

- 2週間でマスターする Claude Code / 無料公開ぶん

はじめの4日

AIが自分でWebを見に行き、自分の欲しい形で返してくるところまでを、4日で作ります。Slackも Gmail も、つながなくて構いません。

この冊子

Day 0～3

動画9本ぶん

1日の所要

20～40分

上から順にやる

到達点

天気とニュース

指定した形で返る

準備

接続なし

①に準備は要らない

この分冊の目次

この冊子の使い方

なぜこの順番なのか(1回だけ読んでください)

Week 1 の全体

01 Day 0 — 準備(入れる・つなぐ)

#1 この2週間で手に入る6つ

#2 Claude Code とは — ChatGPT との決定的な違い

#3 入れる・つなぐ

02 Day 1 — 自分のファイルを読ませる／止め方を覚える

#4 作業フォルダを1つ作って、自分のファイルを読ませる

#5 止め方と、許可してはいけない3つ

03 Day 2 — 前提を固定する／戻せる状態を作る

#6 CLAUDE.md を5行書く

#7 壊しても戻せる状態にする

04 Day 3 — ① Webから天気を取ってくる

#8 「東京都の天気予報をYahooで」調べさせる

#9 出力の形を指定する

05 ここから先について

この先にあるもの

全体の分量

■ この冊子の使い方

- 上から順にやってください。順番には理由があります(次のページ)
- 枠に入っている文は、そのままコピーして貼ってください。慣れてきたら自分の言葉に変えて構いません
- 動画を見なくても、この冊子だけで終わります。動画は「私が同じことをやっている画面」です
- 各レッスンの最後に **できたかの確認** があります。チェックが付いてから次へ進んでください
- 1日20〜40分。平日5日で **Week 1** が終わります

Week 1 が終わったとき、こうなっています

毎朝7時、その日の東京の天気、自分のSlackに勝手に届いている。

自分は何もしていません。パソコンの前になくても届きます。
「AIに指示を出す道具」から「AIが勝手に働く仕組み」に変わるのが Week 1 です。

■ なぜこの順番なのか(1回だけ読んでください)

この講座は6段階でできています。**難しい順ではありません。**
AIに任せる範囲が1段ずつ広がる順であり、同時に **失敗したときの被害が軽い順** です。

段	やること	AIに任せる範囲	失敗したときの被害
①	Webから天気を調べさせる	読むだけ	なし(間違っても誰も困らない)
②	Slackに通知する	自分だけが見る場所に出す	自分が困るだけ
③	毎朝ルーティンで動かす	自分が見ていない時間	気づかないまま止まる
④	議事録からTodoを作る	社内の文書	社内で気づける
⑤	お礼メールを下書きする	社外に出る文章	相手に届く
⑥	請求書を作る	お金	取り返せない

Week 1 は ①②③。Week 2 で ④⑤⑥ をやります。

⑥(請求書)から始めてはいけません

お金の計算をAIに任せて事故を起こす人は、たいてい**任せ方の練習をしていない人**です。
①～③は**間違っても誰も困らない場所で、任せ方の作法を練習する**ためにあります。

各段で、作法を1つずつ受け取ります。

段	この段で身につく作法
①	出力の形を指定する — 形を決めると結果が安定する
②	届く先を先に決める — どこに出すかで書き方が変わる
③	見ていない人に向けて書く — 遅れたら遅れたと書かせる

6つの作法が、この講座の本体です。6つの成果物は、それを身につけるための器です。

Week 1 の全体

Day	やること	動画	所要
Day 0	準備(入れる・つなぐ)	#1～#3	40分
Day 1	自分のファイルを読ませる／止め方を覚える	#4～#5	30分
Day 2	前提を固定する(CLAUDE.md)／戻せる状態を作る	#6～#7	30分
Day 3	① Webから天気を取ってくる	#8～#9	30分
Day 4	② Slackに送る	#10～#11	40分
Day 5	③ 毎朝7時に自動で動かす	#12～#13	40分

Day 0 — 準備(入れる・つなぐ)

この日は成果物を作りません。準備だけです。

準備を1日にまとめてあるのは、本番の日に接続作業を混ぜると、その日の成果物が出ないまま終わるからです。

所要40分。ここが終わっていないと Day 4 で止まります。

#1 この2週間で手に入る6つ

動画#1を見てください。冊子側でやることはありません。

この講座のゴールは、Claude Code を自分の仕事で使えるようになることです。

ただ、「使える」はあいまいな言葉です。だから、こう決めました。

次の6つを、自分の手で動かせること。

- 1. Webから調べさせる
- 2. 調べた内容をSlackに通知させる
- 3. それを毎朝ルーティンで自動実行させる
- 4. 議事録からTodoを作らせる
- 5. お礼メールをGmailに下書きさせる
- 6. 請求書を自動で作らせる

△ この6つは、ゴールそのものではありません

「使える」を、目に見える形にしたものです。

同じ6つを、手順どおりになぞっただけでも動きます。でもそれでは、7つ目を自分で作れません。それは「使える」とは言えません。

本当に持ち帰ってほしいのは、6つを作る過程で1つずつ渡していく作法のほうです。

6つの成果物	器。使えるようになったことの証拠
作法	本体。7つ目・8つ目を自分で作るための判断基準

この2週間で6つ、そのあとの実践4日で5つ、あわせて11の作法を渡します。

△ 動かすことだけを目的にしないでください。
「なぜこの順番なのか」「なぜここで止めるのか」を、各レッスンの
「今日の作法」に書いてあります。そこが商品です。

■ #2 Claude Code とは — ChatGPT との決定的な違い

動画#2を見てください。ここだけは、手を動かす前に知っておいてください。

違いは1つだけ

	ChatGPT (ブラウザ)	Claude Code
どこで会話するか	相手の画面 (Web)	自分のパソコンの中
自分のファイルは	コピーして貼る必要がある	そこにあるものを直接読む
作ったものは	ダウンロードする	そのままフォルダに保存される
例	「この表を貼るので集計して」	「このフォルダのExcelを集計して」

ChatGPT は「AIに質問しに行く」道具。
Claude Code は「自分のファイルがある場所に、AIに来てもらう」道具。

この違いが分かると、「毎月の作業をそのまま渡せる」理由が分かります。
だから業務が変わります。

■ #3 入れる・つなぐ

ここから手を動かします。2つだけです。

3-1. Claude Code を入れる

1. Claude Code のデスクトップアプリをダウンロードして入れる
2. 自分のアカウントでログインする

ターミナル(黒い画面)は使いません。この講座では最後まで出てきません。
黒い画面を使う説明を見かけたら、それは開発者向けの説明です。無視して構いません。

3-2. 学習に使わせない設定にする(2分)

この講座では、**議事録・取引先マスタ・請求金額**を Claude に読ませます。
実データを触る前に、**自分の会話や作業内容がAIの学習に使われない状態**にしておきます。

△ この設定は Claude Code のアプリの中にはありません。
ブラウザで claude.ai を開いて、**アカウント側**で切り替えます。

1. ブラウザで **claude.ai** を開く (Claude Code と同じ**アカウント**でログインする)
2. 左下の**自分の名前**をクリック → **設定**
3. 左のメニューの **プライバシー**
4. 「AIモデルの改善にご協力ください」のスイッチを**オフ**にする

スイッチの下には、こう書かれています。

チャットや**コーディングセッション**のデータをAnthropic AIモデルの訓練と改善に使用することを許可します。

「**コーディングセッション**」は、Claude Code での作業のことです。
つまりここをオフにしないと、この講座でこれからやる作業が、**そのまま対象**になります。

 **最初からオフになっていた場合**
そのままで問題ありません。**自分の目で確認**できたことが目的です。次に進んでください。

 **会社のパソコンで使う場合**
オフにしたうえで、**会社**に「AIに何を読ませてよいか」を先に確認してください。
設定の話と、社内ルールの話は別です。

3-3. Slack と Gmail は、まだつながりません

この4日では使いません。

① (天気・ニュース)	接続なしで動きます。Webを見に行くだけなので
② (Slackに送る)	Day 4 で使います
⑤ (Gmailに下書き)	Day 7 で使います

 **先につないでおく必要はありません。**

会社のSlackは管理者の承認が必要があり、待っているあいだ手が止まります。
使う日が来てから、練習用のワークスペースを作れば間に合います。

Day 0 のチェック(これが全部付いてから Day 1 へ)

☐ Claude Code のアプリが開いて、ログインできている

☐ claude.ai の プライバシーで、「AIモデルの改善にご協力ください」がオフになっている

△ **この2つだけです。** Slack と Gmail は、使う日が来てから用意すれば足ります。

Day 1 — 自分のファイルを読ませる／止め方を覚える

所要30分。今日の目的は「怖くなくすること」です。

#4 作業フォルダを1つ作って、自分のファイルを読ませる

やること

1. パソコンにフォルダを1つ作る(名前は **AI練習** でよい)
2. そこに自分の仕事のファイルを1つ入れる(Word・Excel・PDF・テキスト、何でもよい)
3. Claude Code でそのフォルダを開く
4. 読ませて、要約させる

なぜフォルダを作るのか

Claude Code は「開いたフォルダの中」しか見ません。

逆に言えば、開いていないフォルダは絶対に触られません。

だから最初に「ここで作業する」という箱を1つ決めます。これが安全装置になります。

打つプロンプト **D1-04-①**

プロンプト そのままコピーして使えます

このフォルダにあるファイルを一覧で教えて。
それぞれ何のファイルか、1行で説明して。

こう返ってきます(例)

このフォルダには3つのファイルがあります。

- **2026年7月_売上.xlsx** — 7月の売上明細。取引先別に金額が入っています
- **見積書_ヤマト工業.pdf** — ヤマト工業向けの見積書
- **メモ.txt** — 打ち合わせのメモ

△ 毎回まったく同じ文章にはなりません。AIは同じ質問でも言い方が変わります。
中身が合っていればOKです。一字一句合わせようとしなくてください。

続けて打つプロンプト D1-04-②

プロンプト そのままコピーして使えます

（ファイル名）を読んで、内容を5行で要約して。
数字が出てくる場合は、勝手に計算しないで、書いてある数字だけを使って。

今日の作法: 「勝手に計算しないで」を付ける

これは⑥(請求書)で最も大事になる作法の先取りです。
AIは計算を間違えます。しかも、間違えたことを堂々と書きます。
だから最初から「書いてある数字だけを使って」という習慣をつけます。

手が止まったら

症状	対処
ファイルが見つからないと言われる	フォルダを開き直す。ファイル名を正確に伝える
中身が読めないと言われる	画像として保存されたPDFは読めないことがある。別のファイルで試す
見当違いの答えが返る	ファイル名を「」で囲んで、もう一度頼む

できたかの確認

☐ フォルダの中のファイル一覧が返ってきた

☐ 自分のファイルの要約が返ってきて、内容が合っている

#5 止め方と、許可してはいけない3つ

今日いちばん大事なレッスンです。
「暴走したらどうしよう」という不安を先に消しておかないと、この先ずっと手が止まります。

止め方

作業の途中で **Esc** キーを押すと止まります。
止めたあと、そのまま次の指示を出して構いません。**壊れません。**

止めることを覚えると、頼むのが怖くなります。
「変な方向に進んだら止める」と分かっているれば、思い切って頼めます。

許可を求められる場面

Claude Code は、何かを実行する前に**確認**を求めています。
このとき、**内容を読まずに全部許可**しないでください。

許可してはいけない3つ

	求められたこと	どうするか
1	ファイルを消す・上書きする	止める。何を消すのか聞いてから判断する
2	外に送る（メール送信・投稿・公開）	止める。下書きまでにさせる
3	意味が分からないもの	止める。「これは何をするのか説明して」と聞く

3番が本当の答えです。
分からないものを許可しない。これだけ守れば、事故はほぼ起きません。

打つプロンプト **D1-05-①**

わざと危ないことを頼んで、確認画面を見えます。

プロンプト そのままコピーして使えます

このフォルダに test.txt という空のファイルを作って。
そのあと、そのファイルを削除して。

確認を求められたら、**内容を読んでから許可**してください。
「何を聞かれるのか」を先に体験しておくのが目的です。

今日の作法: 分からないものは許可しない

できたかの確認

☐

Esc で止められることを確認した

☐

許可を求める画面を見た。**何を聞かれているか読んだ**

☐

許可してはいけない3つを言える

Day 2 — 前提を固定する／戻せる状態を作る

所要30分。今日やることは、明日以降の全部を楽にします。

#6 CLAUDE.md を5行書く

この問題を解決します

Claude Code は、新しい会話を始めると前のことを覚えていません。
だから毎回こう説明することになります。

「私は個人事業主で、取引先は5社で、金額は税抜きで管理していて……」

毎回同じ説明をするのが無駄です。これをファイルに書いて置いておくと、毎回読んでくれます。
そのファイルの名前が **CLAUDE.md** です。

打つプロンプト **D2-06-①**

プロンプト そのままコピーして使えます

このフォルダに CLAUDE.md を作ってください。
中身は私が言うことを、そのまま箇条書きにしてください。

- 私は（業種）の個人事業主です
- 数字は必ず税抜きで扱ってください
- 金額の計算を、会話の中で暗算しないでください
- 私は非エンジニアです。専門用語を使うときは1行で説明してください
- ファイルを消す前に、必ず私に確認してください

（業種）は自分のものに書き換えてください。

効き目を自分の目で確かめる

説明を読むだけでは身につけません。前と後で比べてください。

1. **CLAUDE.md** を作る前に、何か1つ頼む（例: 「売上の傾向を教えてください」）
2. **CLAUDE.md** を作る
3. 新しい会話を始めて、まったく同じ文をもう一度頼む

返ってくる文章の丁寧さ・前提の置き方が変わります。

ここで違いを見た人だけが、この先 `CLAUDE.md` を育てます。

今日の作法: 消えて困るものは、会話の外に置く

会話はいつか終わります。終わっても残したいことは、ファイルに書きます。

できたかの確認

☐ フォルダに `CLAUDE.md` がある

☐ 新しい会話で、`CLAUDE.md` の内容が効いていることを確認した

#7 壊しても戻せる状態にする

やること

うまくいった状態を、フォルダごとコピーして残します。これだけです。

AI練習/

└─ _控え/

└─ Day2_ここまでうまくいった/ ← まるごとコピー

└─ (いつも作業するファイル)

打つプロンプト `D2-07-①`

プロンプト そのままコピーして使えます

このフォルダの中身を、_控え/Day2 というフォルダにコピーして残してください。
元のファイルは消さないでください。

なぜこれをやるのか

AIの使い方がうまい人は、指示がうまいではありません。

失敗しても平気な状態を、先に作っています。

戻せると分かっていたら、思い切って頼めます。上達の速さは、ここで決まります。

今日の作法: 進む前に、戻る場所を作る

できたかの確認



_控え/Day2 に、今日までのファイルがコピーされている

Day 3 — ① Webから天気を取ってくる

ここから成果物づくりが始まります。6段階の①段目です。

今日は何段目か

① AIに任せるのは「読むだけ」。失敗しても誰も困りません

所要40分。

#8 「東京都の天気予報をYahooで」調べさせる

やること

Claude に、自分でWebを見に行って、天気を調べてきてもらいます。

打つプロンプト D3-08-①

プロンプト

そのままコピーして使えます

東京都の天気予報をYahooで取得してください。

これだけです。設定は何もしません。まず素のまま頼みます。

こう返ってきます (2026年8月18日に実際にやった例)

東京都(東京地方)の天気予報です。

8月18日(火) 曇り / 最高34℃ 最低25℃ / 降水確率 0-6時:10% 6-12時:0% 12-18時:10% 18-24時:10%

8月19日(水) 曇時々晴 / 最高33℃ 最低25℃ / 降水確率 0-6時:0% 6-12時:0% 12-18時:10% 18-24時:10%

△ 当然、日付と天気はあなたがやった日のものになります。

△ 返ってくる形(表か文章か、どこまで詳しいか)も毎回変わります。ここを次で直します。

手が止まったら

症状	対処
取得できないと言われる	少し待ってもう一度。それでもダメなら「別の天気サイトで調べて」と頼む
東京以外の予報が返る	「東京都の」を強く言う。市区町村まで指定してもよい
情報が古い気がする	「いつ時点の情報か教えて」と聞く(下の作法)

△ 大事な確認: 「取れなかったときは、取れなかったと言って」

Webページは作り変えられます。昨日取れたものが今日取れないことがあります。
そのとき困るのは、AIが「もっともらしい天気」を作って答えてしまうことです。

だから、こう頼みます。

打つプロンプト D3-08-②

プロンプト そのままコピーして使えます

天気を取ってくるとき、次を守ってください。

- 取得できなかったときは「取得できませんでした」と正直に書いてください

- 前に調べた内容を使い回さないでください

- 何時時点の情報かを、必ず一緒に書いてください

これは②③④⑤⑥のすべてで効きます。 CLAUDE.md に書き足しておいてください。

できたかの確認

☐ 今日の東京の天気が返ってきた

☐ いつ時点の情報かが書かれている

#9 出力の形を指定する

なぜ形を指定するのか

さっきの返答は、頼むたびに形が変わります。

このままSlackに送ると、毎朝ちがう見た目の通知が届きます。読みにくく、続きません。

形を決めると、結果が安定します。

これが①段目で身につける作法です。

打つプロンプト D3-09-①

プロンプト

そのままコピーして使えます

東京都の天気予報をYahooで取得して、次の形で出してください。

【東京の天気 ○月○日】

今日: (天気) 最高○℃ / 最低○℃ 降水確率○%

明日: (天気) 最高○℃ / 最低○℃ 降水確率○%

ひとこと: (傘が必要か、暑さ対策が必要かを1行で)

- 降水確率は、その日のいちばん高い数字を使ってください
- ひとことは20文字以内にしてください

こう返ってきます(例)

【東京の天気 8月18日】

今日: 曇り 最高34℃ / 最低25℃ 降水確率10%

明日: 曇時々晴 最高33℃ / 最低25℃ 降水確率10%

ひとこと: 猛暑日に近い暑さ。水分補給を。

同じ形で返ってくるようになりました。これがSlackに届く文になります。

もう1つ試してみてください

同じプロンプトをもう一度打ってください。形が同じまま出ます。

形を指定する前(#8)と後(#9)で、安定感がまったく違うことを自分の目で確かめてください。

応用: 自分が知りたいニュースを、同じやり方で取ってくる

天気で覚えた「形を指定する」を、今度は自分の題材でやります。ここが本番です。

天気は誰でも同じものが返ります。でもあなたが毎朝ほしいのは、たぶん天気ではありません。

自分の仕事に関係のあるニュースのはずです。それを取ってきます。

✖ ()の中を、自分の言葉に書き換えてください。

「生成AI」「インボイス」「建設業」「自分の業界名」など、自分が毎朝知りたいことを入れます。

打つプロンプト D3-09-③

プロンプト そのままコピーして使えます

(生成AI) に関する最近のニュースを日本語のニュースサイトから探して、次の形で3件だけ出してください。

【(生成AI) ニュース ○月○日】

1. (見出し) - (1行の要約) (どこの記事か)
2. (見出し) - (1行の要約) (どこの記事か)
3. (見出し) - (1行の要約) (どこの記事か)

- 今日から3日以内のものだけにしてください
- 3日以内のものが3件なければ、あるだけ出して「これだけでした」と書いてください
- 要約は40文字以内にしてください

こう返ってきます(2026年8月23日に「生成AI」で実際にやった例)

【生成AI ニュース 8月23日】

1. 主要8サービスの料金早見表が公開 — 新モデルと音声技術の登場が相次ぐ(Yahoo!ニュース)
2. 企業のAI導入は「費用対効果をどう出すか」が論点に — 全社で使えた企業は15～30%のコスト削減(BizAldea)
3. 対話型AIで業務アプリを作る企業向け基盤が登場 — 権限や課金を管理する機能も(BizAldea)

△ 件数も内容も、やった日とカテゴリで変わります。

3件そろわないこともあります。そのときは「これだけでした」と返ってくれば正常です。

もう1つの作法: 何を捨てるかを決める

天気には要りませんでしたが、ニュースには要ります。

放っておくと、宣伝記事とイベント告知でいっぱいになります。

打つプロンプト D3-09-④

プロンプト

そのままコピーして使えます

いまのニュースの条件に、次を足してください。

- 商品の宣伝記事・求人・イベント告知は入れないでください
- 同じ内容の記事が複数あるときは、いちばん詳しいもの1件にまとめてください
- (自分に関係のない話題があれば、ここに書く)は除いてください

形を決めると結果が安定し、捨てるものを決めると精度が上がります。

この2つはセットです。④以降の仕事でも、ずっと同じことをします。

打つプロンプト D3-09-⑤

プロンプト

そのままコピーして使えます

いまのニュースの出力形式と、除外する条件を、
CLAUDE.md に「ニュースの出力形式」として追記してください。
既書いてある内容は消さないでください。

手が止まったら

症状	対処
古い記事が混ざる	「今日から3日以内」を強く言い、記事の日付も書かせる
3件そろわない	カテゴリが狭すぎます。1段広い言葉にする(例:「Claude」→「生成AI」)
宣伝記事ばかり出る	D3-09-④ の除外条件を足す。それでも多いなら「公式サイトの発表は除く」も足す
どこの記事が書かれない	「どこのサイトの記事か()で書いて」を足す
内容が薄い	「それぞれ、なぜ自分に関係あるかを1行足して」と頼む

今日の作法: 出力の形を指定する

指定しないと	指定すると
毎回ちがう形で返る	毎回同じ形で返る
通知に使えない	そのまま通知に使える
「なんか違う」の原因が分からない	形とズレた所だけ直せる

この形を保存しておきます

明日Slackに送るので、`CLAUDE.md` に書き足します。

打つプロンプト `D3-09-②`

プロンプト そのままコピーして使えます

いまの天気の出力量式を、`CLAUDE.md` に「天気の出力量式」として追記してください。
既を書いてある内容は消さないでください。

できたかの確認

- ☐ 指定した形のとおりに戻ってきた
- ☐ 2回打って、同じ形で返ってきた
- ☐ `CLAUDE.md` に**天気**の出力量式が追記されている
- ☐ 自分が選んだカテゴリーのニュースが、指定した形で返ってきた
- ☐ `CLAUDE.md` に**ニュース**の出力量式と除外条件が追記されている

Day 3 まで終わりました。①段目(読むだけ)は完了です。

天気と、自分が選んだカテゴリーのニュース。この2つを取ってこられるようになりました。

明日は②段目、これをSlackに届けます。

ここから先について

おつかれさまでした。4日で、ここまで来ました。

できるようになったこと	
Day 0	準備を1日で終わらせた。学習に使わせない設定も済んでいる
Day 1	自分のファイルを読ませた。止め方を知っている
Day 2	CLAUDE.md で毎回同じ説明をしなくて済むようにした。戻せる状態も作った
Day 3	天気と、自分が選んだカテゴリのニュースを、指定した形で取れるようになった

ここまでが、6段階の①段目です。

この先にあるもの

いま取れるようになった情報は、まだ自分で取りに行っています。

段	この先やること	どう変わるか
②	Slackに送る	見に行かなくても届く
③	毎朝7時に自動で動かす	自分がない時間にも動く
④	議事録からTodoを作る	会議のあと始末が10分で終わる
⑤	お礼メールをGmailに下書き	打ち合わせ後の定型作業が消える
⑥	請求書を自動で作る	月末の3〜4時間が15分になる

そのあとに、考える仕事を渡す4日(相手企業と業界の分析 → 提案書 → 自分用に仕立てる)が続きます。

この講座が渡すもの

成果物は6つですが、本体は別にあります。

6つの成果物	器。使えるようになったことの証拠
作法	本体。7つ目・8つ目を自分で作るための判断基準

この4日でも、すでに3つ渡しています。

作法	どこで
— 許可してはいけない3つ(止め方)	Day 1
— 戻る場所を先に作る	Day 2

	作法	どこで
1	出力の形を指定する／何を捨てるかを決める	Day 3

全部で11あります。本編で6つ、実践4日で5つ。

△ 順番には理由があります。

6つは難しい順ではありません。AIに任せる範囲が1段ずつ広がる順であり、同時に失敗したときの被害が軽い順です。

①(読むだけ)から入るのは簡単だからではなく、
任せ方の練習を、被害ゼロの場でやるためです。
ここを飛ばして⑥(お金)から入ると、事故が起きます。

■ 全体の分量

期間	2週間 (Day 0 + 平日10日) + 実践4日
動画	全31本 / 約4時間
ワークブック	3冊 / 92ページ (+ プロンプト集 73本)
実物キット	4つ (自動化・議事録・請求書・分析)

この冊子は、そのうち Day 0〜3 ぶんです。

2週間でマスターする Claude Code — 非エンジニアの業務自動化 / 無料公開ぶん (Day 0〜3)
続き (Day 4 以降・動画31本・ワークブック3冊) は本編に付いています。