WHITE PAPER

非エンジニアのためのClaude実践ガイド

Claude × 非エンジニア用語集 30語【2026年6月版】

これだけ知っていれば、Claude の会話・記事・提案がぜんぶ読めるようになる

発行：2026年6月　／　対象：非エンジニアの全ペルソナ

Claude Works（クロードワークス）

非エンジニアのためのClaude実践メディア　claudelab.jp

Claude × 非エンジニア用語集 30語【2026年6月版】

サブタイトル: これだけ知っていれば、Claude の会話・記事・提案がぜんぶ読めるようになる

はじめに ― 用語がわかると、判断ができるようになる

「エージェントに任せればいい」「MCP で社内ツールとつなぐ」「Skills を作って横展開する」――Claude まわりの記事や商談では、こういう言葉が当たり前のように飛び交います。知らない言葉が3つ続くと、たいていの人はそこで読むのをやめてしまいます。私はそれを、ものすごくもったいないと思っています。

この資料は、**従業員10〜100名の会社を経営している社長・役員のあなた**、**士業・デザイン・コンサルを一人でやっているフリーランスのあなた**、**経理・人事・総務・マーケを担当している管理職のあなた**に向けて書きました。プログラミングの知識は一切いりません。各用語を「中学生でもわかる1〜2行の説明」と「あなたの仕事のどこで使うか」の2点だけで解説します。

難しい言葉は、ぜんぶ道具の名前にすぎません。道具の名前さえ知れば、使うかどうかを自分で判断できます。2026年6月時点の最新の状況に合わせて30語に厳選しました。気になったページを保存して、商談や記事を読むときの辞書として使ってください。

この30語のマップ

章	テーマ	語数	あなたへの効きどころ
A	Claude の基本	6	「どれを使えばいい?」が判断できる
B	プランと料金	5	月いくら払うかを根拠を持って決められる
C	使い方の概念	7	出力の質を自分で上げられる
D	エージェントと業務統合	7	「自動化できる/できない」を見分けられる
E	安全に使う	5	情報を守りながら社内導入できる

A. Claude の基本（6語）

01. Claude（クロード） アメリカの AI 企業 Anthropic（アンソロピック）が作った AI アシスタントの名前です。日本語や英語で話しかけると、文章を書く・質問に答える・資料を読み解く・作業を代行する、といったことをしてくれます。**2026年現在、Claude は「チャットで答える AI」から「作業を任せられる AI」へと役割が大きく広がりました。**使い方は大きく「ブラウザ/アプリで使う Claude Cowork」と「パソコンの中で動く Claude Code」の2系統です。

02. Claude Cowork（クロード・コワーク） ブラウザ（claude.ai）とパソコン用アプリ（Mac/Windows）で使える Claude です。2026年1月に研究プレビューとして登場し、4月9日に正式版（一般提供）になりました。メールの下書き、議事録の要約、提案書の初稿づくりといった文章業務に加え、**「アプリを横断して長時間の作業を自分で進める」エージェント機能**を持つのが2026年版の最大の特徴です。インストールなしでブラウザから今日始められます。非エンジニアの方の入口はここです。

03. Claude Code（クロード・コード） パソコンのターミナル（黒い文字入力画面）から動かす Claude です。フォルダの中のファイルを直接読み書きしながら、複数ステップの作業を最後までやり切ります。「毎週同じ形式でレポートを作る」「50個のファイルをまとめて変換する」といった、繰り返しの重い作業の自動化に向いています。**黒い画面に抵抗がなければ、最も強力な使い方**です。

04. モデル（Model） Claude の「頭脳のバージョン」のことです。同じ Claude でも、賢さ・速さ・料金の違う複数のモデルがあり、用途で使い分けます。Anthropic は速さ重視の Haiku、バランス型の Sonnet、最高性能の Opus という3階層を用意しています（次の3語で説明します）。**「どのモデル?」と聞かれたら、この3つのどれかの話**だと思ってください。

05. Sonnet（ソネット） / 標準モデル 速さと賢さのバランスが良い、日常業務の主力モデルです。2026年6月時点の最新は **Claude Sonnet 4.6**。メール作成、要約、リサーチ、簡単な分析など、ほとんどの業務はこれで足ります。モデルを選ぶ画面で迷ったら、まず Sonnet を選べば失敗しません。

06. Opus（オーパス） / 最上位モデル 最も賢い、最高性能のモデルです。2026年6月時点の主力は **Claude Opus 4.8**（直前の 4.7 も引き続き使えます）。長い資料の精密な分析、込み入った提案書、複雑な判断が必要な作業で力を発揮します。日常は Sonnet、ここぞの重要文書は Opus、という使い分けが現実的です。

> 補足: 速さと安さを最優先する大量処理向けに **Haiku（ハイク／最新は 4.5）** という軽量モデルもあります。「とにかく速く・安く・大量に」のときの選択肢、と覚えておけば十分です。

この章のまとめ

- 入口は claude.ai を開いて無料アカウントを作るだけ。今日始められる
- 文章業務なら Cowork、繰り返しの重い作業なら Code
- モデルは「日常=Sonnet 4.6 / 重要=Opus 4.8 / 大量=Haiku 4.5」で使い分ける

B. プランと料金（5語）

Before		After

07. Free（フリー） 無料で使えるプランです。1日に送れるメッセージ数に上限があり、最新の上位モデルは制限されますが、Claude がどんなものかを体験するには十分です。**まずここで触ってから有料を検討する**のが鉄則です。

08. Pro（プロ） 個人向けの有料プランで、**2026年6月時点で月20ドル（約3,000円）**。無料プランより1日に送れる量が大きく増え、上位モデルや Claude Code も使えます。毎日10件以上の文書業務があるなら、無料の制限に当たる前にここへ。多くの非エンジニアの方の最適解です。

09. Max（マックス） Pro の利用量を増やした上位プランです。**Max 5x が月100ドル、Max 20x が月200ドル**（Pro のそれぞれ5倍・20倍の利用量、2026年6月時点）。使えるモデルは Pro と同じで、違いは「1日にどれだけ使えるか」。Claude を1日に何時間も使う方、Code を本格運用する方向けです。

10. Team / Enterprise（チーム / エンタープライズ） 複数人で使うプランです。Team は**最低5席から契約する**チーム向けで、標準プランは1席あたり月25ドル前後（より上位の席プランは別料金、2026年6月時点）。Enterprise は大企業向けで料金は個別見積もり、**役割ごとのアクセス制御・利用ログ・利用上限の一括管理**などの管理機能が付きます。「社内で複数人が使い始めた」段階の選択肢です。

11. API（エーピーアイ） アプリ同士をつなぐ接続口のことです。Claude の API を使うと、自社のサービスや業務システムの中に Claude を組み込めます。例：問い合わせフォームの内容を Claude が自動で分類して担当者に振り分ける。**料金は使った分だけの従量課金**（やり取りした文字量、正確にはトークン量＝14番で計算）。「社内システムと Claude をつなげたい」と相談するときに出てくる言葉です。

この章のまとめ

- 個人は Free で試す → 毎日使うなら Pro（月20ドル）が基本ルート

- 上限に当たるヘビーユーザーは Max 5x(100ドル)/20x(200ドル)
- チーム共有は Team（最低5席〜）、大企業の管理機能込みは Enterprise、システム組み込みは API

C. 使い方の概念（7語）

12. プロンプト（Prompt） Claude への指示文のことです。「このメールに返信して」と打ち込む文章全体がプロンプトです。**役割・読者・目的・形式の4点**を入れると質が上がります。例：「あなたは採用担当です（役割）。30代の転職者向けに（読者）、応募したくなる求人票を（目的）、500字以内で（形式）書いて」。ひと言で頼むより明確に良くなります。

13. コンテキスト（Context） / コンテキストウィンドウ Claude が1回の会話で同時に覚えていられる情報量の範囲です。添付資料、これまでのやり取り、今打っている文章のすべてが含まれます。上限があり、長くなりすぎると最初のほうを参照しづらくなります。**話題が変わったら新しい会話を始める**と精度が保てます。なお Claude は長い資料1冊分をまとめて扱える大きなコンテキストを持っています。

14. トークン（Token） Claude が文章を処理するときの最小単位です。日本語ではおおむね1〜2文字で1トークン。API の料金はこのトークン数で決まります。日常使いでは**「長い文章を送るほど料金が上がる」目安の単位**と覚えておけば十分です。

15. ハルシネーション（Hallucination） Claude が事実と違うことを、さも本当のように答えてしまう現象です。「もっともらしい嘘」と思ってください。存在しない法律や、実在しない人名・数字を自信満々に出すことがあります。**数字・固有名詞・法律・日付は必ず別の方法で裏取りする**——これが実務での唯一にして最大の対策です。

16. プロジェクト / スペース（Project / Space） 特定のテーマに関する会話と資料をまとめておける「フォルダ」のような機能です。「採用プロジェクト」に求人票のひな形と過去のやり取りを入れておけば、毎回その文脈を踏まえて答えてくれます。**「先月と同じ形式で」を毎回説明せずに済む**のが利点です。

17. アーティファクト（Artifact） Claude が作った長文・表・資料などを、回答の横に独立したパネルで表示する機能です。下書きを別パネルで見ながら「ここを直して」と指示でき、長文づくりが一気にやりやすくなります。**完成物が会話に埋もれず、編集しやすい形で残る**のがポイントです。

18. マルチターン（Multi-turn） 1回で完結させず、何度かやり取りを重ねて仕上げる使い方です。「まず構成案だけ」→「それを本文に」→「最後に400字に圧縮」と3往復するイメージ。**複雑な文書は、一度に全部頼むより段階を踏むほうが質が上がる**ことが多いです。

この章のまとめ

- プロンプトは「役割・読者・目的・形式」の4点入りにすると別物になる
- ハルシネーション(もっともらしい嘘)は必ず起きる前提で、重要事項は裏取りする
- 複雑な仕事はマルチターンで段階的に。プロジェクト機能で文脈を使い回す

D. エージェントと業務統合（7語）

ここからが2026年の主役です。Claude は「答える AI」から「**自分で手を動かす AI（エージェント）**」へと進化しました。

19. エージェント（Agent） 指示を受けて、複数の手順を自分で考えながら最後までやり切る Claude の働き方のことです。「この10件の問い合わせを分類して、定型のものは下書きまで作って」と頼むと、1件ずつ読んで判断し、作業を進めてくれます。チャットでの一問一答との一番の違いは「途中の段取りを自分で決めて動く」点です。2026年の Claude 活用は、ほぼこのエージェントの話だと思って構いません。

20. MCP（エムシーピー） Model Context Protocol の略で、**Claude と外部ツールをつなぐための共通規格（コンセントの規格のようなもの）**です。Google ドライブ、Slack、Notion、社内データベースなどと Claude をつなぐ橋渡しをします。MCP に対応したツール（=MCP コネクタ)であれば、共通の手順で安全につなげます。「自社の◯◯と Claude を連携したい」と思ったら、**まず "MCP コネクタがあるか" を確認する**のが出発点です。

21. コネクタ（Connector） MCP を使って Claude と特定のサービスを実際につなぐ「差込口」のことです。Google ドライブ用、Slack 用、Zoom 用などがあり、2026年は会計・法務・営業向けの業務コネクタが急増しています。**設定画面でオン/オフを選ぶだけで連携できる**ものも増え、非エンジニアでも扱いやすくなっています。

22. Skills / スキル（Agent Skills） よく使う作業手順を1セットにまとめて、Claude に覚えさせて使い回す仕組みです。「うちの月次レポートの作り方」「請求書チェックの手順」などをスキルとして登録しておくと、毎回ゼロから説明せずに同じ品質で再現できます。プロンプトが「その場限りの指示」なら、**スキルは「保存して何度でも呼び出せる業務マニュアル」**。社内で品質をそろえたいときの切り札です。

23. サブエージェント（Sub-agent） 大きな仕事を細かく分け、複数の Claude が手分けして並行で進める仕組みです。親が全体を受け取り、子それぞれに担当を割り振ります。「100ページの資料を

読みながら、同時に別ファイルを更新する」ような大量・並行処理で効きます。**1人の Claude を "チーム" のように働かせるイメージ**です。

24. 自動化 / スケジュール実行（Automation） 人が毎回操作しなくても、決めた時間や条件で Claude に作業させることです。「毎週月曜朝9時に先週のデータをまとめてSlackとSlideに出す」といった仕組みが作れます。Claude Cowork の**バックグラウンド実行**（裏で長い作業を進める機能）や、定期実行サービスと組み合わせます。**初期設定だけ済めば、毎週の手作業がゼロ**になります。

25. ブラウザ操作 / Claude in Chrome Claude が Chrome の中であなたの代わりにWeb操作をする機能です。ページを見て、クリック・入力・タブ移動・フォーム送信までこなし、予約・経費入力・メール処理などを代行します。一方で、悪意あるサイトに誤って従ってしまうリスクも指摘されており（2026年初頭に複数の脆弱性が見つかり、いずれも修正されました）、**重要な操作は必ず人が承認する設定で使う**のが鉄則です。便利さと注意がセットの機能です。

この章のまとめ

- 2026年の主役は「自分で手を動かすエージェント」。一問一答とは別物
- 外部ツールとの連携は MCP / コネクタが入口。会計・法務・営業の業務連携が急増中
- Skills で手順を保存して品質をそろえ、自動化・ブラウザ操作で人の手を減らす

E. 安全に使う（5語）

26. 情報漏洩（Information Leak） 社外秘の情報がうっかり外に出てしまうリスクです。顧客名や売上を含む文章をそのまま貼って要約を頼むのが、その入口になりえます。ここで特に注意してほしいのが、**個人向けプラン（Free / Pro / Max）では、入力した会話が既定でモデルの学習に使われる設定になっている点**です（学習させたくない場合は、自分で設定からオフにする＝オプトアウトが必要。2026年6月時点）。さらに、安全レビューのために抽出された会話は設定に関わらず扱われる場合もあるとされています。**社内規定が "外部AIへの顧客情報入力禁止" なら、そちらが優先**です。使う前に必ず（1）学習利用の設定を確認してオフにし、（2）自社の情報セキュリティ担当に確認してください。

27. 権限と承認（Permission / Human-in-the-loop） エージェントが勝手に踏み込んだ操作をしないよう、**「ここから先は人の承認が必要」と線を引く設定**のことです。メール送信・ファイル削除・購入などの重い操作は、Claude にやらせる前に人が確認するのが安全運用の基本。2026年はブラウザ操作やバックグラウンド実行が増えたぶん、**この承認ラインの設計がいちばん大事**になりました。

28. アクセス制御 / RBAC（Access Control） 誰がどの機能・資料を使えるかを、人や役割ごとに管理することです。「この資料はAさんだけ閲覧可」「Bさんは閲覧のみ、Cさんは編集も可」といった設定を指します。Team・Enterprise プランでは**役割ベースのアクセス制御（RBAC）**で管理者がまとめて設定できます。複数人で使い始めたら最初に整えるべき項目です。

29. 利用ログ / 監査（Log Management / Audit） 誰がいつ何を Claude に入力・実行したかの記録を残し、後から確認できる状態にしておくことです。情報漏洩の防止とコンプライアンス対応の両方に効きます。Enterprise では**利用分析ダッシュボードや監査ログ**が用意されています。「うちは誰がどう使っているか説明できる」状態を保つことが、安心して広げる前提になります。

30. GDPR / データ所在地（Data Residency） GDPR は EU が定めた個人情報保護の規制で、EU 域内の個人データを扱うなら国内外問わず適用されます。「データ所在地（Data Residency）」は、そのデータをどの国で保管・処理してよいかという論点です。海外顧客のデータを Claude で扱う場合や、EU 向けサービスに組み込む場合に意識が必要です。**「どの国のデータを、どこで処理してよいか」を事前に確認する**こと。詳細は Anthropic 公式のプライバシーポリシーで確認できます。

この章のまとめ

- 入力前に「学習利用の設定」と社内規定を必ず確認する。個人プランは既定で学習オンなので注意
- 重い操作には「人の承認ライン」を引く。これが2026年の安全運用の核
- 複数人運用ならアクセス制御・利用ログを先に整える。海外データはGDPRとデータ所在地を確認

保存版チェックリスト：あなたのレベル別「次の一歩」

あなたの状況	まず覚える章	最初のアクション
まだ触っていない	A・C	claude.ai で無料アカウントを作り、今日の業務を1つ話しかける
毎日使っている	B・C	Pro(月20ドル)に上げ、プロジェクト機能で定型業務をまとめる
自動化したい	D	繰り返し業務を3つ書き出し、MCPコネクタの有無を調べる
チームで広げたい	E	学習利用設定・アクセス制御・利用ログ・承認ラインを1枚にまとめる

この資料を使って今日やる3つ

☐ **claude.ai を開いて、気になっている業務を1つ話しかけてみる**（普通のメッセージを送るだけ。難しくありません）

☐ **毎週繰り返している定型作業を3つ書き出す**（議事録・問い合わせ返信・月次レポート等）。Cowork で足りるものと Code/エージェントが要るものを分ける

☐ **「どの情報を Claude に入れてよいか」のルールと、学習利用のオン/オフ設定を1枚にまとめる**。複数人で使い始める前にやると手戻りが激減します

一歩進めたい方へ — 無料30分相談

ここまで読んで、「うちの業務だと、どの言葉から手をつければいいんだろう」と思った方へ。

私（寺門）が、**あなたの業種・職種・体制に合わせて「最初に使うべき3語」と「最初に自動化すべき1業務」を一緒に整理する無料30分相談**をやっています。営業や売り込みはしません。用語の意味を、あなたの仕事の言葉に翻訳してお返しします。

- ご予約: https://app.spirinc.com/patterns/availability-sharing/evuvVnwxGC-HC8t6imBtr/confirm
- メール: support@lexor.jp

「**何から手をつければいいか分からない**」——その状態を、30分で「次の一歩が見えている」状態に変えます。お気軽にどうぞ。

Claude Works（claudelab.jp） / 運営：寺門 ／ 本資料は2026年6月時点の公開情報にもとづきます。モデル名・料金・機能・データ取り扱いの設定は変わることがあるため、最新の数値・設定は Anthropic 公式でご確認ください。

無料30分オンライン相談を受け付けています

「自社の場合どう進めればいいか」を、御社の状況に合わせて具体的にご提案します。売り込みはいたしません。

📅 ご予約：**https://app.spirinc.com/patterns/availability-sharing/evuvVnwxGC-HC8t6imBtr/confirm**

✉️ support@lexor.jp　／　🌐 https://claudelab.jp

© Claude Works ／ 本資料は 2026年6月 時点の情報に基づきます。最新情報は claudelab.jp をご確認ください。