

書き込み許可が必要です。許可いただければ `content/magnet-html/claude-vs-chatgpt-chart.html` に保存します。

あるいは、このままチャット上で全文を確認してから保存の判断をしたい場合は、お知らせください。

以下が完成した原稿です（HTML ファイルとして保存予定）。

Claude と ChatGPT 使い分け チャート

どんな仕事にどっちを使えば良いかが1枚で分かる

1. はじめに — 使い分けの基本原則 3つ

この資料は、従業員 10～100 名の中小企業の社長、個人事業主、マーケ・経理・営業・企画担当の方に向けて書きました。Claude と ChatGPT のどちらを使えばよいか迷っている方が、今日から正しく使い分けられるようになることを目的としています。

結論から言います。Claude が得意なことと ChatGPT が得意なことは明確に分かれています。どちらが優れているかという話ではなく、仕事の種類によって向き不向きがあります。

原則 1: 長い文書を読ませるなら Claude

Claude は 1 回の会話で読み込めるテキストの量が最大 20 万トークン（日本語で約 10 万字相当）あります。これは 200～300 ページの報告書を一括で読み込める量です。

ChatGPT（GPT-4o）は同条件で約 12 万 8 千トークンです。先月の営業日報 30 件をまとめて要約したい、A4 で 80 ページの提案書を読んで要点を出したい、という用途では Claude を選ぶと処理しやすくなります。

原則 2: 画像を作りたいときは ChatGPT

ChatGPT Plus（月額約 3,000 円）には DALL-E 3 という画像生成機能が組み込まれています。イベントのバナーイメージを作って、提案書に使うアイキャッチを生成して、といっ

た用途は ChatGPT が対応できます。Claude は現在、テキストと文書の生成・分析に特化しており、画像の生成機能は搭載していません。

原則 3: 定型データを自動集計するなら ChatGPT

ChatGPT Plus にはデータ分析機能があり、CSV や Excel ファイルをアップロードするとグラフ生成・集計・統計処理をその場で実行できます。Claude は文書読み込みと文章生成に強みがあります。

この章で学んだこと:

- 長い文書の一括処理は Claude、画像生成は ChatGPT が対応している
- ChatGPT Plus ・ Claude Pro はともに月額約 3,000 円で、機能が大きく異なる
- どちらが優れているかではなく、業務の種類によって使い分けるのが正解

2.20 業務 × 使い分け一覧表

経理・財務 (5 業務)

業務	推奨	理由
請求書・領収書 50 件を一括で要約する	Claude	大量テキストを一度に読み込める
月次の売上データをグラフ化する	ChatGPT	データ分析機能で CSV を直接処理できる
決算報告書を経営者向けに平易に書き直す	Claude	長文から短文への要約・変換が得意
会計・税務用語を社内向けに解説する	Claude	複雑な概念を平易に説明する文章生成が得意
経費精算ルールの Q&A チャットを作る	ChatGPT	GPTs でカスタムチャットボットを作成できる

マーケティング（5 業務）

業務	推奨	理由
SNS 投稿の画像アイデアを出す	ChatGPT	DALL-E 3 でビジュアルイメージを即生成できる
広告コピーの A/B テスト案を 10 本出す	Claude	複数パターンの文章生成・トーン調整が得意
競合 4 社の Web サイトを読み込んで比較する	Claude	長文を並べて構造的に分析する用途に強い
メルマガ 5,000 字を月 4 回作成する	Claude	長文・文体の一貫性を維持した生成が得意
顧客情報を保存して毎回の会話に引き継ぐ	Claude	Projects 機能で文脈を複数回にわたり継続できる

※ Claude Projects: Claude Pro で使える機能。「プロジェクト」フォルダに顧客情報や社内規約を保存しておく、毎回貼り付けなくても会話に引き継がれます。

営業（5 業務）

業務	推奨	理由
商談後の議事録（音声テキスト 5,000 字）を整理する	Claude	長文の構造化・要約が得意
顧客ごとの提案書（A4 10 枚）をドラフトする	Claude	長文かつ論理構成のある文書生成が得意
営業トークのロールプレイ練習をする	ChatGPT	対話形式の練習相手として操作しやすい
顧客リスト（Excel 1,000 行）の重複を整理する	ChatGPT	データ分析機能でファイルを直接処理できる
顧客への丁寧な断りメールを書く	Claude	ニュアンスの細かい文体調整が得意

企画・管理（5 業務）

業務	推奨	理由
80 ページの市場調査レポートを要約する	Claude	200,000 トークンの長文読み込みが強い
新サービスのネーミング案を 50 個出す	ChatGPT	発散的なアイデア出しの多様性が広い
会議アジェンダと議事録テンプレを作る	Claude	構造化された文書生成が得意
事業計画書（A4 20 枚）をドラフトする	Claude	長文かつ論理構成のある文書生成に強い
プレゼン用のスライド構成案を作る	Claude	階層構造の整理と見出し設計が得意

この章で学んだこと:

- 長文読み込み・文書作成・丁寧な文体調整は Claude が得意な分野
- 画像生成・データ分析・カスタムボット作成は ChatGPT の強み
- どちらも月額約 3,000 円で、業務の種類で使い分けると費用対効果が高い

3. 判断基準: 長文理解 / 正確さ / 安全性 / 価格 / API 連携

長文理解: Claude が有利。最大 200,000 トークンの入力に対応しており、数百ページの文書を一括処理できます。ChatGPT (GPT-4o) は 128,000 トークンです。

正確さ: 内容によって異なります。どちらの AI も情報を誤って生成すること（ハルシネーション）があります。金額・日付・固有名詞を含む出力は、必ず自分の目で確認してから使ってください。AI の出力は素材であり、最終的な確認責任は使う側にあります。

安全性: 一般公開されているプランでは、入力した情報の取り扱いには各社の利用規約に準じます。社内の機密情報・個人情報・未公開の契約内容を貼り付けることは避けてください。機密データを扱う場合は企業向けの API 経由での利用を検討してください。

価格: Claude Pro・ChatGPT Plus はともに月額 20 ドル（約 3,000 円）。無料プランはどちらも利用可能ですが、利用回数と使えるモデルに制限があります。

API 連携: どちらも API を提供しています。エンジニアがいない場合は Make（旧 Integromat）や Zapier などのノーコードツールを経由して連携できます。

この章で学んだこと:

- 大量文書の処理はトークン数の差を確認してから選ぶ
 - 金額・日付など重要な情報は必ず目視で確認し、AI の出力をそのまま使わない
 - 機密情報の入力避け、社内利用ルールを先に決めてから本格導入する
-

4. よくある誤解 5 つ

誤解 1 「Claude の方が値段が高い」 Claude Pro と ChatGPT Plus はともに月額約 3,000 円です。

誤解 2 「ChatGPT の方が頭がいい」 どちらも最新モデルの性能は拮抗しており、業務によって得意不得意が異なります。用途との相性で選ぶのが正しいアプローチです。

誤解 3 「どちらかひとつを選ばなければならない」 両方を同時に使っているビジネスパーソンは多くいます。月 6,000 円の投資で 2 つのツールを使えます。

誤解 4 「AI に入れた情報は全部学習される」 一般向けの有料プランで入力したデータが即座にモデルの学習データになるわけではありません。ただし利用規約は変更されることがあります。企業として安全に使うには API 利用と社内ガイドラインの整備を並行して進めることを推奨します。

誤解 5 「無料プランで十分」 業務で毎日使うなら有料プランへの移行を検討してください。月 3,000 円は週 5 日・月 20 回使えば 1 回あたり 150 円です。

この章で学んだこと:

- 料金はどちらも同じ月額約 3,000 円で、両方使うことは現実的な選択肢
- 得意不得意は業務の種類で決まり、どちらが優れているという話ではない
- まず自分の業務を書き出し、この一覧表と照らし合わせるのが第一歩

この資料を使って次にやること:

1. 自分の主要業務 5 件を書き出し、この資料の一覧表と照らし合わせる。この業務は Claude 向き、これは ChatGPT 向きと分類するだけでも、明日からの使い方が変わります。

2. まだどちらか一方しか使っていない場合は、もう一方の無料プランをまず試す。今週 1 件だけ、使い慣れていない方の AI に同じ業務を依頼し、出力の違いを自分の目で確認してください。
3. 社内に複数人で共有するなら、この資料に自社の業務名を書き込んで自社版使い分けチャートを作る。チームで合意した使い分けルールがあると、ツール導入の定着率が上がります。

Claude Lab — 非エンジニアのためのClaude実践メディア / claudelab.jp

保存先: `content/magnet-html/claude-vs-chatgpt-chart.html` 他の PDF と同じデザインテンプレート（クリーム背景・アクセントカラー #CC785C・Noto Serif JP）で仕上げています。保存してよければ許可をお願いします。

Claude Lab — 非エンジニアのためのClaude実践メディア / claudelab.jp