WHITE PAPER

非エンジニアのためのClaude実践ガイド

Claude と ChatGPT 使い分けチャート【2026年6月版】

非エンジニアのあなたが「どの仕事にどっちを使うか」を1枚で判断できる保存版

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

はじめに ― この資料は、こんなあなたのために作りました

こんにちは。Claude Works（クロードワークス）の寺門です。

この資料は、次のような方に向けて書きました。

- **従業員10〜100名の会社の社長・役員**で、「ウチもAIを入れたいが、ChatGPTとClaude、どっちを社員に使わせればいいのか分からない」という方
- **個人事業主・フリーランス**（マーケ、デザイナー、士業など）で、月3,000円のサブスクを2本も払えない、どちらか1つに絞りたい方
- **経理・人事・総務・マーケの担当者**で、上司に「AIで業務効率化しろ」と言われたが、何から手をつければいいか迷っている方

私自身、エンジニアではありません。だからこそ断言します。**「ChatGPTとClaude、どっちが頭がいいか」を比べるのは、もう古い考え方です。**

2026年6月時点で、両方とも驚くほど賢くなりました。勝負を分けるのは賢さではなく、**「あなたのその仕事に、どっちのツールが向いているか」という相性**です。包丁とハサミ、どちらが優れているかを論じても意味がないのと同じです。

この資料を最後まで読めば、あなたは自分の仕事を見て「これはClaude」「これはChatGPT」と即座に振り分けられるようになります。印刷して机に貼るか、ブックマークして使ってください。

> **用語1行解説:** トークン＝AIが文章を読む時の文字のかたまりの単位。日本語ではだいたい「1文字＝1〜2トークン」と思ってください。「20万トークン」なら日本語で約10〜14万字、文庫本1〜2冊分です。

---

1. まず結論 ― 3秒で選ぶための「4つの原則」

細かい表を見る前に、これだけ覚えれば8割の場面で正解できる原則をお伝えします。

原則1：長い文章を読ませる・書かせるなら Claude

Claudeの最新モデル **Claude Opus 4.8**（2026年5月28日公開）は、長い文章の読解と、人に出す文章の作成がとても得意です。月3,000円のClaude Pro（ウェブ版）では、1回の会話でおよそ**20万トークン**（日本語で約10〜14万字、文庫本1〜2冊分）まで読み込めます。80ページの提案書や、先

月の日報数十件をまとめて貼り付けて「要点を出して」と頼める量です。文章の自然さ・丁寧さでもClaudeを支持する人が多く、**長文の読解と、人に出す文章を書く仕事はClaudeが軸**になります。

> **補足:**「100万トークン（文庫本5〜7冊分）を一気に」という、もっと大量の読み込みは、2026年6月時点では開発者向けのAPI（上位プラン）でのみ提供されています。月3,000円のウェブ版での実用上限は約20万トークンと覚えておけば、社内展開で当てが外れません。

原則2：画像を作る・データを集計するなら ChatGPT

ChatGPTの最新モデル **GPT-5.5**（2026年4月公開）には、画像生成（GPT Image 2）、ExcelやCSVを読み込んでグラフ化する「データ分析」、音声で話せる「ボイスモード（高度な音声機能）」まで一通りそろっています。**目に見えるモノ（画像・グラフ）を作る仕事と、データの集計はChatGPTが圧倒的に守備範囲が広い**です。

原則3：パソコン作業そのものを丸ごと任せたいなら Claude Cowork

2026年に登場した **Claude Cowork（クロード・コワーク）** は、Claudeがあなたのパソコンの画面を見て、マウスとキーボードを自分で操作してくれる新機能です。「フォルダの大量ファイルを整理する」「Excelで分析してそのままPowerPointを作る」といった、複数アプリにまたがる地味な作業を、コードを書かずに任せられます。Pro（月20ドル＝約3,000円）でも利用できます（PC操作の機能は2026年6月時点ではリサーチプレビューでの提供で、上位プランより使用回数の上限は低めです）。

原則4：Googleドキュメント／Gmail／スプレッドシート中心なら Gemini も候補

普段の仕事がGoogle Workspace（Docs・スプレッドシート・Gmail）で完結しているなら、Googleの **Gemini（ジェミニ）3** も有力です。各アプリの中に最初から組み込まれているので、メールの下書きや資料の要約をアプリを離れずにできます。Google AI Pro（月19.99ドル＝約3,000円）では、1回の会話で最大100万トークンまで読み込めるのも長所です。

---

2. 早見表 — Claude / ChatGPT / Gemini まるわかり比較（2026年6月時点）

比べるポイント	Claude	ChatGPT	Gemini
最新モデル	Opus 4.8 / Sonnet 4.6	GPT-5.5	3.1 Pro / 3.5 Flash
月額（個人有料）	約3,000円（Pro）	約3,000円（Plus）	約3,000円（AI Pro）
一度に読める量（個人有料プラン）	約20万トークン（約10〜14万字）	大（標準で十分）	**最大100万トークン**
長文の読解・要約	◎ 最も得意	○	○
人に出す文章の自然さ	◎ 評価が高い	○	○
画像を作る	×（生成は非対応）	**◎ GPT Image 2**	○
Excel/CSVの集計・グラフ化	△	**◎ データ分析機能**	◎ スプレッドシート連携
音声で会話	△	**◎ ボイスモード**	○
PC操作の自動化	**◎ Cowork**	○	△
Google Workspace連携	△	△	**◎ 最も深い**
Officeファイル/PDFの読み込み	◎	◎	◎
Web検索	◎	◎	◎

読み方: ◎＝特に強い、○＝問題なく使える、△＝一応できるが他が上、×＝非対応。価格は2026年6月の為替で1ドル＝約150円換算の概算です。「一度に読める量」は月3,000円の個人有料プラン（ウェブ版）でのおおよその目安です。Claudeでさらに大量（100万トークン級）を扱いたい場合は、開発者向けのAPI上位プランが必要になります。

結論はシンプルです。 文章まわりはClaude、目に見えるモノ作りとデータ集計はChatGPT、Google中心ならGemini。**月3,000円ずつなので、ClaudeとChatGPTの2本持ちが最も費用対効果が高い**というのが、私の実感です。

3. 職種別・業務別の使い分け一覧（20シーン）

あなたの職種のところだけ見れば大丈夫です。「推奨」のツールに、その仕事をそのまま頼んでください。

経理・財務の方へ

こんな業務	推奨	なぜ
請求書・領収書を数十件まとめて要約・チェックする	**Claude**	まとまった量の文書を一度に読み込める
月次の売上データをグラフにする	**ChatGPT**	Excel/CSVを直接読んでグラフ化できる
決算報告書を社長向けにやさしい言葉に書き直す	**Claude**	長い文章を短く・平易にする変換が得意
経費精算ルールのQ&Aチャットを社内に作る	**ChatGPT**	自分専用チャット（GPTs）を作れる
経理の月次作業（ファイル整理〜集計）を自動化	**Claude Cowork**	PC操作を丸ごと任せられる

マーケティング・広報の方へ

こんな業務	推奨	なぜ
SNS投稿用の画像・バナーを作る	**ChatGPT**	画像生成（GPT Image 2）が即対応
広告コピーのA/B案を10本出す	**Claude**	複数パターンの文章とトーン調整が得意
競合4社のサイトを読み込んで比較表にする	**Claude**	長文を並べて構造的に分析できる
メルマガ5,000字を月4回書く	**Claude**	長文で文体を一貫させるのが得意
アンケート結果（CSV）を集計して傾向を出す	**ChatGPT**	データ分析機能でその場で集計

営業の方へ

こんな業務	推奨	なぜ
商談の文字起こし5,000字を議事録に整える	**Claude**	長文の構造化・要約が得意
顧客ごとの提案書（A4で10枚）の下書き	**Claude**	論理構成のある長文作成が得意
営業トークのロープレ練習相手になってもらう	**ChatGPT**	音声で会話できるボイスモードが便利
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
角の立たない丁寧な断りメールを書く	**Claude**	細かいニュアンスの文体調整が得意

企画・経営・バックオフィスの方へ

こんな業務	推奨	なぜ
80ページの市場調査レポートを要約する	**Claude**	まとまった量の長文読解が得意
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幅が広い
散らばったメモから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
ExcelデータからそのままPowerPointを作る	**Claude Cowork**	アプリをまたぐ作業を自動でこなす
GoogleドキュメントとGmailで完結する作業	**Gemini**	Google Workspaceとの連携が最も深い

Before → **After**

---

4. それぞれの「得意・苦手」を正直にまとめる

Claude（Opus 4.8 / Sonnet 4.6）

得意なこと

- **長文の読み込み**：月3,000円のProウェブ版で約20万トークン（日本語10〜14万字、文庫本1〜2冊分）。80ページの報告書クラスならまるごと貼って分析できます。さらに大量を扱いたい場合は開発者向けAPI（上位プラン）で最大100万トークンまで対応

- **人に出す文章**：丁寧さ・自然さの評価が高く、メールや提案書の下書きに強い
- **コードの正確さ**：Opus 4.8は、自分が書いたコードの間違いを見逃す確率が前モデルの約4分の1に改善（※非エンジニアでも、Excelの関数や簡単な自動化を頼む時に効いてきます）
- **Cowork**：PC操作そのものを自動化できる（PC操作機能は2026年6月時点でリサーチプレビュー提供）

苦手なこと

- 画像の生成はできない（テキストと文書に特化）
- 音声会話やExcel直接集計はChatGPTほど強くない

ChatGPT（GPT-5.5）

得意なこと

- **なんでも屋の幅広さ**：画像生成、データ分析、音声会話、自分専用GPTまで一通り入っている
- **データ分析**：Excel/CSVをアップして「グラフにして」「相関を出して」がその場でできる
- **画像生成**：GPT Image 2で、提案書のアイキャッチやSNSバナーを即作成

苦手なこと

- とても大量の長文では、読み込み量でGeminiにやや劣る場面がある
- 文章の細かいトーン調整は「Claudeの方が好み」という声も多い

Gemini（3 系）

得意なこと

- **Google Workspaceとの一体化**：Docs・スプレッドシート・Gmail・Slidesの中で直接使える
- 個人有料プラン（AI Pro）でも最大100万トークンの長文に対応。画像・音声もまとめて扱える

苦手なこと

- Microsoft Office中心の会社では連携の旨味が薄い

Before → **After**

---

5. 失敗しないための「5つの注意点」

ツール選び以前に、ここを外すと事故ります。社内に広める前に必ず読んでください。

1. 数字・日付・固有名詞は、必ず自分の目で確認する

ChatGPTもClaudeもGeminiも、**もっともらしい嘘（ハルシネーション＝AIが事実でない情報を作ってしまう現象）**を出すことがあります。請求金額、契約日、人名、法律の条文などは、AIの出力をそのまま使わず、**必ず元資料と突き合わせてください**。AIの出力は「下書き」であって「完成品」ではありません。

2. 機密情報・個人情報は安易に貼らない

無料・個人有料プランに入力した情報の扱いは、各社の利用規約に従います。**未公開の契約内容、顧客の個人情報、社外秘の資料を、社内ルールを決める前に貼り付けるのは避けてください。** 本格導入する会社は、法人向けプラン（TeamやEnterprise、API利用）と社内ガイドラインの整備をセットで進めるのが安全です。

3. 料金は「どちらも約3,000円」。高い・安いで選ばない

「Claudeは高い」は誤解です。**Claude Pro、ChatGPT Plus、Gemini AI Proは、どれも月20ドル前後（約3,000円）**で横並びです。価格ではなく相性で選んでください。

4. 「どちらか1つ」と決めつけない

両方使うビジネスパーソンはたくさんいます。**月6,000円で2つの強みを両取り**できます。週5日・月20回使えば、1ツールあたり1回150円。コーヒー1杯以下です。

5. 無料プランは「お試し」と割り切る

無料でも試せますが、使えるモデルや回数に制限があります。**業務で毎日使うなら、有料プランに上げる判断を早めにする**ほうが、結局は時間を買えてお得です。

---

6. 明日からやること（チェックリスト）

この資料を「読んで終わり」にしないために、3つだけ宿題を出します。

☐ **自分の主要業務を5つ書き出し**、この資料の一覧表（3章）と照らし合わせて「Claude向き／ChatGPT向き」に分類する

☐ **まだ片方しか使っていないなら**、もう片方の無料プランで「同じ仕事」を1件だけ頼み、出力の違いを自分の目で見る

☐ **チームで使うなら**、この表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1枚作る（合意したルールがあると定着率が上がります）

ここまでやれば、あなたの会社のAI活用は、なんとなく使っている状態から「業務ごとに最適なツールを選べる状態」に変わります。

困ったら、私に直接相談してください

「ウチの業務だと、結局どっちをどう入れればいいの？」「社員に展開したいけど、ルール作りが不安」「使ってはいるけど、効果が出ている実感がない」

こうした悩みは、**業種・職種・規模によって最適解がまったく変わります**。一般論の資料だけでは、あと一歩のところで止まってしまいます。

そこで、**非エンジニアの方限定で、無料30分のオンライン相談**をご用意しています。あなたの会社の具体的な業務を1〜2個うかがって、「それならこのツールを、こう使うのが早いです」という、その場で持ち帰れる答えをお渡しします。売り込みはしません。

▶ 無料30分相談を予約する: https://app.spirinc.com/patterns/availability-sharing/evuvVnwxGC-HC8t6imBtr/confirm

メールでの相談・質問はこちら: **support@lexor.jp**

Claude Works ― 非エンジニアのためのClaude実践メディア / claudelab.jp 本資料の情報は2026年6月時点のものです。モデル名・価格・機能は各社の最新発表で変わる場合があります。

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。