

Claude

書く

売る

お店のルールを入れたClaudeで、SNS投稿文の下書きが同じ型で出る。

読む13分 ・ 5ステップ ・ 公式資料をもとに整理 ・ 2026年10月31日更新

できあがるもの

お店のルールにそった、SNS投稿文の下書きと写真の並び順メモ。

お店の紹介

言葉づかい

書かない表現

↓ プロジェクトに入れる

出力イメージ

新商品の塩バターパンが並びました。
外はさくっと、中はしっとりです。

出力イメージ

お店のルールをプロジェクトに入れ、投稿文の下書きを同じ型で出す手順です。

公式資料をもとに整理

実際に動かして確認したものではありません。ルールシートの見出しと5つのステップは、当サイトが組んだ型です。プロジェクトの手順と画面の名前はClaudeのヘルプ、書き方の考え方はAnthropicの公式ドキュメントに照らして整理しています。プラン・上限・画面は変わることがあります。

- Claudeヘルプ：プロジェクトを作成し、管理するには（公式・日本語版）
<https://support.claude.com/ja/articles/9519177>
- Claudeヘルプ：プロジェクトとは（公式・日本語版）
<https://support.claude.com/ja/articles/9517075>
- Claudeヘルプ：Claudeのパーソナライズ機能（公式・日本語版）
<https://support.claude.com/ja/articles/10185728>
- Claudeヘルプ：Claudeにファイルをアップロードする（公式・日本語版）
<https://support.claude.com/ja/articles/8241126>
- Claude：料金プラン（公式）
<https://claude.com/pricing>
- Anthropic：対応国・地域（公式）
<https://www.anthropic.com/supported-countries>
- Anthropic：Prompting best practices（公式ドキュメント）
<https://platform.claude.com/docs/en/build-with-claude/prompt-engineering/claude-prompting-best-practices>
- 消費者庁：表示規制の概要
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/representation_regulation/
- 消費者庁：ステルスマーケティングは景品表示法違反となります
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/stealth_marketing/
- 消費者庁：No.1表示に関する実態調査について（令和6年9月26日）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/survey/assets/representation_cms216_240926_03.pdf

2026年10月31日確認

まず貼るプロンプト

そのままAIチャットに貼れます。〔 〕の中だけ、自分の内容に書き換えます。

役割

小さなお店のSNS投稿づくりを手伝うアシスタント。

状況

お店の紹介・言葉づかい・書かない表現を、投稿のたびに説明し直さずに済むよう、1枚の「お店のルールシート」にまとめたい。できたシートは、Claudeのプロジェクトに入れて使う。

入力 **ここだけ書き換える**

お店の情報：〔ここに入れる。例：小さなパン屋、店名〇〇ベーカリー、駅から歩いて5分の商店街、売りは塩バターパンと食パン〕／言葉づかい：〔例：やわらかい、です・ます調、絵文字は2つまで〕／書きたくない表現：〔例：大げさな言い方〕／過去の投稿：〔あれば2～3本貼る〕

作業

次の順に進める。①足りない情報を、まとめて3つまで質問する。②こちらの答えを受けて、「お店」「言葉づかい」「書かない表現」「投稿の型」「過去の投稿の例」の見出しで、ルールシートを作る。③書かない表現には、理由と、してほしい書き方を添える。

制約

入力にないお店の事実（住所・価格・受賞歴・数字）は書かず、〔要入力〕と置く。「日本一」「No.1」などの順位の表現、断定する言い方、効果・効能の言い切り、お客さんの感想を装った文は、書かない表現に入れる。

出力

ルールシートは、見出しごとの短い箇条書きで、全体を1,000字以内にする。そのままコピーできるよう、1つのまとまりで出す。

検証

最後に、入力にない事実を足していないか、書かない表現のすべてに「してほしい書き方」が添えてあるかを点検し、結果を2～3行で報告する。

進め方（終わったらチェック）

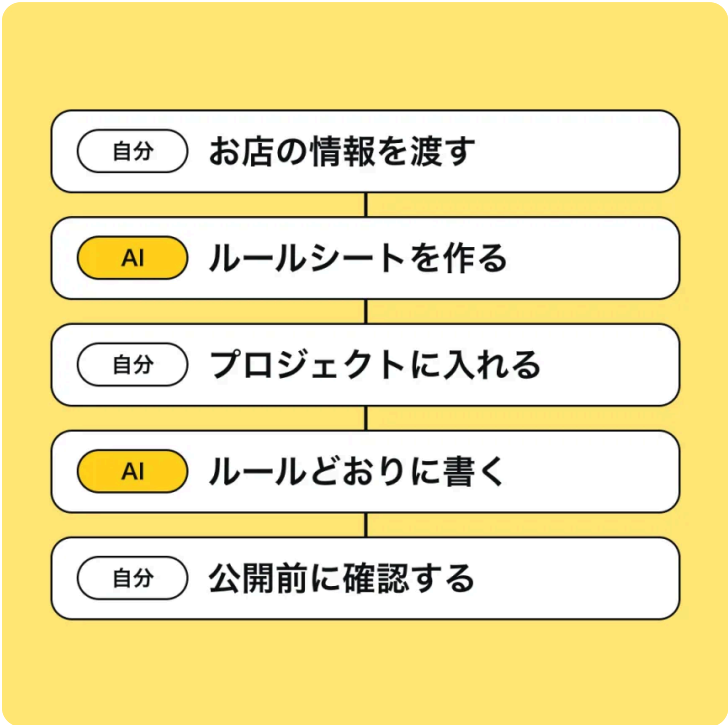
- ☐ プロジェクトを作る
- ☐ お店のルールシートを作る
- ☐ ルールシートをプロジェクトに入れる
- ☐ 投稿文を頼む
- ☐ 公開前に人が確認して、直しをルールに足す

最短ルート

準備するのは、claude.aiにログインできるClaudeのアカウントと、お店の情報です。過去の投稿が2〜3本あれば、あわせて用意します。

次の2つだけで始められます。

- 1. 「まず貼るプロンプト」をClaudeのチャットに貼り、〔ここに入れる〕の部分を自分のお店の内容に書き換えて送る。質問が返ってきたら答える。
 - 2. できたルールシートを、新しく作ったプロジェクトの「プロジェクト指示を設定」に貼って「指示を保存」し、そのプロジェクトの中でチャットを始めて、投稿文を頼む。
- 「プロジェクト指示を設定」が見当たらないときは、シートをテキストファイルにして、プロジェクトのナレッジに入れます（STEP 3の方法B）。



自分とAIの役割分担。公開前に確認するのは自分です。

前提

一言で	お店の紹介・言葉づかい・書かない表現を1枚のシートにして、Claudeのプロジェクトに入れておく、使い方の型。
必要な環境	Claude（claude.aiのブラウザ、またはアプリ）のアカウント。ターミナルや設定ファイルは使いません。
日本での提供	Anthropicの対応国・地域の一覧に、Japanが載っています（2026年10月31日確認）。ヘルプには日本語版があります。

ヘルプと価格ページの比較表では、無料アカウントでもプロジェクトを最大5つ作れるとされています。プロジェクト指示を無料で使えるかは、記載が分かれています（STEP 3）。有料のProは、価格ページに月額20ドル（年額払いは月あたり17ドル、税別）と表示されています（10月31日確認）。プラン・上限は変わることがあります。公式ページで確認してください。

文章の下書きと、写真の並び順メモまでです。Instagramのスライド画像そのものは作りません。

手順

「まず貼るプロンプト」は、STEP 2のルールシート作りを1回で進める文です。プロジェクトの作成と、シートを入れる作業（STEP 1・3）は、画面で自分で行います。

□ STEP 1 / 5

プロジェクトを作る

このステップでは、お店専用のプロジェクトを1つ作ります。公式のヘルプでは、プロジェクトは、チャット履歴と資料の置き場が、プロジェクトごとに分かれた作業場とされています。

1. サイドバーの「プロジェクト」を開く（claude.ai/projects でも開けます）。
2. 右上の「+ 新規プロジェクト」を押す。
3. 名前と説明を付ける。名前の例は「お店のSNS投稿」。

先に確認： プロジェクトの名前と説明は、Claudeには見えないと公式ヘルプにあります。お店のルールは、名前や説明ではなく、STEP 3の「プロジェクト指示」かナレッジに入れます。

□ STEP 2 / 5

お店のルールシートを作る

このステップでは、「まず貼るプロンプト」を、普通のチャットに貼ってルールシートを作ります。プロジェクトに入れる前の下書きなので、ここで何度直してもかまいません。

〔ここに入れる〕の書き方の例（そのまま貼れます）

お店の情報：小さなパン屋。店名は〇〇ベーカリー。駅から歩いて5分の商店街にある。
売りは塩バターパンと食パン。近所の家族づれに来てほしい。
言葉づかい：やわらかい、です・ます調。絵文字は2つまで。
書きたくない表現：大げさな言い方。
過去の投稿：
（1本目）今日の食パンは、耳までふわっと焼き上がりました。
（2本目）塩バターパンは、朝8時に焼き上がります。

出カイメージ（ルールシートの例）

【お店】〇〇ベーカリー。駅近くの商店街の小さなパン屋。売りは塩バターパンと食パン。

【言葉づかい】やわらかい、です・ます調。絵文字は2つまで。

【書かない表現】「日本一」などの順位は書かず、焼き上がりの時刻や素材を書く。根拠を示せないため。

【書かない表現】健康への効き目は言い切らず、味や食感を書く。

【投稿の型】1行目に商品名と一言、次に特徴、最後に営業日と場所。

【過去の投稿の例】（1本目）今日の食パンは、耳までふわっと焼き上がりました。

公式資料では、例は出力の形式・口調・構成を導く信頼できる方法のひとつとされ、3～5本を目安にすると案内されています（Anthropicの「Use examples effectively」）。

書かない表現は、「～しない」だけにせず、してほしい書き方と、理由を添えます。公式資料には、してほしいことより、してほしいことを書くこと（「Control the format of responses」）と、指示の理由を添えること（「Add context to improve performance」）が載っています。

OK例

**「毎朝8時に焼き上がります」
と、事実を書く。**

順位ではなく、してほしい書き方を書く

NG例

「日本一は使わない」とだけ書く。
してほしいことだけを書く

公式資料の考え方にもとづく、書き方の例です。

□ STEP 3 / 5

ルールシートをプロジェクトに入れる

このステップでは、できたルールシートを、STEP 1のプロジェクトに入れます。入れ方は2つあります。ヘルプには、どちらも、そのプロジェクトのすべてのチャットで使われると書かれています。

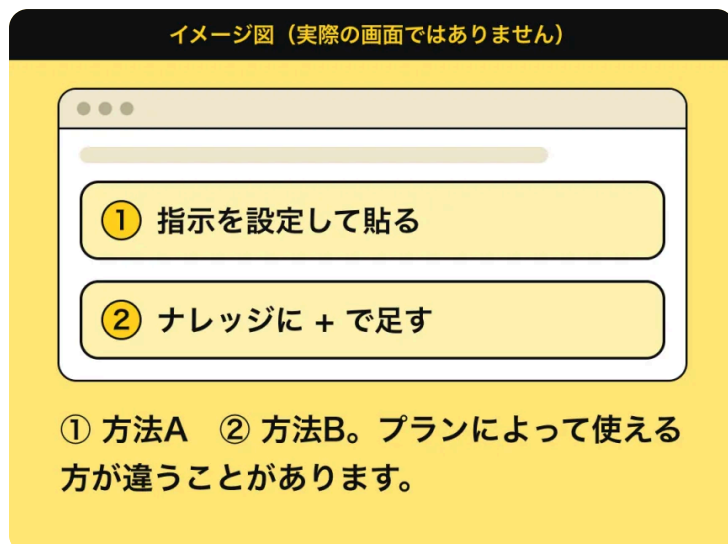
方法A プロジェクト指示に貼る

1. STEP 1で作ったプロジェクトを開く。
2. 「プロジェクト指示を設定」を押す。
3. ルールシートを貼って、「指示を保存」を押す。

方法B ナレッジにテキストファイルを足す

1. ルールシートを、テキストファイル（.txt）として保存する。

2. プロジェクトのメインページの右側にあるナレッジの「+」ボタンを押し、そのファイルをアップロードする。



①方法A、②方法Bの置き場所を図形で示したイメージ図です。

プランについて： プロジェクトは、無料アカウントでも最大5つ作れると、ヘルプ（作成と管理）と価格ページの比較表に書かれています。一方、別のヘルプ（パーソナライズ機能）の要約には、プロジェクト指示は「有料プランのみ」という一文もあります。同じヘルプの本文は、無料アカウントでもプロジェクトを使えるとしており、価格ページのProの紹介欄にもプロジェクトが挙がっているため、記載が分かれています。無料アカウントで「プロジェクト指示を設定」が見当たらないときは、方法Bを使います。

ナレッジに入れられるファイルには、TXT・PDF・DOCXなどがあり、1つ30MBまでとされています。数は無制限ですが、全体の量はClaudeが一度に読める範囲に収める必要があります。無料プランの容量の数値は、公式ヘルプに見当たりませんでした。

アカウント全体の「指示」に入れると、お店と関係のない会話にも適用されます。プロジェクト指示は、そのプロジェクトの中のチャットにだけ適用されます。

画面の名前や場所は、変わることがあります。ヘルプでも、プロジェクトの新しいバージョン（ベータ版）が段階的に提供されていると案内されています。

□ STEP 4/5

投稿文を頼む

このステップでは、プロジェクトの中で新しいチャットを始め、今日の投稿の材料だけを渡します。お店の紹介や言葉づかいは、もう書きません。

プロジェクトの中で送る一言（そのまま貼れます）

新商品の塩バターパンの、Instagram用の投稿文を書いてください。

材料：塩バターパン、税込230円、1日20個、朝8時に焼き上がり

出力：キャプション案を2つ。続けて、写真を3枚載せるときの並び順メモ（1枚目～3枚目に何を写すか）を、文字で。

入力にない事実は書かず、不明な点は「要確認」と書いてください。

出カイメージ（例）

【キャプション案1】新商品の塩バターパンが並びました。外はさくっと、中はしっとりです。朝8時に焼き上がります。税込230円、1日20個です。

【キャプション案2】塩バターパン、始めました。1日20個、朝8時から並びます。

【写真の並び順メモ】1枚目：焼き上がりの全体 2枚目：断面 3枚目：店頭の棚

ルールシートの「投稿の型」どおり、商品名、特徴、営業情報の順で出ているかを見ます。出力は毎回少しずつ変わります。気になる一文があれば、「この一文だけ、もう少し短く」のように範囲を決めて頼み直します。

□ STEP 5 / 5

公開前に人が確認して、直しをルールに足す

このステップでは、公開する前に、できた下書きを人が読んで確認します。直した点は、次から繰り返さないよう、ルールシートに足します。

景品表示法は、内容を実際のものよりも著しく優良だと一般消費者に示す表示（優良誤認表示）を、不当表示としています。効果や性能の表示では、消費者庁が裏付けとなる合理的な根拠を示す資料の提出を求めることができ、提出しない場合や、提出された資料が根拠と認められない場合は、措置命令との関係で不当表示とみなされます。

「顧客満足度No.1」のような表示を中心に調べた消費者庁の実態調査（令和6年9月26日）は、合理的な根拠と認められる要件として、比較対象の選定、調査対象者の選定、公平な調査方法、表示内容と調査結果の対応、の4点を挙げています。順位や「日本一」は、AIの下書きに出てきても、根拠を確認できなければ削ります。

広告であるにもかかわらず、広告であることを隠す表示（ステルスマーケティング）は、令和5年10月1日から景品表示法違反の対象です。規制の対象は広告を出す事業者で、事業者が投稿者に依頼・指示する広告も含まれます。AIにお客さんの感想を装った文を書かせないように、「まず貼るプロンプト」の制約に入れています。

直した点をルールに足すプロンプト

さっきの下書きで直した点を、お店のルールシートに足したいです。

直した点：〔ここに書く。例：「日本一」と書かれていたので、事実の言い方に直した〕

既存のルールシートの見出しに合わせて、足す1〜2行だけを出してください。書かない表現には、理由と、してほしい書き方も添えてください。

分からないことは、決めつけずに「分からない」と書いてください。

出カイメージ（例）

【書かない表現】順位や「日本一」は書かず、焼き上がりの時刻や素材など、事実で伝える。根拠を示せないため。

出てきた行は、STEP 3で入れた場所に足します。ヘルプには、共有したプロジェクトの「編集可能」な人がプロジェクト指示とナレッジを変更できるという説明があります（TeamとEnterpriseプラン）。自分のプロジェクトでの指示の書き換え方や、ナレッジのファイルの差し替え手順は、確認していません。

つまずいたとき

うまくいかないときに貼るプロンプト（当サイトの型）

次の結果が、お店のルールシートと違います。
原因として考えられることを3つ、短く教えてください。
そのうえで、ルールシートのどの行をどう直せばよいかを、書き直した行の例といっしょに見せてください。
分からないことは、決めつけずに「分からない」と書いてください。

違っていた点：〔ここに書く。例：絵文字が3つ付いた〕
AIの返答：〔ここに貼る〕

こんなとき	試すこと	公式資料の対応
「プロジェクト指示を設定」が見当たらない	方法B（ナレッジにテキストファイル）に切り替える。 使えるプランは変わることがあるので、公式ヘルプで確認する。	Claudeヘルプ 「プロジェクトを作成し、管理するには」 ／「パーソナライズ機能」
投稿文が、ルールシートの言葉づかいと違う	過去の投稿の例を3～5本に増やし、「こう書く」の形でルールを書き直す。	Anthropic「Use examples effectively」 ／「Control the format of responses」
プロジェクトの別のチャットで、前の話が出てこない	ヘルプの注記は、チャット間で共有されるのはナレッジに追加した情報だけとしている（同じヘルプにプロジェクトごとのメモリの説明もある）。覚えておいてほしいことは、シートに足す。	Claudeヘルプ 「プロジェクトを作成し、管理するには」（注記・メモリの節）
順位や効き目の言い切りが出てくる	書かない表現に、理由と、してほしい書き方を添える。 公開前は人が根拠を確認し、示せなければ削る。	Anthropic「Add context to improve performance」 ／消費者庁「表示規制の概要」

確認ポイント

- ☐ 順位や「日本一」に、調べた根拠がある
- ☐ 効果・効き目を言い切っていない
- ☐ 価格・数量・日付が実際と合っている
- ☐ 広告なのに、感想のように見せていない

確認ポイントの例です。消費者庁の資料にもとづく整理で、法的な判断ではありません。

できないこと・確認できていないこと

- この記事の手順は、実際に動かして確認したものではありません。公式資料をもとに整理した型です。
- 出力の例は「出力イメージ」です。実際のClaudeの出力は、モデル・設定・入力によって変わり、毎回同じにはなりません。
- 無料アカウントで「プロジェクト指示を設定」が使えるかは、公式の記載が分かれており、確認できていません。
- 無料プランのナレッジ容量の数値は、公式ヘルプに見当たりませんでした。プラン・上限は変わることがあります。公式ページで確認してください。
- 画面の名前は、ヘルプの日本語版（10月31日時点）の表示です。画面は変わることがあり、お使いの表示と違う場合があります。
- 画像や動画（Instagramのスライド画像を含む）は作りません。
- 景品表示法とステマ規制の説明は、消費者庁の資料の要点で、法的な判断ではありません。商品や業種によっては、ほかの法令もかかわりますが、この記事では扱っていません。
- AIが書いた文の事実・数字・表現は、公開する人が最後に確認してください。

公式資料

- Claudeヘルプ：プロジェクトを作成し、管理するには（公式・日本語版）（2026年10月31日確認）
<https://support.claude.com/ja/articles/9519177>
- Claudeヘルプ：プロジェクトとは（公式・日本語版）（2026年10月31日確認）
<https://support.claude.com/ja/articles/9517075>
- Claudeヘルプ：Claudeのパーソナライズ機能（公式・日本語版）（2026年10月31日確認）
<https://support.claude.com/ja/articles/10185728>
- Claudeヘルプ：Claudeにファイルをアップロードする（公式・日本語版）（2026年10月31日確認）
<https://support.claude.com/ja/articles/8241126>
- Claude：料金プラン（公式）（2026年10月31日確認）
<https://claude.com/pricing>
- Anthropic：対応国・地域（公式）（2026年10月31日確認）
<https://www.anthropic.com/supported-countries>
- Anthropic：Prompting best practices（公式ドキュメント）（2026年10月31日確認）
<https://platform.claude.com/docs/en/build-with-claude/prompt-engineering/claude-prompting-best-practices>
- 消費者庁：表示規制の概要（2026年10月31日確認）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/representation_regulation/
- 消費者庁：ステルスマーケティングは景品表示法違反となります（2026年10月31日確認）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/stealth_marketing/
- 消費者庁：No.1表示に関する実態調査について（令和6年9月26日）（2026年10月31日確認）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/survey/assets/representation_cms216_240926_03.pdf

このPDFは <https://ai-dougubako.com/posts/claude-project-post-rules/> の内容をA4にまとめたものです（2026年10月31日版）。Webでは、プロンプトをワンタップでコピーできます。ai-dougubako.comではCookie、アクセス解析、広告トラッキングを使用していません。