Claude 安心設定ガイド

安全に使うための設定と、困ったときの対応をまとめました。

画面を見ながら、一つずつ確認できます。
Claudeを個人で使う方と、ご家族の支援をする方へ。
アカウント、会話、共有情報を守るための説明書です。

Claudeの画面や項目名は、プラン・地域・端末・更新状況で異なります。
設定をしても、詐欺や情報漏えいを完全に防げるわけではありません。



Claude Help Centerの公式ロゴ

覚えておきたいこと

第1版 2026年9月20日。Anthropic公式情報を参照した独自の説明書です。Anthropicの公式マニュアルではありません。

この本の使い方

準備とアカウント保護：3〜13ページ
データと会話の管理：14〜21ページ
メモリ・共有・連携：22〜34ページ
不正利用への対応：35ページ
最後の確認・出典：36ページ以降

画面例は操作の場所を示す模式図です。実際の画面では、同じ意味の項目を探してください。

覚えておきたいこと

手順、注意点、確認の順に読みます。項目が見つからない場合は、無理に変更せず、巻末の公式案内で利用条件を確認してください。

設定を始める前に

- ☐ ご自分のClaudeアカウントでログインできます。
- ☐ 登録したメールやGoogleアカウントを使えます。
- ☐ メールのログインリンクや確認コードを他人に見せません。
- ☐ 仕事用と個人用の組織を区別します。
- ☐ 不正利用が疑われる場合は35ページを先に確認します。

会社・学校が管理するアカウントでは、組織の方針が優先されます。表示された制限を勝手に解除せず、管理者へ相談してください。

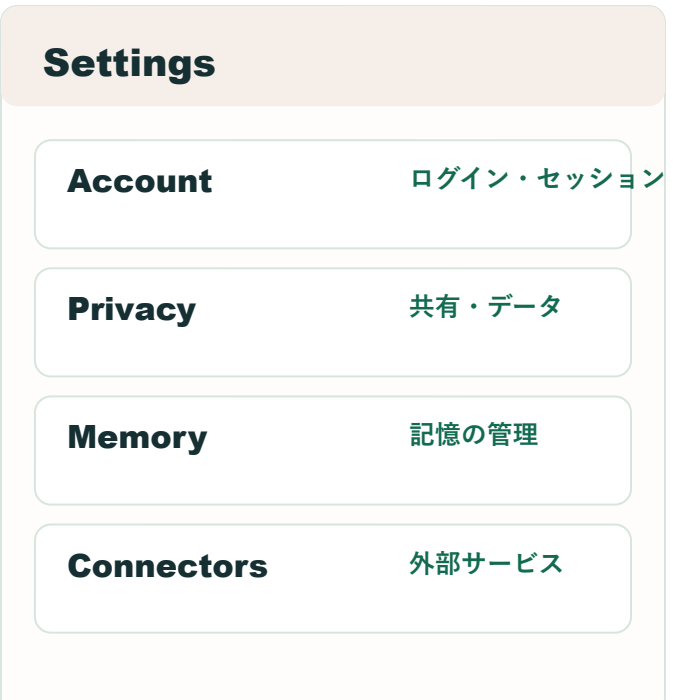
覚えておきたいこと

Claudeの個人アカウントは、Googleログインまたはメールのログインリンクを使う場合があります。入口となるアカウントも守ります。

共通の入口：設定

設定項目はWeb版・デスクトップ版で確認しやすくなっています。

① Claudeを開きます。
② 左下のプロフィールアイコンを選びます。
③ ［Settings／設定］を選びます。
④ ［Account］［Privacy］［Memory］などを選びます。



操作の模式図

確認：設定画面が開き、利用中のアカウントと組織を確認できました。

覚えておきたいこと

機能やプランによって、表示される項目が異なります。資料の模式図と完全に同じでなくても問題ありません。

今日、確認する7項目

- ☐ ログイン元のアカウント保護
- ☐ アクティブなセッション
- ☐ モデル改善への利用
- ☐ シークレットチャットと履歴
- ☐ メモリと過去の会話の参照
- ☐ 共有チャットとコネクタ
- ☐ 不審な操作があった場合の連絡先

覚えておきたいこと

一度に全部変更する必要はありません。まずアカウント保護を確認し、次に会話・共有・連携の順に進めます。

ログイン方法の確認

復旧するときに、正しいアカウントを選べるようにします。

① いつも使うログイン方法を確認します。
② Googleログインか、メールのログインリンクかを区別します。
③ 会社の組織では、SSOの案内に従います。
④ 仕事用と個人用のメールを混同しないようにします。

Claude専用のMFA設定が表示されない場合でも、Google・メール・会社SSO側の多要素認証を確認します。

確認：登録メール、ログイン方法、利用中の組織が分かりました。

覚えておきたいこと
アカウントを複数持っている方は、ブラウザのプロフィールも分けると誤操作を減らせます。

ログイン元を強く守る

Claudeへ入る前の認証を強くします。

① Googleログインなら、Google側の2段階認証を確認します。
② メールログインなら、メール側の多要素認証を確認します。
③ 会社SSOなら、組織の認証手順に従います。
④ 復旧用の電話番号や予備メールも見直します。

パスワード、確認コード、復旧コードを、メール・電話・チャットで求められても伝えません。

確認：ログイン元で多要素認証と復旧方法を確認しました。

覚えておきたいこと
個人Claudeではログイン元が防波堤です。Claudeの設定だけでなく、元のGoogleやメールも一緒に守ります。

メールのログインリンクに注意

メールのログインリンクは、鍵と同じように扱います。

① 自分でClaudeへのログインを始めたか確認します。
② 届いたメールの送信元とリンク先を確認します。
③ 心当たりがなければ、リンクを開きません。
④ ログインリンクを他人へ転送しません。

検索広告やメッセージ内のリンクからではなく、ブックマークした claude.ai から始めます。

確認：Claudeへ入るときの正しいURLとメールを確認しました。

覚えておきたいこと
心当たりのないログインメールが続く場合は、メールアカウントのセキュリティと最近のログイン履歴も確認します。

アクティブなセッション

現在ログイン中の端末を確認します。

① ［Settings］から［Account］を開きます。
② ［Active sessions］まで移動します。
③ 端末、ブラウザ、場所、更新日時を確認します。
④ ［Current］の表示が今の端末か確認します。

場所はIPアドレスからの概算です。近隣都市や通信会社の拠点が表示されることがあります。

確認：自分が使った覚えのあるセッションだけか確認しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

古い端末や共有パソコンのセッションは、使っていなくても残っている場合があります。

知らないセッションを終了

不要な端末からClaudeへのアクセスを止めます。

① 覚えのない端末や場所を探します。
② 右側の［⋮］を選びます。
③ ［Terminate］を選び、確認します。
④ ログイン元のアカウント保護も見直します。

終了した端末は、Claudeを使うために再ログインが必要になります。

確認：不要なセッションが一覧から消えたことを確認しました。

覚えておきたいこと
覚えのない端末や場所は、迷ったまま残さず、まず終了してから状況を調べます。

すべての端末からログアウト

不審な利用時に、すべての端末をすぐログアウトさせます。

① Web版Claudeでプロフィールメニューを開きます。
② ［Settings］から［Account］を開きます。
③ ［Log Out］を選びます。
④ 必要な端末だけ、改めてログインします。

この一括ログアウトはWeb版から行います。モバイルアプリには同じ操作がない場合があります。

確認：他の端末で再ログインが必要になったことを確認しました。

覚えておきたいこと
公式案内では、Web・モバイル・デスクトップの全セッションが直ちにログアウトされます。

Claude Codeの認証トークン

通常の一括ログアウトとは別に、Claude Codeの認証も管理します。

① Claude Codeを使っている場合だけ確認します。
② ［Settings］の［Claude Code］を開きます。
③ 使っていない認証トークンを確認します。
④ 不要なものは、ごみ箱アイコンから削除します。

削除すると、その環境のClaude Codeは再認証が必要です。利用中の環境を確認してから操作します。

確認：使っている端末・環境のトークンだけが残っています。

覚えておきたいこと

Claude Codeを使っていない方は、このページを飛ばして構いません。

偽サイト・偽サポートを避ける

ログイン情報を盗む誘導から身を守ります。

① Claudeは公式サイトや公式アプリから開きます。
② 検索広告のURLをよく確認します。
③ サポートを名乗る相手へコードを伝えません。
④ 不審なファイルや拡張機能を入れません。

『急いで』『今すぐ解除』『確認コードを教えて』という要求は、いったん止まって確認します。

確認：claude.ai と support.claude.com をブックマークしました。

覚えておきたいこと

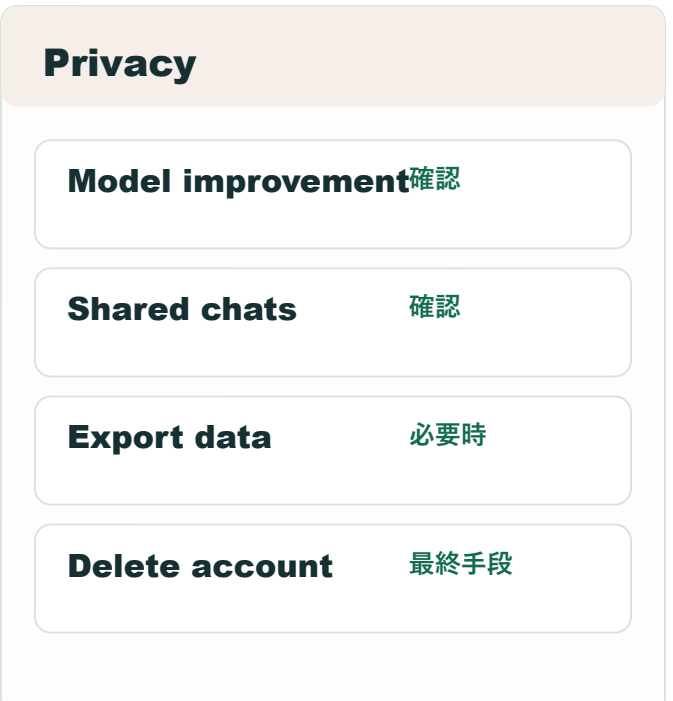
困ったときは、届いたメッセージ内の連絡先ではなく、公式ヘルプセンターから問い合わせます。

プライバシー設定の入口

Claudeへ送った情報の扱いを確認します。

① 左下のプロフィールアイコンを選びます。
② ［Settings］を開きます。
③ ［Privacy］を選びます。
④ モデル改善、共有チャット、データ関連を確認します。

確認：［Privacy］の画面を開けました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

仕事や家族の情報を扱う前に、プライバシー設定と組織のルールを確認します。

モデル改善への利用

個人向けClaudeで、会話やコーディングセッションの改善利用を管理します。

① ［Settings］の［Privacy］を開きます。
② ［Model Improvement］の現在の状態を確認します。
③ 自分の考えと利用目的に合わせて選びます。
④ 変更後の表示を確認します。

安全分類で検知された会話は、設定にかかわらず安全対策やポリシー適用に使われる場合があります。

確認：自分が選んだ状態になっていることを確認しました。

覚えておきたいこと

シークレットチャットは、この設定を有効にしていてもモデル改善には使われません。

シークレットチャット

履歴やメモリに残さず、一時的にClaudeを使います。

① 新しいチャットを開きます。
② シークレットチャットの入口を選びます。
③ 一時的な内容だけを入力します。
④ 必要な結果は閉じる前に自分で保存します。

保存されないことと、何を入力しても安全なことは別です。パスワード、金融情報、機密文書は入力しません。

確認：通常のチャットとシークレットチャットを区別できました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

シークレットチャットは履歴やメモリに残らず、モデル改善にも使われません。

シークレットでも保持期間がある

『履歴に見えない』と『直ちに完全消去』を区別します。

① 利用前に保持期間を理解します。
② 個人向けでは原則30日保持されます。
③ Enterpriseでは組織の保持設定が優先される場合があります。
④ 絶対に残したくない情報は入力しません。

新しいClaude体験では、シークレットチャットで使える機能が通常チャットと異なる場合があります。

確認：シークレットチャットの目的と限界を理解しました。

覚えておきたいこと
一時利用のための機能です。機密情報を安全に送信する保証ではありません。

会話を削除する

不要な会話を履歴から削除します。

① 左側の履歴または［Chats and tasks］を開きます。
② 対象の会話の［⋮］を選びます。
③ ［Delete］を選びます。
④ 本当に対象が正しいか確認して削除します。

削除した会話は表示から直ちに消え、バックエンドからは原則30日以内に削除されます。元に戻せない前提で操作します。

確認：削除対象を間違えていないことを確認しました。

覚えておきたいこと
会話を削除しても、その会話から作られたメモリ項目は別に残る場合があります。メモリも確認します。

複数の会話を整理する

古い会話を定期的に見直します。

① ［Chats and tasks］を開きます。
② 選択モードがある場合は対象を選びます。
③ 件名と日付を一件ずつ確認します。
④ まとめて削除する前に必要な内容を保存します。

一括削除は取り消せない場合があります。重要な会話やプロジェクトを巻き込まないようにします。

確認：残す会話と削除する会話を区別しました。

覚えておきたいこと

月に一度など、決まった日に整理すると、不要な個人情報や添付ファイルの残りを減らせます。

データを書き出す

削除や乗り換えの前に、自分のデータを確認・保存します。

① Web版またはデスクトップ版で［Settings］を開きます。
② ［Privacy］からデータの書き出しを選びます。
③ 届いたメールを、自分の端末で開きます。
④ 24時間以内にダウンロードして安全に保管します。

書き出したファイルには会話やアカウント情報が含まれます。共有フォルダや共用端末へ置きません。

確認：保存先を確認し、不要になった書き出しファイルを安全に処理しました。

覚えておきたいこと

iOS・Androidアプリからは書き出せない場合があります。Team・EnterpriseではPrimary Ownerだけが行える場合があります。

アカウント削除は最後の手段

会話、プロジェクト、保存データを含むアカウント全体を削除します。

① 必要なら先にデータを書き出します。
② 有料プランの解約・終了条件を確認します。
③ ［Settings］からアカウント削除を選びます。
④ 影響を読んでから、本人が最終操作します。

アカウント削除は永続的です。会話だけを消したい場合は、会話の削除を使います。

確認：削除対象のアカウントと、失うデータを理解しました。

覚えておきたいこと

Pro・Maxでは、サブスクリプション終了後に削除できるなど条件があります。画面の案内を確認します。

メモリとは

過去の会話から覚えた情報を、後の会話で利用する機能です。

① ［Settings］から［Memory］を開きます。
② Claudeが保存した内容を確認します。
③ 不要な項目は個別に編集・削除します。
④ 仕事と個人の内容が混ざっていないか確認します。

元の会話を削除しても、メモリ項目は自動で消えない場合があります。両方を別々に確認します。

確認：Claudeが覚えている主な内容を確認しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

個人向けではメモリが既定で有効な場合があります。Team・Enterpriseでは管理者の設定が優先されます。

メモリを一時停止／リセット

停止は保持、リセットは削除です。違いを理解して選びます。

① ［Settings］の［Memory］を開きます。
② 停止したい場合は［Pause memory］を選びます。
③ 全消去したい場合だけ［Reset memory］を選びます。
④ 影響を読み、目的に合う方を選びます。

Reset memoryは、プロジェクトのメモリを含めて完全に削除し、元に戻せません。

確認：PauseとResetの違いを説明できます。

覚えておきたいこと
迷う場合はまずPauseを選び、保存済みのメモリを確認してから個別削除を検討します。

メモリを一件ずつ管理

必要な記憶だけを残します。

① ［Settings］の［Memory］を開きます。
② 保存済みのトピックを一覧で確認します。
③ 古い情報や誤った情報を編集・削除します。
④ 定期的に見直す日を決めます。

住所、家族情報、会社の秘密など、後から不要になる情報を残し続けないようにします。

確認：残す理由が分からないメモリを整理しました。

覚えておきたいこと

メモリの内容はデータ書き出しにも含まれます。見覚えのない内容があれば削除します。

センシティブな話題のメモリ

健康、信条など機微な話題を記憶させるか、自分で選びます。

① ［Memory］で機微な話題の設定を確認します。
② 必要がなければ、有効にしません。
③ 有効にする場合は、記憶される内容を定期確認します。
④ 不要になったらオフにします。

機微な話題を含める設定は慎重に使います。共有端末や仕事用アカウントでは、組織のルールも確認します。

確認：機微な話題をメモリに含めるか判断しました。

覚えておきたいこと

公式案内では一部の情報はメモリへ保存されませんが、それでも入力前に必要性を考えます。

過去の会話とプロジェクト

必要な文脈だけをClaudeへ渡します。

① 過去チャット検索とメモリを区別します。
② プロジェクト内の指示や資料を確認します。
③ 終了した仕事の資料は整理します。
④ 新しい用途では、新しいプロジェクトを使います。

プロジェクトの共有範囲によって、資料や会話を他のメンバーが見られる場合があります。

確認：個人用と仕事用のプロジェクトを区別しました。

覚えておきたいこと

シークレットチャットは履歴やメモリに入りません。継続作業か一時利用かで使い分けます。

特定の相手とチャットを共有

指定した相手へ、共有時点のスナップショットを閲覧専用で見せます。

① 対象チャットの［Share］を選びます。
② 相手のメールアドレスを確認します。
③ 共有される範囲をプレビューします。
④ 必要な相手だけ招待します。

共有時点までのメッセージ、Artifact、共有者名が見えます。添付ファイルの扱いは組織内外で異なります。

確認：共有相手と、見える内容を確認しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

共有後の新しいメッセージは、スナップショットを更新しない限り相手には見えません。

公開リンクは『公開』として扱う

Free・Pro・Maxの公開リンクは、リンクを知る人ならアカウントなしで閲覧できます。

① 公開リンクを作る前に、全会話を読み返します。
② 個人情報、会社情報、認証情報がないか確認します。
③ 誰でも見られる前提で判断します。
④ 不要になったら共有をオフにします。

リンクを停止しても、既に保存されたコピー、スクリーンショット、転載を消すことはできません。

確認：公開してもよい内容だけであることを確認しました。

覚えておきたいこと
検索エンジン向けにnoindexが付いても、転載や一部クローラーを完全には制御できません。

共有中のチャットを見直す

以前作った共有リンクや招待を定期的に整理します。

① ［Settings］から［Privacy］を開きます。
② ［Shared chats］を選びます。
③ 不要な共有や招待を確認します。
④ ［Private］または共有停止に戻します。

共有停止はClaude上のアクセスを止めますが、相手が既に保存した内容までは消せません。

確認：現在共有中のチャットを把握しました。

覚えておきたいこと

Team・Enterpriseでは共有が組織内に限定され、管理者が共有を無効化・監査できる場合があります。

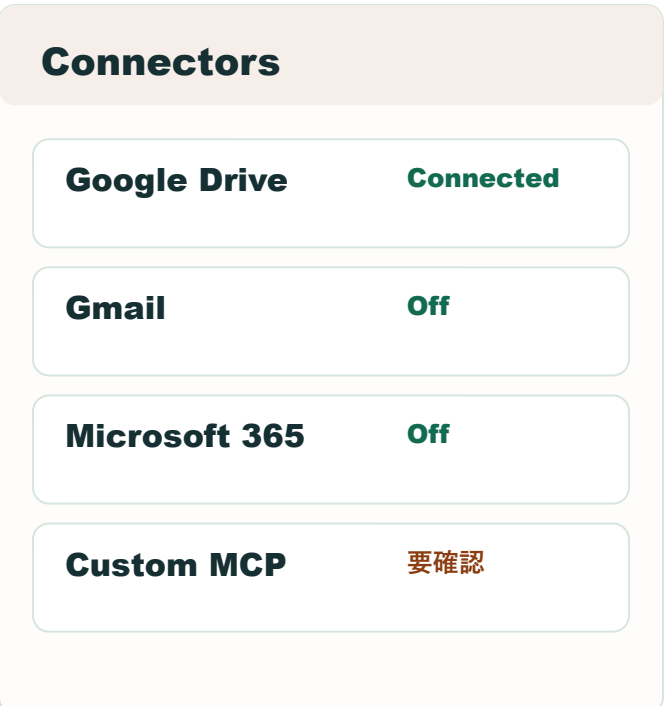
コネクタの入口

Claudeに、Google DriveやMicrosoft 365などの情報を使わせる機能です。

① チャットの［＋］から［Connectors］を開きます。
② または［Customize］の［Connectors］を開きます。
③ サービス名と提供元を確認します。
④ 必要なものだけ［Connect／Install］します。

コネクタは、接続先アカウントで自分が持つ権限に応じて、情報の参照や変更を行える場合があります。

確認：接続中のサービスと、その目的を確認しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

信頼でき、今必要なサービスだけを接続します。使い終わった連携は残し続けません。

チャットごとにコネクタを選ぶ

接続済みでも、毎回すべてのサービスを使う必要はありません。

① 新しいチャットの［＋］を選びます。
② ［Connectors］を開きます。
③ 今回使うサービスだけオンにします。
④ 作業後は不要なコネクタをオフにします。

『接続済み』と『このチャットで利用中』を区別します。意図しない情報源を使わせないようにします。

確認：今回の作業に必要なコネクタだけが有効です。

覚えておきたいこと

Claudeは明示的な依頼に応じて接続先へアクセスしますが、依頼文は範囲が分かるよう具体的にします。

不要なコネクタを切断

使わない接続を残さず、アクセス範囲を小さくします。

① ［Customize］の［Connectors］を開きます。
② 使っていないサービスを選びます。
③ ［Disconnect］を実行します。
④ 接続先サービス側の許可も必要に応じて見直します。

カスタムコネクタは未検証の場合があります。URL、提供元、要求権限、保存先を確認します。

確認：接続の目的を説明できないコネクタを切断しました。

覚えておきたいこと

切断するとClaudeからの新しいアクセスは止まります。既に取得した内容は関連チャット内に残る場合があります。

ファイルと機密情報

設定だけでなく、入力する情報そのものを減らします。

① 入力前に、Claudeへ渡す必要があるか考えます。
② 個人番号、口座番号、パスワードを除きます。
③ 会社文書は、社内規程と契約を確認します。
④ 必要な部分だけにして、匿名化・マスキングします。

金融情報、健康情報、認証情報、秘密文書は特に慎重に扱います。シークレットチャットでも同じです。

確認：入力しなくても済む情報を削除しました。

覚えておきたいこと

ファイル名、コメント、変更履歴、画像の位置情報など、本文以外にも情報が含まれることがあります。

会社・学校のアカウント

個人向けの設定と、Team・Enterpriseの管理設定は同じではありません。

① 個人用Claudeと組織用Claudeを区別します。
② 組織の共有、保持、コネクタ方針を確認します。
③ 監査や管理者アクセスの有無を確認します。
④ 不明な場合は管理者へ相談します。

Enterpriseでは保持期間、監査ログ、SSOなどを組織が設定できます。自分の画面だけでは分からない項目があります。

確認：どの組織のルールが自分に適用されるか分かりました。

覚えておきたいこと

監査ログには会話本文ではなく識別子などが記録される設計ですが、詳細は組織の説明を確認します。

不審な操作があったら

入口・ログイン状態・外部連携を順番に止めます。

① 覚えのないセッションを直ちに終了します。
② Web版からすべての端末をログアウトします。
③ Google・メール・SSO側の認証を守り直します。
④ 共有チャット、コネクタ、Claude Codeトークンを確認します。
⑤ 公式ヘルプセンターからサポートへ連絡します。

不審な相手から届いた連絡先やリンクは使いません。公式サイトを自分で開きます。

確認：対応した時刻、見つけた端末、行った操作をメモしました。

覚えておきたいこと

仕事用アカウントなら、個人判断で調査を続けず、社内の管理者・セキュリティ担当へ早めに連絡します。

最後の確認

安全設定は、一度だけでなく定期的に見直します。

- ☐ ログイン元の多要素認証を確認した
- ☐ アクティブなセッションを確認した
- ☐ モデル改善への利用を確認した
- ☐ メモリと保存済み内容を確認した
- ☐ 共有チャットを確認した
- ☐ 不要なコネクタを切断した
- ☐ 困ったときの連絡先を確認した

覚えておきたいこと

毎月の最初の日、機種変更時、退職・異動時、共有や連携を使った後など、見直すきっかけを決めておきます。

参考資料

公式情報・ロゴの出典 1

S01　Claudeアカウントへのログイン

S02　アクティブなセッションの管理

S03　すべてのアクティブなセッションからログアウト

S04　機密データを入力するときの注意

S05 Claude Privacy Center

S06　シークレットチャットを使う

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Anthropic／Claude公式情報を参照しています。プラン・地域・端末・更新状況で実際の画面や条件は異なります。

参考資料

公式情報・ロゴの出典 2

S07　会話を削除・名前変更する

S08　Claudeのデータを書き出す

S09　Claudeアカウントを削除する

S10　チャット検索とメモリ

S11　特定の相手とチャットを共有

S12　共有チャットの公開リンク

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Anthropic／Claude公式情報を参照しています。プラン・地域・端末・更新状況で実際の画面や条件は異なります。

参考資料

公式情報・ロゴの出典 3

S13　コネクタでClaudeの機能を拡張

S14　Google Workspaceコネクタ

S15　Microsoft 365へ接続

S16　監査ログへのアクセス

S17　Enterpriseのデータ保持期間

S18　Claudeのサポートを受ける

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Anthropic／Claude公式情報を参照しています。プラン・地域・端末・更新状況で実際の画面や条件は異なります。