

WHITE PAPER

非エンジニアのためのClaude実践ガイド

2026年最新 Claude活用大全 | 非エンジニアが知るべき新機能と使い方

新モデル・新機能を非エンジニア向けに翻訳した決定版（2026年6月最新）

発行：2026年6月 / 対象：非エンジニアの全ペルソナ

Claude Works（クラウドワークス）

非エンジニアのためのClaude実践メディア [claudelab.jp](#)

中小企業の社長・役員の方へ。個人事業主・フリーランス（マーケ・デザイナー・士業）の方へ。
経理・人事・総務・マーケのバックオフィスご担当の方へ。

「Claudeに新しいモデルが出たらしい」「Coworkとかいう新機能が話題になっている」「でも英語の発表ばかりで、結局自分の仕事に何が関係あるのか分からない」——そんなあなたのために、この資料を作りました。

私はエンジニア向けの技術解説をするつもりはありません。あなたの目線で、**この1年でClaudeに何が増えて、それぞれが「自分の業務にどう嬉しいのか」**だけを翻訳してお届けします。数字・モデル名・機能の状態はすべて**2026年6月時点**で公式（[claude.com / platform.claude.com](https://claude.com/platform.claude.com)）を含む複数ソースで裏取りしたものです。仕様は変わるので、導入前には最新の公式表示をご確認ください。

用語1行メモ：**Claude（クロード）** = Anthropic社のAIアシスタント。**モデル** = AIの頭脳のバージョン名（後述のOpus / Sonnet / Haiku）。**エージェント** = 指示すると自分で手順を考えて作業まで進めてくれるAIのこと。

1. 2026年6月、Claudeはここまで来た（30秒サマリー）

まず結論からお伝えします。この1年でClaudeは、「**チャットで質問するAI**」から「**自分の代わりに作業する相棒**」へ進化しました。

去年までのClaudeは、こちらが質問して、答えをもらって、それを自分でコピペして使う——という「賢い相談相手」でした。2026年のClaudeは、資料を作る・メールの下書きを並べる・表を分析する・ブラウザでフォームを入力する、といった**作業そのものを任せられる**段階に入っています。

非エンジニアのあなたが押さえるべきことは、たった2軸だけです。

| 押さえる軸 | これは何の話か | あなたへの一言 |
|---------------|---------------------------------------|------------------------|
| 新しいモデル（頭脳） | Opus / Sonnet / Haiku の3つ。賢さ・速さ・値段が違う | 迷ったら最上位のOpus 4.8を選べばよい |
| 新しい使い方（製品・機能） | Cowork・Chrome連携・Routines など | 黒い画面なしで作業を任せられる入口が増えた |

専門用語や英語の発表に振り回される必要はありません。この2軸だけ見ていれば、最新のClaudeは十分に使いこなせます。

この章の要点

- 覚えるのは2点だけ：「**頭脳が賢くなった**」と「**勝手に作業してくれる機能が増えた**」
- Claudeは「相談相手」から「作業する相棒」へ変わった
- この先の章で、新機能ごとに「何が嬉しいか」を業務目線で翻訳します

2. 最新モデル早わかり：迷ったらまずOpus 4.8

「モデルを選べと言われても、違いが分からない」——大丈夫です。基本ルールは1行で済みます。**迷ったら、まずOpus 4.8（オーパス）を選んでください。**これが現在の最上位モデルです。

用語1行メモ：**トークン**=AIが一度に読み書きできる文章量の単位。「100万トークン」は、ざっくり本数冊分をまるごと読ませても大丈夫、という意味です。

現行の主役は3つのモデルです。賢さと速さと値段でキャラが分かれています。

Before



After

| モデル | ひとことと言うと | 読める量 | 料金 (API・100万トークン入力/出力) | こんな時に |
|-------------------|-----------------|----------|------------------------|----------------------|
| Opus 4.8 | 最上位の頭脳。難しい仕事はこれ | 100万トークン | \$5 / \$25 | 難しい分析・長文・企画・契約書の読み込み |
| Sonnet 4.6 | バランス型。日常業務の主力 | 100万トークン | \$3 / \$15 | メール・議事録・要約など毎日の作業 |
| Haiku 4.5 | 最速・最安。大量さばき向き | 20万トークン | \$1 / \$5 | 同じ処理を大量に回す定型作業 |

Opus 4.8は**2026年5月28日にリリース**された最新版です。注目すべきは、**前のOpus 4.7と同じ料金**のまま、**コードの間違い（欠陥）の見逃しが約4分の1に減った**こと。これは主にプログラム作成の

ような厳密な作業での改善ですが、値段が据え置きで精度が上がったので、迷ったらこれを選んでおけば損はありません。

なお、2026年6月9日には**Fable 5 (フェイブル)** という新モデルも登場し、正式提供 (GA) になりました。ただし、**非エンジニアの個人・チーム向けプラン (Pro / Max / Team) が案内する中心は、あくまでOpus / Sonnet / Haikuの3つ**です。新しいモデル名が出るたびに乗り換えを検討する必要はありません (2026年6月時点)。

用語1行メモ：**GA (ジーエー)** = 「General Availability」の略。試験運用ではなく、誰でも正式に使える状態になったこと。

あなたの実践ルール (この1行で十分) :

- **基本はOpus 4.8** (難しい・重要・長い仕事もこれでOK)
- **コストや速さを重視するなら Sonnet 4.6** (メール・議事録・要約など毎日の作業向き)
- **同じ処理を何百件も回すときだけ Haiku 4.5**

この章の要点

- 非エンジニアは「**基本Opus 4.8、大量処理だけHaiku**」で十分
- Opus 4.8は値段そのままに精度向上 (コードの間違いの見逃しが約4分の1に)
- Fable 5など新モデルは出ているが、追いかけてよい

3. Claude Cowork : ターミナル不要で「任せられる」相棒

ここからが本題の「新しい使い方」です。非エンジニアのあなたが**最初に触るべき**なのは、**Claude Cowork (クロード・コワーク)** です。

用語1行メモ：**Cowork (コワーク)** = デスクトップアプリとして起動する、パソコン用の自律エージェント。「黒い画面 (ターミナル)」は一切不要です。

これまで「AIに作業を任せる」と聞くと、プログラマーが使う黒い画面に英語を打ち込むイメージがあり、それが非エンジニアの心理的なハードルでした。Coworkはそのハードルを取り払うために作られた、**非技術職向けのデスクトップアプリ**です。

押さえておきたいポイントはこれだけです。

| 項目 | 内容 |
|---------|--------------------------------|
| 提供開始 | 2026年4月にGA（正式提供） |
| 対応OS | Mac / Windows の両方 |
| 使えるプラン | すべての有料プラン（Pro以上）で利用可 |
| 連携できるもの | Microsoft 365 / Google / Slack |

Microsoft 365やGoogleと連携できるということは、あなたが日々使っているWord・Excel・スプレッドシート・Gmailの中身を、Coworkに渡して**文書作成・要約・分析を任せられる**ということです。

たとえば、経理担当の方なら「先月の経費CSVを読んで、部門別の集計表を作って」。マーケご担当なら「このアンケート回答100件を読んで、よくある不満を5つにまとめて」。士業の方なら「この長い契約書を読んで、依頼者に説明すべき注意点を箇条書きにして」——こうした依頼を、黒い画面なしで日本語のまま頼めます。

この章の要点

- ・非エンジニアが**最初に触るべきはCowork**。黒い画面なしで作業を任せられる
- ・Mac / Windows両対応、全有料プランで使える（2026年4月GA）
- ・M365・Google・Slack連携で、いつもの業務ファイルをそのまま任せられる

4. 業務を自動化する新機能：Chrome連携・Routines・Agent Teams

Coworkに慣れてきたら、次に視野に入るのが「**もっと自動化する**」3つの**新機能**です。ただし先に正直にお伝えします。**この3つはまだベータ（試験運用）や実験段階のものが多い**ので、「面白そうだけど、業務の本番投入は慎重に」というスタンスが正解です。

| 新機能 | 何をしてくれるか | 今の状態（2026年6月時点） |
|------------------|-------------------|---------------------------------|
| Claude in Chrome | ブラウザの閲覧やフォーム入力を代行 | 全有料プランで ベータ 。正式提供(GA)はまだ |
| Routines | 決めた時間に自動で作業を実行 | 2026年4月の 研究プレビュー 段階 |
| Agent Teams | 複数のClaudeが分担して動く | 2026年2月登場の 実験機能 。初期設定はオフ |

Claude in Chrome（クローム連携）は、Webサイトを見て回ったり、入力フォームを埋めたりをClaudeが代行する機能です。たとえば「この10社の問い合わせフォームに同じ内容を送って」といった作業が視野に入ります。ただし**2026年4月時点で全有料プランのベータ提供**で、正式版（GA）ではありません。

Routines（ルーティン）は、スケジュールやWebhook（外部からの合図）で**決まった作業を自動実行**する機能です。毎朝9時に売上データを要約させる、といった使い方が想定されます。2026年4月時点では研究プレビューで、1日に実行できる回数の上限は**Proで5回、Maxで15回、Teamで25回**と報告されています（この数字・状態は二次情報で、時期により変わる可能性があります）。

Agent Teams（エージェント・チーム）は、**複数のClaudeが互いに連絡を取りながら役割分担して動く**仕組みです。2026年2月に登場しましたが、まだ実験的で初期設定では無効になっています（こちら二次情報・注記つき）。

つまり新機能の方向性は3つ——**「代わりに操作する」「時間で自動実行する」「複数で分担する」**——に整理できます。ただし多くがベータ・実験段階なので、「今すぐ全社展開」ではなく「特定の人が試して見極める」のが現実的です。

この章の要点

- 自動化の新機能は**「代わりに操作」「時間で自動実行」「複数で分担」**の3方向
- ただし**多くがベータ・実験段階**。本番投入は慎重に、まず試用から
- 状態や上限は変わりやすいので、導入前に公式の最新情報を確認

5. Claude Code：非エンジニアが触れる範囲だけ

「Claude **Code**（コード）」という名前を見て、「これはプログラマー専用でしょう」と思ったあなた。その感覚は半分正解です。でも、知っておくと得をするので、**入口だけ**お伝えします。

用語1行メモ：**CLI（シーエルアイ）** = 黒い画面（ターミナル）に文字で命令を打ち込んで操作する方式。Codeはこの方式を使います。

Claude Codeは、ターミナル（黒い画面）で動く本格的な自動化ツールです。重要なのは、**これは追加料金ではなく、有料プランに最初から含まれている**という点です。

| プラン | 月額 | Claude Code |
|---------|-------|----------------|
| Pro | \$20 | 含まれる |
| Max 5x | \$100 | 含まれる（より多く使える） |
| Max 20x | \$200 | 含まれる（さらに多く使える） |

非エンジニアのあなたがやるべきことは、「**インストール・初回起動・簡単な作業依頼**」まで触れば**十分**です。高度な設定を無理に追う必要はありません。「自分のプランに、こういう本格ツールも含まれているんだな」と知っておくだけで、社内で詳しい人に頼むときの会話がスムーズになります。

CoworkとCodeの選び分けは、1行で済みます。

Before



After

- 黒い画面が不要で、まず任せたい → Cowork
- 自動化を深く・本格的にやりたい → Code（詳しい人と一緒に）

この章の要点

- Codeは有料プランに**込み**。別料金はかからない
- 非エンジニアは**入口（起動と簡単な依頼）**だけ知っていればよい
- 黒い画面が不要ならCowork、深い自動化ならCode、という1行基準で選ぶ

6. 新機能を「業務改革」に変える進め方

ここまでで、あなたは最新モデルと新機能の地図を手に入れました。でも、本当に大事なのはこの最終章です。新機能は「試して終わり」では1円も生みません。経営の成果に変えるには、進め方があります。

実は、生成AIが社内に定着しない理由を管理職1,008名に聞いた2026年1月の調査では、「セキュリティへの不安」33.5%、「活用アイデア不足」26.0%が上位でした。そして「使いこなせていない層」のトップ層には経営層（26.8%）が入っています。現場よりむしろ経営・管理層がつまずきやすい、というデータです。だからこそ、進め方を最初に決めることが効きます。

ステップ1：1部署・1業務に絞ってQuick Winを作る

いきなり全社配布は失敗の典型です。まず「経理の月次集計」「マーケのアンケート要約」など、効果が見えやすい1つの作業に絞ってください。そこで小さな成功（Quick Win）を作ることが、その後すべての土台になります。

ステップ2：KPIとガバナンスを同時に置く

「やってみたら良さそう」では経営判断になりません。下の2つを最初にセットで決めます。

| 測る軸（KPI） | 守る軸（ガバナンス） |
|-----------------|-----------------|
| 時間（何分・何時間減ったか） | 機密（入れてよい情報の線引き） |
| 品質（ミスや手戻りが減ったか） | 権限（誰が何を使えるか） |
| 満足度（担当者は楽になったか） | ログ・費用（記録と予算の管理） |

ステップ3：推進担当を決め、成功事例を共有して横展開する

社内に旗振り役（推進担当）を1人置き、ステップ1で得た成功事例を他部署に見せて広げます。

「あの部署でこれだけ時間が減った」という具体例ほど、人を動かすものではありません。

そして最後に、新機能を試すだけで終わらず、業務プロセスそのものを設計し直すこと。これがPoC（お試し）止まりで終わるか、本物の業務改革になるかの分かれ道です。

この章の要点

- ・鮮度のある新機能も、「1部署で勝ってKPIで示す」で初めて経営の成果になる
- ・KPI（時間・品質・満足度）とガバナンス（機密・権限・ログ・費用）を同時に置く

・推進担当の選任と成功事例の共有で、最新機能を全社の成果へ

おわりに — 最新を「追いつける」のは、意外と手間がかかります

ここまでお読みいただき、ありがとうございました。あなたはもう、Opus 4.8という頭脳の選び方、Coworkという入口、自動化の3方向、そして新機能を業務改革に変える進め方まで、地図を手にしています。

ただ、正直にお伝えします。この資料で扱った内容は、**2026年6月時点のもの**です。Claudeは毎月のように新モデル・新機能を出しています。Chrome連携もRoutinesもAgent Teamsも、多くはまだベータ・実験段階で、来月には状態が変わっているかもしれません。

最新情報を自分で追いつけ、そのつど「自社のどの部署で、何から試すか」を判断し続ける——これは、本業を持つあなたにとって、実際にはかなりの手間がかかります。第6章で見たとおり、つまづきやすいのはむしろ経営・管理層、というデータもあります。「活用アイデア不足」が定着しない理由の上位に挙がっているのも、ここに重なります。

無料30分相談（オンライン）

あなたの会社・お仕事の中身をうかがって、「**この新機能を、御社のどの部署で、何から試すか**」という**最初の一步**を一緒に決めます。最新モデル・新機能を、あなたの業務の言葉に翻訳してお話しします。非エンジニア前提で、専門用語なしで進めます。

- ・予約はこちら：<https://app.spirinc.com/patterns/availability-sharing/evuvVnwxGC-HC8t6imBtr/confirm>
- ・メール：support@lexor.jp

「結局うちは何から始めればいい?」が、30分でクリアになります。お気軽にどうぞ。

本資料の製品名・価格・機能・モデル名は2026年6月時点の情報です。Routines・Agent Teamsなど一部の機能の状態・上限は二次情報を含み、時期により変わります。最新の料金・仕様は公式サイト（claude.com）でご確認ください。発行：Claude Works（claudelab.jp）／非エンジニアのためのClaude実践メディア

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のか」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。

 17 ご予約：<https://app.spirinc.com/patterns/availability-sharing/evuvVnwxGC-HC8t6imBtr/confirm>

 support@lexor.jp /  <https://claudelab.jp>