

AI作業部屋のはじめかた

AI(Claude や Codex)と一緒に仕事をするための「作業部屋」フォルダを、Mac に用意する手順です。最初に一度だけ行えば、あとは話しかけるだけで AI がファイルを整理してくれます。

所要時間 約10分 対象 Claude・Codex

最新版の手順(Web版)はこちら

<https://ai-workroom.pages.dev/mac/>

アプリの画面が変わったときは、Web版を先に直します。この PDF のとおりにいかないときは、Web版を見てください。

始める前に用意するもの

- ☐ AI作業部屋.zip(この手順書と一緒に受け取ったファイル)
- ☐ Claude か Codex のどちらか。パソコンに入れて、サインインまで済ませておきます

1

置き場所を決める

AI作業部屋は、これから長く使うフォルダです。消えたり迷子になったりしない場所を選びます。

おすすめ

「書類」フォルダ
普段使っているクラウドの同期フォルダ
(Dropbox・iCloud Drive・Google
ドライブ など)

避ける

「デスクトップ」「ダウンロード」
片付けのときに、うっかり消してしまい
やすい場所です

クラウドの同期フォルダに置く場合

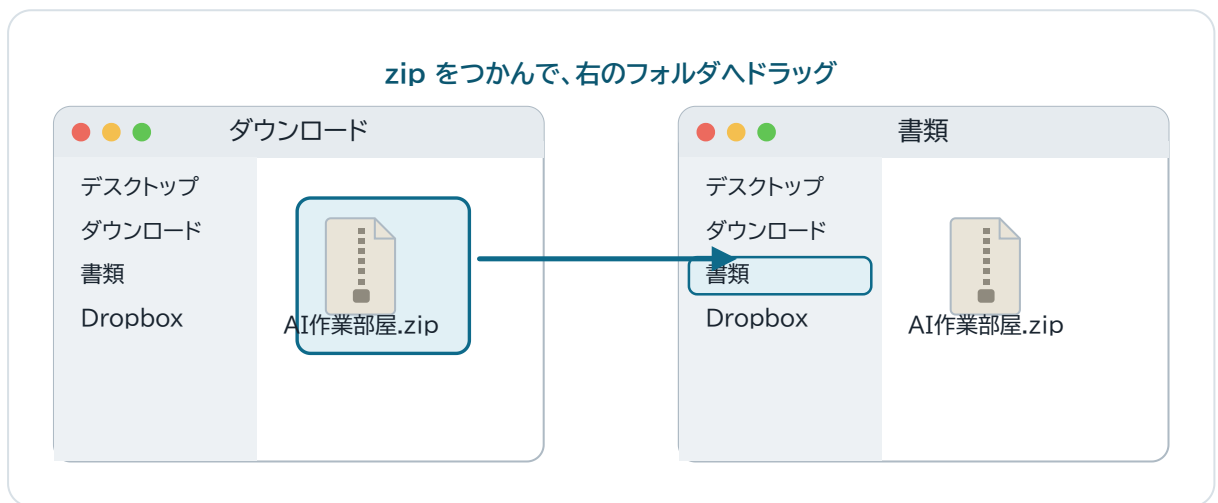
手順5の設定も行ってください(解凍したあとに行います)。

迷ったら「書類」にしましょう。後からフォルダごと移しても、そのまま使えます。

2

zip を置き場所へ移す

受け取った **AI作業部屋.zip** を、手順1で決めた場所へドラッグして移します。



図は「ダウンロード」から「書類」へ移す例です。

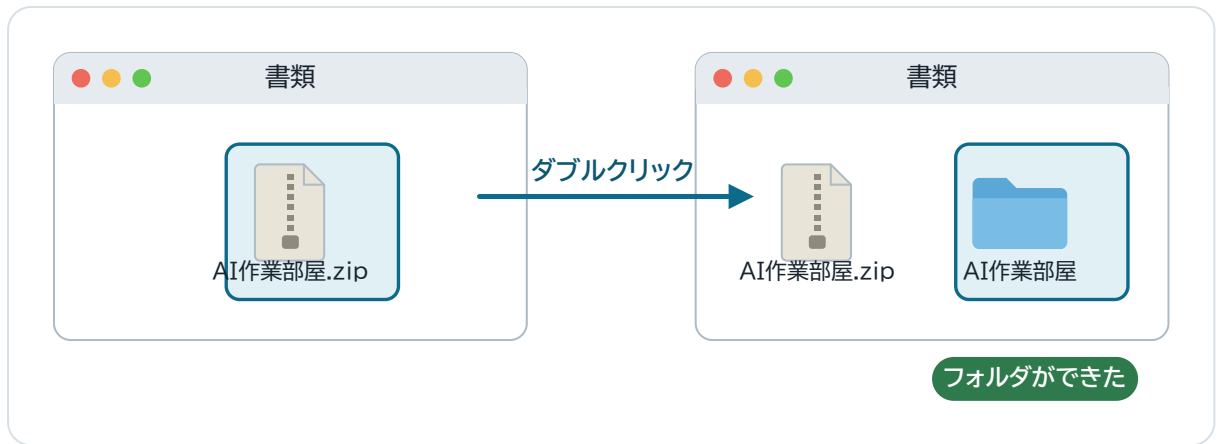
zip が見当たらないとき

Safari でダウンロードすると、自動で解凍されて最初から「AI作業部屋」フォルダになっていることがあります。その場合はフォルダごと移し、手順4へ進んでください。

3

解凍する

移した zip をダブルクリックします。同じ場所に「AI作業部屋」フォルダができます。

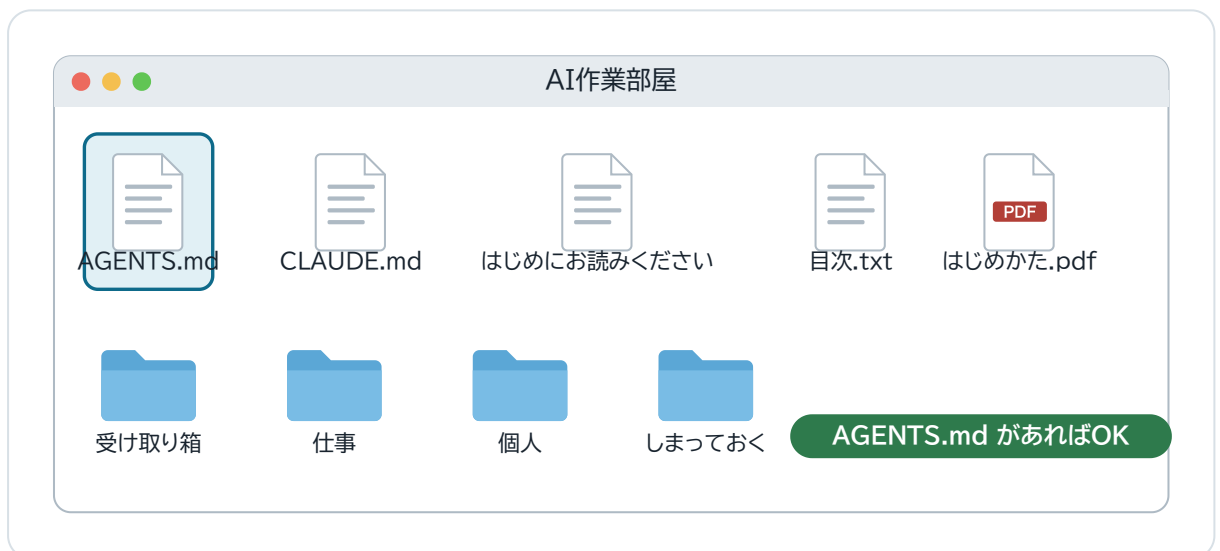


フォルダができたなら、zip はゴミ箱に入れてかまいません。

4

中身を確認める

「AI作業部屋」フォルダを開いて、次のものが入っていれば準備できています。



AGENTS.md と CLAUDE.md は触らない

この2つは AI への指示書です。消したり、名前を変えたり、別の場所へ動かしたりしないでください。

5

クラウドの同期フォルダに置いた場合の設定

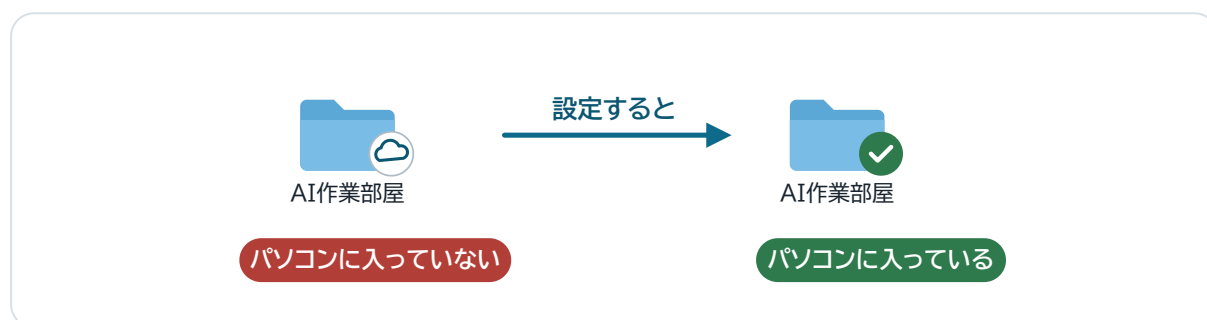
該当する人だけ

「書類」などクラウド以外に置いた人は、この手順は飛ばして手順6へ進んでください。

Dropbox や iCloud Drive などのクラウドは、場所を節約するために、ファイルの中身をパソコンに置かずにネット上だけに置くことがあります。この状態だと、AIがファイルを読めないことがあります。「AI作業部屋」フォルダは、いつもパソコンに入れておくように設定します。

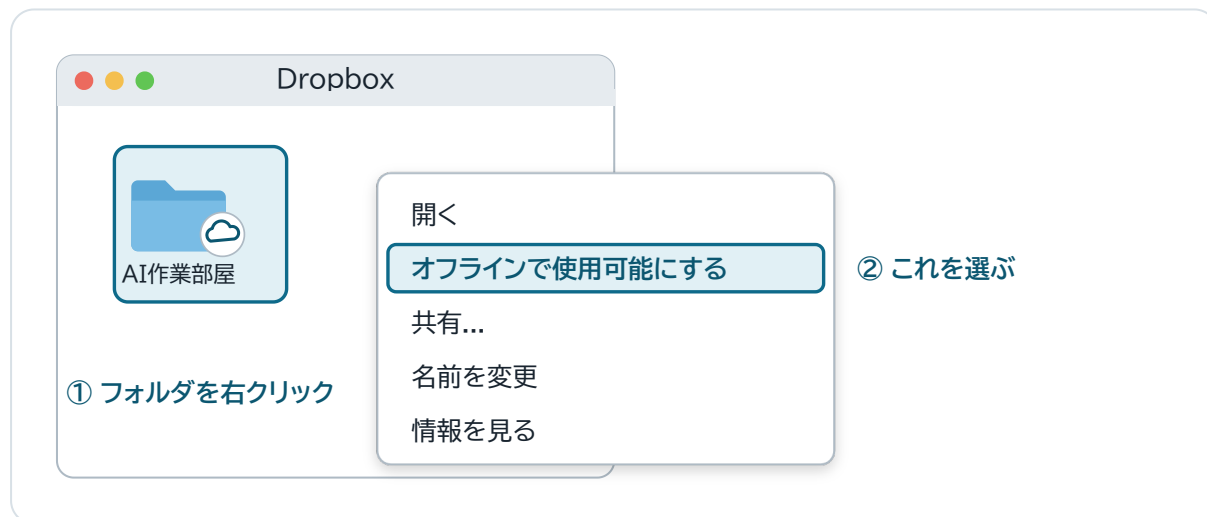
① 今の状態を見る

フォルダのアイコンの横にある、小さなマークを見ます。



マークの形はサービスによって少し違います。雲のマークはパソコンに入っていない状態です。

② 「AI作業部屋」フォルダを右クリックして設定する



図は Dropbox の例です。

お使いのサービスごとに、選ぶ項目は次のとおりです。

サービス	右クリックして選ぶ項目
Dropbox	「オフラインで使用可能にする」

サービス	右クリックして選ぶ項目
iCloud Drive	「ダウンロードしたままにする」 macOS によっては「今すぐダウンロード」
Google ドライブ	「オフラインで使用可能」
OneDrive	「このデバイス上に常に保持する」

③ マークが変わったことを確かめる

しばらく待って、マークが緑のチェックになれば完了です。ファイルが多いと、数分かかることがあります。

6

AI でフォルダを開く

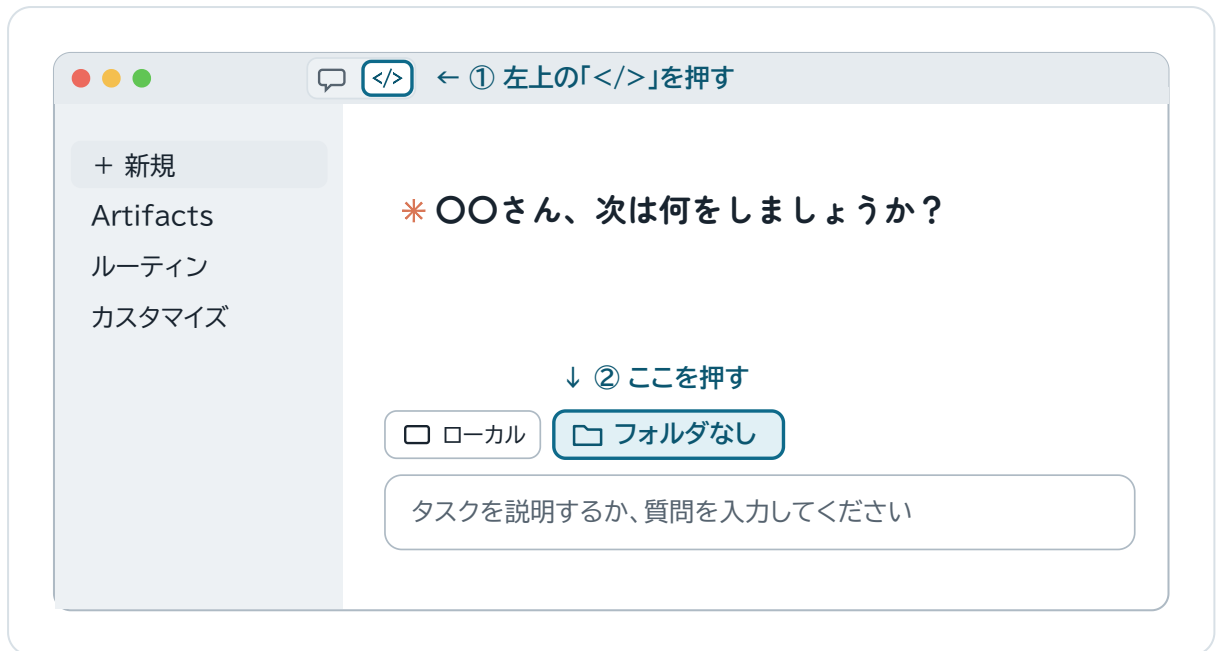
お使いのAIに合わせて、どちらか一方を行います。フォルダを登録するのは初回だけで、2回目からは一覧から選ぶだけになります。

画面の見た目について

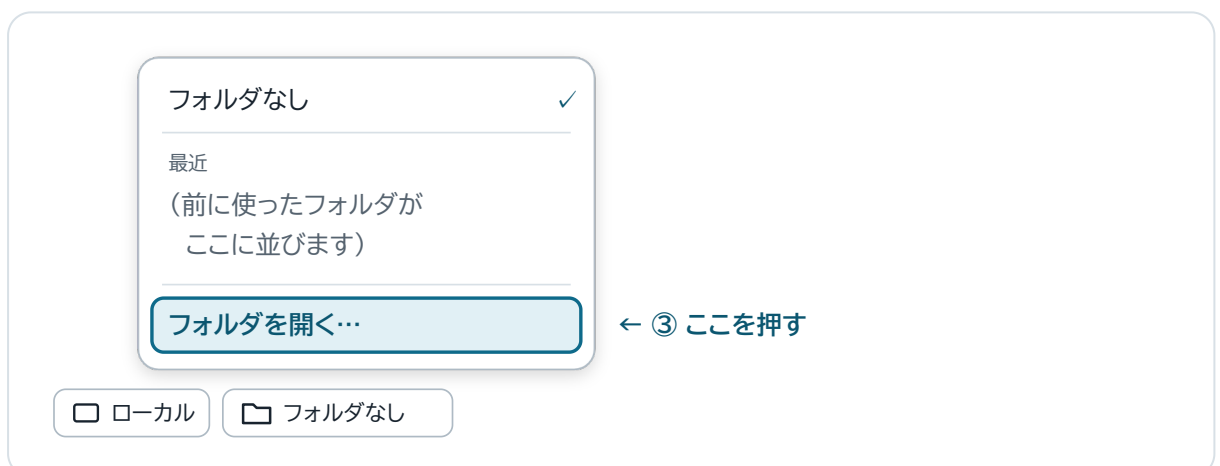
この手順の図は、作成時点(2026年9月)の画面をもとにしたイメージです。アプリのバージョンアップによって、ボタンの名前・位置・見た目が変わることがあります。図と違うときは、同じ意味のボタンを探してください。

Claude を使う場合

- ① Claude のデスクトップアプリを開き、画面左上部にある2つのアイコンのうち「</>」(Code)を押す
- ② 入力欄のすぐ上にある「フォルダなし」を押す



- ③ 出てきた一覧の一番下にある「フォルダを開く…」を押す
- ④ フォルダを選ぶ画面が開くので、手順1で置いた場所の「AI作業部屋」を選んで「開く」を押す



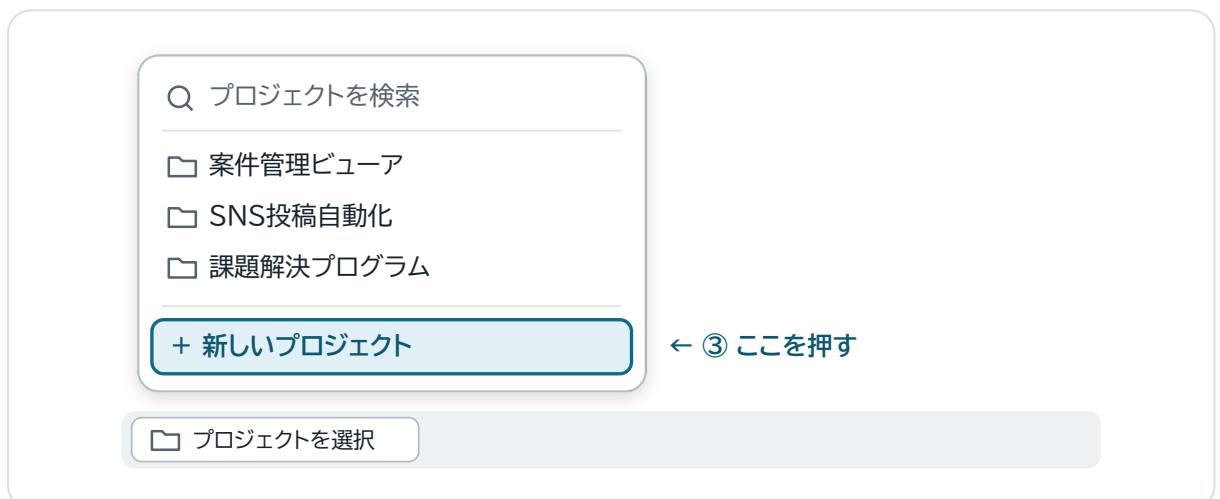
2回目から「フォルダなし」を押すと「最近」の一覧に「AI作業部屋」が出るので、それを選ぶだけです。

Codex を使う場合

- ① ChatGPT のデスクトップアプリを開き、画面左上部の「ChatGPT ▾」を押して「Codex」を選ぶ
- ② 入力欄のすぐ上にある「プロジェクトを選択」を押す



③ 出てきた一覧の一番下にある「+ 新しいプロジェクト」を押す



④ 「プロジェクトを作成」の画面が開きます。プロジェクト名に「AI作業部屋」と入れる

⑤ ソースフォルダーの「追加」を押し、手順1で置いた場所の「AI作業部屋」フォルダを選ぶ

⑥ 「プロジェクトを作成」を押す

プロジェクトを作成

✕

📁 AI作業部屋

ソースフォルダー

このコンピューターのフォルダーを追加 ↓

追加

キャンセル

プロジェクトを作成

← ④ 「AI作業部屋」と名前を入れる

← ⑤ 「追加」を押してAI作業部屋フォルダを選ぶ

← ⑥ 最後にこれを押す

2回目から「プロジェクトを選択」を押すと一覧に「AI作業部屋」が出るので、それを選ぶだけです。

初めて開いたときは、「このフォルダで作業してよいか」を確認されることがあります。フォルダ名が「AI作業部屋」になっていることを確かめて、許可してください。

このフォルダで作業を許可しますか？

…/AI作業部屋

AIがこのフォルダの中のファイルを読み書きできるようになります。

やめる

許可する

7

最初のひとことで確かめる

AI に次のように話しかけます。

このフォルダのルールを説明して

「内容に合わせてフォルダを作る」「保存した場所を伝える」といったルールを答えれば、準備は完了です。

このフォルダのルールを説明して

このフォルダは「AI作業部屋」です。私は次のように整理します。

- ・内容に合わせて「仕事」「個人」の中にフォルダを作ります
- ・保存したら、どこに保存したかをお伝えします
- ・ファイルは削除せず「しまっておく」に移します
-

こう答えれば準備完了

毎日の使い方

いつもこのフォルダを選ぶ

Claude や Codex を使うときは、毎回「AI作業部屋」を選んでから始めます。覚えることはこれだけです。

あとは話しかけるだけ

「〇〇社の見積書を作って」のように頼めば、AI がフォルダを作って保存し、場所を教えてください。

ファイルは受け取り箱へ

読んでほしい PDF や Excel は「受け取り箱」に入れて、「受け取り箱のファイルを見て」と伝えます。

どこに何があるか分からなくなったら、目次.txt を開くか、AI に「〇〇の資料どこだっけ？」と聞いてください。

困ったとき

AI が作業部屋の外に保存しようとする

開いたフォルダが「AI作業部屋」になっているか確かめてください。違うフォルダで始めていたら、一度閉じて手順6からやり直します。

AI がルールを知らないような返事をする

開いたフォルダの中に AGENTS.md があるか確かめてください。AGENTS.md が見えないフォルダ(ひとつ上や下の階層)を開いていることがよくあります。

AI がファイルを読めないと言う

クラウドの同期フォルダに置いている場合は、AI作業部屋を「オフラインで使用可能」の設定にしてください(手順5)。

保存場所が思っていたのと違う

「それは〇〇のフォルダに移して」と伝えれば、AI が移してくれます。

AI作業部屋 はじめかた (Mac 版) 図は画面のイメージで、実際の表示とは異なる場合があります。