

# Claude Cowork はじめての30分ガイド

非エンジニアが今日から使い始める最短ルート

Claude Lab 編集部

---

## 1. はじめに — この30分で何ができるようになるか

この資料を手にとっているのは、こんな方だと思います。

税理士から「AIツール使ってみては」と言われたけれど何から始めればいいのかわからない、個人でマーケティングを担当していて毎日の業務メールや議事録整理に追われている、10人規模の会社を運営していて自分も現場の仕事をこなしながらバックオフィスもやっている——そういった方々です。

エンジニアではないので、プログラムを書く必要があるツールはハードルが高い。でも、ChatGPTやGoogleの検索ほど気軽でいいというわけでもなく、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。

この30分で目指すのは3つだけです。

1つ目は、[claude.ai](https://claude.ai)（クロード・ドット・エーアイ）というWebサービスに無料でアカウントを作ること。インストール不要、ブラウザで動きます。

2つ目は、プロジェクト機能を使って最初の作業——議事録の整理——を実際にやり遂げること。

3つ目は、無料プランと有料プランのどちらが自分に合うかを判断できるようになること。

この資料を読み終えたとき、あなたは「やってみた」という状態になっています。「いつかやろう」から「もう使っている」に変わることが、この30分の価値です。

読み方のコツをひとつお伝えします。章ごとに「この章で学んだこと」というまとめが3行あります。読み飛ばしながらそこだけ追うだけでも全体像が把握できます。ただし、第4章

の操作手順だけはパソコン（またはスマートフォン）を開いた状態で実際に手を動かしながら読んでください。読むだけと実際にやるとでは定着率がまったく違います。

この章で学んだこと:

- この資料の目的は「アカウント作成→議事録整理の実行→プラン判断」の3ステップを30分で終わらせること
- 対象は非エンジニアの経営者・個人事業主・管理職・バックオフィス担当者
- 章末の3行まとめを追うだけでも全体像が把握できる

## 2. Claude Cowork とは | ChatGPT との違いと得意なこと

### Anthropicが作ったAIアシスタント

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2021年に創業し、AIの安全性研究を中心に据えている会社で、OpenAI（ChatGPTを作った会社）の元メンバーが設立しました。

claude.aiはそのClaudeを誰でもブラウザから使えるWebサービスです。アプリをインストールする必要はなく、Googleアカウントかメールアドレスがあればすぐに始められます。

この資料では、ClaudeのWebアプリとしての使い方——仕事の文書整理や情報整理に使う、いわば「仕事の相棒」としての側面——に絞って解説します。そのような使い方を、私たち Claude Lab では「Claude Cowork（コワーク）」と呼んでいます。一緒に仕事をする相棒、という意味です。

### ChatGPT との違いを3つに整理する

AIツールを初めて使う方がよく聞く質問が「ChatGPTと何が違うの？」というものです。細かい技術的な違いはここでは関係ないので、実際に仕事で使うときに感じる差だけお伝えします。

ひとつ目の違いは、文章のトーンです。Claudeは丁寧で落ち着いたトーンの記事を生成する傾向があります。ビジネス文書や報告書の下書きを作るとき、ChatGPTだと少し軽い印

象になることがある場面で、Claudeは日本語ビジネス文章に近いトーンで出力してくれることが多いです。

ふたつ目は、プロジェクト機能の存在です。これは後の章で詳しく説明しますが、claude.aiには「プロジェクト」という仕組みがあり、案件ごと・テーマごとに会話履歴や資料をまとめておくことができます。毎回「先週の続きなんですが」と説明し直す手間が減ります。

みつつ目は、長い文章の処理が得意という点です。議事録、契約書の読み解き、社内マニュアルの要約など、数千字から数万字にわたる文書を貼り付けて「要点を教えて」と依頼する作業に向いています。

## Claudeが得意なこと、苦手なこと

得意なことを業務別に挙げます。

経理・財務の方であれば、月次報告書の下書き作成、領収書の内容整理、社内向け経費規定の文章化といった作業です。

人事・総務の方であれば、採用応募者への返信メールの下書き、社内研修資料の構成案、就業規則の条文を平易な言葉に直す作業です。

マーケティング担当の方であれば、SNS投稿文の複数パターン生成、競合他社サービスの情報を貼り付けての比較表作成、メールマガジンの見出し案出しです。

個人事業主の方であれば、クライアントへの提案書の骨格作り、請求書に添える一言の文章、ブログ記事の構成案です。

苦手なこと——正確には、使い方を工夫したほうがいいこと——もお伝えします。リアルタイムのインターネット検索はできません（有料の特定プランで外部検索機能が使える場合がありますが、基本機能ではありません）。最新ニュースや今日の株価などは調べられないと思ってください。また、計算が複雑な税務申告の数値処理は表計算ソフトに任せのほうが確実です。Claudeは文章の補助が本領であり、数値計算の精度保証ツールではありません。

この章で学んだこと:

- ClaudeはAnthropicが作ったAIアシスタントで、ブラウザだけで使えるWebサービス
- ChatGPTとの主な違いは、ビジネス文書トーンの自然さ、プロジェクト機能、長文処理の得意さ

—経理・人事・マーケ・個人事業主の文書作業に向いており、リアルタイム検索や複雑な計算は苦手

### 3. アカウント登録の5ステップ

所要時間は5分前後です。クレジットカードは不要です（無料プランで始める場合）。パソコンかスマートフォンを手元に置いて読んでください。

#### ステップ1: claude.aiにアクセスする

ブラウザ（ChromeやSafariやEdge、どれでも構いません）のアドレスバーに `claude.ai` と入力してEnterキーを押します。英語のページが表示されますが、ログイン後は日本語でやり取りできますので心配不要です。

画面中央に「Start for free」または「Sign up」というボタンがあります。それをクリックします。

#### ステップ2: 登録方法を選ぶ

3つの方法が表示されます。

Googleアカウントで登録（推奨）：「Continue with Google」をクリックして、普段使っているGoogleアカウントを選ぶだけです。パスワードを新たに考える必要がありません。

Googleアカウントがない場合はメールアドレスで登録できます。「Continue with email」をクリックして、仕事用のメールアドレスを入力してください。その後、入力したメールアドレスに6桁の確認コードが届きます。

#### ステップ3: メール確認（メール登録の場合のみ）

「Continue with email」を選んだ場合、30秒ほど待つとメールが届きます。件名は「Your Claude verification code」です。メールを開いて6桁の数字を確認し、claude.aiの入力画面に打ち込みます。

Googleアカウントで登録した場合、このステップはスキップです。

## ステップ4: 名前と利用目的の入力

氏名の入力欄が表示されます。フルネームでも、名前だけでも構いません。ニックネームでも動作します。

次の画面で利用目的を選ぶ選択肢が表示される場合があります。「For work」や「Personal use」といった選択肢が並ぶことがありますが、どちらを選んでも機能に差はありません。実態に近いほうを選んでください。

## ステップ5: ホーム画面に到着

登録が完了すると、入力欄が大きく表示された画面に移ります。これがClaudeのメイン画面です。左側にサイドバーがあり、過去の会話履歴や、後で使うプロジェクトの一覧が並びます。

ここまでで登録は完了です。

スマートフォンから登録した場合も手順は同じです。ただし画面が縦長のため、サイドバーは左上のメニューアイコンを押すと表示されます。

この章で学んだこと:

- Googleアカウントがあれば2クリックで登録でき、クレジットカードは不要
- メール登録の場合は届いた6桁コードを入力するだけで完了
- 登録後にすぐ使える状態になり、追加のインストール作業はない

## 4. 最初のプロジェクト: 議事録を整える (具体操作と結果例)

この章では実際に手を動かします。所要時間は10～15分が目安です。

### なぜ議事録が最初の練習に向いているのか

議事録はほぼすべての職場で発生し、多くの方が「整理が面倒」と感じている作業です。会議中のメモをそのままコピーして貼り付けるだけで、見違えるほど読みやすい文書に変換できる体験ができます。初めてClaudeを使う練習として理想的です。

## プロジェクトを作る

左のサイドバーに「Projects」または「プロジェクト」という項目があります。なければサイドバー上部の「+」マークか「New project」ボタンを探してください。

クリックするとプロジェクト名の入力欄が出ます。今回は「議事録整理の練習」と入力してEnterキーを押します。

プロジェクトの内側に「Instructions」や「Project instructions」という設定欄があります。ここに書いた文章は、このプロジェクト内の会話では毎回Claudeが参照します。以下の文章をそのままコピーして貼り付けてください。

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、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（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。

この設定を保存します（「Save」ボタンを押すか、Enterキーで確定）。

## 練習用メモを貼り付ける

次に、チャット入力欄（画面下部の大きなテキストボックス）に以下の練習用テキストをコピーして貼り付けます。実際の会議メモをお持ちの方はそちらを使っていただいて構いません。

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

貼り付けたら、入力欄の右端にある送信ボタン（紙飛行機のアイコンまたは矢印）をクリックします。

## Claudeが出力する結果のイメージ

数秒後、Claudeが整理した議事録を出力します。形式はプロジェクト指示に従って整形されます。実際の出力は以下のようなイメージになります（Claudeの応答は毎回完全に同一とは限りませんが、構成は安定します）。

---

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

---

この出力を見て「使える」と感じた方は、次からは実際の会議メモをこのプロジェクトに持ち込んで使えます。

## うまくいかないときの対処

出力が指示の形式と違う場合、指示文を見直します。「表形式にならない」という場合は指示の「表形式」という言葉の前に「必ず」を加えてみてください。Claudeへの指示は、部下に仕事を依頼するときと同様に、具体的なほど結果がブレません。

出力が英語で返ってきた場合、チャット欄に「日本語で出力してください」と一言送るだけで修正されます。

## このプロジェクトを今後どう使うか

このプロジェクトに会議の音声文字起こしデータを貼り付ける使い方も有効です。スマートフォンのメモアプリやZoomの文字起こし機能で取ったテキストをそのまま貼り付けるだけで、同じ形式に整理されます。

プロジェクトは複数作れます。議事録以外にも「営業メール下書き」「採用応募返信」「SNS投稿案」といった用途ごとに1つずつプロジェクトを作り、それぞれに指示を設定しておく、毎回一から説明する手間がなくなります。

この章で学んだこと:

- プロジェクト機能に指示を設定すると、毎回一から説明しなくてもよくなる
- 箇条書きの粗いメモでもClaudeが決定事項・担当・期日を整理してくれる
- 指示は具体的に書くほど出力がブレにくく、1行加えるだけで改善することが多い

## 5. Pro / Max / Team プランの違いと最初の選び方

### 無料プランで何ができるか

登録直後は無料プランです。無料プランでも今章の議事録整理程度の作業は十分できます。ただし、1日または一定期間に送れるメッセージ数に上限があります（上限の具体的な数はAnthropicが随時調整するため、公式サイトでの最新情報をご確認ください）。

上限に達すると「利用制限に達しました。しばらく待つか、アップグレードしてください」という趣旨のメッセージが表示されます。数時間後にリセットされるか、有料プランに切り替えることで解決します。

### Proプラン

個人で業務に使う場合の主力プランです。月額料金はAnthropicの公式サイト（[claude.ai/upgrade](https://claude.ai/upgrade)）に記載されています（価格は変更される可能性があるため、本資料では具体的な金額を記載しません）。

無料プランと比べて、1日に送れるメッセージ数が大幅に増えます。また、モデルの優先アクセスが与えられるため、サーバーが混雑しているときでも待ち時間が少なくなります。

毎日仕事でClaudeを使う予定がある方、議事録整理以外にもメール下書き・提案書構成・情報調査などをまとめて頼みたい方は、1〜2週間使ってみてから有料プランへの切り替えを検討するとよいでしょう。

## Maxプラン

ProよりもさらにClaudeを集中的に使う方向けのプランです。より多くのメッセージ数と、より高性能なモデルへのアクセスが含まれます。

個人で毎日数十回〜百回単位でClaudeに質問や依頼をする、あるいは長い文書（数万字規模）を頻繁に処理するといった使い方をする場合に向いています。

まずProプランから始めて、「上限に当たることが多い」と感じたらMaxプランを検討するというステップが現実的です。

## Teamプラン

会社や組織の複数名で使う場合のプランです。管理者が一括でメンバーを招待・管理でき、組織単位の請求にまとめることができます。

5名以上のチームで共同利用を検討している場合、個人がそれぞれProプランを契約するよりも管理しやすくなります。詳細はAnthropicの公式サイトでご確認ください。

## 最初の選び方の目安

週に数回、主にメールや文書の手直しに使う程度であれば、まず無料プランで十分かどうか確かめてください。

毎日の業務で使い倒す予定、または上限に達したときに仕事が止まってしまうのが困る、という方はProプランへの切り替えを早めに検討してください。

複数名での利用を会社として導入する場合はTeamプランの説明を公式サイトで確認してから判断してください。

いずれの場合も、最初から最上位プランを選ぶ必要はありません。使ってみてから段階的に上げていくほうが、自分にとって必要な機能がわかった状態で判断できます。

この章で学んだこと:

- 無料プランはメッセージ数の上限があるが、週数回の利用なら十分使える
- 毎日業務で使うならProプランが主力候補で、使い込んでからMaxを検討

—複数名での組織利用はTeamプランが管理しやすい

## 6. よくある質問 10問

ここでは、実際にClaudeを使い始めた非エンジニアの方からよく寄せられる疑問に答えま  
す。

### 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。無料・有料プランともに、会話データはAIの改善目的に使用される可能性があります。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ことを推奨します。社内の一  
般的な議事録や下書き文章の整理であれば、内容をマスキング（名前を「A社」「Bさん」に置き換えるなど）してから貼り付けると安心です。組織で使う場合は、情報セキュリティポリシーと照らし合わせてからご利用ください。

### Q2. スマートフォンでも使えますか？

使えます。ブラウザからclaude.aiにアクセスする方法に加え、iOS・Android向けの公式アプリも提供されています。スマートフォンから音声入力した文章をそのまま貼り付けて整理させるとい  
う使い方も可能です。

### 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、ビジネス文体での出力なども可能です。ただし、固有名詞（地方の地名、社内用語、特定業界の専門用語）は文脈をあわせて伝えると出力の精度が  
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やWordファイル、テキストファイルをアップロードして内容を読ませることができま  
す（プランによって利用できる機能に差がある場合があります）。画像ファイルも読み込  
め、写真に写ったメモやホワイトボードの文字を文章に起こす用途に使えます。

## Q5. 以前の会話を続けることはできますか？

できます。左のサイドバーに過去の会話履歴が一覧表示されており、クリックすれば続きから話せます。プロジェクト機能を使えば、関連する会話をひとつの場所にまとめられます。

## Q6. 出力内容が間違っていることはありますか？

あります。Claudeを含むAIアシスタント全般に共通することですが、事実と異なる内容を自信満々に出力することがあります（この現象はAI分野で「ハルシネーション」と呼ばれます——AIが実際には存在しない情報を作り出してしまう誤りのことです）。数字・固有名詞・法律の解釈・医療情報は必ず一次情報で確認してください。Claudeの出力はたたき台として使い、最終判断は人間がする、というルールを持つことをお勧めします。

## Q7. 複数のブラウザや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、パソコンで作ったプロジェクトをスマートフォンから確認することも可能です。

## Q8. 使い方を教えてくれる窓口はありますか？

Anthropicは英語のヘルプセンターを公開しています（[help.anthropic.com](https://help.anthropic.com)）。日本語の公式サポート窓口は現時点では限定的です。この資料のような日本語の解説は、Claude Labのような専門メディアを活用してください。

## Q9. ChatGPTと並行して使っても問題ありませんか？

問題ありません。用途によって使い分けている方も多いです。長文文書の整理はClaude、短い質問応答はChatGPT、というように使い分けを試してみて、自分の業務に合う方を主力にすれば十分です。

## Q10. 家族や社員に共有して使えますか？

アカウントの共有（同じIDとパスワードを複数人で使う）はAnthropicの利用規約で認められていません。複数名で使う場合は、それぞれが個人アカウントを作るか、Teamプランを導入してください。

この章で学んだこと:

- 機密情報や個人情報を入力前にマスキングするのが安全な運用の基本
- AIの出力は「たたき台」として扱い、事実確認は一次情報で行う習慣が大切
- 複数人での利用はアカウント共有でなくTeamプランが正しい方法

## 7. 次の一步: この資料の後に読むべき記事リスト

### この資料を使って次にやること

ここまで読んだ方に、すぐ実行できる3つの行動をお伝えします。

ひとつ目: 今日中にclaude.aiのアカウントを作る。この資料を読みながらまだ作っていない方は、ブラウザを開いてください。登録は5分で終わります。「いつかやろう」はやらないのと同じです。

ふたつ目: 今週中に、自分の実際の仕事から1つ作業を持ち込む。練習用テキストでの議事録整理はできましたか? 次は本物の会議メモ、送りたいけれど文章が固まっていないメール、整理したい情報の箇条書き——何でも構いません。1つ本物の作業をやり切ることで、「使える道具」に変わります。

みっつ目: 1週間後に、使い続けるかどうか判断する。無料プランの上限に何度も引っかかっているなら有料プランへの切り替えを検討してください。逆に、週に1~2回しか使っていないなら無料プランで十分です。義務にならないように、自分の業務リズムに合った使い方を見つけてください。

### 次に読むと役立つ記事 (Claude Lab)

以下は、この資料を読んだ後のステップとして、Claude Labが用意しているコンテンツです。

プロジェクト機能を使いこなしたい方: 「Claudeのプロジェクト機能——案件別に指示を使い分ける方法」を参照してください。今回作った議事録整理プロジェクトのほかに、メール返信・採用面談準備・SNS投稿など用途別のプロジェクト設定例を紹介しています。

毎日の業務ルーティンに組み込みたい方: 「Claude Cowork週間ルーティン——30分短縮できる5つのシーン」を参照してください。朝のメールチェック、週次レポート作成、月次資料整理など、曜日・時間帯ごとの使い方の型を紹介しています。

有料プランへの切り替えを検討している方: 「Proプランは必要か——無料と有料の分岐点を3つの仕事量で確認する」を参照してください。週何回Claudeを使うと有料プランの元が取れるかを、具体的な仕事量の目安で解説しています。

チーム導入を検討している方: 「5名以下の会社がTeamプランを使う前に確認する3つのポイント」を参照してください。情報管理ルール設計、誰が管理者になるか、導入後の社員研修のやり方などを解説しています。

## 無料30分相談のご案内

この資料を読んで「うちの業務に使えるか、もう少し具体的に相談したい」という方は、Claude Labが提供する無料30分相談をご利用ください。業種・規模・現在の業務課題を事前にお伝えいただくと、あなたの仕事に合ったClaudeの使い方をお伝えできます。

お申し込みは[claude.lab.jp](https://claude.lab.jp)のお問い合わせページからどうぞ。

この章で学んだこと:

- 今日アカウントを作り、今週中に本物の仕事を1つ持ち込み、1週間後にプランを判断する
- プロジェクト機能・日常ルーティン・プラン選択のそれぞれに対応した記事がClaude Labにある
- 「使えるかもしれない」を「使っている」に変えることが、この30分の唯一のゴール

---

Claude Lab 編集部

[claudelab.jp](https://claudelab.jp)

この資料に記載した機能・仕様はAnthropicの公式情報をもとにしています。プランの詳細・価格・機能の最新情報は必ず[claude.ai](https://claude.ai)の公式サイトでご確認ください。

---

Claude Lab — 非エンジニアのためのClaude実践メディア / [claudelab.jp](https://claudelab.jp)