

濱風商事 加藤さま・佐瀬さま・松岡さま・丁さま

全部、
出します

澤田のAI環境を、 数字ごと隠さず出します

「AIをどこまで business に組み込めるのか」の実例として、費用も、動いていないものも、弱点もそのまま置きます。数字はすべて 2026-08-04 時点の実測で、見積もりや理想形ではありません。

SUMMARY

月5万円・自動タスク40本。ただし自動
処理の96.5%は、安いモデルで回している

規模ではなく「どこにお金を置いていないか」が設計の中身です。

約5.0万円/月

うち 93% は2社のサブスク

Claude と ChatGPT。残りは音楽生成・
常駐サーバー・X の契約

40本

稼働中／全45本のうち

人が起動しない定期処理。朝6:00
から夜23:30まで

96.5%

811回 ÷ 840回 (60日間)

自動処理のうち、安いモデルで済
ませている割合

STRUCTURE

環境は4層。お金で買えるのは上3層で、価値があるのは一番下

①～③は契約すれば手に入ります。④は時間でしか作れません。



サービス	プラン	月額	何のために払っているか
Claude	Max	約31,000円 \$200	指揮役そのもの。skill・記憶・ルールが全部この上に乗っている
ChatGPT	上位（Codex込）	約15,500円 \$100	作業役と反対意見役。実装の大半と敵対レビュー
Suno	Pro	約1,550円 \$10	BGM生成（コンテンツ制作レーン）
X Premium	—	約900円	長文投稿 + Grok の X検索がここに含まれる
Cloudflare	Workers Paid	約775円 \$5	秘書AI（OpenClaw）の常駐先
AI専用の小計		約49,700円 + X API 従量（実質ゼロ／上限3,000円）	

1ドル＝155円で換算。ほかに Google Workspace（約1,100～1,600円／プラン未確認）がありますが、これはAI専用ではなく事業所の業務基盤です。

この表に入っていない費用が1つあります—— 全部を動かしている**PC1台の電気代**です。既に持っていたPCなので初期費用はゼロですが、動かさなければなしの電気は毎月かかります（実測していません。この構成で月1,000～2,000円程度の見込み）。**なぜPCを1台動かさなければなしにしているのかは、後半の Foundation の節に分けて書きました。**

お金がかかっていないのに効いているもの

もの	なぜ無料か
Grok の X内検索	X Premium（900円）に含まれる認証枠を使用。 別途のAPI従量課金を払っていません。 Xの一次情報を毎日取っても追加費用ゼロ
音声の書き起こし	Whisper を手元のPCで実行。 外部に音声を送らないので、顧客情報が入っていても安全
ナレーション音声	Irodori-TTS（無償のOSS）をローカルで。ポッドキャストの声
画像生成	手元のGPUで。クラウドの画像生成に払っていません
Claude の追加課金	サブスク枠内で完結。 追加クレジットの使用額 0円 （実測値）。週の使用率も27%で上限に当たっていません

⚠ 正直に書きます。うちの上限装置は、まだ不完全です。

従量課金の使いすぎを止める仕組みは作りましたが、数えているのは「投稿する側」だけで、「読む側（投稿の取得・反応の計測）」が対象外でした。リクエスト数でいうと投稿系は全体の 2.2% にすぎません。つまり 97.8% が野放しです。いま直しています。

濱風で同じものを作るなら、最初から「読む側も数える」設計にしてください。

ROUTING

賢いモデルは指揮と判断だけ。手を動かす作業は安いモデルに降ろす

賢いモデルは高い。ただし降ろしすぎると品質が落ちるので、境界を決めています。

仕事の種類	担当	なぜそこか
設計・骨格づくり・最終裁定	Fable 5 → Opus 5	一番賢いモデルは、一番戻れない判断に使う
反対意見・計画の穴つぶし	Sol (GPT-5.6)	論理と実装の指摘が強い。サブスク枠内なので遠慮なく何度でも呼べる
実装・調査（普通の難度）	Terra	中位モデルで足りる。ここを賢いモデルにすると無駄
大量の機械作業	Luna	最速・最安。品質差が出ない領域
日本語の文章	Sonnet／Haiku	目隠しテストで Claude が優位だった（ただし絶対ではない）
X の一次情報	Grok	X内検索は Grok にしかできない。X Premium に含まれる
高いリスクの判断	fusion（複数AIに名前を伏せて解かせ突き合わせる）	1社のAIだけだと、自信満々の間違いに気づけない

実際の使用比率（過去60日・840回の実測）

■	Codex（Terra／Luna）＝安い側	567回 68%
■	Claude Haiku ＝安い側	244回 29%
□	Claude 上位モデル	29回 3%

成功率 96.9%。「賢いモデルを常用しない」は方針だけでなく、実測でもそうになっています。
ChatGPT の上位プランには Codex が含まれます。 佐瀬さん・松岡さんが自分の成果物に自分で反対意見をかけられるようになるのが、いま濱風で一番効く一手だと考えています。

DAILY

朝6時から夜23時半まで自動で動く。
ただし外に出す判断は必ず人が押す

06:00-09:30 朝 | 判断材料をそろえる

06:00	KPI集計
06:30	X のブックマークを取り込む
07:10	今日の情報ブリーフー ニュース+作業履歴+ブックマークからAIが4段階で選別し、上位だけ届ける
07:30	朝ブリーフ／ポッドキャスト生成
08:00	福祉ニュース収集
09:00	会議の書き起こし同期

11:00-18:30 日中 | 出す・拾う

11:00	X投稿の生成
12:00	投稿案を提案（ここで人の承認を待つ）
20分毎	承認済みのものを配信
15分毎	受信箱の巡回

20:15-23:30 夜 | 集める・守る

20:15	Webフィード収集
20:45	AI企業の一次情報を取得
22:00	その日の作業ログを保存

23:00	ハーネス健康診断 — 自動処理が壊れていないか点検する
23:30	バックアップ

設計上の要点は1つだけ —— AIは「集める・作る・提案する」まで。外に出す判断は必ず人が押す。

X への投稿も note の記事も、AIが下書きまで作って Discord に投げ、承認ボタンを押さないと世に出ません。濱風の「Wiki化は人間が明示指示した時のみ」と同じ思想です。

INVENTORY

道具は38本、自動処理は45本。ただし2本は失敗したまま動いている
自動化は「作った時」ではなく「落ちた時に気づけるか」で価値が決まります。

分類	数	主なもの・中身
AIが使う道具 (skill) ＝濱風の /ingest-news と同じもの	38	指揮・運用7／調査・評価6／制作12／業務8／保守5。濱風で今すぐ効くのは visual (図解・資料の生成) で、濱風の DESIGN.md を読ませるだけで動きます
記憶 AIが毎回読む事実	234	好み130／進行中の案件67／参照先22／本人の属性15
ルール	12	「削除せず退避する」「証跡なしに完了と言わない」など、破ると止まる制約
教訓	171行	一度やらかしたことを二度やらないための蓄積
スクリプト	580	収集・生成・配信・点検
Obsidian	36,747	設計・議事録・調査・セッションログ（うち自動生成8,727／セッション記録4,204）

定期タスク45本の内訳（実機を直接照会）

✓	正常に動いている	36本
ひ	常駐（動きっぱなし）	2本

X	失敗したまま（原因は判明済み・未修正）	2本
ー	意図的に停止中（役目が終わった・重複していた）	5本

失敗2本を隠さず載せている理由があります。

うちの実測では、42本のうち失敗通知が飛ぶのは4本だけでした。残りは落ちても誰も気づきません。
濱風で自動化を作るときは、本体より先に「落ちたら誰にどう伝わるか」を決めてください。作るのは簡単で、気づく仕組みは後回しになります。

FOUNDATION

Cloudflare では「AIそのもの」は動かない。

だからPCを1台、動かさっぱなしにしている

加藤さんからいただいた「クラウドフレアの常駐サーバーって、その上で LLM 動かせる認識ですか？」への回答です。

半分 Yes、半分 No です。うちは実際に Cloudflare Workers の上で秘書AI（OpenClaw）を動かしています（月\$5）。ただし、そこで動くのは「AIを呼び出すプログラム」であって、「AIそのもの」ではありません。

Cloudflare の上で

- プログラムを24時間動かす … **できる**
- Discordの受け口になる … **できる**
PCが落ちていても受けられる
- サブスクで契約したAIを使う … **できない**
- AIを使うなら APIキー＝使った分だけ従量課金

手元の常時起動PCで

- プログラムを24時間動かす … **できる**
- Discordの受け口になる … △ PCが動いている間だけ
- サブスクで契約したAIを使う … **できる**
- AIの課金は サブスクのまま（追加ゼロ）

Claude Code や Codex は「端末で動くソフト」で、サブスクの認証がその端末に紐づいています。クラウド上のサーバーからは、そのサブスクを使えません。

だから澤田は事業所のPCをサーバーにしました。順序は「①最初は Cloudflare に常駐サーバーを置いた → ②固定費を減らすため定期タスクを全部PCへ移した → ③Cloudflare は"外からの受け口"だけ月\$5で残した」です。



効き目が一番大きいのは、実はスマホです。Claude Code にはリモート操作の機能があり、PCで起動したセッションにスマホのアプリから接続できます。処理はPC側で動き続けるので、PCを持ち歩かなくても、移動中や外出先から今までの作業のほとんどを指示できます。

加藤さんの構想への回答 —— 境界はどこにあるか

「チャットの取り込みだけは GitHub Actions でいけそう。そこから Wiki への取り込みだけは LLM でスキル実行しないといけない」 —— この見立ては正しいです。

工程	Actions だけで足りるか	理由
チャット履歴を取ってくる	足りる	単なるデータ取得。AIは要らない
日付ごとに切って保存する	足りる	同上
Wiki用に整形・要約する	足りない	ここでAIが要る。Actions から呼ぶとAPIキー＝従量課金
承認して Wiki に入れる	足りる	Discordのボタンで受ければよい

「勝手に毎日動いて、Discordで承認するだけ」をサブスク内で実現しようとする、常時起動のPCが1台要ります。逆に、APIの従量課金を払ってよいなら Actions だけで完結させることも可能です。どちらを選ぶかは月にどれだけ処理するか次第です。

⚠️ ひとつ注意です。うちの「毎日動いてDiscordで承認だけ」は、実際に事故を起こしました。承認の受け取り側がエラーを黙って握りつぶしていて、承認しても永久に検出されない状態が続きました。承認フローを作るときは、「承認が届かなかった時に気づけるか」を必ずセットで作ってください。

うちの実物（1台の中身）

CPU	Intel Core i7-9700（2019年の製品）
メモリ	16GB
GPU	NVIDIA RTX 2080（2018年の製品）
ストレージ	476GB（386GB使用・残り91GB）
連続稼働	4日15時間（測定時点）
中で動くもの 定期タスク45本／秘書AIの常駐（2日連続）／書き起こし・音声合成・画像生成	

新品のハイエンドではありません。7〜8年前の部品構成です。ただしGPUがあることには意味があります。書き起こし・ナレーション音声・画像生成が手元で無料で回るのはGPUのおかげで、無ければその分はクラウドの従量課金に変わります。

濱風で置き換えるなら（全員 MacBook 前提）

MacBook は持ち歩く前提の機械なので、そのままでは常駐に向きません（閉じると眠る）。選択肢は3つです。

案	やること	初期費用	向く場面
A	いま使っていない MacBook を1台、電源につないで置きっぱなしにする	0円	まず試すならこれ。うちも「使わないPCをサーバーにした」口です
B	Mac mini を1台、事務所に置く	要確認 現行はM4／16GB／256GBから。整備済製品ならさらに安い	本命。小さく静かで、会社の資産として置ける
C	常駐を持たず、GitHub Actions ＋ API課金で割り切る	0円	処理量が少ないうちは合理的。増えたと従量課金が効いてくる

macOS はむしろ有利です。澤田の環境は Windows の上に Linux を載せた二階建てですが、Mac は最初から中身がUNIX なので、その手間が要りません。Claude Code も Codex もそのまま動き、定期実行の仕組みも標準で入っています。

設定で気をつける点は3つです。

- ① **スリープさせない設定**が要ります（機種とOS版で作法が違うので、実機で1日動かして確認）
- ② **停電や再起動のあと自動で復帰**するようにする。やらないと、気づかないうちに数日止まります
- ③ **「誰のPCか」を最初に決める**。個人所有のノートを常駐にすると、その人が持ち出した瞬間に全部止まります。**会社の資産として1台置くのが、濱風の「澤田不在でも回る」という完成条件と合います**

これは、うちの弱点の物理版でもあります。この環境は澤田1人しか回せず、**PCも1台しかありません**。濱風では最初から「会社の機械・複数人が触れる」形にしておく、うちと同じ弱点を持たずに済みます。

FOR HAMAKAZE

持っていて効くのは5つ。逆に、真似 しないでいただきたいものが3つあります

そのまま持っていて効くもの

1 ChatGPT上位プランの Codex で、自分の成果物に反対意見をかける

濱風の最大の痛み「非エンジニアがレビューをやりきれず、AI出力を正とせざるを得ない」への直接の解です。**追加費用はかかりません**（既にお支払いのプランに含まれます）。

2 業務の本体を従量課金に乗せない

サブスクは予算が読めます。従量は放置すると青天井。うちは重い処理を全部サブスク枠に寄せ、従量部分には上限装置を挟んでいます。

3 X Premium をお持ちなら、Grok の X検索が追加費用なしで使える

競合・市場の一次情報が取れます。/ingest-news /scout の材料になります。

4 「AIは提案まで、実行は人が押す」を最初に決める

後から足すと必ず抜けます。濱風は既にこの思想をお持ちなので、あとは自動化を足すときに崩さないだけです。

5 書き起こしはローカルで回す

対面商談・電話の録音を**外部に送らずに文字にできます**。顧客機密に強く、費用もゼロです。

6 常時起動のマシンを1台、「会社のもの」として決める

「毎日勝手に動いて、Discordで承認するだけ」をサブスク内で実現する条件です。個人のMacBookを常駐にすると、その人が持ち出した瞬間に止まります。まずは使っていない1台を置きっぱなしにするところから。

むしろ真似しないでいただきたいもの

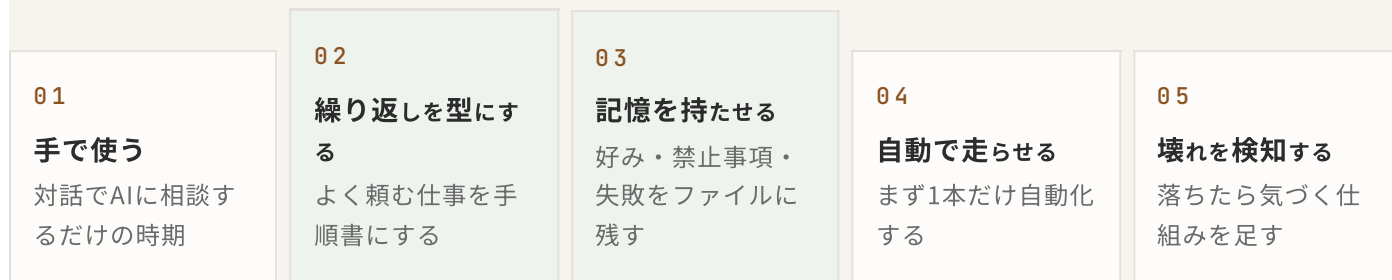
もの	なぜ
定期タスク 45本	これは積み上がった 結果 で、最初から要るものではありません。 1本ずつ、1週間動かして効果を見てから次に してください
skill 38本	同じです。濱風は既に16本お持ちで、 それで足りています 。増やすほど壊れやすくなります
月5万円の構成	うちは個人の発信レーンを持っているから成り立つ額です。 濱風は「Codexを配る」だけで、当面の効果の大半が取れます

WEAKNESS

うちの弱点も出します。外部AIに隔離状態で評価させた、忖度なしの指摘です

弱点	内容	濱風での回避策
単一障害点	この環境は澤田1人しか回せません。倒れたら止まります	最初から2人以上が触れる形に。「澤田不在でも回る」を完成条件にしています
複雑さが制御を超えかけている	45本のタスク・580本のスクリプトは、本人でも全体を把握しきれません	数を増やす前に「落ちた時に気づく仕組み」 を。増設より点検
効果測定が内輪の数字	「品質が上がった」の根拠が自分の環境の観測値です	濱風の実案件20〜30件で 目隠し比較 をして、初めて外に出せる数字になります
上限装置が未完成	実コストの一部しか見ていません（前述）	最初から全部の呼び出しを数える設計 にしてください

いきなりこの規模にはなりません。実際の順序はこうでした



緑＝濱風が既にお持ちの段（16本のコマンド、Wiki、stop-ai-slop-jp、hook）。

赤＝ここを先にやると「動いてるのに成果ゼロ」が起きます。うちは実際に、動いてはいるが成果が貯まっていないタスクを抱えています。

足りていないのは「集める仕組み」と「作る仕組み」。

そこは、うちの資産がそのまま接続できます。

具体的な接続先・順序は別紙「05-濱風-AI導入パック設計と資産マッピング」にまとめています。

付録：数字の出どころ

数字	取得方法	時点
定期タスク45本・状態・失敗2本	Windows タスクスケジューラを直接照会	2026-08-04
AI呼び出し840回・経路別内訳	呼び出し台帳を集計	2026-06-05～08-04
追加課金0円・週使用率27%	Claude Code の使用状況データ	2026-08-04
X API 実績4件	予算台帳	2026-08月分
skill 38本・記憶234件・スクリプト580本	ファイル数を直接カウント	2026-08-04
PCのスペック・連続稼働4日15時間	このPC自身を直接照会	2026-08-04
秘書AIの常駐（2日連続）	常駐サービスの状態を直接確認	2026-08-04
Mac mini の構成	Apple公式サイト（価格は取得できず・要確認）	2026-08-04
サブスク金額	本人確認	2026-08-04
弱点の指摘	外部AI（GPT-5.6）に隔離状態で環境評価させた結果	2026-07-21

為替は 1ドル＝155円で換算。Google Workspace のプラン額のみ未確認です。
作成 2026-08-04 ／ 澤田