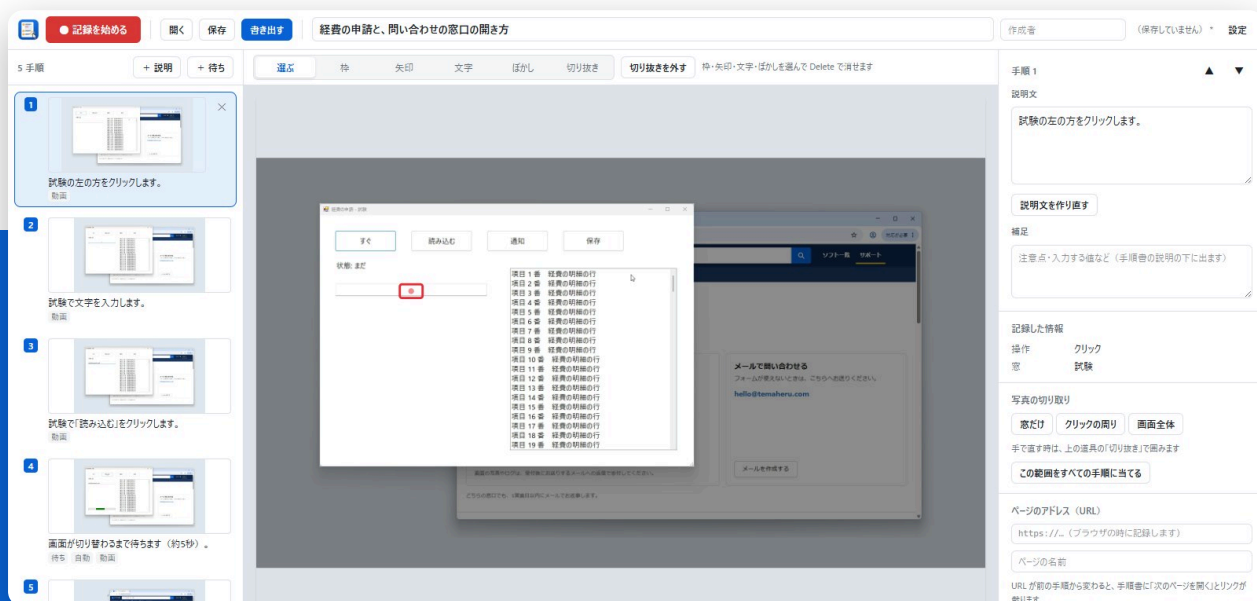


パソコン操作の手順書を自動で作るソフト

テマニュアル

操作説明書

バージョン 1.0



画面はすべて実際のテマニュアルです。記録したのは試験用の窓とテマラボのサイトで、メールアドレスは架空のものです。

目次

1. はじめに	3
2. インストールと起動	4
起動と画面の見方	5
3. 記録する	6
4. 手順を確かめて直す	7
説明文・待ち・ブラウザ	8
手順を足す・消す・並べ替える	9
5. 隠す・目立たせる	10
写真上の道具・切り取り方	11
6. 録画から写真を選び直す	12
7. 設定	13
8. 保存と書き出し	14
書き出した手順書	15
9. ライセンスの登録	16
10. AI から使う（Claude に頼む）	17
コマンドで使う	18
11. 困ったとき	19

この説明書の読み方

画面の中の ① ② … の番号は、本文の番号と対応しています。ボタンやメニューの名前は「」で囲んで、画面の表示のとおりに書いています。

1 はじめに

テマニュアルは、パソコンの操作を記録して、画面写真と説明文の付いた手順書を作る Windows 用のソフトです。いつもどおり操作するだけで、クリックのたびに画面写真を撮り、押したボタンの文字から「『保存』をクリックします。」のような説明文を付けます。

できること

記録	「記録を始める」（または Ctrl+Shift+F9）で記録。クリック・ダブルクリック・右クリック・ドラッグ・スクロールと、Enter・Tab・Esc・Ctrl や Alt の組み合わせのキーを手順にします。 打った文字の中身は記録しません （「文字を入力」とだけ残します）。
説明文	押した所の周りの文字を読み取り、窓の名前と合わせて説明文を作ります。ブラウザ（Chrome・Edge・Firefox・Brave）では、ページのアドレス（URL）も残します。
編集	手順の並べ替え・削除・追加（説明だけの手順・待ちの手順）、説明文と補足の書き換え。写真の上に枠・矢印・文字・ぼかし、切り抜き。メールアドレス・電話番号を探してぼかす。
録画を素材に	記録の間に画面を動画でも録り（切り替え可・はじめはオン）、手順ごとに写真に使う瞬間を選び直せます。読み込みの待ちは「画面が切り替わるまで待ちます」の手順として自動で入ります。
書き出し	Word（.docx）・PDF・HTML（1ファイル）・Markdown（画像つき）。表紙（題・作成者・日付）と目次つき。 動画は書き出しません 。
AI から使う	製品版は、Claude Code や Claude のデスクトップアプリから説明文を整えたり、書き出したりできます（10. AI から使う）。

動作環境

OS	Windows 10 / 11（64ビット）
メモリ	8GB 以上
ディスクの空き	インストールに約440MB。録画をオンにして記録すると、録画の分の空きが要ります（試験では1分あたり約7MB。モニター3枚の PC で、画面の動きが少ない操作の場合。動きが多いと増えます）。
インターネット	ライセンスの登録・確認と、更新の確認のときだけ必要です。画面写真・録画・手順書の中身は送れません。

無料版と製品版の違い

使える機能は同じです。無料版でも、記録・説明文の自動作成・編集・書き出しに、回数や手順の数の制限はありません。**無料版で書き出した手順書の画像には「テマラボ 無料版で作成」の透かしが入ります**（画像全体に薄い斜めの文字と、真ん中に大きめの文字）。ライセンスを登録すると（9. ライセンスの登録）、透かしなしで書き出せます。無料版で作った手順書も、登録したあとで書き出し直せば透かしは入りません。

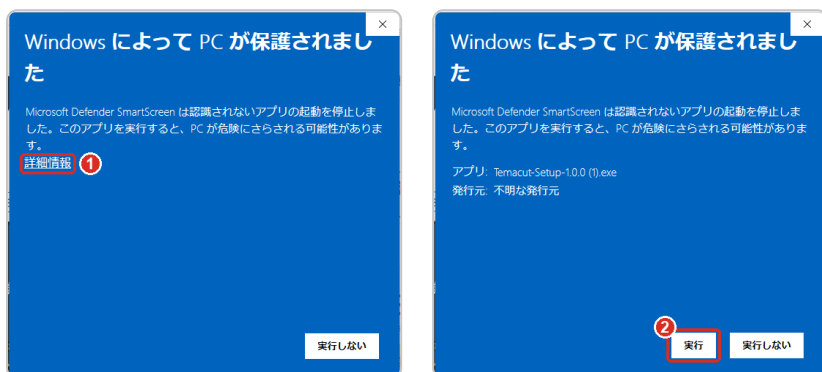
AI（Claude・コマンド）からの書き換え・書き出し・記録は製品版の機能です。無料版では、製品版かどうかの確認・手順の数を見る・登録の方法を出すまでです。

2 インストールと起動

インストール

- 1 ダウンロードしたインストーラー（`TemaNual-Setup-1.0.0.exe`。約145MB）をダブルクリックします。
- 2 青い画面で「Windows によって PC が保護されました」と表示された場合は、**1** 「詳細情報」を押し、表示された **2** 「実行」を押します（下の図）。

テマニュアルのインストーラーには、まだ発行元の電子署名（コード署名）がありません。そのため、Windows がこの確認を出すことがあります。テマラボの公式サイト（temaheru.com）から入手したファイルであることを確かめてから進めてください。



1 「詳細情報」を押し

2 「実行」を押す

- 3 インストーラーの画面の案内に従って進めます。
- 4 インストールが終わると、デスクトップとスタートメニューに「テマニュアル (TemaNual)」ができます。

アンインストール

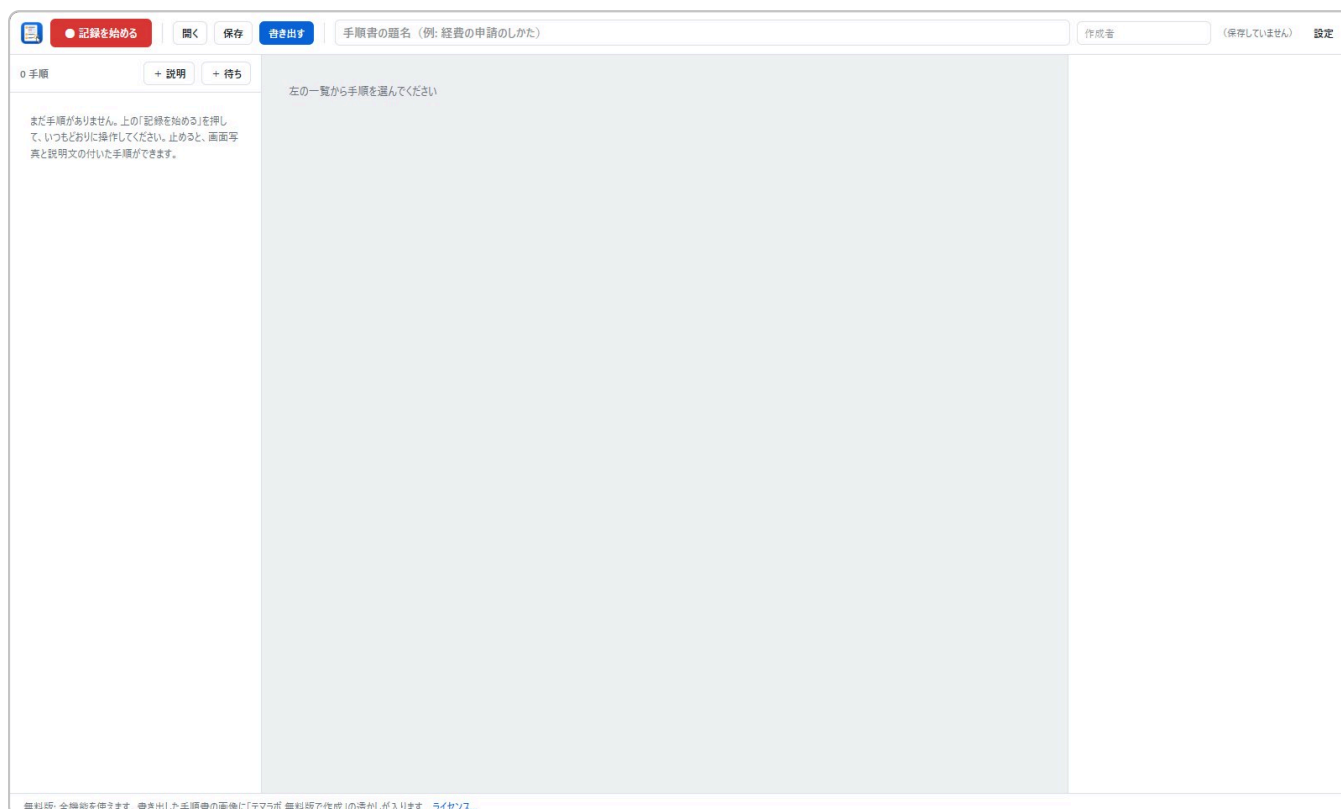
Windows の「設定」→「アプリ」から「テマニュアル (TemaNual)」をアンインストールします。保存した手順書（.temanual）と書き出したファイルは消えません。

ウイルス対策ソフトについて

テマニュアルは、記録のためにキーとマウスの操作を拾う仕組みを使います。お使いのウイルス対策ソフトによっては、警告が出ることがあります。止められた時は、サポート（<https://temaheru.com/support/>）からお使いのソフトの名前をお知らせください。

起動と画面の見方

デスクトップまたはスタートメニューの「テマニュアル (TemaNual)」から起動します。

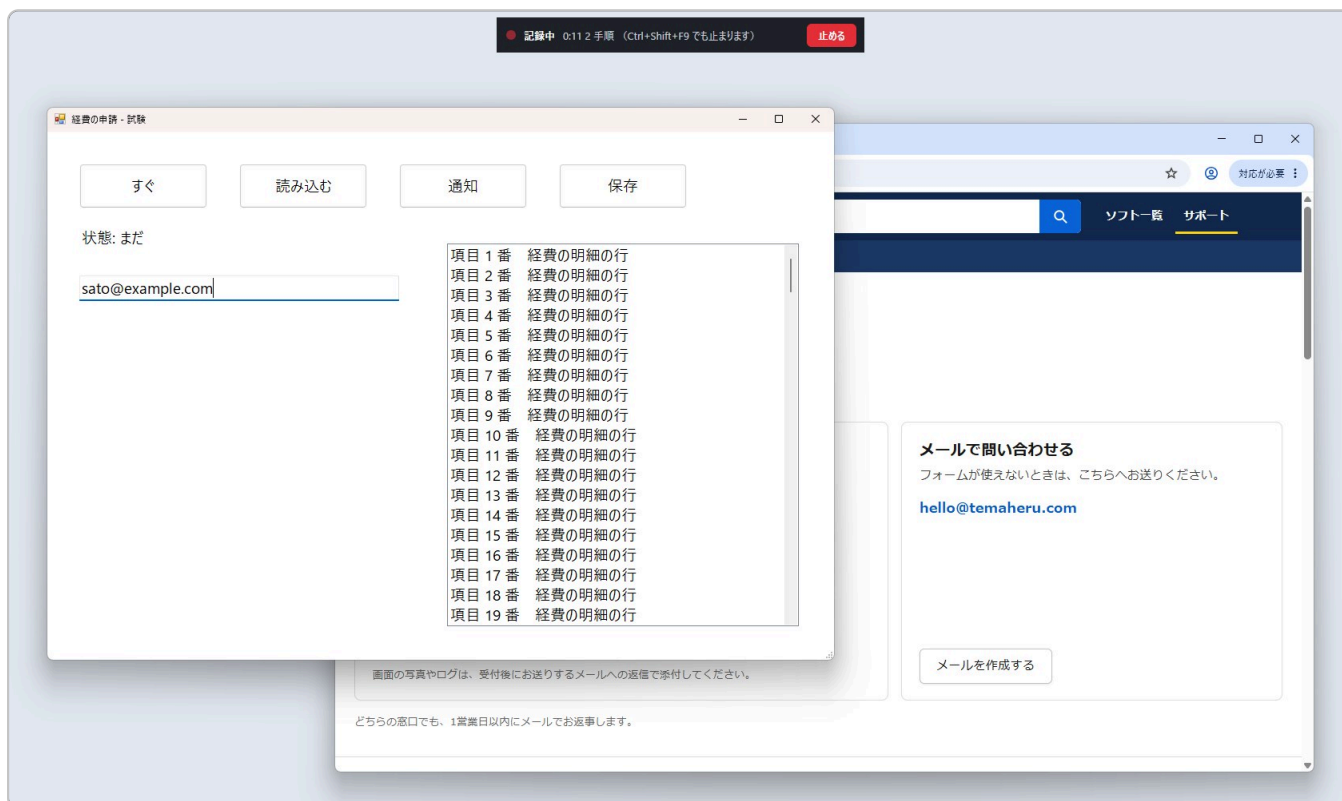


起動したところ（まだ手順がない状態）。

上の帯に「記録を始める」「開く」「保存」「書き出す」、手順書の題名と作成者の欄、「設定」が並びます。記録すると、左に手順の一覧、真ん中に選んだ手順の写真、右に説明文と記録した情報が出ます（4章）。一番下に、無料版か製品版かが出ます。

3 記録する

- 1 手順書にしたい操作の、最初の画面を開いておきます。
- 2 テママニュアルの「記録を始める」を押します（Ctrl+Shift+F9 でも始まります）。テママニュアルの窓は小さくなり、画面の上の真ん中に「記録中」の帯が出ます。
- 3 いつもどおり操作します。クリックするたびに、帯の手順の数が増えます。
- 4 終わったら、帯の「止める」を押します（Ctrl+Shift+F9 でも止まります）。手順をまとめてから、テママニュアルの窓に戻ります。



記録しているところ。上に「記録中」の帯（撮った手順の数と「止める」）。記録したのは試験用の窓とテマラボのサイトです。メールアドレスは架空のものです。

記録するもの・しないもの

記録する	クリック（左・右・ダブル）、ドラッグ、スクロール、Enter・Tab・Esc と Ctrl・Alt の組み合わせのキー、クリックした時の画面写真・位置・窓の名前、ブラウザのページのアドレス（既定では「?」と「#」から後ろを外します）、画面の録画（設定でオフにできます）
記録しない	キーボードで打った文字の中身（パスワードを含む）。文字を打った所は「文字を入力します。」という手順だけが残ります。

画面に表示されているものは、画面写真と録画に写ります。お客様の情報などが映る画面を記録した時は、書き出す前にぼかしてください（5章）。

4 手順を確かめて直す

記録を止めると、操作が1つずつの手順に分かれて並びます。押した所には、はじめから赤い枠が付いています。

The screenshot displays the '確認' (Check) screen of the manual recording software. The interface includes a top navigation bar with buttons like '記録を始める' (Start Recording), '開く' (Open), '保存' (Save), and '書き出す' (Export). Below this is a toolbar with various editing tools. The main area is divided into three columns. The left column lists 19 steps, with step 1 selected. The center column shows a video playback of the recorded action, with a red box highlighting the '確認' (Check) button. The right column contains a panel for editing the step, including fields for '手順1' (Step 1), '説明文' (Description), '補足' (Additional notes), '記録した情報' (Recorded information), and '個人情報' (Personal information). The bottom of the screen features a timeline and a '写真に使う瞬間' (Moment to use in photo) section.

記録した手順（左）と、選んだ手順の写真（真ん中）・説明文（右）。記録したのは試験用の窓とテマラボのサイトです。メールアドレスは架空のものです。

左: 手順の一覧	写真と説明文。「+説明」「+待ち」で、選んだ手順の後ろに手順を足せます。×で消せます（Ctrl+Zで戻せます）。
真ん中: 写真	上の道具で、枠・矢印・文字・ぼかし・切り抜き。下の「写真に使う瞬間」で、録画から写真を選び直します（6章）。
右: 説明文と情報	説明文・補足の書き換え、「説明文を作り直す」、▲▼で並べ替え、記録した情報（操作・窓・ページのアドレス）、写真の切り取り方、個人情報のぼかし。

説明文と補足

説明文は、押したボタンや項目の文字を読み取って作る「下書き」です。アイコンだけのボタンなど、文字が読めない所では「○○の左上をクリックします。」のような位置の説明になります。なぜその操作をするのか、何を入力するのかは「補足」に書き足してください（補足は、手順書で説明文の下に出ます）。

待ちの手順

押した後に、くるくる回る印や進み具合の帯だけが動いてから画面が切り替わった所には、「画面が切り替わるまで待ちます（約○秒）。」の手順が自動で入ります。秒数は右で直せます。

The screenshot shows the 'Waiting' step configuration in the software. The main window displays a list of steps (1-19) and a preview of the application. The right sidebar shows the configuration for step 4, which is a 'Waiting' step. The 'Waiting' step configuration includes a text input field for the message, a '秒数' (Seconds) field set to 4.5, and a 'この範囲をすべての手順に当て' (Apply to all steps in this range) button. The bottom of the sidebar shows the 'URL' field set to 'https://...' and the 'ページの名前' (Page name) field.

自動で入った待ちの手順。

ブラウザの手順

Chrome・Edge・Firefox・Braveでは、手順ごとにページのアドレス（URL）を残します。前の手順からページが変わると、手順書に「次のページを開く」とリンクが載ります。既定では、アドレスの「?」より後ろと「#」より後ろを外します（ログインの印や個人の情報が入ることがあるため）。全部載せたい時は、設定で切り替えます。

The screenshot displays the 'Manual Editor' interface. On the left, a sidebar lists five steps for navigating the 'Support' page. The central area shows a browser window with the 'Support' page of 'temaharu.com'. The right sidebar contains controls for editing the manual, including a text editor, a list of recorded actions (clicks, scrolls, etc.), and a section for managing the sequence of steps (adding, deleting, or reordering them). The browser window shows a 'Support' page with a search bar, a list of support topics, and a contact form.

テマラボのサイトでの手順。右の「ページのアドレス」に URL とページの名前が残ります。

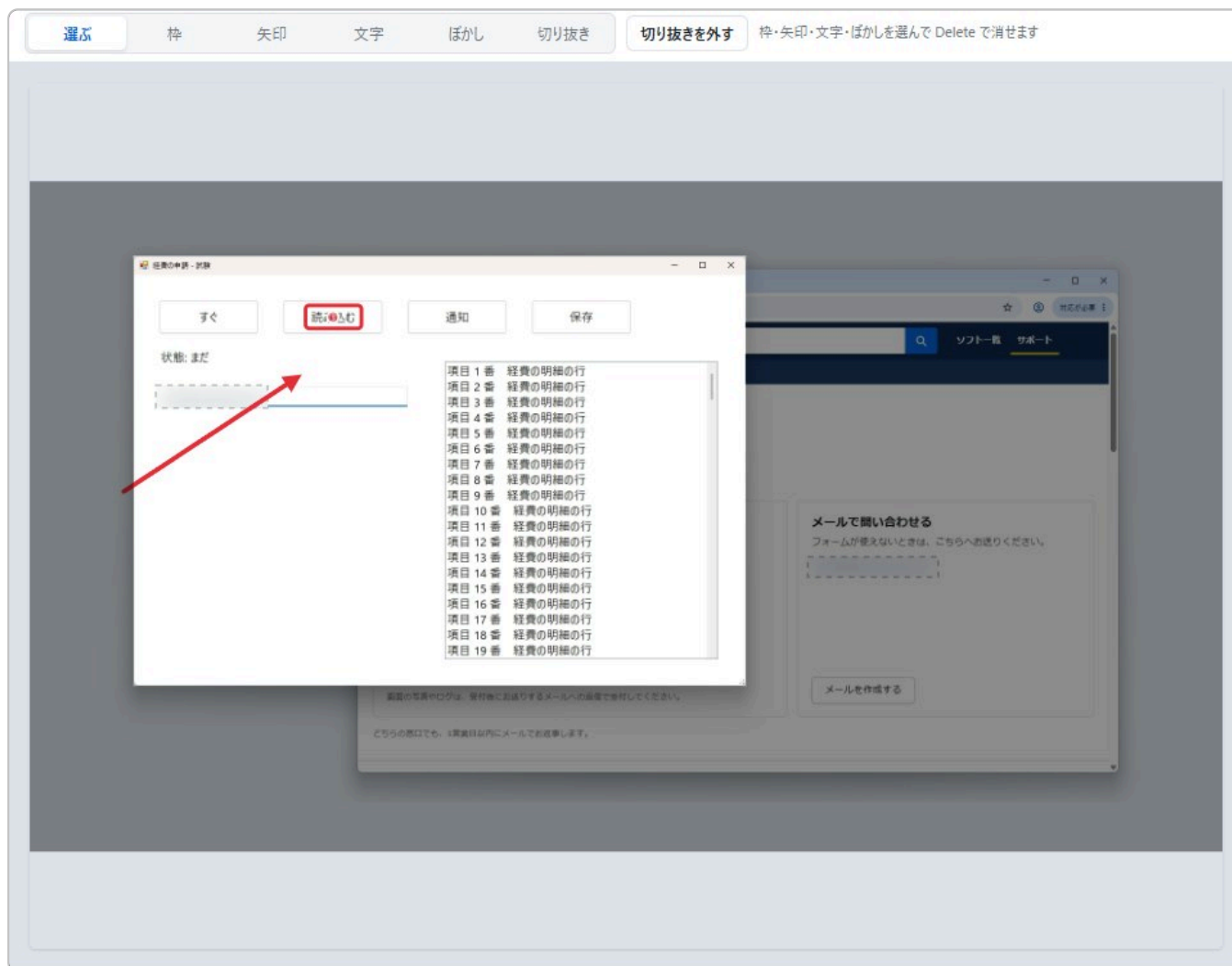
手順を足す・消す・並べ替える

- **消す:** 一覧の ×、または選んで Delete。Ctrl+Z で戻せます。
- **並べ替える:** 右の ▲ ▼。
- **足す:** 「+説明」で説明だけの手順、「+待ち」で待ちの手順を、選んだ手順の後ろに足します。
- **記録し直す:** もう一度「記録を始める」で記録すると、手順書の最後に足されます。▲▼で差し込みたい位置に動かします。

5 隠す・目立たせる

メールアドレス・電話番号を探してぼかす

- 1 手順を選び、右の「メールアドレス・電話番号を探してぼかす」を押します。
- 2 写真の中の文字を読み、メールアドレスと電話番号の形の所をぼかします（書き出しではモザイクになります）。



入力欄のメールアドレスをぼかし、矢印を足したところ（メールアドレスは架空）。

見落としがあるかもしれません。名前・住所などは自動では見つけません。書き出す前に写真を確認、足りない所は「ぼかし」で囲んでください。

写真の上の道具

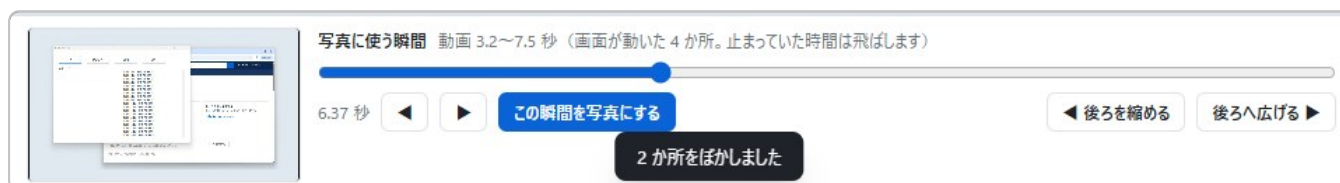
選ぶ	枠・矢印・文字・ぼかしを選び、Delete で消します。
枠	写真の上をドラッグして赤い枠を描きます。
矢印	ドラッグした向きに矢印を描きます。
文字	文字を置く所をクリックし、文字を入れて Enter。
ぼかし	ぼかす所をドラッグで囲みます。
切り抜き	残す所をドラッグで囲みます。「切り抜きを外す」で元に戻します。

写真の切り取り方

既定では、クリックした窓だけを切り取ります（窓の外に出たメニュー・ダイアログも入れます）。右の「写真の切り取り」で、手順ごとに「窓だけ」「クリックの周り」「画面全体」（ブラウザは「ページの中だけ」も）を選べます。「この範囲をすべての手順に当てる」で、同じ切り取りを全部の手順に当てます。新しく記録する時の既定は、設定で変えられます（7章）。

6 録画から写真を選び直す

記録の間に録った動画は、手順書を組み立てるための素材です。手順を選ぶと、写真の下に「写真に使う瞬間」の帯が出ます。



写真に使う瞬間の帯。

- 1 帯のつまみを動かすか、◀▶ で、写真にしたい瞬間を選びます（画面が動いた所だけを順に止まりま
す。止まっていた時間は飛ばします）。
- 2 「この瞬間を写真にする」を押します。枠・矢印などの注釈はそのまま残ります。
- 3 前後の手順との境目は「◀ 前へ広げる」「後ろへ広げる ▶」「前を縮める ▶」「◀ 後ろを縮める」で 0.5 秒
ずつ動かせます。

録画は手順書のファイル（.temanual）と一緒に保存します。ファイルを軽くしたい時は、「ファイル」→「動画を消して軽くする…」で動画だけを外せます（写真・説明文・注釈は残ります。外した後は写真を選び直せません）。書き出す手順書に動画は入りません。

7 設定

上の「設定」で開きます。

設定

☒ 記録中に動画も撮る

動画は、手順の写真を選び直す・読み込みの待ちを見つけるのに使います（書き出す手順書には入りません）。手順書のファイルと一緒に保存され、「動画を消して軽くする」で外せます

☒ 記録を始める時に、このウィンドウを小さくする

手順書の写真の切り取り方

窓だけ（窓の外に出たメニュー・ダイアログも入れる）

▼

☐ ブラウザの URL を全部載せる

既定では「?」より後ろと「#」より後ろを外して記録します（ログインの印や個人の情報が入ることがあるため）

作成者（新しい手順書の表紙）

Ctrl+Shift+F9 で記録を始める・止めることができます

打った文字の中身は記録しません。Enter・Tab・Esc と Ctrl・Alt の組み合わせだけを手順にし、文字の入力は「文字を入力」とだけ残します

閉じる

設定。

記録中に動画も撮る	はじめはオン。オフにすると、写真だけを記録します（写真の選び直し・待ちの見つけ方が使えなくなります）。
記録を始める時に小さくする	はじめはオン。記録の間、マニュアルの窓を小さくします。
写真の切り取り方	新しく記録する時の既定（5章）。
ブラウザの URL を全部載せる	はじめはオフ（「?」と「#」から後ろを外す）。
作成者	新しい手順書の表紙に載せる名前。

表示の言語は、メニューの「表示の言語」で日本語・英語・中国語から選べます（はじめは Windows に合わせます）。説明文も、表示の言語で作ります。

8 保存と書き出し

手順書を保存する

「保存」で、手順書を1つのファイル（.temanual）に保存します。写真・説明文・注釈・録画が入っています。あとで「開く」かダブルクリックで開いて、直してから書き出し直せます。

書き出す

- 1 上の「題名」に手順書の題名を、「作成者」に名前を入れます（表紙に載ります）。
- 2 「書き出す」を押し、形式を選びます。
- 3 「書き出す場所を選ぶ…」で、置き場所と名前を決めます。

書き出し

☒ **Word (.docx)**
Word で開いて、そのまま直せます。表紙と目次（各手順へ飛べる）つき

☐ **PDF**
A4 で印刷・配布するのに向いています

☐ **HTML (1 ファイル)**
画像を中に入れた 1 つのファイル。ブラウザで開けます

☐ **Markdown (画像つき)**
社内の Wiki・Git に置く時に。画像は横のフォルダに書きます

無料版では、各画像に「テマラボ 無料版で作成」の透かしが入ります

やめる 書き出す場所を選ぶ...

Word (.docx)	Word で開いて、そのまま直せます。表紙と目次（各手順へ飛べる）つき。書き出しに Word 本体は要りません。
PDF	A4 で印刷・配布するのに向いています。
HTML	画像を中に入れた1つのファイル。ブラウザで開けます。
Markdown	社内の Wiki・Git に置く時に。画像は .md の横のフォルダ（名前_images）に書きます。

書き出しの形を選ぶ。

書き出した手順書



無料版で書き出したため、画像に「テマラゴ 無料版で作成」の透かしが入っています。ライセンスを登録すると、透かしなしで書き出せます。

9 ライセンスの登録

ご購入後にお渡しするライセンスキーを登録すると、書き出した手順書の画像に透かしが入らなくなり、AI からも操作できるようになります。登録にはインターネットが必要です。

- 1 一番下の「ライセンス…」を押すか、メニューの「ヘルプ」→「ライセンス…」を選びます。
- 2 欄にライセンスキー（TMNL-XXXX-XXXX-XXXX-XXXX）を入れ、「登録」を押します。
- 3 登録が終わると、下の表示が「製品版」になります。



ライセンスの画面（登録する前）。

テマニュアルのライセンスキーは「TMNL」で始まります。ほかのソフトのキーでは登録できません。1つのライセンスでPC2台まで使えます。PCを買い替えるときは、先に古いPCの「ライセンス」の画面で「このPCの登録を解除」してから、新しいPCで登録してください。古いPCが使えなくなった場合は、hello@temaheru.com までご連絡ください。

10 AI から使う（Claude に頼む）

製品版は、お手元の Claude Code や Claude のデスクトップアプリから操作できます。「さっき記録した手順書の説明文を、新人にも分かるように書き直して Word にして」と頼むと、テマニュアルが画面を開いて手順書を直し、書き出します。

- **Claude に渡るのは、手順の説明文・補足・題名と、手順の数だけです。**画面写真と録画は渡しません。
- テマニュアルが外と通信するのは、ライセンスの確認と更新の確認だけです。
- **AI（Claude・コマンド）からの書き換え・書き出し・記録は、製品版の機能です。**無料版では、製品版かどうかの確認（license）・手順の数を見る（list）・登録の方法を出す（setup）までです。
- MCP に対応したほかの AI ツールでも動く場合があります。Claude Code・Claude のデスクトップアプリは、別にご用意ください。Claude の利用料は、テマニュアルの料金に含まれません。

10-1. 登録する（はじめに1回だけ）

テマニュアルのメニューの「ヘルプ」→「AI から使う（Claude に登録）…」を開くと、この PC に合わせた登録の方法が出ます（コピーのボタンもあります）。

Claude Code: ターミナルで次の1行を実行します（「AI から使う」の画面に、そのまま使える1行が出ます）。

```
claude mcp add --scope user temanual -- "C:\Users\<ユーザー名>\AppData\Local\Programs\TemaNua1\TemaNua1.exe" --mcp
```

Claude のデスクトップアプリの「チャット」:「設定」→「開発者」→「構成を編集」で開く

claude_desktop_config.json に、「AI から使う」の画面の「設定の JSON をコピー」で写した中身を足して保存し、アプリを開き直します。

10-2. 頼んでみる

- 「テマニュアルで開いている手順書の説明文を、パソコンに慣れていない人向けに書き直して」
- 「3番目の手順を消して、題名を『経費の申請のしかた』にして」
- 「表紙を付けて、デスクトップに Word で書き出して」
- 「記録を始めて」（操作が終わったら、画面の上の帯の「止める」か Ctrl+Shift+F9 で止めます）

テマニュアルの画面が開き、上に「AI が操作中」の帯と「止める」が出ます。帯の「止める」を押すと、その場で止まります。

10-3. コマンドで使う

インストール先の `temanual.cmd`（または `TemaNual.exe --cli`）で、同じことをコマンドで行えます。

```

"%LOCALAPPDATA%\Programs\TemaNual\temanual.cmd" list --json
"%LOCALAPPDATA%\Programs\TemaNual\temanual.cmd" edit --step 2 --text "「保存」をクリックします。"
"%LOCALAPPDATA%\Programs\TemaNual\temanual.cmd" export --out "C:\手順書\経費の申請.docx"
"%LOCALAPPDATA%\Programs\TemaNual\temanual.cmd" license
"%LOCALAPPDATA%\Programs\TemaNual\temanual.cmd" --help

```

list	手順書の題名と手順（説明文・補足）を読む（無料版は数だけ）
edit	手順の説明文・補足、題名・作成者を書き換える
delete / move	手順を消す／並べ替える
export --out <ファイル>	Word・PDF・HTML・Markdown に書き出す（形式は拡張子か --format）
record-start / record-stop	記録を始める・止める（画面で行う）
license / setup	製品版か無料版か／Claude への登録の方法

終了コード 0	成功
1	処理に失敗した
2	使い方の誤り
3	無料版のため、AI からの書き換え・書き出し・記録はできない（何もしていない）
4	利用者が止めた
5	ファイルが見つからない
6	書き出す先に同じ名前のファイルがある（--overwrite で上書き）
7	テマニュアルの画面で、ほかの作業をしている途中

11 困ったとき

Q. 説明文が「○○の左上をクリックします。」になる

押した所の周りに文字がなかった（アイコンだけのボタンなど）か、読み取れなかった時の説明です。説明文を書き換えてください。

Q. 入力した値が手順書に出ない

打った文字の中身は記録しない仕様です。見せたい値は「補足」に書き足してください。

Q. マウスを乗せるだけで開くメニューが手順にない

クリックしない操作は手順になりません。「+説明」で手順を足してください。

Q. 関係ない操作が入った

記録の間の操作は、ほかの窓の操作も手順になります。一覧の×で消してください。

Q. 画面の拡大率が 100% 以外の PC で、枠の位置がずれる

拡大率 150%・200% などの PC での記録は、まだ発売前の試験で確かめていません。ずれる時は、サポートからお知らせください。

Q. 手順書のファイルが大きい

録画が入っているためです。「ファイル」→「動画を消して軽くする…」で動画だけを外せます。

Q. Mac で使えますか？

いまは Windows 版のみです。

不具合の報告・お問い合わせ

メニューの「ヘルプ」→「不具合を報告・問い合わせ…」を選ぶと、サポートのページ

（<https://temaheru.com/support/>）が開きます。お使いのバージョンが入った状態で開くので、そのまま症状を書いてお送りください。メールの場合は **hello@temaheru.com** までご連絡ください。

「ヘルプ」→「ログのフォルダを開く」で開くフォルダの中のファイルを添えていただくと、原因を調べやすくなります。手順書や画面写真そのものは、送っていただかなくて大丈夫です。