

# AI ツール完全ガイド 2026 年版

～ 今すぐ使える！仕事・生活が変わる 7 つのツール～

2026 年 3 月 22 日更新

「AI 使ってみたいけど、何から始めればいいのか？」 「ChatGPT しか知らない...」  
そんな方、多いんじゃないでしょうか？

実は今、AI ツールはものすごいスピードで進化していて、文章を書いたり、リサーチしたり、作業を自動化したりと、ほとんど何でも助けてくれるようになってきました。

この記事では、今注目の 7 つの AI ツールを「AI に詳しくない人でもすぐわかる」ようにまとめました。それぞれの最新機能と、具体的にどう使えばいいかも紹介しているので、ぜひ最後まで読んでみてください！

## 🔍 この記事でわかること

各ツールが「何が得意か」「どんな人向きか」をわかりやすく解説

2025～2026 年の最新機能アップデート情報もまとめています

「こんなときどのツールを使えばいい？」がパッとわかる構成になっています

## 📄 文章・リサーチ系 AI

まずは「書く・調べる」の作業をラクにしてくれるツールから紹介します。この 3 つを使いこなすだけで、仕事の効率がガラッと変わりますよ。

### ① Claude (クロード)

【開発】 Anthropic 【最新版】 Claude Sonnet 4.6 (2026 年 2 月～)

どんなツール？

Claude は、Anthropic というアメリカの会社が作った AI です。とにかく「日本語が自然」なことで知られていて、ブログ記事・動画台本・ビジネスメールなど、文章を書くことならなんでも得意です。

## 最近どんな進化があった？

- ▶ **Claude Sonnet 4.6 (最新)** : コーディング性能がさらに向上。文章作成だけでなく、簡単なツール作りも任せられるように
- ▶ **超長い資料も読める** : 最大 100 万トークン (文庫本 100 冊分くらい) をまとめて読み込んで処理できる
- ▶ **Claude Cowork (2026 年 1 月～)** : PC のファイルやアプリを直接操作できる機能。「このフォルダの全ファイルを整理して」と言うだけで OK
- ▶ **Excel や PowerPoint 専用エージェント** : Office ファイルをそのままアップして「要約して」「表を作って」と指示できる

### ☑ こんな人におすすめ

ブログや SNS 投稿の文章作成を楽にしたい人  
長い資料や報告書を AI に読み込ませてサクッと要約したい人  
動画台本や企画書など「書く仕事」が多い人

### 💡 実際の使い方

- ▶ 100 ページの PDF をアップ → 「要点を 5 つにまとめて」 → 数秒で要約完成
- ▶ 「この商品の紹介文を、親しみやすいトーンで 500 字で書いて」 → そのまま使えるレベルで生成
- ▶ Claude Cowork で「デスクトップの書類フォルダにある全 Word ファイルを 1 つにまとめて」 → 自動で完了

## ② Gemini (ジェミニ)

【開発】 Google 【最新版】 Gemini 2.5 Pro (2025 年 3 月～)

### どんなツール？

Google が作った AI で、Gmail ・ Google ドライブ ・ YouTube など、Google のサービスとの連携が抜群に強いのが特徴です。「Google をよく使っている人」には特にピッタリなツールです。

### 最近どんな進化があった？

- ▶ **Gemini 2.5 Pro (最新)** : 答えを出す前に「じっくり考える」思考モード搭載。難しい質問ほど精度が上がる
- ▶ **Deep Research 機能** : 「競合調査して」と言うだけで、AI が自律的に Web を調べて詳細レポートを作ってくれる
- ▶ **音声で聴けるレポート** : 作成したレポートを「ラジオ番組風の音声」で再生。通勤中に耳でインプットできる

▶ 音楽生成 AI 「Lyria 3」 統合：テキストから楽曲まで作れるように（2026 年初頭～）

#### ☑ こんな人におすすめ

すでに Gmail や Google ドライブを仕事で使っている人  
音声ファイルをアップして瞬時に要約・議事録にしたい人  
市場調査・競合リサーチなどの「調べもの仕事」を自動化したい人

#### 💡 実際の使い方

- ▶ 会議の録音ファイルをアップ → 「議事録にして、アクションアイテムも箇条書きで」 → 数秒で完成
- ▶ 「競合 5 社のサービスを比較するレポートを作って」 → Deep Research が自動調査して表形式でまとめる
- ▶ Gmail と連携 → 「今週のメールを要約して、返信が必要なものをリスト化」 → 受信トレイを整理

### ③ NotebookLM（ノートブック LM）

【開発】 Google 【無料】 無料で利用可能

#### どんなツール？

「読む時間がない資料を、耳で聴けるようにしてくれる」という、他にはない超ユニークな AI ツールです。資料をアップするだけで、2 人の AI ホストが会話する「ポッドキャスト風の音声解説」を自動生成してくれます。

しかも、自分がアップした資料だけを情報源にするので、AI が嘘をつく（ハルシネーション）リスクがとて低くという信頼性の高さも魅力です。

#### 最近どんな進化があった？

- ▶ 日本語音声に完全対応（2025 年 4 月～）：50 言語以上に対応し、自然な日本語の音声解説が聴けるように
- ▶ 音声の形式が 4 種類に拡張：「詳細（2 人の会話）」「概要（短い要点）」「評論（専門家視点）」「議論（多角的討論）」から選択可
- ▶ 動画解説機能（2025 年 7 月～）：音声だけでなく、スライド付きの解説動画も自動生成。水彩・アニメなど 6 つのビジュアルスタイルを選べる
- ▶ マインドマップ自動生成（2025 年 3 月～）：資料から概念図を自動作成してくれる

#### ☑ こんな人におすすめ

読む時間がない長い記事・論文・報告書を通勤中に耳でインプットしたい人  
特定の資料に基づいた正確な回答が必要な人（社内マニュアルの Q&A 化など）  
勉強中で、テキストを問題集やフラッシュカードに変換したい人

#### 📍 実際の使い方

- ▶ 業界レポートの PDF をアップ → 「詳細」形式の音声解説を生成 → 電車の中で再生してインプット
- ▶ 競合他社の Web ページをソースに追加 → 「議論形式で当社との違いを解説して」 → 多角的な音声分析が完成
- ▶ 社内マニュアルをアップ → 新入社員が質問できる Q&A ボットとして活用

## 🌀 作業自動化・ツール自作 AI

「もっと作業を自動化したい!」「自分専用のツールを作りたい!」という方向けのツールを 2 つ紹介します。プログラミング経験ゼロでも OK です。

### ④ Cursor (カーソル)

【開発】 Anysphere 【最新版】 Cursor 2.4 (2026 年~)

#### どんなツール?

「プログラマーじゃなくても、自分だけのツールが作れる」として大人気の AI エディタです。「こんなツールが欲しいんだけど」と日本語で話しかけるだけで、ChromeExtension や業務自動化ツールを数分で作ってくれます。

「YouTube の高評価リストを CSV に保存する ChromeExtension」を日本語指示だけで作った、という使い方が SNS で話題になっています。

#### 最近どんな進化があった?

- ▶ マルチエージェント (Cursor 2.4) : 「親 AI」が複数の「子 AI」に仕事を振り分けて並列で作業。複雑なアプリも格段に速く完成
- ▶ Debug Mode (2025 年 12 月~) : AI がバグの原因を自動で分析・修正してくれる。エラーを貼り付けるだけで OK
- ▶ 音声モード (2025 年 10 月~) : 声で AI に指示できるようになった
- ▶ ブラウザツール搭載 : エディタ内で Web ページを直接確認しながら作業できる

### ☑ こんな人におすすめ

「こんな機能のツールがあったら便利なのに」と思っている人  
Excel やスプレッドシートの作業を自動化したい人  
プログラミングは全くわからないけど、ツールを自作してみたい人

### 💡 実際の使い方

- ▶ 「YouTube で高評価した動画のリストを CSV で保存する Chrome の拡張機能を作って」 → 数分で完成
- ▶ 「Google スプレッドシートのデータを毎朝 9 時に Slack へ送るスクリプトを作って」 → 業務自動化を実現
- ▶ 「この Excel ファイルのデータを自動でグラフ化して PDF にするツールを作って」 → ノーコードで業務効率化

## ⑤ Manus (マナス)

【開発】 Meta (旧 : Butterfly Effect)    【最新版】 Manus 1.6 Max (2025 年 12 月～)

### どんなツール？

「指示を出したら、あとは放置するだけで仕事が完了する」という次世代 AI エージェントです。従来の AI が「質問に答えるだけ」だったのに対し、Manus は AI 自身が計画を立てて、調査して、資料を作って、最終成果物まで届けてくれます。

2025 年 12 月には Meta が買収。現在は Meta 傘下のサービスとして安定した環境で提供されています。

### 最近どんな進化があった？

- ▶ **Manus 1.6 Max (最新)** : タスク成功率が大幅に向上。ユーザー満足度テストでも 19.2%アップという結果が出ている
- ▶ **定期タスク機能** : 「毎朝 8 時に昨日の AI ニュースを要約して」といった繰り返し作業をスケジュール設定できる。放置していても裏側で自動実行
- ▶ **Wide Research (2025 年 8 月～)** : 100 人分の AI エージェントを並列稼働させて、大規模な企業調査を一気に実施できる
- ▶ **スライド自動生成** : キーワードを入力するだけで、構成・文章・デザインまで一括で自動生成。PowerPoint や Google スライド形式で書き出せる

### ☑ こんな人におすすめ

「毎日同じようなリサーチ作業があつて面倒…」と感じている人

競合調査や市場分析などの大規模なリサーチを自動化したい人  
「放置しても仕事が進む」環境を作りたいビジネスパーソン

#### 💡 実際の使い方

- ▶ 「毎週月曜の朝 8 時に、先週の競合他社の動向をまとめて」 → 翌週から自動でレポートが届く
- ▶ 「旅行の旅程・ホテル・電車の時刻を含んだ旅行ハンドブックを作って」 → 15分で完成（実際の事例）
- ▶ 「この資料をもとにプレゼンスライドを作って」 → デザイン付きのスライドデッキを自動生成

## 🎤 音声・メモ管理 AI

「アイデアって、移動中やふとした瞬間に湧いてきませんか？」そんなとき、声で簡単にメモを残せるツールと、それを管理するアプリを組み合わせると最強です。

### ⑥ AquaVoice (アクアボイス)

【特徴】 高精度 AI 音声入力   【対応】 Mac 対応

#### どんなツール？

「えー」「あー」「えっと」などのフィラー（つなぎ言葉）を自動で除去して、話した内容を完璧な文章に整えてくれる音声入力 AI です。

ただ声を出すだけで、ブログ記事の下書き・メール文・議事録メモが自動でテキスト化されます。「しゃべりながら書く」が得意な人に特に刺さるツールです。

#### こんな人におすすめ

「考えをしゃべる方が書くより速い」と感じる人  
移動中や作業中にアイデアをメモしておきたい人  
キーボード入力が遅い・疲れると感じている人

#### 💡 実際の使い方

- ▶ 頭の中のアイデアを声でダラダラ話す → フィラーが除去されて箇条書きのメモに整形される

- ▶ 会議終わりに感想や決定事項を声でメモ → 自動でテキスト化されてメモアプリに保存
- ▶ ブログのネタを声で話す → そのまま記事の構成として使える状態になる

### 💡 新しい選択肢 : **Typeless (タイプレス)** も要チェック !

AquaVoice と同じ「AI 音声入力」ジャンルで、最近急速に注目を集めているのが **Typeless** です。

スタンフォード大学卒業生チームが開発。Product Hunt でデスクトップ・モバイル両部門で「#1 Product of the Day」を獲得した話題のツールです。

## ⑥-B **Typeless (タイプレス)**

【開発】 Simply CA LLC (スタンフォード卒チーム)      【対応】 Mac / Windows / iOS / Android

### AquaVoice とどう違うの？

AquaVoice が「話した通りを素早くテキスト化する」ことに特化しているのに対し、**Typeless** は「声で話しながら文章を AI で整えて仕上げる」ことが得意です。2つの強みの方向性が少し異なります。

### **Typeless** ならではの機能

- ▶ **喋りを自動クリーンアップ** : フィラー除去だけでなく、話し言葉っぽさや文法の乱れも整形して、きれいな文章として出力してくれる
- ▶ **声でその場 AI 編集** : テキストを選択してショートカットを押し「もっと丁寧にして」「英語に翻訳して」「3行に要約して」と声で指示するだけで書き換わる。  
AquaVoice にはない機能
- ▶ **アプリに合わせてトーンを自動調整** : WhatsApp ならカジュアルに、Gmail や Slack ならフォーマルな口調に、使うアプリによって文体を自動で使い分けてくれる
- ▶ **無料枠が手厚い** : 毎週 4,000 ワードまで無料。毎週リセットされるのでライトユーザーなら完全無料で使い続けられる

### ☑ **こんな人におすすめ**

話した内容をそのままではなく「整った文章」にして出力してほしい人  
メールや Slack など、場面ごとに適切なトーンで書きたい人  
まず無料で試してから判断したい人 (毎週 4,000 ワード無料)

### 💡 **実際の使い方**

- ▶ 「この返信メールをもっと丁寧にして」と声で指示 → その場でフォーマルな文体に書き換わる

- ▶ Slackにはカジュアルな文体・Gmailにはビジネス文体 → アプリを開くだけで自動で切り替わる
- ▶ 声でアイデアをざっくり話す → 話し言葉が整理されて、そのままブログ下書きに使える文章に変換

### AquaVoice vs Typeless どちらを選ぶ？

速さ重視・とにかくサクッと入力したい → AquaVoice (変換速度が超速い)  
整った文章で出力・AI編集機能も使いたい → Typeless (文章クオリティ重視)  
まず無料でたっぷり試したい → Typeless (毎週4,000ワード無料)  
iPhoneでも使いたい → 両方対応あり (AquaVoiceは2026年3月～iOS版リリース)

## ⑦ Obsidian (オブシディアン)

【種別】 ローカル保存型メモアプリ (AI連携ツールとして活用) 【料金】 基本無料

### どんなツール？

厳密にはAIではなく「メモアプリ」ですが、AIと組み合わせると最強の力を発揮するので紹介します。

最大の特徴は「メモが全部自分のPCの中に保存される」こと。これが何を意味するかというと、CursorなどのAIツールが直接そのメモを読み込んで処理できる、ということです。

### AI連携でどう使う？

- ▶ 過去のメモをAIに読み込ませる：「去年書いた企画書のメモを全部参考にして、新しい企画書を作って」がCursorでできる
- ▶ AquaVoiceと組み合わせる：声でメモ → Obsidianに自動保存 → AIが読み込んで分析・整理
- ▶ NotebookLMのソースとして使う：自分の思考ログをNotebookLMに読み込ませて「自分専用のQ&Aボット」が作れる

### こんな人におすすめ

日々のアイデア・学びをしっかり蓄積・活用したい人  
「過去に考えたこと」をAIに再利用させたい人  
自分の思考をAIに深く理解してもらいたい人

# 🔗 AI ツールを組み合わせると最強になる

それぞれのツールを単体で使うだけでも十分便利ですが、組み合わせることでさらに強力なワークフローが作れます。

例えば、こんな流れはいかがでしょうか：

## 🔗 最強の活用サイクル

**STEP 1** インput収集： Gemini Deep Research や NotebookLM で情報を集め、音声で聴きながら吸収する

**STEP 2** アイデアをメモ： AquaVoice で声のメモ → Obsidian に自動保存してどんどん蓄積

**STEP 3** アウトput生成： Claude や Gemini で文章・資料を作成。Cursor で自作ツールも活用

**STEP 4** 繰り返しを自動化： Manus で定期タスクを設定し、毎日のルーティンを AI に任せる

全部いっぺんに始めなくても OK です。まず 1 つ試してみて、「これは便利！」と感じたら次を試す、というステップが一番続きやすいですよ。

## 🔗 はじめの一步：あなたに合ったツールは？

「文章を書く仕事が多い」 → まず Claude を試してみよう！

「Google サービスをよく Use する」 → Gemini から始めるのがスムーズ

「読む時間がない資料が多い」 → NotebookLM を今すぐ試す価値あり

「繰り返し作業を自動化したい」 → Cursor か Manus が刺さるはず

「声でメモ・速さ重視」 → AquaVoice + Obsidian の組み合わせが◎

「整った文章で出力・AI 編集も使いたい」 → Typeless を試してみよう！

**AI 時代の波に乗り遅れないために、まず 1 つ試してみましよう！**

※ 本記事の情報は 2026 年 3 月 22 日時点のものです。各ツールの機能・料金は変更される場合があります。最新情報は各公式サイトをご確認ください。