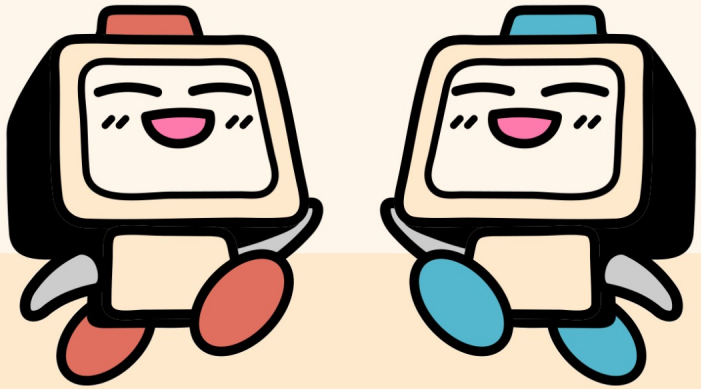
津軽AI雑談室

ふりかえり

vol.5「Claude Code 徹底実演！」

2026.11.14（土）・弘前れんが倉庫美術館

主催：ねこはん堂



この資料について

11 月 14 日の vol.5 の内容を、あとから見返せるようにまとめました。

- 実演で頼んだ文はそのまま載せています。ご自分の環境で試すときに貼って使えます
- 製品の仕様や対応環境は、2026 年 11 月 15 日時点の Anthropic の公式ヘルプで確かめた内容です
- AI のサービスは仕様がよく変わります。使う前に、最後のページの出典で最新の情報を確かめてください

> 実演の題材は、AI に作ってもらった架空の団体「さくら台りんご加工研究会」です。アンケート・告知文・売上表・案内文と写真も、すべて AI が作ったダミーです。

この日の流れ

前半	**Claude Code と Claude for Microsoft 365・Claude for Google Workspace で資料作成**
ライトニングトーク	**ライターの私が Claude Code と一人編集部を作った話**
後半	**Claude Code と Claude Design で WEB サイト作成**
質疑・雑談	全体のふりかえりと質問

前半

Claude Code と Claude for Microsoft 365・Claude for Google Workspace で資料作成

Claude Code は、作業フォルダを 1 つの部屋として渡すと、その中のファイルを読んだり作ったりする道具です。前半はこれとは別の使い方で、スプレッドシートや Word の画面の横に Claude を出して頼む方法を見ました。

前半

入れ方

	Google（スプレッドシート・ドキュメント）	Microsoft（Excel・Word・PowerPoint）
入れる場所	「拡張機能」→「アドオン」で「Claude」を検索	「ホーム」→「アドイン」→「その他のアドイン」で「Claude」を検索
選ぶもの	提供元が Anthropic のもの	「Claude for Microsoft 365」
開き方	「拡張機能」→「Claude」→「Open Claude」	リボンの右端の「Claude」
使えるプラン	Pro・Max・Ultra・Team・Enterprise	Pro・Max・Team・Enterprise
提供の状態	ベータ版	正式版

前半

入れるときの注意

偽物に気をつける

名前の似たアドオンがいくつも出てきます。公式の顔をして情報を抜き取るものもあるので、提供元が Anthropic かを必ず確かめてください。

Microsoft で Word 専用のような名前の掲載が出ても、公式のヘルプが案内している「Claude for Microsoft 365」を入れます。

使える条件

- 無料プランでは使えません。一番安い Pro は月 20 ドル（年払いなら月 17 ドル相当）
- Google 版は Chrome・Edge・Safari。Firefox は非対応
- Microsoft 版は買い切りの Office 2016・2019、iPad 版・Android 版は対象外
- 会社のパソコンでは、管理者の許可を取る

前半・実演 1

スプレッドシート：アンケートの自由記述を分類して数える

頼んだ文

「よかった点」と「改善してほしい点」の自由記述を、似た内容ごとに 5 つ前後のグループに分けて、グループごとの件数を数えてください。結果は新しいタブに表と棒グラフでまとめ、件数の多い改善点を 3 つ挙げてください。

新しいタブに表とグラフができ、「食感や量がよかった」「袋が開けにくい」といった声の多さがひと目で分かりました。会場では Gemini にも同じ依頼をして並べ、どちらも表とグラフを作れました。

Google Workspace のアカウントがあれば、まず Gemini で試してみてください。それでも実現できないことがあれば、課金して Claude の導入を検討する、という順番がおすすめです。

前半・実演 2

ドキュメント：硬い告知文をやさしく直す

頼んだ文

この告知文を、初めて直売所に来る人にも分かるやさしい言葉に直してください。営業日・営業時間・年末年始の発送は箇条書きにしてください。直す内容は提案の形で示してください。

最後の一文が効く

「提案の形で示してください」を付けると、いきなり書き換えずに「ここをこう直す」という提案を先に出してくれます。内容を見て 1 件ずつ適用できます。

前半・実演 3

Excel → PowerPoint：売上表から報告スライドを作る

頼んだ文

開いている Excel の売上表をもとに、研究会の定例会で使う報告スライドを 3 枚作ってください。1 枚目は 3 か月の売上の推移、2 枚目は商品別・販売チャネル別の売上、3 枚目はデータから分かることと来月への提案にしてください。グラフは PowerPoint で編集できる形で入れてください。

できたこと

PowerPoint の Claude が、開いている Excel の Claude からデータを受け取って作ります。ファイルの場所は伝えていません。グラフは編集できる形で入ります。8 分ほどかかるので、当日は前日の完成版を見せました。

アプリをまたぐ準備

両方のアプリに Claude を入れ、それぞれで一度開きます。「Settings」の「Let Claude work across files」をオンに（Pro・Max は最初からオン）。読み書きできるのは開いているファイルだけです。

前半・実演 4

Word：付いているコメントに変更履歴つきで対応する

頼んだ文

この文書に付いているコメントに 1 件ずつ対応してください。直すときは変更履歴を残してください。対応が終わったら、それぞれのコメントに対応した内容を返信してください。

コメントごとに指示を書かなくても、この一文で全部のコメントに対応し、それぞれに返信まで付けました。

変更履歴が残るので、「校閲」→「承諾」で 1 件ずつ確かめて受け入れられます。

前半

最初に覚えておく設定

返答の言葉

「…」→「Settings」の「Instructions」に「返答は日本語で」と書くと、英語の返答をある程度防げます。長く書くとかえって動きが悪くなるので短く。

許可の画面

触る前に「Deny」（断る）・「Allow once」（今回だけ）・「Always allow」（今後は聞かない）が出ます。慣れるまでは「Allow once」で様子を見ます。

編集の確かめ方

欄の下で「Ask before edits」（直す前に聞く）と「Accept all edits」（聞かずに直す）を切り替えられます。最初は「Ask before edits」です。

モデルと effort

使う Claude のモデルを欄の中で選べます。値段は高い順に Fable・Opus・Sonnet です。effort（どれだけ考えさせるか）は上げすぎると、頼んでいないことまでやろうとするので、既定の medium のままで十分です。

前半

Google 版と Microsoft 版の違い

	Microsoft 版	Google 版
アプリをまたぐ	できる	開いている 1 つのファイルの中だけ
コメント	Word のコメントを読んで対応できる	ドキュメントのコメントは読み書きできない
グラフ	PowerPoint で編集できるグラフ	Google スライドでは画像で入る
提供の状態	正式版	ベータ版（仕様が変わるかもしれない）

ふだんは 1 つのファイルを直すことが多いので、どちらでも同じように使えます。

前半

元に戻したいとき

Ctrl+Z

いつもどおり Ctrl+Z で戻せます。

変更履歴

Google のファイルは「変更履歴」から前の版に戻せます。Word は変更履歴を 1 件ずつ元に戻せます。

作業前にファイルを複製

心配なときは元のファイルをコピーして原本を残し、写しのほうで作業してください。

前半・使ううえでの注意

個人情報を AI に直接貼り付けない

有料版でも、名前・住所・電話番号などをそのままチャットに貼るのはやめてください。渡し方は次の 4 つがあります。

1. ダミーに置き換える

名前をダミーにして処理させ、あとで手で戻す。件数が少ないときに。

2. 個人情報の列を消す

複製して住所・電話・メールの列を消す。ID の列を残せば誰の回答かたどれます。

3. 学習に使わない設定にする

使う前に設定画面で確かめる（次のページ）。

4. 道具を AI に作らせる

マクロやスクリプトを作らせ、データは手元で通す。AI はデータを見ません。

↑作り方はAIが考えてくれるので、まずはやりたいこと、注意点を伝えて相談しましょう

あわせて覚えておくこと

- 設定画面に「モデルの改善に協力する」のような項目があれば、学習に使うという意味です。オフにできるなら使う前にオフに。Claude では「設定」→「プライバシー」の「Help improve Claude」で、無料プランでも切り替えられます
- 学習に使うかどうかの扱いは、サービスやプランごとに違います。設定画面と利用規約で確かめてください
- 仕事で使うなら、一番安いものでよいので有料プランを用意しましょう
- 健康状態・病歴・障害など、特に配慮が要る情報は AI に渡しません
- 会社や団体の決まりも確かめてください

前半・おまけ

主催者のやり方：
Word のテンプレートに Markdown を流し込む

見出しや本文の書式を決めた Word のテンプレートを作っておき、Claude の欄に Markdown（.md）のファイルをドラッグして「このスタイルを壊さずに反映して」と頼んでいます。

使っている場面

Claude Code で作成した見積書・企画書・要件定義書の内容を書類の形に整えるのに使っています。
PowerPoint のテンプレートでも同様に反映できます。

ライトニングトーク

ライターの私が Claude Code と一人編集部を作った話

登壇者：さいとうみかこさん
（フリーランス。地域の Web メディアで取材記事を書いている）

記事づくりで困っていたのは、書き始めるまでの切り替えの重さ、取材の素材（文字起こし・写真）の整理、媒体ごとに違う決まりの確認の 3 つでした。

ライトニングトーク

作った仕組み：Claude Code を指揮役にして 3 つの AI を順に動かす

1. 素材の整理とレビュー	2. 構成案と下書き	3. 読みやすく整える
Codex（ChatGPT）	**Claude**	**Gemini（Antigravity）**
文字起こしから事実と発言を拾い、公式の情報と照らし合わせる	構成案を考え、下書きを書く	媒体ごとの分量に合わせる

- 3 つとも月 3,000 円ほどの標準プランで、API の従量課金は使っていません
- 仕組みは、チャットで Claude に相談しながら、ターミナルに 1 つずつ打って作りました

ライトニングトーク

人が受け持つことと、使いながら手順書に足したこと

人が受け持つこと

- 取材と撮影
- 構成案や使う写真の最終判断
- 取材先への確認と、公開前のチェック

手順書に足したこと

- 下書きに写真を貼り込ませる（ファイル名だけでは記事の姿が浮かばない）
- 言っていないことが足されていたので「事実を足さない。足すときは色を付けて確認する」
- 自分の書き方の癖やお礼メールの型を覚えさせる

最初から完璧を目指さず、小さく試して手順書を少しずつ直していく。最後は自分が手を入れて責任を持つ。そうすると自分専用の編集部ができていく、というお話でした。

後半

Claude Code と Claude Design で WEB サイト作成

見た目は Claude Design で決め、ページのファイルは Claude Code で作る、という分担のお話です。

後半

案内文と写真から案内ページを作る

素材：試食会の案内文のテキストと、AI に作らせた写真 2 枚（りんごの収穫・事務局の職員）

Claude Code に送った文

次の案内文と写真 2 枚から、試食会の案内 LP を作ってください。りんごの写真は一番上に大きく、職員の写真は主催者の紹介の欄に使ってください。パソコン用とスマートフォン用の 2 画面にしてください。りんご加工の研究会らしく、温かみのある色にしてください。日時・会場・持ち物・駐車場の案内は、ひと目で分かるようにしてください。

Claude Code が Claude Design のキャンバスを作って写真を上げ、2 画面を 4 分ほどで並べました。前日のリハーサルとは色や駐車場の欄の置き方が違う案になりました。AI は同じ頼み方でも毎回同じ結果を出すとは限りません。

後半

Illustrator のデザインを再現させる

デスクトップ版を渡す

主催者が Illustrator で作ったデザインを Claude Design に渡し、配色をそろえるよう頼むと、ほぼ同じ見た目に再現しました。フォントは近いものに置き換わります。

当日は Illustrator のファイルをそのまま読み込めましたが、公式のヘルプが挙げる形式には入っていません。うまくいかないときは PDF や画像に書き出して渡してください。

残りの画面幅を作らせる

チャットで「タブレット版とスマートフォン版を作ってください」と頼むと、2 分ほどでできました。

得意な画面幅だけを手で作り、残りは Claude Design に任せる使い方ができます。津軽AI雑談室のサイトもこの方法で作っています。

後半

部分だけ直す

キャンバスで枠を選んでコメントを付けると、その部分だけを直すように頼めます。

頼んだ	結果	言い直した
「0.5 秒待ってフェードインさせて」	ページ全体に動きが付いた	**「全体ではなく、タイトルと日付の枠だけ」**

余白や並び順も、チャットか枠ごとのコメントで細かく直せます。

後半

気をつけること

- コードに起こしたあとは、ページのファイルのほうを正しい姿として直していきます。キャンバスはそのうち古くなります
- 動き（メニューの開閉など）は、キャンバスでは確かめきれません。ページで確かめてください
- AI の直しは、人が見て確かめてから受け入れます

公開したいとき

Claude Code に「公開したい」と相談すると、方法の候補とアカウントの作り方から教えてくれます。

後半

Claude Design の提供の状況

2026.04.17	2026.09	2026.12.14
公開	**全プランへ**	**単独サイトが終わる**
Anthropic Labs の製品として公開されました。	無料プランを含むすべてのプランで使えるようになりました。	claude.ai/design は Claude の本体の中で使う形に移ります。終わったあとの単独サイトは見るだけになり、新しいプロジェクトは作れません。チャットとコメントは本体に移りません。

後半・待ち時間のコラム

ターミナルと PowerShell の違い

主催者が前日に Claude に聞いて、スライドにまとめてもらった内容です。

入れ物と中身

ターミナルは入れ物で、PowerShell やコマンドプロンプトはその中で動くもの。テレビとチャンネルのような関係です。

生まれた年

コマンドプロンプト（cmd.exe）は 1987 年に OS/2 向けに作られ、Windows では 1993 年の Windows NT から。文字だけを受け渡します。PowerShell は 2006 年に出て、文字をまとめたデータ（オブジェクト）を受け渡せます。

Claude Code と Excel

PowerShell を通して Excel を動かせますが、確認の画面が出ると止まります。エラーで止まると、見えない Excel が裏で開いたまま残ることがあります。ファイルを作るだけなら、Excel を開かずに直接書き出すほうが速く、安定します。

まとめ

任せられる範囲が広がった

アプリの横から頼めば、集計・文章の手直し・スライドづくりまで任せられます。Web サイトも、自分のデザインから別の画面幅を作らせられます。

自分は管理職のような形に

AI と働くと、部下の報告をさばく管理職のような仕事になります。任せるほど、全体を分かっておくことと判断の責任が大事になります。

遠慮なく聞き返す

なぜ間違えたのかを聞けば、原因を調べて教えてくれます。

その人らしさ

何を自分の手で作り、何を任せるかも、その人らしさになります。サイトのキャラクターは主催者が Illustrator で描いたものです。

質疑から・次回のお知らせ

ライトニングトークとは何ですか。誰でも話せますか

5 分ほどの短い発表です。AI に関することなら何を話しても構いません。スライドはあってもなくても大丈夫です。

次回の日程はまだ決まっていません

津軽AI雑談室のサイトの下のほうにある Discord・公式 LINE・問い合わせフォームから、告知を受け取れます。

www.nekohandou.com/ai-zatsudan/



出典（2026 年 11 月 15 日に確認）

Google 版：Use Claude in Google Docs, Sheets, and Slides、Claude for Google Workspace

Microsoft 版：Claude for Microsoft 365、Use Claude for Excel、Use Claude for Word、Use Claude for PowerPoint、Work across M365 apps

料金：Claude の料金ページ

学習に使う設定：How do I change my model improvement privacy settings?

Claude Design：Release notes（4 月 17 日・9 月 16 日の項目）、Get started with Claude Design、Move from standalone Claude Design to Claude

コマンドプロンプトの歴史：Cmd.exe（Wikipedia）