



AI活用

はるふーとラベル

アーティファクトってなに？

Claudeでできる「作ったものが残る」しくみを、
やさしく解説します



こんな経験、ありませんか？

計画がたくさんあると、 どこまで決めたかわからなくなる

メモがバラバラ

チャット・スクショ・紙…情報が
散らばる

会話が流れる

AIに聞いても、答えが上へ上へ消
えていく

全体が見えない

結局いま何が決まっているのか一
覧できない



アーティファクトとは

作ったものが ページとして残るし くみ

Claudeにお願いして作った文章・リスト・表などが、
会話の横に「ひとつの成果物」として
まとまります。

会話に流れず、あとから何度でも見返
せて、
その場で書き直せる——それがアーティ
ファクトです。

会話 年末8泊の旅程を図にして



↑ 実際に作った旅程アーティファクト



何がそんなに便利なの？

01

残る

会話に埋もれず、いつでも同じ
場所で開ける

02

直せる

「ここ変えて」で、その場で何
度でも修正できる

03

渡せる

リンクにして家族やお友達にそ
のまま共有できる

いちばんの強み

しかも、テキストの羅列ではなく **図・表・タイムライン**で見やすくまとまる。だから全体が
一目でわかります



どんな時に使える？

「まとめておきたい」もの、ぜんぶ

旅行の旅程表

持ち物チェックリスト

1週間の献立表

ブログの下書き・構成

マイル・ポイント管理表

子どものやることリスト

とくに便利

AIとの作業の「進行状況」も一目で。どこまで決まった／終わったかを、そのまま残せます



使い方は、かんたん3ステップ

1

お願いする

「〇〇のリストを作って」と、ふつうに話しかけるだけ

2

右に出てくる

作ったものが、会話の横にページとして表示される

3

直す・使う

「ここ変えて」で調整。リンクで共有もできる



はるふー流・活用例 ①

旅行 & マイル

行きたい旅を**年間の計画**としてひとつに。

「沖縄を3月に動かして」もその場で反映。

- 家族の予定を1ページで共有
- マイル・特典枠のメモも一緒に
- リンクで夫婦・家族に即共有

会話 行きたい旅を年間で並べて



↑ 実際に作った旅の年間プラン



今週の献立&買い物メモ

月~日

月	鮭の塩焼き・味噌汁
火	鶏の照り焼き・サラダ
水	カレーライス
木	豚汁・卵焼き
金	パスタ・スープ

買い物リスト

鮭 / 鶏もも / 豚肉 / 玉ねぎ / にんじん / 卵 / 牛乳 / パスタ

「金曜を子どもの好きなメニューに変えて」で即修正

はるふー流・活用例 ②

子育て & 家事

毎日の「くり返し」こそアーティファクト向き。
一度作れば、あとは少し直して使い回せます。

- 1週間の献立&買い物リスト
- 保育園・お出かけの持ち物リスト
- 子どもの「やること」表



はるふー流・活用例 ③

ブログ & 発信

記事の構成づくりから下書きまで。

投稿の予定もカレンダーで見える化できます。

- ブログの見出し構成・下書き
- Instagram・Substackのキャプション案
- ネタ帳・投稿カレンダー

12月 投稿カレンダー

予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ●	4	5	6 ●
7	8	9	10 ●	11	12	13 ●
14	15	16	17 ●	18	19	20 ●
21	22	23	24 ●	25	26	27 ●
28	29	30 ●	31			

● ブログ ● Instagram ● Substack



わたしの体験談

実際に「旅のアーティファクト」を 作ってみました

計画がたくさんあっても、
どこまで決めたかが一目でわかるように。

— 会話をさかのぼる手間がなくなりました



まずは、ここから

この一文で、始められます

こう頼むだけ

**「次の家族旅行の旅程表を、
チェックリスト付きで作って」**

あとは出てきたものを見ながら「ここ変えて」と伝えるだけ。
完璧じゃなくてOK。まずは1つ、作ってみましょう。



今日のまとめ

残る

作ったものが1ページに

直せる

その場で何度でも修正

渡せる

リンクで家族に共有

くわしい使い方は、下のリンクから ▶