WHITE PAPER

非エンジニアのためのClaude実践ガイド

Claude はじめての30分ガイド｜非エンジニアが今日使い始める最短ルート【2026年6月版】

登録5分→議事録整理で最初の成功体験→自分に合うプラン判断まで。インストール不要、ブラウザだけ。経理・人事・マーケ・社長・個人事業主のための実践ガイド。

発行：2026年6月　／　対象：非エンジニア初心者

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30分であなたが手に入れるもの

この資料を開いているのは、たぶんこんなあなたです。

顧問税理士に「AI使ってみたら」と言われたけれど何から触ればいいかわからない経理担当の方。10人規模の会社を一人で切り盛りしていて、自分が現場もバックオフィスも回している社長。マーケティングを一人で担当していて、毎日メール・議事録・SNS投稿に追われている管理職の方。あるいは、提案書も請求書も全部自分で書いている個人事業主の方。

共通しているのは「エンジニアではない」こと。プログラムを書くツールはハードルが高い。でも検索や雑談で終わらせたいわけでもなく、**今日の仕事に直結するかたちで使いたい**。そういう温度感を想定して、この資料を書きました。一人称は「私」、語りかけは「あなた」で進めます。

この30分のゴールは、3つだけです。

1. **claude.ai に無料でアカウントを作る**（インストール不要、ブラウザで動く・5分）
2. **議事録の整理を実際にやり遂げる**（最初の成功体験・10〜15分）
3. **無料/Pro/Maxのどれが自分に合うか判断できるようになる**（5分）

読み終えたとき、あなたは「いつかやろう」ではなく**「もう使っている」状態**になっています。それがこの30分の価値です。

読み方のコツ。各章の末尾に「この章の要点」を3行で置いています。そこだけ追えば全体像はつかめます。ただし**第4章だけは、パソコンかスマホを開いて手を動かしながら**読んでください。読むのと実際にやるのとでは、定着率がまるで違います。

> **この章の要点**
>
> - ゴールは「登録 → 議事録整理の実行 → プラン判断」を30分で終わらせること
> - 対象は非エンジニアの社長・個人事業主・管理職・バックオフィス担当
> - 第4章だけは端末を開いて手を動かしながら読む

---

1. Claude とは｜2026年6月時点の全体像を1枚で

Anthropic が作った「仕事の相棒」AI

Claude（クロード）は、**Anthropic（アンソロピック）**というアメリカのAI企業が作ったAIアシスタントです。AnthropicはOpenAI（ChatGPTを作った会社）の元メンバーが2021年に創業した、AIの安全性研究を中心に据えている会社です。

そのClaudeを誰でもブラウザから使えるWebサービスが**claude.ai**です。アプリのインストールは不要。Googleアカウントかメールアドレスがあれば、今日すぐ始められます。

> 専門用語メモ:**AIアシスタント**=文章の作成・要約・整理・相談などを、人の言葉での指示だけでこなしてくれるソフトのこと。プログラムの知識は要りません。

知っておくべき「2つのClaude」— ここが2026年の重要ポイント

2026年6月時点で、Claudeには大きく**2つの使い方**があります。この違いを最初に押さえると、迷いません。

	① Claude チャット（claude.ai）	② Claude Cowork
何をする	あなたが指示し、Claudeが**その場で答える**（文章を書く・整理する・相談に乗る）	あなたが頼んだ仕事を、Claudeが**自分で手を動かして最後までやる**自動アシスタント
動く場所	ブラウザ・スマホアプリ	デスクトップアプリ（PCのファイルやメールに触れる）
必要なもの	無料アカウントでOK	Pro以上の有料プラン
例えると	隣に座って相談に乗ってくれる相棒	あなたの代わりに作業を進める部下

この30分ガイドが扱うのは、まず①の Claude チャットです。ここが全ての土台になります。②のCowork(コワーク)は、Claudeに慣れた後の「次のステップ」として第6章で触れます。

> 補足:**Claude Cowork は、2026年にAnthropic公式が提供を始めた正式な製品**（自動で作業を進めるデスクトップ版）です。2026年4月に一般提供が始まり、Pro以上のプランに含まれています。本資料はこの公式の呼び方に合わせています。

ChatGPT との違いを、仕事目線で3つだけ

「ChatGPTと何が違うの?」という質問によく答えます。技術的な細部は仕事に関係ないので、実務で感じる差だけお伝えします。

1. **ビジネス文章のトーンが自然**。報告書や社内メールの下書きで、落ち着いた日本語ビジネス文体に近い出力をしてくれることが多いです。
2. **プロジェクト機能がある**。案件・テーマごとに会話と資料・指示をまとめておけます（第4章で実践します）。「先週の続きですが…」と毎回説明し直す手間が消えます。
3. **長い文章の処理が得意**。数千字〜数万字の議事録・契約書・マニュアルを貼り付けて「要点を出して」と頼む作業に強いです。

> **この章の要点**
>
> - ClaudeはAnthropic製のAIアシスタントで、ブラウザだけで使えるWebサービス(claude.ai)
> - 2026年は「①その場で答えるチャット」と「②自分で作業する Cowork」の2種類がある。まず①を使いこなす
> - ChatGPTとの差は、ビジネス文体・プロジェクト機能・長文処理の3点

---

2. アカウント登録 5ステップ（5分・クレカ不要）

パソコンかスマホを手元に置いて、手を動かしながら進めてください。無料で始める場合、**クレジットカードは要りません**。

ステップ1｜claude.ai にアクセスする

ブラウザ（Chrome / Safari / Edge どれでもOK）のアドレスバーに `claude.ai` と入力してEnter。最初は英語の画面ですが、**ログイン後は日本語でやり取りできます**ので心配いりません。画面中央の「Start for free」または「Sign up」をクリックします。

ステップ2｜登録方法を選ぶ

- **Googleアカウントで登録（おすすめ）**：「Continue with Google」をクリックし、普段使っているGoogleアカウントを選ぶだけ。新しいパスワードを考える必要がありません。
- **メールで登録**:「Continue with email」をクリックし、仕事用メールアドレスを入力。後で6桁の確認コードが届きます。

ステップ3｜メール確認（メール登録の人だけ）

30秒ほどで件名「Your Claude verification code」のメールが届きます。中の6桁の数字を、claude.aiの画面に入力します。Google登録の方はこのステップは飛ばします。

ステップ4｜名前と利用目的の入力

氏名欄が出ます。フルネームでも名前だけでもニックネームでも動きます。続いて「For work / Personal use」のような利用目的を聞かれることがありますが、**どちらを選んでも機能差はありません**。実態に近いほうでOKです。

ステップ5｜ホーム画面に到着

大きな入力欄が中央に表示されたら、それがClaudeのメイン画面です。左側のサイドバーに、過去の会話履歴やプロジェクトの一覧が並びます。これで登録完了。追加のインストール作業はありません。

スマホからの登録も手順は同じです。画面が縦長なので、サイドバーは**左上のメニューアイコン**を押すと開きます。

> **この章の要点**
>
> - Googleアカウントがあれば2クリック・クレカ不要で登録できる
> - メール登録は届いた6桁コードを入れるだけ
> - 登録後すぐ使える。インストール不要

---

3. 最初に押さえる4つの基本機能（2026年6月時点）

操作の前に、claude.aiで今すぐ使える基本機能を表で押さえておきます。古い解説では「有料じゃないと使えない」とされていた機能が、**2026年は無料でも使えるようになっている**ものが多いので要注意です。

機能	これは何	無料プランで使える?
チャット	入力欄に指示を書くと文章を返してくれる、基本の機能	○
Web検索	Claudeがその場でネットを検索して最新情報を踏まえて答える	**○（2026年は無料でも利用可）**
ファイル添付	PDF・Word・Excel・CSV・画像などを読み込ませる	○
プロジェクト	案件ごとに会話・資料・指示をまとめる箱	○（個数の上限あり）
メモリ	役割や文体の好みをClaudeが覚え、毎回の説明を省く	○（2026年3月から全プラン）

専門用語メモ:**Web検索**=AIがリアルタイムでインターネットを調べる機能。これがあると「今日の最新情報」も扱えます。以前のClaudeは標準では検索できませんでしたが、**2026年6月時点では無料プランでも検索が使えます**。

補足:無料プランでもプロジェクトは使えますが、**作れる個数の上限はAnthropicが随時見直しています**。最新の上限は公式サイト（claude.com）でご確認ください。本資料の練習（第4章）は無料の範囲で問題なく行えます。

ファイル添付は、入力欄の**クリップ(添付)アイコン**から。画像も読めるので、ホワイトボードの写真やスマホで撮ったメモを文章に起こす、といった使い方もできます。

この章の要点

- 2026年は無料プランでも「Web検索」「ファイル添付」「プロジェクト」「メモリ」が使える
- 古い解説の「検索は有料限定」は今は当てはまらない
- 画像も読めるので手書きメモの文字起こしにも使える

4.【実践】最初のプロジェクト:議事録を整える（10〜15分）

ここからは**手を動かします**。議事録整理を選ぶ理由はシンプルで、ほぼ全ての職場で発生し、多くの人が「面倒」と感じている作業だからです。粗いメモを貼るだけで見違える文書になる体験は、最初の成功体験に最適です。

ステップ1｜プロジェクトを作る

左サイドバーの「Projects / プロジェクト」をクリック（または `claude.ai/projects` に直接アクセス）。右上の「New Project」をクリックします。名前を聞かれるので「**議事録整理の練習**」と入力。説明欄は空でもOKです。

ステップ2｜プロジェクトに「指示」を設定する

プロジェクトの中に「**Instructions（指示）**」欄があります。ここに書いた内容は、このプロジェクト内の会話で毎回Claudeが参照します。以下をそのままコピーして貼り、保存してください。

```
あなたは日本語の議事録整理アシスタントです。
箇条書きのメモを渡したら、必ず以下の形式に整えてください。
・会議の目的（1行）
・決定事項（箇条書き）
・担当者と期日が決まったこと（必ず表形式）
・次回確認すること（箇条書き）
敬語は丁寧体（〜です・〜ます）で統一してください。
```

ステップ3｜練習用メモを貼り付けて送信

チャット入力欄（画面下の大きな枠）に、以下の練習メモを貼り付けます。実際の会議メモをお持ちならそれでもOKです。貼ったら右下の**送信ボタン（紙飛行機/矢印アイコン）**を押します。

```
4/14 10時 定例
参加者 山田・田中・鈴木
今期の販促どうするか話した
田中さんが5月末までにSNS投稿スケジュール作る
予算は前回と同額でいく
山田さんが来週金曜までに先方に見積もり送る
```

次回は4/28 10時 同じメンバーで

議題: 見積もり結果の共有とSNS案の確認

ステップ4｜こんな結果が返ってきます

数秒で、Claudeが指示の形式どおりに整理します（応答は毎回完全に同一ではありませんが、構成は安定します）。イメージは次のとおりです。

会議の目的: 今期の販促方針の確認と、担当者・期日の決定

決定事項:

- 販促予算は前回と同額とする
- SNS投稿スケジュールを田中氏が作成する
- 先方への見積もりを山田氏が送付する

担当者と期日:

担当	内容	期日
田中	SNS投稿スケジュール作成	5月31日
山田	先方へ見積もり送付	4月19日（来週金曜）

次回確認すること:

- 見積もりの結果共有
- SNS案の内容確認

次回会議: 4月28日 10時、同メンバー

これが「使える」と感じたら、次からは実際の会議メモをこのプロジェクトに持ち込むだけ。Zoomやスマホの文字起こしテキストを貼っても、同じ形式に整います。

うまくいかないときの対処

困りごと	対処
表にならない	指示の「表形式」の前に「**必ず**」を入れる（指示は具体的なほどブレません）
英語で返ってきた	チャットに「日本語で出力してください」と一言送るだけで直ります
形式が指示と違う	指示文を見直す。Claudeへの指示は、部下に頼むときと同じで具体的なほど安定します

このプロジェクトの広げ方

プロジェクトは複数作れます。「営業メール下書き」「採用応募返信」「SNS投稿案」など**用途ごとに1個ずつ**作り、それぞれに指示を入れておくと、毎回ゼロから説明する手間がなくなります（無料プランの作成可能数には上限があるため、まずは本当に使う用途から作るのがおすすめです）。

> **この章の要点**
>
> - プロジェクトに指示を設定すると、毎回一から説明しなくてよくなる
> - 粗い箇条書きメモでも、決定事項・担当・期日を表に整理してくれる
> - 指示は具体的なほど安定。1語(「必ず」)足すだけで改善することが多い

---

5. プランの違いと最初の選び方（2026年6月時点）

ここで料金の話を、**2026年6月時点の公式情報**ベースで整理します。価格や上限はAnthropicが随時見直すため、契約前に必ず公式サイト（claude.com/pricing）で最新をご確認ください。

プラン	月額（2026年6月時点・米ドル）	主に使えるモデル	向いている人
Free（無料）	$0	Sonnet 4.6（無料の標準）	まず試したい。週数回、メール・文書の手直し中心
Pro	$20/月（年払いで実質$17/月）	Opus 4.8 など上位モデル＋**Claude Cowork**＋Claude Code	毎日の業務で使い倒したい個人
Max	$100/月（5倍）／$200/月（20倍）	上位モデル、利用量が大幅増	1日に何十回も使う／長文を頻繁に処理
Team	$25/席（Standard・月払い）／$125/席（Premium・月払い）※最低5席	組織で共同利用、管理・SSO	5名以上のチームで導入

> 専門用語メモ:**モデル**=Claudeの頭脳のバージョン。**Sonnet 4.6**は速くて賢いバランス型（2026年6月時点の無料の標準）、**Opus 4.8**はより高精度な上位版（Pro以上）です。
>
> なお、これらの上にあたる最上位モデル「Fable 5」が2026年6月に発表されましたが、**2026年6月時点では政府の指示により一般提供が停止されています**。そのため本資料では、実際に使える上位モデルとして Opus 4.8 を前提にしています。プラン選びにFable 5を当て込む必要はありません。

無料プランで、まずどこまでできるか

無料プランでも、この第4章の議事録整理は十分こなせます。Web検索・ファイル添付・プロジェクト・メモリも使えます。ただし**5時間あたりに送れるメッセージ数に上限**があり（混雑状況で変動）、達すると「しばらく待つか、アップグレードを」という趣旨の表示が出て、時間が経つとリセットされます。

段階的に上げるのが正解

最初から最上位を選ぶ必要はありません。次の順で考えると、自分に必要な機能がわかった状態で判断できます。

1. **まずFreeで1〜2週間**使ってみる
2. 「上限に当たって仕事が止まる」「毎日使う」なら**Pro**へ。Proなら第6章で触れる**Claude Cowork（自動作業）**も使えます

3. Proでも「上限に当たることが多い」なら**Max**を検討
4. **5名以上の組織導入**なら**Team**（管理・請求を一括化できる）

この章の要点

- 2026年6月時点で Pro は月$20（年払い実質$17）、Max は$100/$200、Team は $25/$125（席単位・最低5席）
- 無料でも議事録整理・検索・添付・プロジェクトは使える。上限は5時間単位で変動
- 最初はFree→Pro→Max/Teamと段階的に上げるのが現実的

---

6. 次の一歩:Claude Cowork で「作業そのもの」を任せる

ここまでで、あなたは**①その場で答えてもらうチャット**を使えるようになりました。慣れてきたら次の一歩が、第1章で触れた**② Claude Cowork**です。

Cowork は、Anthropicが2026年に提供している**デスクトップ版の自動アシスタント**で、Pro以上のプランに含まれます（2026年4月に一般提供が始まりました）。チャットが「相談に乗る相棒」なら、Cowork は**あなたの代わりに手を動かして作業を最後まで進める部下**です。非エンジニアの業務でも、たとえば次のようなことを任せられます（公式が挙げている例より）。

- 領収書・請求書・スクリーンショットを読み取って、**Excel表に整える**
- PCの「ダウンロード」フォルダのファイルを**ルールどおりに名前変更・整理**
- 会議メモとプロジェクト資料をまとめて、**四半期報告のたたき台を作成**
- 毎朝メールを確認して**要点を拾う**、毎週の数字を**定型レポートに更新**

ポイントは、**まずチャットで慣れてからで十分**ということ。第4章の議事録整理のように「指示すれば返ってくる」感覚をつかんでおくと、Coworkに作業を任せるときの指示も上手くなります。順番は「チャットで慣れる → Coworkで任せる」でOKです。

この章の要点

- Cowork は Pro 以上に含まれる「自動で作業するデスクトップ版」（2026年4月に一般提供開始）
- 領収書のExcel化・ファイル整理・報告書のたたき台など、非エンジニアの定型作業を任せられる

> • まずチャットに慣れてから。順番は「チャット → Cowork」

---

7. よくある質問 10問

Q1. 入力した情報は外部に漏れますか?

Anthropicはプライバシーポリシーを公開しています。機密性の高い個人情報（顧客の氏名・住所・マイナンバー等）や社外秘の契約内容は入力しないのが安全です。一般的な議事録や下書きの整理なら、名前を「A社」「Bさん」に置き換える**マスキング**をしてから貼ると安心です。組織利用は自社の情報セキュリティポリシーに照らしてください。

Q2. スマホでも使えますか?

使えます。ブラウザでclaude.aiにアクセスする方法に加え、iOS・Android向け公式アプリもあります。スマホで音声入力した文章をそのまま貼って整理させる、という使い方も便利です。

Q3. 日本語は正確に理解してもらえますか?

十分に通じます。敬語の使い分けやビジネス文体での出力も可能です。固有名詞（地名・社内用語・業界用語）は文脈を添えて伝えると精度が上がります。

Q4. ファイルを直接アップロードできますか?

PDF・Word・Excel・CSV・テキスト・画像をアップロードして読ませられます。写真のメモやホワイトボードの文字を文章に起こす用途にも使えます。

Q5. 以前の会話を続けられますか?

できます。左サイドバーの履歴をクリックすれば続きから話せます。さらに**メモリ機能**(2026年3月から全プラン)で、あなたの役割や文体の好みをClaudeが覚えてくれるため、毎回の説明が減ります。設定は「Settings → Memory」で確認・編集できます。

Q6. 出力が間違っていることはありますか?

あります。AIアシスタント全般に共通する話で、事実と異なる内容を自信たっぷりに出すことがあります（これを**ハルシネーション**=AIが実在しない情報を作ってしまう誤り、と呼びます）。Web検索を併用すると改善しますが、それでも**数字・固有名詞・法律解釈・医療情報は必ず一次情報で確認**してください。出力はたたき台、最終判断は人間、が基本ルールです。

Q7. 複数のデバイスで使えますか?

使えます。同じアカウントでログインすれば、PCで作ったプロジェクトをスマホから確認することも可能です。

Q8. 日本語の使い方サポートはありますか?

Anthropicは英語のヘルプセンター（support.claude.com）を公開しています。日本語の公式サポートは限定的なので、日本語の実践解説はClaude Worksのような専門メディアを活用してください。

Q9. ChatGPTと併用しても問題ありませんか?

問題ありません。長文整理はClaude、短い質問はChatGPT、のように使い分ける方も多いです。試して、自分の業務に合うほうを主力にすれば十分です。

Q10. 家族や社員とアカウントを共有して使えますか?

アカウント共有（同じIDを複数人で使う）は利用規約で認められていません。複数名で使うなら各自で個人アカウントを作るか、Teamプランを導入してください。

> **この章の要点**
>
> - 機密情報は入力前にマスキング。出力は一次情報で必ず裏取り
> - メモリ機能で説明の手間が減る(全プラン・2026年3月〜)
> - 複数人利用はアカウント共有ではなくTeamプランが正解

おわりに — 30分後のあなたへ

ここまでお疲れさまでした。あなたはもう、claude.ai にアカウントを作り、プロジェクトで議事録を整え、自分に合うプランの見当をつけられる状態です。「いつかやろう」は、今日「もう使っている」に変わりました。

次にやるべきことは、たった一つ。**明日の自分の業務メモを、このプロジェクトに貼ってみる**ことです。練習用テキストでうまくいったなら、本物の仕事でもうまくいきます。1日5分の手間が消える体験を、まず1週間続けてみてください。

そして、もし「自社の業務にどう組み込むか」「経理・人事・営業のどの作業から自動化すべきか」「社員にどう広げるか」まで踏み込みたくなったら——そこからは、あなたの業種・体制に合わせた設計の話になります。

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、**「まずこの作業からClaudeに任せる」という最初の一歩**を一緒に決めます。非エンジニア前提で、専門用語なしでお話しします。

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

「うちの業務だと何から使える?」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。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。