

Claude Code 入れ方チェックシート（Mac）

MacにClaude Codeを入れて、最初の1仕事を頼むまでを、1つずつチェックするシート。スマホでもパソコンでも、そのまま書き込みます。

1 準備ができたか

準備はWindowsと同じ3つ。それと、練習用のフォルダを1つ。

【ストラテジストの視点：入れる前の確認がいちばん大事な一歩です。会社のMacは、管理の設定でアプリを入れられないこともあります。入れる前に情シス・総務にひと声。AIが作業する場所は練習用のフォルダに分けておきます。

- ☐ Macのパソコン（Intel・Appleシリコンどちらでも）
- ☐ インターネットにつながっている
- ☐ Claudeの有料プラン（Proから。無料プランでは使えない）
- ☐ 会社のMacなので、入れる前に情シス・総務に確認した

確認した相手

例：総務の〇〇さん

- ☐ Finderの「書類」に練習用フォルダ「AIの練習」を作った
右クリック=2本指でクリック か control+クリック →「新規フォルダ」

2 Macならではの3つを越えたか

ちがうのは3つだけ。あとはWindowsとほとんど同じです。

【ストラテジストの視点：Macでつまずくのは入れ方の最初だけ。ファイルを開いてアプリケーションへ入れる、初回の「開いてもよろしいですか」は公式から入れたものか確かめて「開く」、キーボードはcontrol→command (⌘)。

- ☐ 公式のページ（claude.com/download）で「Download for macOS」を押した
似た名前のサイトに注意
- ☐ ダウンロードしたファイルを開いて、Claudeをアプリケーションへドラッグした
- ☐ 初回の「開いてもよろしいですか」で、公式から入れたものと確かめて「開く」を押した
- ☐ Windowsの Ctrl+〇〇 は、Macでは ⌘+〇〇 と知っている

3 アプリで1つ頼めたか

アプリの中は、Windowsと同じです。

【ストラテジストの視点：頼む欄の下でこのコンピューター・フォルダ・動き方を選びます。最初は手動（変更前に常に確認する）。右の「Opus」はAIの種類で、最初はそのまま。読んでから許可します。

- ☐ いつものClaudeのアカウントでログインし、左上の「</>」を押した
- ☐ 「このコンピューター」・フォルダ「AIの練習」・「手動」を選んだ

最初に頼んだこと

例：今週の現場の予定表を、表にして作って

- ☐ 「ファイルを作ってもいいですか？」の中身を読んでから許可した
- ☐ 写真・連絡先などの許可は、仕事に関係なければ許可しない

4 最初に入れる1台と1人を決めたか

小さく始めるのが、いちばんの近道です。

（ストラテジストの視点：WindowsとMacが混ざっている会社は多いもの。最初の1台と、使う人を1人決めて、うまくいったら広げます。

最初に入れる1台（Windows／Macと置き場所）

例：事務所のMac（タクミさんの席）

最初に使う人

例：係長のタクミさん



スマホで開く・最新版はこちら

goen-growth.com/ai-kouza/sheet-08/

※書いた内容は、お使いの端末の中だけに保存されます（御縁には送られません）。社内で自由にお使いください（社外への再配布はご遠慮ください）。制度・法律の最終判断は、公的機関や専門家にご確認ください。内容は2026年10月時点のものです。
会社のAI導入講座／支援事業 御縁（goen-growth.com）