

各 位

2026 年 10 月 14 日
株式会社インプレス

個人起業家やフリーランスが自分専用の「AI チーム」を育てるための入門書
『ひとりビジネスのための AI エージェント活用術』を 10 月 16 日（金）に発売
ジュンク堂書店池袋本店にて、出版記念セミナーも開催

インプレスグループでIT・デザイン関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：高橋隆志）は、ひとり社長、個人起業家、フリーランスに向けて、AIエージェントを自分専用の「AIチーム」として育てる方法を解説する書籍『ひとりビジネスのためのAIエージェント活用術 爆速でタスクを片付ける！「最強チーム」のつくり方』を2026年10月16日（金）に発売いたします。



■本業から雑務までひとりで担う人に、自分専用の「AIチーム」を作る方法を解説

ひとり社長やフリーランスは、本業に加え、営業や情報発信、顧客対応、経理なども自分で担う必要があります。仕事が増えるほど周辺業務にも時間を取られ、売上につながる活動や新しい挑戦に手が回らなくなることもあります。人手や時間が限られる中で、日々の仕事をどう分担し、本業に力を注げるようにするかは、事業を続け、育てていくうえで大切な課題です。

こうした仕事の進め方を見直す選択肢となるのが、AIエージェントです。調べた情報を整理して資料にまとめるなど、複数の工程を含む仕事をAIに任せられるようになってきました。ただ、何を任せるか、どう頼むかは、自分の業務に合わせて考える必要があります。仕事の進め方や判断基準を伝え、成果を確認しながら、自分に合う使い方を身につけることが重要です。

本書は、こうした課題を抱える個人起業家やフリーランスに向けた実践入門書です。AIに相談するところから、日々の実務を任せ、繰り返す作業を仕組み化するところまでを解説します。専門的な開発経験がない方も、一つずつ仕事を任せながら、自分専用の「AIチーム」を育てていける構成です。AIと人間の役割を分け、自分にしかできない仕事に時間を使うための考え方や実践方法を紹介します。

■人気YouTuber・いけとも氏が、会話・マンガ・図解でAI活用を解説

本書は、AI活用支援のプロ・池田朋弘氏が、仕事でのAIの使い方を解説する一冊です。池田氏は、YouTube「いけともch」（登録者数21万人、2026年10月時点）を運営し、多数のAI関連書籍を執筆しています。

AI初心者のスギノハルカ氏との会話形式で進み、章頭マンガと図解を交えながら、Claudeの初期設定から外部ツールとの連携までを順に解説。権限設定や、人間が確認・判断すべきポイントも扱います。

実践編では、相談相手の「アドバイザー」、実務を担う「アシスタント」、自動化の仕組みを作る「エンジニア」の3つの役割でAIを活用し、自分専用のチームを作る方法を学びます。提案書作成、Instagram向けの画像制作、案件管理、経費仕分けなどを、具体的な手順で紹介しています。また、本書のプロンプトや設定ファイル、サンプルファイルは読者特典としてダウンロードでき、実際に手を動かしながら試せます。

■本書は以下のような方におすすめです

- ・ さまざまな業務をひとりで担っているひとり社長やフリーランス
- ・ 雑務を減らし、本業や売上につながる仕事へ時間を使いたい方
- ・ 生成AIは使っているものの、自分の仕事への組み込み方がわからない方
- ・ 非エンジニアでもできる業務自動化に挑戦したい方

■紙面イメージ

5-1 外部ツールとつなぐ——MCPの設定

外部ツールとつながる「6つの道」の使い分け

第2章で、AIエージェントと外部ツールをつなぐUSBポートのような仕組みとして、MCPの話がありましたね。

MCPは、外部ツールを手軽につなげる仕組みです。ただし連携方法はMCPだけではありません。AIエージェントが必要に応じて、プログラミング寄りの方法も含めた6つの方法で外部ツールに接続します。

6つもあるんですか。使い分けが難しそうです。

①公式コネクタ、②カスタムコネクタ、③API、④CLI、⑤ブラウザ操作、⑥デスクトップ操作です。MCPを使った接続には、Claudeのコネクタディレクトリから選ぶ公式コネクタと、MCPサーバーのURLを登録するカスタムコネクタがあります。手軽なのは公式コネクタ、次にカスタムコネクタ。その後にAPI以降のつなぎ方が選んでいる、と考えてください（図表5-1-1）。

MCPを使うほうが、連携は手軽なんですね。

公式コネクタは選ぶだけ、カスタムコネクタも設定画面でURLを入力するだけです。比較的簡単に使えます。

ブラウザ操作やデスクトップ操作は、私たちが外部ツールを直接操作するのと似たような感じですか？

そうです。Browser Use（ブラウザ・ユース）は、AIエージェントが人間のようにブラウザを操作する方法です。一方、Computer Use（コンピュータ・ユース）は、PC上のアプリを操作する方法です。本書では以降、それぞれ「ブラウザ操作」「デスクトップ操作」と表記します。利用環境によりますが、最近は精度が上がっており、十分実用できるようになっています。

APIやCLIは、まったくピンときません。

API(Application Programming Interface)は、アプリやサービスが外部とやり取りするための窓口です。CLI(Command Line Interface)は、いわゆるパソコンの黒い画面を通じて操作する方法です。どちらもプログラミング寄りの連携方法ですね。

自分で操作する必要がありますか？ それはちょっと……。

心配ありません。「〇〇というサービスで、こんなことがしたい」と頼めば、AIが接続方法を調べてくれます。ただ、こういう選択肢もあると知っておくと、AIへの指示がしやすくなります。

図表 5-1-1 AIが外部ツールとつながる6つの方法

手軽・一般的 ← → より専門的・画面操作

AIエージェント

MCP

①公式コネクタ
選ぶだけで連携

②カスタムコネクタ
URLを入れて連携

③API
サービスのAPIから連携

④CLI
黒い画面から操作

⑤ブラウザ操作
Webも人間のように連携

⑥デスクトップ操作
PC上のアプリを操作

外部ツール（例）

※MCPはチャット/Cowork/Codeで、API・CLI・ブラウザ操作・デスクトップ操作はCowork/Codeで利用できます。

日常業務の多くはMCP連携でOK

1つのツールが複数の連携方法に対応している場合の注意点

知っておくと、どんなときに役立ちますか？

1つのツールが複数の連携方法に対応している場合です。たとえば、使っているMCPコネクタがスプレッドシートの読み書きに対応してい

118

119

会話と図解でわかりやすい構成。AIエージェントを仕事に組み込む方法を丁寧に解説。



身近な業務をAIに任せ、仕組み化する方法などを具体的な手順で紹介。

■本書の構成

- 第1章 AIエージェントで実現する「ひとりが組織を超える時代」
- 第2章 AIエージェントの基本を知ろう
- 第3章 AIエージェントで最強チームを作るロードマップ
- 第4章 AIエージェントと正しくつきあうための「働かせ方と初期設定」
- 第5章 外部ツールとスキルでAIエージェントを「仕事に組み込む」
- 第6章 AIエージェントを「アドバイザー」として活用する
- 第7章 AIエージェントを「アシスタント」として活用する
- 第8章 AIエージェントを「エンジニア」として活用する
- 第9章 AIチームで、ひとりビジネスの働き方を変える

■ジュンク堂書店池袋本店で刊行記念・実演セミナーを開催

本書の刊行を記念し、池田朋弘氏がAIエージェントの仕事への取り入れ方を実演するセミナーを開催します。会場とオンラインでご参加いただけます。



10/20 開催

刊行記念・実演セミナー

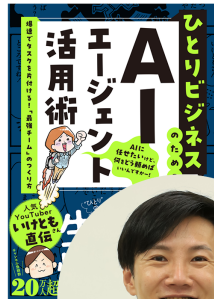
AIチームがあなたの仕事を爆速化！

Claudeで始めるAIエージェント活用術



ジュンク堂書店池袋本店
会場＋オンライン

AI活用支援のプロ
YouTuber



講師：池田朋弘氏（いけとも）

- ・ イベント名：AIチームがあなたの仕事を爆速化！ Claudeで始めるAIエージェント活用術
- ・ 開催日時：2026年10月20日（火）19:00～20:30（会場は18:30開場）
- ・ 会場：ジュンク堂書店池袋本店9階イベントスペース／オンライン
- ・ 講師：池田朋弘氏（いけとも）
- ・ 参加費（税込）：会場参加2,000円／オンライン視聴1,100円／書籍付きオンライン視聴2,970円
- ・ 詳細・お申し込み：<https://onlineservice.maruzenjunkudo.co.jp/products/j70019-261020>

■書誌情報



書名：ひとりビジネスのためのAIエージェント活用術 爆速でタスクを片付ける！「最強チーム」のつくり方

著者：池田朋弘、スギノハルカ

発売日：2026年10月16日（金）

ページ数：304ページ

サイズ：A5判

定価：2,200円（本体2,000円＋税10%）

電子版価格：2,200円（本体2,000円＋税10%）※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-02587-0

◇Amazonの書籍情報ページ：<https://www.amazon.co.jp/dp/4295025879/>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1125101115>

■著者プロフィール

池田朋弘（いけだ・ともひろ／いけとも）

株式会社Workstyle Evolution代表取締役。

1984年生まれ。早稲田大学卒業。2013年に独立後、連続起業家として、計9社を創業、4回のM&A（Exit）を経験。起業経験と最新の生成AIに関する知識を強みに、AIエージェントのビジネス業務への導入支援、研修、アドバイザリーなどを100社以上に実施。著書『ChatGPT最強の仕事術』は5.6万部、『Gemini 最強のAI仕事術』は2.3万部を突破。他にも『Claude 最強のAI自動化術』『AIの雇い方 部署別・業種別 ChatGPT導入ガイド』など著書多数。

YouTubeチャンネル「いけともch（チャンネル）」では、AIエージェント時代の必須ノウハウ・スキルや、最新AIツールの活用法を独自のビジネス視点から解説。チャンネル登録数は21万人（2026年10月時点）。

スギノハルカ

ライター・編集者。会社員時代に求人メディアやBtoB情報メディアなどで企画営業・制作に携わり、2016年に独立。活動テーマは『書くことから』と『聴くところ』で社会を彩る。インタビューを強みとしたコンテンツ制作をはじめ、書籍編集、Webマーケティング、広報支援、講師など多方面で活動中。インタビュー

実績は500人を超える。得意領域は採用広報・オウンドメディアマーケティング。性格は、周りから「石橋を叩きすぎて割りそう」といわれる慎重派。趣味は、俳句と街中のねこ探し。

以上

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計 8,000 万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、デザイン・グラフィック関連の書籍ブランド「MdN」、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT 関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch シリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向け IT 関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT・デザイン関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT・デザイン」「音楽」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

株式会社インプレス 広報担当：丸山

E-mail: pr-info@impress.co.jp URL : <https://www.impress.co.jp/>