

Claude Desktop 「Cowork」 完全ガイド

AIに仕事を任せる新しい働き方

リサーチプレビュー公開：2026年1月12日

はじめに

2026年1月12日、Anthropicがリサーチプレビュー（正式リリース前の先行公開版）として公開した「Cowork」について。Claude Codeの一般ユーザー版として、コーディング不要でローカルファイル操作を含む複雑な作業をClaudeに自律的に任せられるツールとなっています。

この記事では、Coworkの概要から具体的な使い方、注意点まで、実務で活用するために必要な情報をまとめます。

結論

Coworkは「同僚にメッセージを残して仕事を任せる感覚」で、マルチステップの作業をClaudeが自律実行してくれる機能です。

最大の特徴は、ローカルファイルを直接操作できる点。通常チャットのような手動アップロード/ダウンロードが不要になり、作業効率が大きく向上します。

ただし、macOS限定かつMaxプラン（月額\$100～\$200）必須という制約があります。利用可能な環境にある方にとっては、AIとの新しい協働スタイルを体験できる貴重な機会です。

Coworkとは何か

コンセプト：「Claude Codeの一般ユーザー版」

Coworkは、開発者向けツール「Claude Code」と同じエージェントアーキテクチャを使用しています。Claude Codeがターミナル操作やコーディングに特化しているのに対し、Coworkは**非エンジニアでも使えるGUIベースのツール**として設計されています。

技術的な背景として、Cowork自体がClaude Codeによって10日間で開発されました。これはAnthropicが掲げる「AIと一緒に仕事をする」コンセプトの実証例でもあります。

通常チャットとの違い

Coworkと通常のClaudeチャットには、以下のような違いがあります。

項目	通常チャット	Cowork
ファイル操作	手動でアップロード・ダウンロード	ローカルファイルを直接読み書き・作成・削除
実行スタイル	一問一答形式	計画→分解→自律実行
出力形式	チャット内テキスト	ローカルファイルとして保存
クレジット消費	標準的な消費	自律実行のため大幅に多い

この違いを理解しておくことで、どちらを使うべきか判断しやすくなります。

利用要件

Coworkを使うには、以下の条件を満たす必要があります。

項目	条件
OS	macOSのみ（Windows、Web、モバイルは未対応）
プラン	Maxプラン必須（Max 5x: \$100/月、Max 20x: \$200/月）
アプリ	Claude Desktopアプリ
動作条件	アプリ起動中かつインターネット接続を維持

※Coworkはクレジット消費が多いため、頻繁に使う場合はMax 20xの方が余裕があります

現時点ではmacOSユーザー限定ですが、Windows対応も予定されているとのことです。

主な機能と活用例

Coworkで実現できることをカテゴリ別に紹介します。

カテゴリ	具体例
ファイル管理	フォルダ整理・一括リネーム、レシート画像→経費レポート作成、複数ファイルの統合・分割
リサーチ	Web検索と手持ちメモを統合してレポート作成、複数ソースからの情報収集・整理
ドキュメント作成	Excel（VLOOKUP関数付き等）、PowerPoint、LaTeX文書
データ処理	統計分析、グラフ作成（可視化）、データクリーニング
外部連携	Asana・Notion連携（タスク作成、DB更新）、Claude in Chrome（Web操作の自動化）

動作の流れ

Coworkは以下のステップで動作します。

ステップ	内容
1. タスク設定	ユーザーがやりたいことを自然言語で説明
2. プラン作成	Claudeが実行計画を提案
3. 確認ステップ	重要なアクション前に確認を求める（軌道修正可能）
4. 自律実行	承認後、複数の作業を同時進行で処理

「同僚にメッセージを残して任せる」という表現がよく使われますが、完全に放置するのではなく、要所で確認が入る設計になっています。これにより、意図しない操作を防ぎつつ、効率的に作業を進められます。

始め方

セットアップは5ステップで完了します。

Step 1 Claude Desktopアプリをダウンロード

claude.com/downloadからClaude Desktopアプリをダウンロードしてインストールします。

Step 2 Maxプランに加入

Coworkを使うにはMaxプランへの加入が必須です。月額\$100（Max 5x）または\$200（Max 20x）のプランを選択してください。

Step 3 アプリを開いて「Cowork」タブをクリック

Claude Desktopアプリを起動すると、Coworkタブが表示されます。

Step 4 タスクを説明

「このフォルダ内のPDFを整理して」など、やりたいことを自然言語で説明します。

Step 5 プランを確認してフォルダアクセスを許可

Claudeが提案するプランを確認し、問題なければフォルダへのアクセスを許可します。実行が開始されます。

注意

アプリを閉じる、またはPCがスリープするとセッションが終了します。長時間かかるタスクの場合は、PCがスリープしないよう設定を確認してください。

セキュリティと注意点

Coworkはローカルファイルを直接操作できる強力なツールです。そのため、セキュリティ面での配慮が重要になります。

主なリスクと対策

リスク	対策
意図しないファイル変更	専用の作業フォルダを作成し、アクセス範囲を限定
重要ファイルの消失	作業前にバックアップを取る
悪意あるWebコンテンツ経由の誤動作	Claude in Chrome使用時は信頼できるサイトのみ許可
曖昧な指示による誤解釈	明確で具体的な指示を心がける

ユーザー責任について

Claudeの実行結果（ファイルの公開、購入操作、データ変更など）はユーザー責任となります。特に取り消しが難しい操作を伴うタスクでは、Claudeの確認ステップを慎重に確認してください。

現在の制限

2026年1月時点でのCoworkの制限事項をまとめます。

項目	状況
Windows/Web/モバイル	未対応（Windows対応予定）
デバイス間同期	未対応（今後対応予定）
セッション間のメモリ	なし（前回のタスクを記憶しない）
Projects機能	未対応
チャット共有	未対応

これらの制限は、リサーチプレビュー段階であることを考慮すると、今後改善される可能性が高いでしょう。

向いているケースと向いていないケース

Coworkの導入を検討する際の判断材料として、向き不向きを整理します。

向いているケース	向いていないケース
複雑なマルチステップ作業が多い	単純な質問・会話が中心
ファイル操作・ドキュメント生成が頻繁	単発のテキスト生成が主な用途
macOS + Maxプラン契約済み	Windows/Web/モバイルユーザー
作業の自動化で効率化したい	月額\$100～\$200のコストが見合わない

通常のClaudeチャットで十分な用途にCoworkを使うと、かえって利用量を無駄に消費することになります。使い分けを意識しましょう。

まとめ

Coworkは、Claude Codeの一般ユーザー版として、コーディング不要でローカルファイル操作を含む複雑な作業をAIに任せられる新機能です。

ポイント

- 「同僚にメッセージを残して仕事を任せる感覚」で利用できる
- ファイル整理、リサーチ、ドキュメント作成などをClaudeが自律実行
- 重要なアクション前に確認が入るため、軌道修正が可能
- macOS + Maxプラン（\$100～\$200/月）が必須

注意点

- セキュリティ面では専用フォルダの作成とバックアップが重要
- 現時点ではWindows、Web、モバイル未対応
- 通常チャットより利用量が多いため、用途に応じた使い分けが必要

先行公開版ではありますが、AIとの新しい協働スタイルを体験できる機能です。利用可能な環境にある方は、まず簡単なタスクから試してみてください。

参考情報

- Claude Desktop ダウンロード：<https://claude.com/download>
 - 公開日：2026年1月12日（リサーチプレビュー）
-