WHITE PAPER

非エンジニアのためのClaude実践ガイド

Claude 料金プラン早見表 2026

非エンジニアが3分で「自分に合う1プラン」を選べる決定版（2026年6月最新）

発行：2026年6月　／　対象：非エンジニアの個人・経営者・バックオフィス

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

社長、個人事業主、経理・人事・総務・マーケのご担当者へ。「とりあえずPro（月20ドル）にしているけど、これで合っているのか分からない」「社員にも使わせたいけど、Teamにすべき？」「ChatGPTやGeminiと比べて高いのか安いのか判断できない」――そんなモヤモヤを、この1枚で終わりにします。

私はこの資料を、**画面に英語が並ぶ公式サイトを読まなくても、あなたが3分で「自分に合う1プラン」を選べる**ことだけを目的に作りました。保存して、プランで迷ったときに開いてください。数字はすべて**2026年6月時点**で公式（claude.com）を含む複数ソースで裏取りしたものです。料金・仕様は変わることがあるので、契約前に公式の最新表示を必ず確認してください。

> 用語1行メモ：**Claude（クロード）**＝Anthropic社のAIアシスタント。**プラン**＝月々いくら払うかの契約コース。**モデル**＝AIの頭脳のバージョン名（後述のOpus/Sonnet/Haiku）。

---

1. まず結論：迷ったらこの早見表だけ見ればいい

プラン	月額（米ドル）	円の目安(※)	こんな人向け	ひとことで言うと
Free（無料）	$0	0円	まず試したい全員	お試し。1日の利用量に上限あり
Pro	**$20**（月払い）／$17（年払い）	約3,000円	個人・フリーランス	**個人利用の本命**。Opusを含む上位モデルも使える
Max 5x	$100	約15,000円	毎日がっつり使う人	Proの約5倍の利用枠
Max 20x	$200	約30,000円	一日中AIを回す人	Proの約20倍。**Claude Code**ヘビーユーザー向け
Team Standard	**$25/人**（月払い）／$20/人（年払い）	約3,750円/人	5〜150人のチーム	一括請求＋管理画面。最小5人〜
Team Premium	$125/人（月払い）／$100/人（年払い）	約18,750円/人	利用量を多くしたいチーム	Standardの数倍の利用枠＋チーム機能
Enterprise	個別見積（目安$20/人〜＋利用料）	要問合せ	50人超・大企業	SSO・監査ログ・セキュリティ要件対応

※円換算は$1≒150円の参考値（2026年6月）。為替は日々変動するため目安です。月払い価格は契約時に公式表示で必ずご確認ください（特にTeamは表示が変わりやすい領域です）。

3秒判定の早見ルール：

- ひとりで使う → ほぼ **Pro一択**（足りなくなったらMax）
- 5人以上で使う → **Team**（請求まとめ＋管理画面）
- セキュリティ部署の承認が必要・50人超 → **Enterprise**

> 用語1行メモ：**Claude Code**＝パソコンに入れて使う、文章・資料・データ作業を自動化できるAIツール。**Pro以上の有料プラン（Pro / Max / Team / Enterprise）で利用でき、無料のFreeプランでは使えません**（2026年6月時点）。ツール自体のダウンロードは無料ですが、動かすには有料プランのログインが必要です。

Claude 料金プラン全体像

Free 0円(お試し)	+	Pro 約3,000円(個人の本命)	+	Max 1.5万〜3万円(ヘビー)	+	Team 約3,750円/人(チーム)	+
Enterprise 個別(大企業)							

この章のまとめ

- 個人は**Pro**、5人以上は**Team**、大企業は**Enterprise**——まずこの3択で9割決まる
- Maxは「Proの上限に毎日ぶつかる人」だけが検討すればよい
- Claude Codeを使うには**Pro以上の有料プラン**が必要（Freeでは使えない）

---

2. あなたに合うプランの選び方フロー（4つの質問に答えるだけ）

紙に書き出さなくても、上から順に読むだけで答えにたどり着きます。

Q1. Claudeを使うのは何人？

- 自分1人だけ → **Q2へ**
- 2〜4人 → **Q3へ**

- 5人以上 → **Q4へ**

Q2.（1人の場合）1日にどれくらい使う？

- 週に数回・短時間 → まず **Free**。物足りなければ **Pro**
- ほぼ毎日、業務の中心で使う → **Pro**
- Proでも「上限に達しました」が頻発する／Claude Codeで自動化を毎日回す → **Max 5x**、止まると損が大きいなら **Max 20x**

Q3.（2〜4人の場合） Teamは最小5人からです。**4人以下なら各自Proを契約**するのが現実的。5人に増えるタイミングでTeamへ切り替えましょう。

Q4.（5人以上の場合）

- 請求をまとめたい・誰がどれだけ使っているか管理画面で見たい → **Team Standard**
- 1人あたりの利用量をもっと増やしたい（毎日たくさん回す人が多い） → **Team Premium**（StandardよりPro換算で数倍の利用枠）
- SSO（自社IDでのログイン）・監査ログ・データ保持ポリシーの指定が必須／50人超 → **Enterprise**

> 用語1行メモ：**SSO（シングルサインオン）**＝GoogleやMicrosoftの会社アカウントでそのままログインできる仕組み。IT部署がある会社では導入の必須条件になりがちです。

プラン選び 4ステップ診断フロー

1. 何人で使う?(1人/2-4人/5人以上)
↓
2. 1人なら使用量で Free→Pro→Max
↓
3. 2-4人は各自Pro(5人で見直し)
↓
4. 5人以上は Team、要件次第でEnterprise

この章のまとめ

- 「人数」と「使用量」のたった2軸で、ほぼ絞り込める

- 2〜4人はTeamに入れない（5人未満）ので各自Pro
- 「SSO・監査ログ」という言葉が出たらEnterpriseの出番

---

3. プランごとに「何が違うのか」を1表で確認

料金以外の中身を、非エンジニアが気にする点だけに絞って並べました。

比較ポイント	Free	Pro	Max	Team	Enterprise
月額(税抜)	$0	$20	$100〜$200	$25/人〜	個別
1日の利用量	少なめ(上限あり)	Freeの大幅増	Proの5〜20倍	StandardはPro相当／Premiumはその数倍	要件に応じ
上位モデルOpusの利用	△(主にSonnet中心)	○ 利用可(既定はSonnet)	○ 利用可(枠が大きい)	○ 利用可(Premiumほど枠が大きい)	○ 利用可
Claude Code	×	○	○	○	○
Claude Cowork/Design/Research	△	○	○	○	○
チーム管理画面・一括請求	×	×	×	○	○
SSO・監査ログ・データ保持指定	×	×	×	△(一部)	○
最小契約人数	1	1	1	**5**	要相談

> 用語1行メモ：**Opus / Sonnet / Haiku**＝Claudeの頭脳の種類。**Opus**＝最も賢い最上位（2026年5月に最新のOpus 4.8が登場）、**Sonnet**＝バランス型の主力、**Haiku**＝速くて軽い廉価版。

ポイントは2つだけです。**有料プラン（Pro以上）ならOpusを含む上位モデルが使える**こと。ただし**ProやTeam Standardは既定がSonnetで、Opusは「使えるが使用量に上限あり」**という性格です。そして**Team StandardとPremiumの最大の違いは“モデルの種類”ではなく“1人あたりの利用**

量の多さ”で、毎日たくさん回す人が多いチームほどPremiumが効きます（2026年6月時点。Team内のモデル提供範囲は変更されることがあるため、契約前に公式表示をご確認ください）。

個人利用 vs チーム利用の判断基準

個人(Free / Pro / Max)	チーム(Team / Enterprise)
自分だけで使う	**5人以上で使う**
管理機能は不要	**誰がどれだけ使うか把握したい**
月3,000円〜で始めたい	**請求をまとめたい**
まず効果を試したい	**セキュリティ要件がある**

この章のまとめ

- 料金以外の最大の違いは「Claude Codeが使えるか（Pro以上）」と「チーム管理機能」
- Team StandardとPremiumの差は主に**1人あたりの利用量**。たくさん回すならPremium
- Claude CodeはPro以上に込み。Freeでは使えない点に注意

---

4. 典型ケース5例：あなたに近いのはどれ？

ケース1：個人事業主（デザイナー・1人） 毎日1〜2時間、提案文やSNS投稿案を作成。月に数回、上限に当たる程度。 → **推奨：Pro（月$20）**。理由：Freeの大幅増で日常業務は十分カバー。Opusも使えて（既定はSonnet）、月3,000円は提案書1本の価値で十分回収できる。Claude Codeを使いたい場合もProが入口になる。

ケース2：5人のマーケ会社（社長＋スタッフ4人） 営業メール・議事録要約・広告コピーを全員で作成。請求をまとめたい。 → **推奨：Team Standard（年払い$20×5人＝月$100）**。理由：管理画面で利用状況を把握でき、一括請求で経理処理が楽。各自Proを5枚バラバラに払うより管理が圧倒的に楽。

ケース3：20人の社労士事務所 提案書・就業規則のたたき台作成。全員が毎日たくさん使う。 → **推奨：Team Premium（年払い$100×20人＝月$2,000）**。理由：1人あたりの利用枠がStandardより大きく、上限で止まりにくい。全員が日常的に重く使う士業ほどPremiumが効く。まず一部メンバーだけPremium、残りStandardの“混在契約”から始めるのも手。

ケース4：50人の製造業 社外への情報漏えいを管理したい。社内IDと統合したい。 → **推奨：Enterprise（要問合せ）**。理由：SSOで社員IDと連携、監査ログで入力を記録、データ保持ポリシーを自社基準に設定できる。

ケース5：フリーランスのコンサル（1人・ヘビー） 毎日4〜6時間、調査・資料・レポートをClaudeに任せ、Claude Codeでデータ整形も自動化。上限エラーで頻繁に止まる。 → **推奨：Max 20x（月$200）**。理由：Proの約20倍の枠で「止まって待つ」ロスがほぼ消える。月$200は、止まらないことで案件を1本多く回せれば十分元が取れる。

Pro と Max の判断軸

Pro(月約3,000円)

1日10〜20回程度の利用

Opusも使える(既定はSonnet)

個人の日常業務に最適

まず試す段階

Max(月1.5万〜3万円)

Proの5〜20倍の利用枠

上限エラーで止まらない

Claude Codeを毎日回す

AIが業務の中心

この章のまとめ

- 1人＝Pro、止まるなら＝Max、5人〜＝Team、漏えい管理＝Enterprise
- チームで「毎日たくさん使う人が多い」ならPremium（StandardとPremiumは混在契約も可）
- 高いプランは「止まらない・任せられる時間」で回収できるかで判断する

---

5. 年払い vs 月払い、どちらが得か

長く使う確信があるなら**年払い**が安くなります。代表例で並べると――

プラン	月払い/人	年払い/人	年払いの実質割引
Pro	$20	$17（$200一括）	約15%お得
Team Standard	$25	$20	約20%お得
Team Premium	$125	$100	約20%お得

例えば**Team Standardを5人**で1年使うと、月払い$25×5×12＝$1,500、年払い$20×5×12＝$1,200。**差は$300（約45,000円）**——年払いだけで1人分のコスト近くが浮きます。

判断基準はシンプルに「**6か月以上続けて使う確信があるか**」。新しいツールはまず月払いで試し、業務に定着したら年払いに切り替えるのが無駄がありません。プラン変更・解約はアカウントの管理画面からいつでも可能です。

この章のまとめ

- 年払いはProで約15%、Teamで約20%お得
- Team Standard5人なら年払いで約45,000円/年の差
- 「半年以上使う確信」が出てから年払いに切り替えるのが安全

---

6. ChatGPT・Geminiと比べて高い？安い？（2026年6月）

「Claudeだけ高いのでは」と不安な方へ。主要3社の個人・チーム価格を並べると、**横並び**だと分かります。

サービス	無料	個人(中位)	個人(上位)	チーム/人
Claude	あり	Pro **$20**	Max $100/$200	Team **$25**(月)/$20(年)
ChatGPT	あり	Plus **$20**	Pro $200	Team **$25**(年)/$30(月)
Google AI(旧Gemini)	あり	AI Pro **$19.99**	AI Ultra 約$99.99〜$200	$30〜/人(Workspace)

個人の中位プランは**3社とも約20ドル**でほぼ同額。チームも$25〜$30に収れんしています。つまり**価格で他社が極端に安いわけではなく、「どの仕事に一番合うか」で選ぶのが正解**です。文章の自然さ・長文の読み込み・資料や表の作成・Claude Codeでの業務自動化を重視するなら、価格が横並びである以上、Claudeを選ぶ合理性は十分あります。

> 注：競合の価格・プラン名は各社の改定が早い領域です。Google AI Ultraは2026年のI/Oでエントリー約$99.99に値下げ（最上位は約$200）されるなど変動が大きく、上表は2026年6月時点の代表値です。契約前に各社公式の最新表示をご確認ください。

この章のまとめ

- 個人の中位は3社とも約$20、チームも$25〜$30で横並び
- 「安い高い」より「自分の仕事に合うか」で選ぶ
- 価格が同じなら、用途適合で選んでよい

7.（参考）API従量課金：自社システムに組み込む人だけ読めばOK

Webの画面やアプリから普通に使う分には、ここは**読まなくて大丈夫**です。自社の業務システムやツールにClaudeを組み込みたい場合だけ、使った分だけ払う「API従量課金」になります。

モデル	入力(100万トークン)	出力(100万トークン)	用途の目安
Opus 4.8（最上位・2026/5登場）	$5.00	$25.00	最も難しい分析・長文処理
Sonnet 4.6（主力）	$3.00	$15.00	日常業務のほとんど
Haiku 4.5（軽量・高速）	$1.00	$5.00	大量・定型処理

> 用語1行メモ：**トークン**＝AIが文章を数える単位。ざっくり日本語1文字＝約1トークン弱。100万トークンは文庫本数冊分の文章量、とイメージすればOKです。

コストを下げる2つの定番：**バッチ処理**（急がない大量処理をまとめて投げると約50%オフ）、**プロンプトキャッシュ**（同じ前提文を使い回すと、その部分の入力費が最大90%オフ）。さらにOpus 4.8やSonnet 4.6は**100万トークンの長文**を追加料金なしで読み込めます。

この章のまとめ

- 普通にWeb/アプリで使う人にはAPI料金はかからない（プラン料金のみ）
- 組み込むなら、日常はSonnet、難所だけOpus、大量はHaikuが基本
- バッチ50%オフ・キャッシュ最大90%オフでコストは大きく下げられる

---

8. 保存版チェックリスト：今すぐやる3アクション

☐ **今のプランと今月の利用量を確認**：claude.ai にログイン → アカウントメニューから現在のプランと使用状況を見る

☐ **上限に月3回以上ぶつかっているか確認**：当たっているなら、待ち時間は実質コスト。Pro→Max、Free→Proを検討する

☐ **5人以上で使っているなら管理職にTeamを提案**：各自Pro契約より、一括請求＋管理画面のTeamが経理・管理の両面で楽

「作業が止まる時間」も「バラバラ契約の管理コスト」も、金額に直すと意外と大きいものです。**月3,000円のプランで毎日30分の手作業が消えるなら、ほぼ確実に元が取れます。**

自社に最適なプランを、一緒に決めませんか

プランの早見表は作りましたが、実際には「うちの業種だとどこまで自動化できる？」「Claude CodeとCowork、どっちを社員に教えるべき？」「Team導入を社内で通すための説明資料が欲しい」――と、もう一歩踏み込んだ相談が出てくるはずです。

私が、あなたの会社の業務とご予算をうかがった上で、**最適なプラン構成と、最初の3か月の導入ステップ**まで具体的にご提案します。非エンジニアの方が対象なので、専門用語は使いません。

無料30分相談（オンライン）

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

「うちの規模ならどれ？」の答えを、30分で持ち帰ってください。

出典：claude.com 公式料金ページ、および複数の料金解説（2026年6月時点）。料金・プラン仕様は予告なく変更される場合があります。最新情報は必ず各社公式サイトでご確認ください。 制作：Claude Works 編集部（運営：寺門）／ claudelab.jp ／ 2026年6月最新版

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。