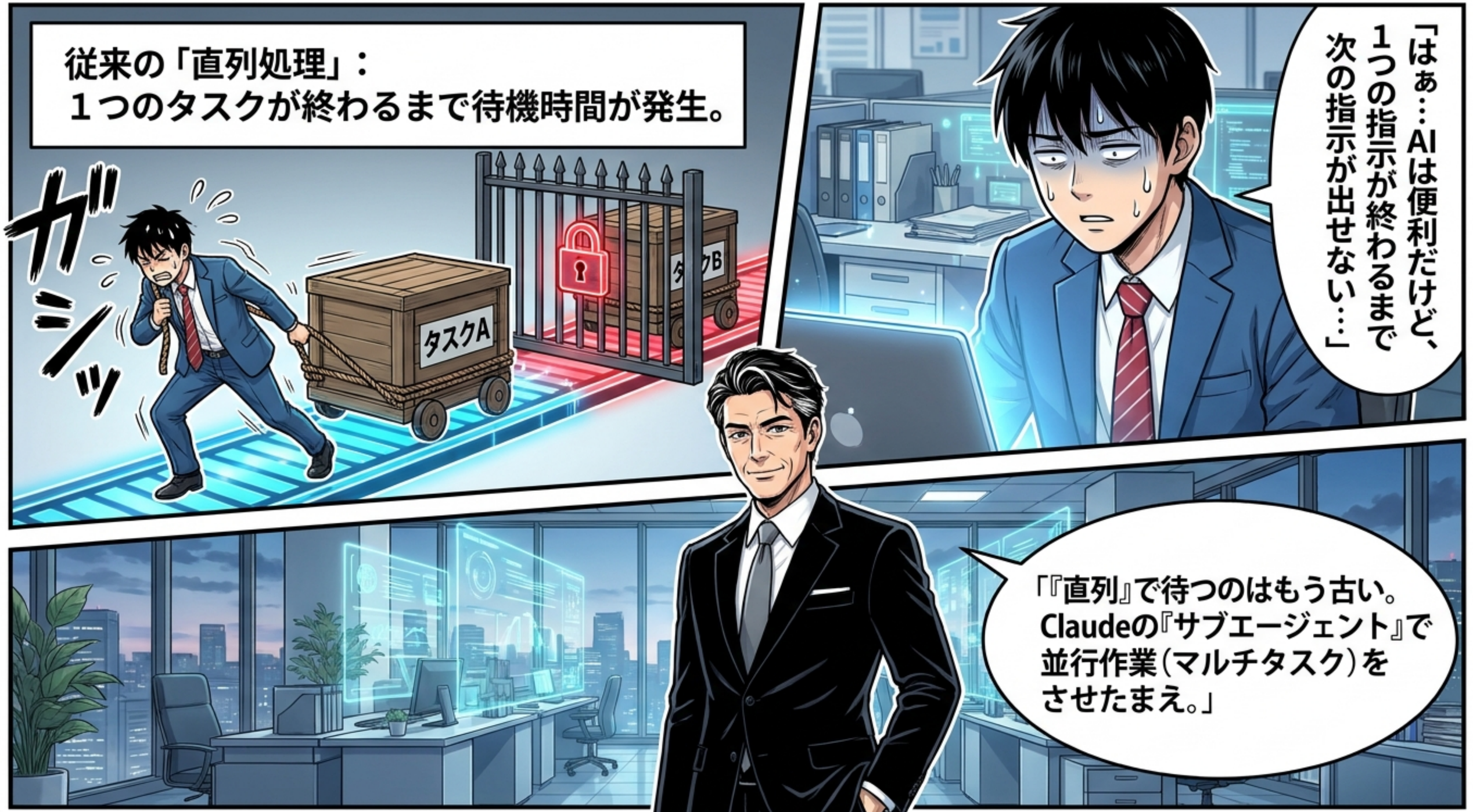
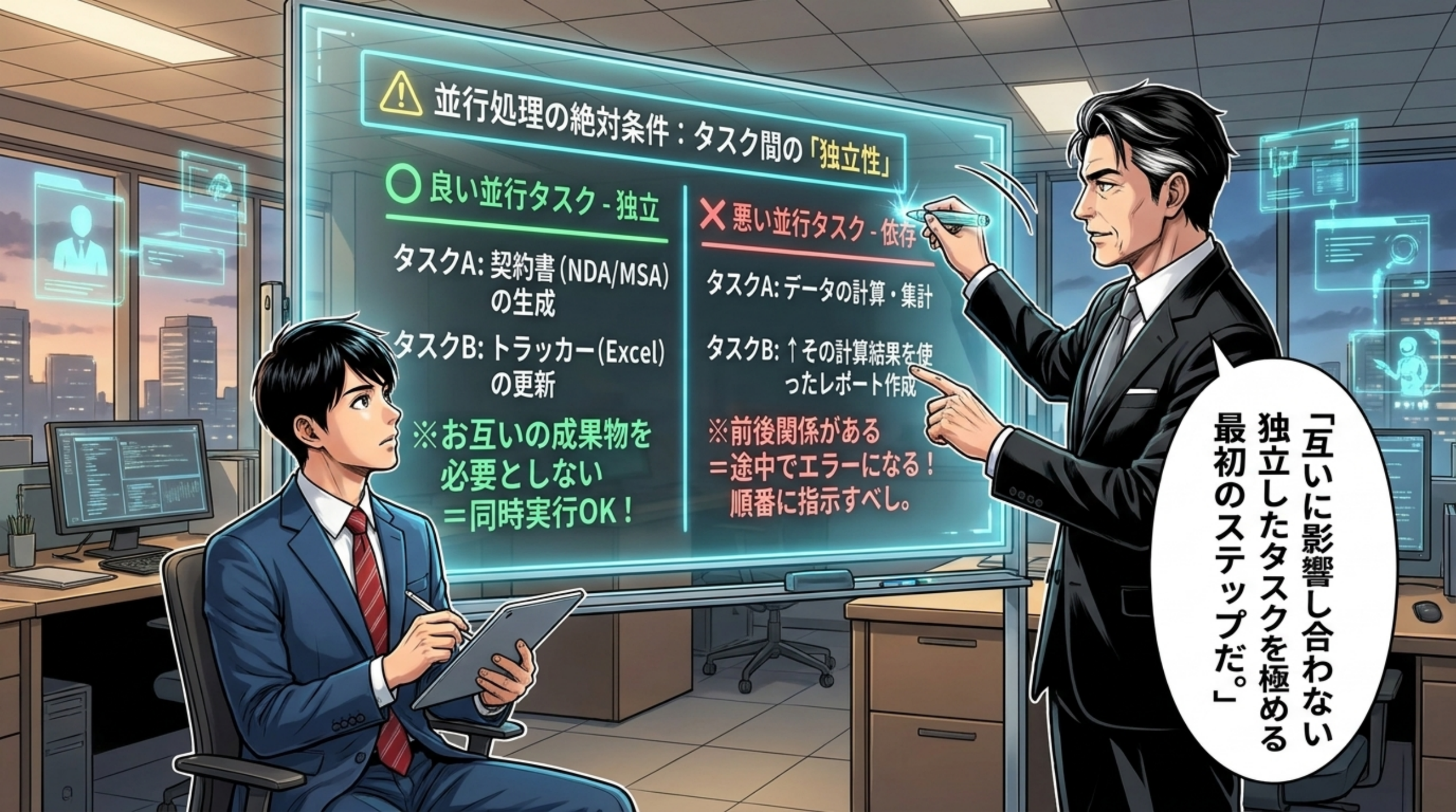
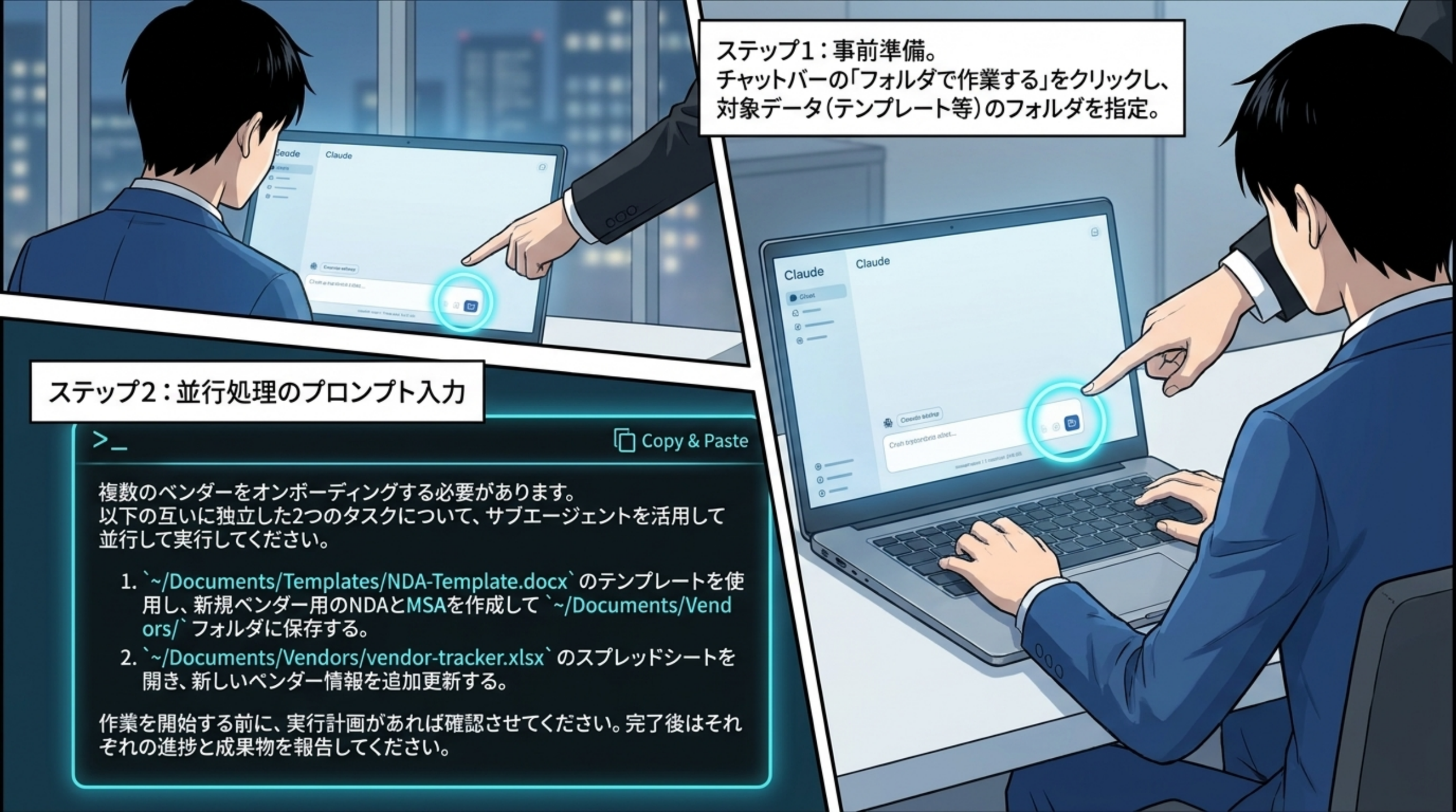
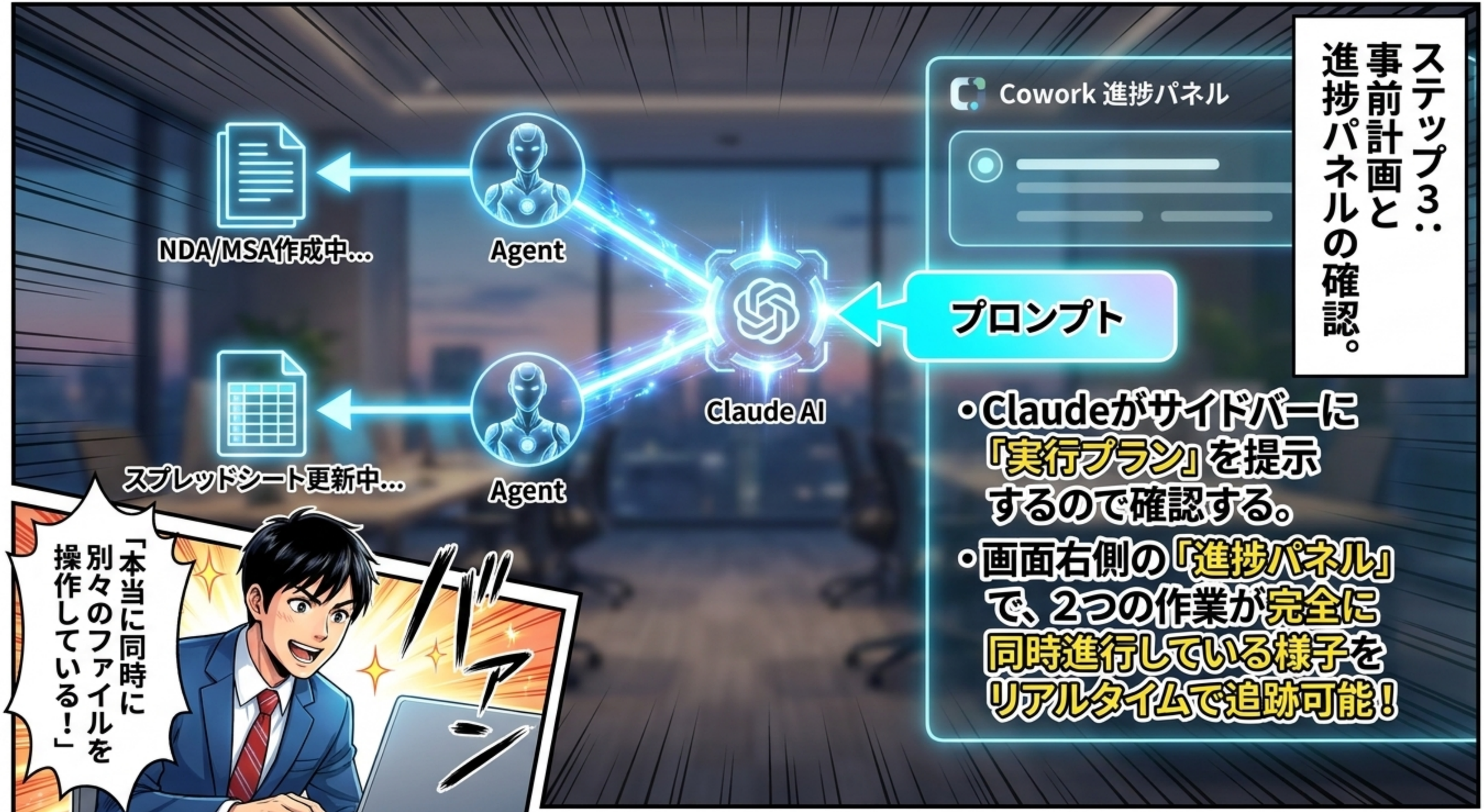

【超入門】Claudeの
「サブエージェント」で
仕事が数倍速くなる!
並行作業の完全操作マニュアル
プログラミング
知識不要・
今日から使える!


従来の「直列処理」：
１つのタスクが終わるまで待機時間が発生。
ガシッ
タスクA
タスクB
「はぁ…AIは便利だけど、
１つの指示が終わるまで
次の指示が出せない…」
「『直列』で待つのはもう古い。
Claudeの『サブエージェント』で
並行作業（マルチタスク）を
させたまえ。」


AI
「サブエージェントを使えば、君の代わりに複数の『複門アシスタント』が裏側で同時に動いてくれるんだ。」
複数の専門アシスタントに分散し、同時に進める「並行処理」。
画面の前でAIを待つ無駄な時間を劇的に削減。
Time taken: 100%
直列処理
Task A
（NDA/MSA作成）
Waiting Zone
Task B
（スプレッドシート更新）
並行処理
Task A
（NDA/MSA作成）
Task B
（スプレッドシート更新）
Time taken: 50%
「待ち時間が半分に…!?」


⚠ 並行処理の絶対条件：タスク間の「独立性」
○ 良い並行タスク - 独立
タスクA: 契約書（NDA/MSA）の生成
タスクB: トラッカー（Excel）の更新
※お互いの成果物を必要としない＝同時実行OK！
✕ 悪い並行タスク - 依存
タスクA: データの計算・集計
タスクB: ↑その計算結果を使ったレポート作成
※前後関係がある＝途中でエラーになる！順番に指示すべし。
「互いに影響し合わない独立したタスクを極める最初のステップだ。」


ステップ1：事前準備。
チャットバーの「フォルダで作業する」をクリックし、
対象データ（テンプレート等）のフォルダを指定。
Claude
Claude
ステップ2：並行処理のプロンプト入力
>_
Copy & Paste
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。
以下の互いに独立した2つのタスクについて、サブエージェントを活用して
並行して実行してください。
1. `~/Documents/Templates/NDA-Template.docx` のテンプレートを使用し、新規ベンダー用のNDAとMSAを作成して `~/Documents/Vendors/` フォルダに保存する。
2. `~/Documents/Vendors/vendor-tracker.xlsx` のスプレッドシートを開き、新しいベンダー情報を追加更新する。
作業を開始する前に、実行計画があれば確認させてください。完了後はそれぞれの進捗と成果物を報告してください。


ステップ3：
事前計画と
進捗パネルの確認。
Cowork 進捗パネル
NDA/MSA作成中...
Agent
スプレッドシート更新中...
Agent
Claude AI
プロンプト
・Claudeがサイドバーに
「実行プラン」を提示
するので確認する。
・画面右側の「進捗パネル」
で、2つの作業が完全に
同時進行している様子を
リアルタイムで追跡可能！
「本当に同時に
別々のファイルを
操作している！」
ハーン





モデルの選択 = 「知能・知識量」の切り替え



エフォートレベル = 同じ知能のまま
「思考・検証・二重チェックの深さ（丁寧さ）」を調整

AIがタスクに対してどれだけ懸命に働くかを調整する設定。無駄なトークン消費を抑え、賢くリソースを配分する。

優先順位レイヤー

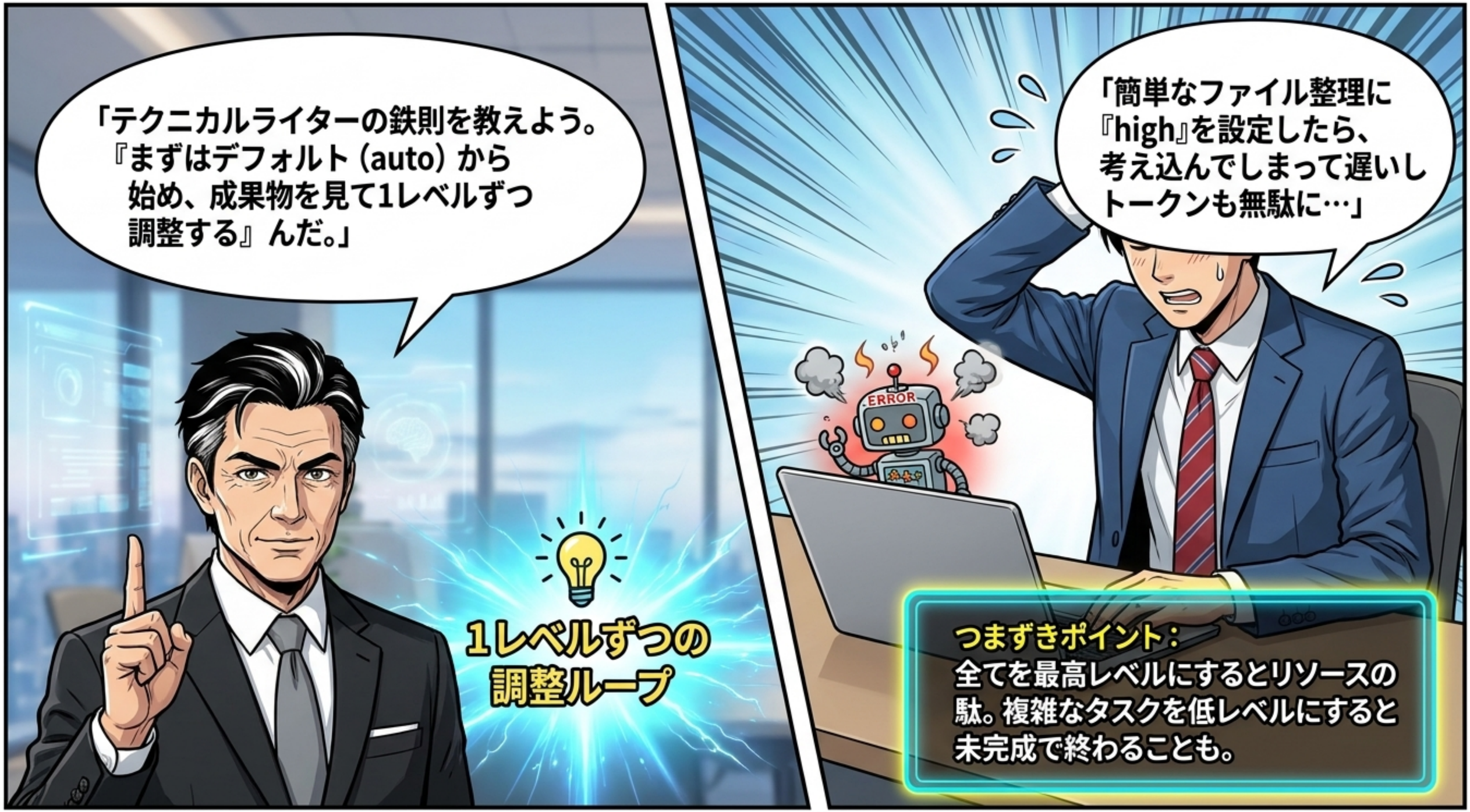




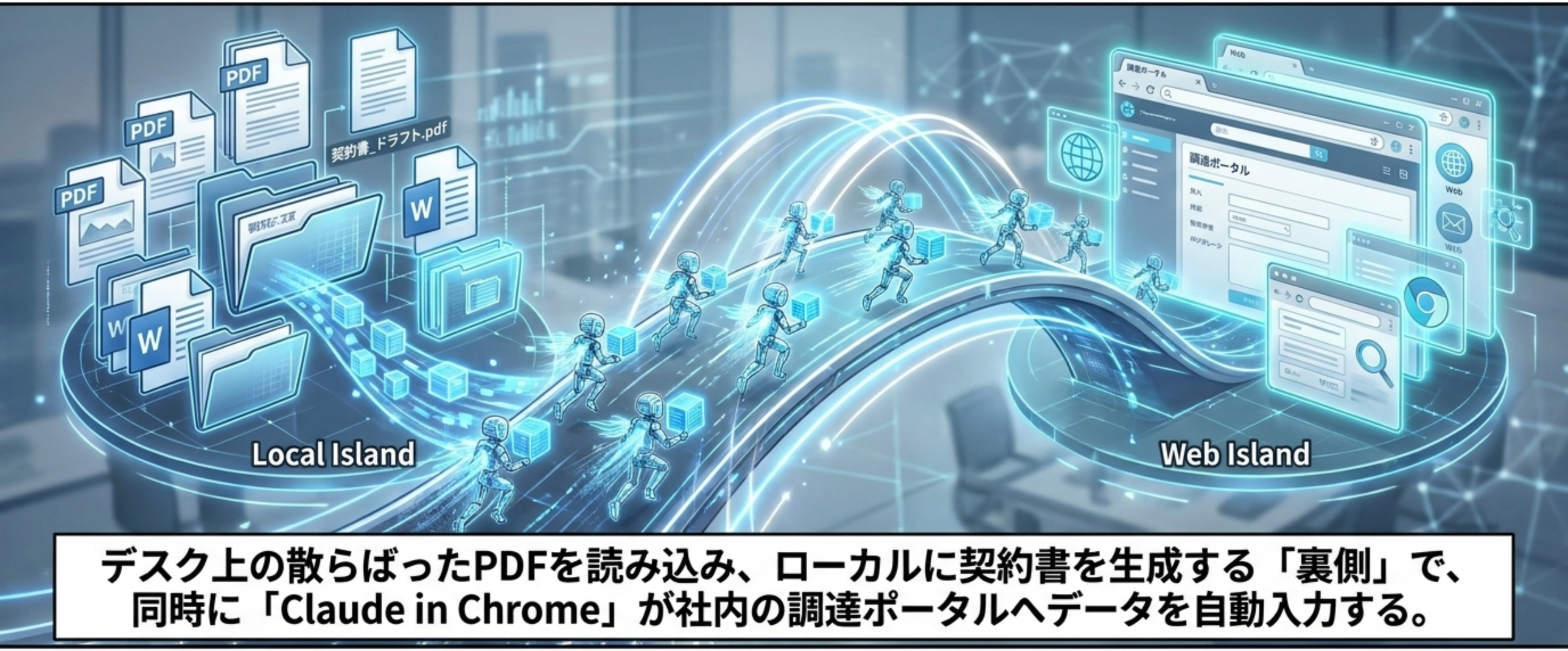
「設定には優先順位がある。
特定のタスクだけフロントマターで
『low』に固定するなどの
工夫が効率化の鍵だ。」

エフォート設定の目安

1	Low （低）	単純なテキスト整形、 ファイル名変更。 （思考回数最小、トークン節約、高速）
2	High/Max （高）	複雑な契約書の条項チェック、 コード検証。 （二重チェック増加、粘り強く確実）

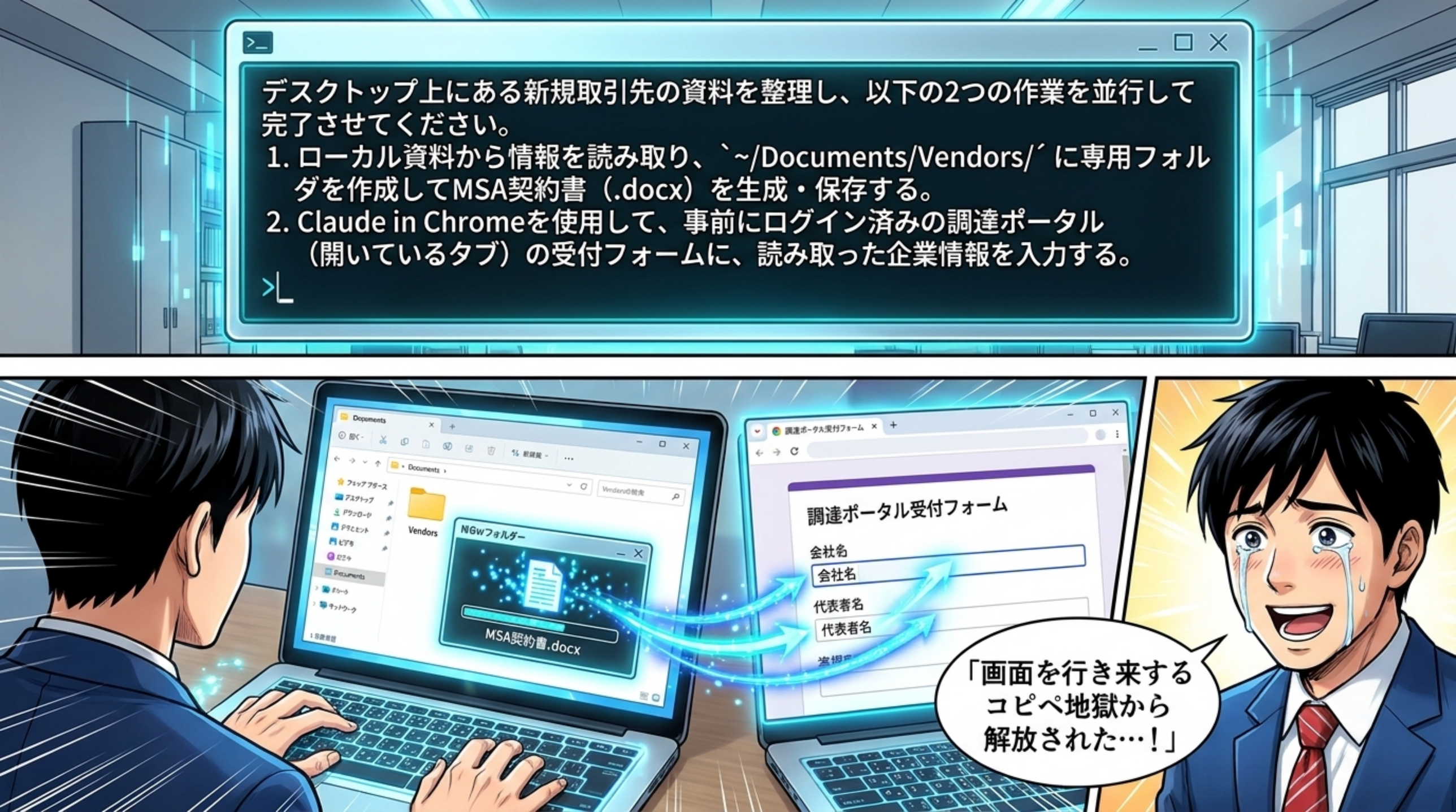

「テクニカルライターの鉄則を教えよう。『まずはデフォルト（auto）から始め、成果物を見て1レベルずつ調整する』んだ。」
1レベルずつの調整ループ
「簡単なファイル整理に『high』を設定したら、考え込んでしまって遅いしトークンも無駄に…」
ERROR
つまずきポイント：
全てを最高レベルにするとリソースの駄。複雑なタスクを低レベルにすると未完成で終わることも。

高度なマルチタスク：ローカル整理 × ブラウザ操作の同時進行



デスク上の散らばったPDFを読み込み、ローカルに契約書を生成する「裏側」で、
同時に「Claude in Chrome」が社内の調達ポータルへデータを自動入力する。

⚠ **【最重要】事前ログインの絶対条件：Claudeはログイン操作そのものを代行不可。**
必ず指示前に、ユーザー自身の手で対象ポータルへログインしておくこと！


デスクトップ上にある新規取引先の資料を整理し、以下の2つの作業を並行して完了させてください。
1. ローカル資料から情報を読み取り、`~/Documents/Vendors/´に専用フォルダを作成してMSA契約書（.docx）を生成・保存する。
2. Claude in Chromeを使用して、事前にログイン済みの調達ポータル（開いているタブ）の受付フォームに、読み取った企業情報を入力する。
Documents
Vendors
NGwフォルダー
MSA契約書.docx
調達ポータル受付フォーム
会社名
代表者名
「画面を行き来するコピペ地獄から解放された…！」


単純作業や分散処理はすべてサブエージェントへ。
あなたは「人間にしかできない本質的な仕事」に集中する時代へ。
今すぐ試せる！3分間の具体アクション
デスクトップに「test-folder」を作り、以下のプロンプトを試してみよう！
以下の独立した2つのテキストファイルを、サブエージェントを活用して並行して同時に作成してください。
1.「hello.txt」というファイル（内容：こんにちは！並行処理のテストです。）
2.「world.txt」というファイル（内容：サブエージェントが同時に動いています。）
進捗パネルで2つのファイルが同時に作られれば成功！
革命の第一歩を踏み出そう。