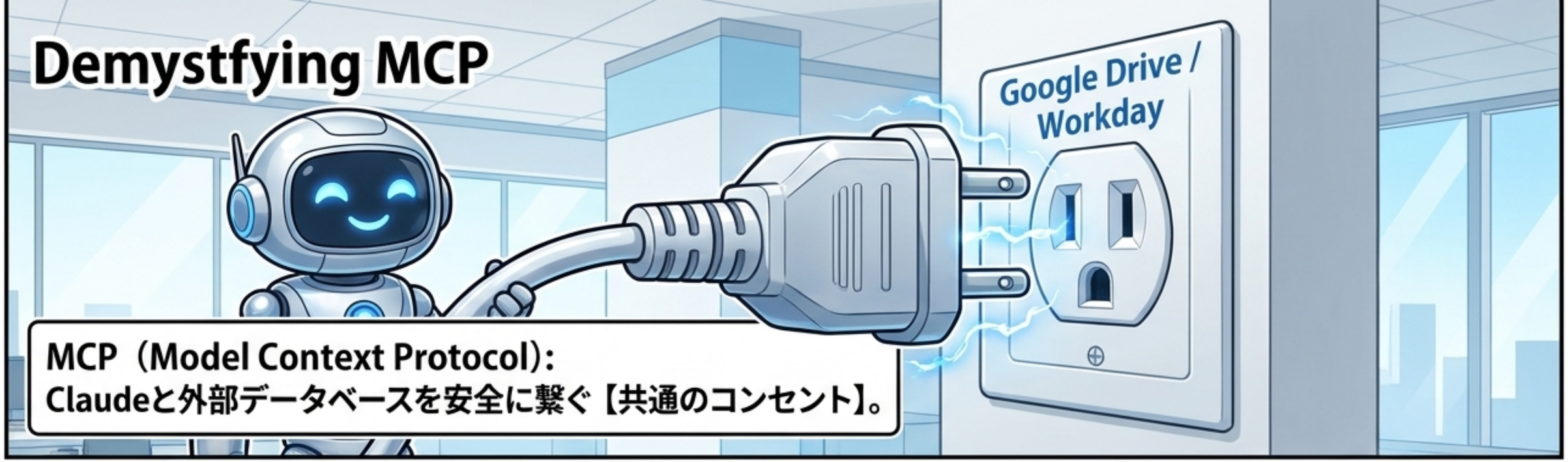



「よくある『2つの罠』ですね。
①Team/Enterpriseプランの場合、
管理者が機能を許可していない。
②アップロード前に親切心でZIPファイルを
『解凍』してしまった。
必ず【.zip形式のまま】アップロード
してください！」
ERROR
「あれ!?
アップロードできないぞ？
スキル項目も見当たらない!」

ローカル環境（Code & Cowork）でのコマンド実行



Demystfying MCP



MCP（Model Context Protocol）:
Claudeと外部データベースを安全に繋ぐ【共通のコンセント】。

Demystifying Plugins



プラグイン (Plugin): 特定の専門領域スキルをセットで
追加する【スマホアプリ】のような拡張機能。




「でも、そんな
コマンド化するなんて、
私がプログラミング
(コード)を書かないとい
けないんだろう？」
そんな？
「このタスクでこれまでに行った
ことをスキルにしてください。
次回から /call-summary で
実行できるように分類体系と
出力形式を保存してください」
「Claudeが自らルールを抽出し、
Markdown形式のカスタムスキルを
自動生成します！」
「いいえ！
1回完璧な作業を
チャットで行った後、
最後にこう打ち込む
だけです！」

エフォートレベル（頑張り度）の調整

effort: high

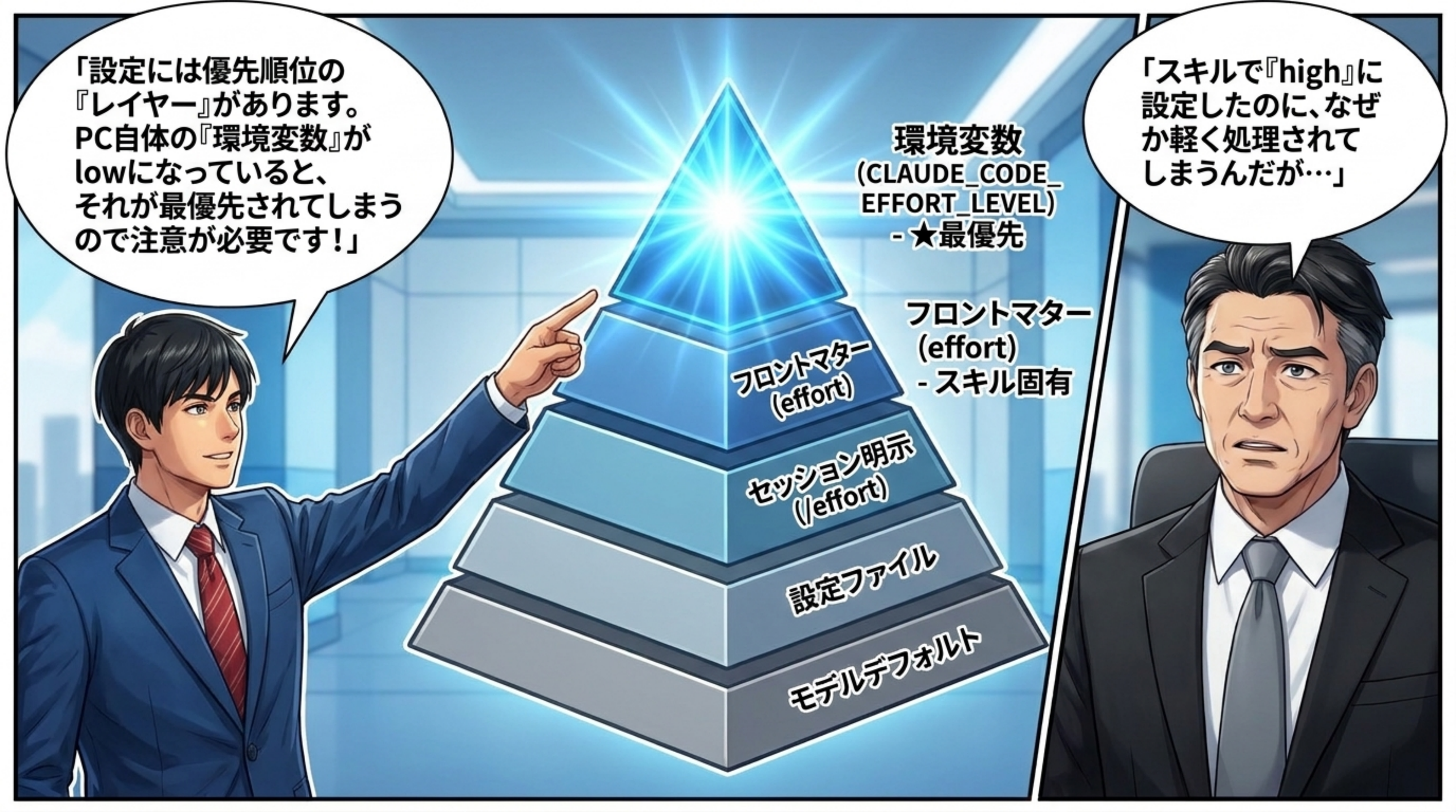
フロントマター
(Frontmatter)

low: 素早いテキスト変換

max: 高度な検証と
徹底的な二重チェック

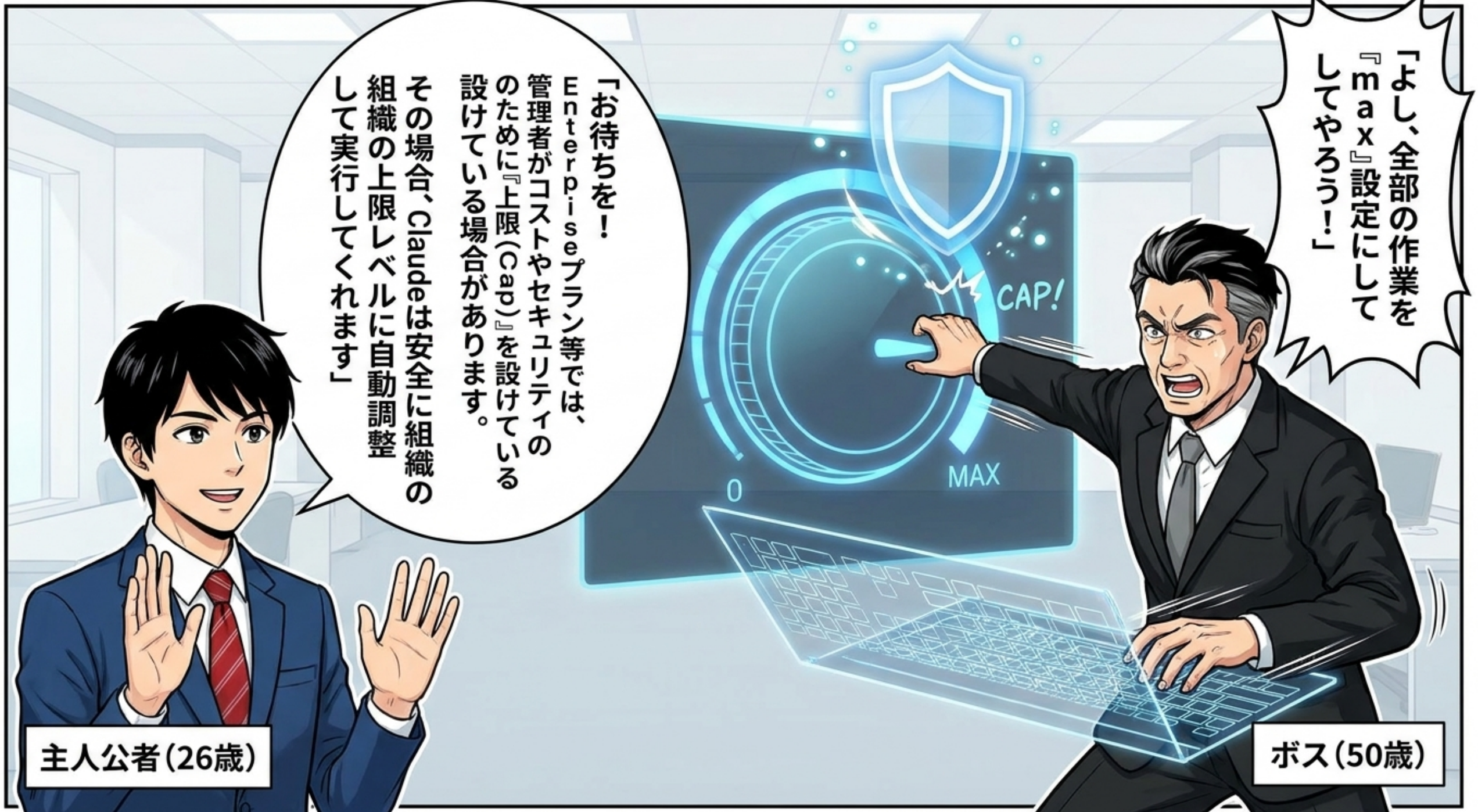
low
medium
high
xhigh
max

「スキル設定の冒頭
（フロントマター）で
『エフォート』を指定
できます。
これはモデルの【知識量】
ではなく、自己チェックや
ツール呼び出しに割く
【思考時間とエネルギー】
のダイヤルです」


「設定には優先順位の『レイヤー』があります。PC自体の『環境変数』がlowになっていると、それが最優先されてしまうので注意が必要です！」
環境変数
(CLAUDE_CODE_EFFORT_LEVEL)
- ★最優先
フロントマター
(effort)
- スキル固有
フロントマター
(effort)
セッション明示
(/effort)
設定ファイル
モデルデフォルト
「スキルで『high』に設定したのに、なぜか軽く処理されてしまうんだが…」

チーム共有と定期自動化（/schedule）




「よし、全部の作業を『max』設定にしてしてやろう！」
CAP!
MAX
0
「お待ちを！
Enterpiseプラン等では、管理者がコストやセキュリティのために『上限(Cap)』を設けている場合があります。
その場合、Claudeは安全に組織の上限レベルに自動調整して実行してくれます」
主人公者（26歳）
ボス（50歳）


スキルがもたらす未来の働き方
「ただ時間を節約するだけじゃない。
スキルを作るたびに、私の業務知識
を持った『デジタル分身』が社内に
増えていく感覚だ…」
なんて、(50)。
「ええ。
雑務を分身に任せることで、
AIにはできない『本質的な考察』
や『クリエイティブな意思決定』に
人間の時間を使えるんです」

今すぐ試せる「5分間の最初の一歩」

