



SNS自動運用の仕組み (Buffer)

寝ている間に、YouTube・Instagram・Threadsへ投稿が出る

なぜ、この話をするのか

投稿1本に、これだけの手作業

- 動画やキャプションを**用意する**
- サイズを**直す**／アプリを**開く**
- 本文を**貼る**／画像や動画を**貼る**
- 時間を**選ぶ**／**保存する**
- これを**3つの媒体で、もう一度**

実測

1週間で、3時間半が消えている

10分

1本にかかる時間

× 3

媒体の数

30分

1日あたり

3.5h

1週間あたり

門番蜂=Buffer、女王蜂=あなた

門番の持ち場は 24時間 空かない



係は入れ替わる



入口はいつも誰かがいる

夜中でも、雨の日でも関係ない



- 門番の持ち場は**24時間**空かない
- あなたが寝ていても**関係ない**
- 女王蜂は、入口に**立たなくていい**

無料枠の全体像

0円で、3チャンネル・10件ずつ

0円

Freeプラン

3

つなげるチャンネル数

10件

1チャンネルの予約待ち

- クレジットカードは**要りません**
- 4つ目からは有料（Essentials・\$5/チャンネル/月）

SNS自動運用の仕組み（Buffer）

Bufferがつなげるチャンネル

今日使うのは、この3つ

YouTube

チャンネル作成済みが前提

Instagram

プロアカウント必須

Threads

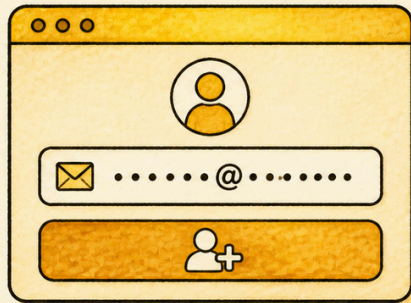
Instagramを先につなぐとスムーズ

TikTok・Xでも、つなぎ方の考え方は同じです

SNS自動運用の仕組み（Buffer）

無料アカウントを作る

第1章 登録する



- buffer.com で**無料登録**（メール or Google）
- 名前とタイムゾーンを「**Tokyo**」に
- 確認メールで**認証**

3つのSNSを、1つずつつなぐ

- 「Channels」 → 「Connect Channel」
- Instagramは**プロアカウント**が前提
- Threadsは**先にInstagram**を繋ぐとスムーズ



「Channels」の一覧画面に3つのアイコンが並び、右上の表示が「3/3」になれば、全部つながった合図です

「Disabled」になっているか、必ず確認



チャンネルを選ぶ→（歯車）→「General」タブ→
「Enable Notifications by default」をDisabledに
※「Settings→Notifications」（メール通知）とは別物です
ONのままだと自動投稿は出ず、通知が来るだけで終わります

最初の1本を、自分の手で予約する



- 「**Create Post**」 → チャンネル・本文・画像
- 日時ボタンで
「**Set Date and Time**」 → 翌朝を指定
- 「**Schedule Post**」 を押して完了

画像は、この3点を守ると弾かれない

項目	安全な値
保存形式	JPEG（baseline。段階的表示は不可）
長辺	2048px 以内
容量	1.5MB 以内

長辺4096pxを超えると弾かれる、という実測が元になっています

症状から、原因がすぐ分かる

画像だけ弾かれる

サイズが大きすぎる、または保存形式が対象外

予約枠に入らない

1チャンネル10件の上限に当たっている

通知は来るが、投稿は出ない

チャンネルの「Enable Notifications by default」がONのまま（Settings→Notificationsの話ではありません）

基本は、全自動です

1 全自動（基本の使い方）

Claude Code+Buffer公式APIで、ネタ出し・原稿・画像・予約投入までを通してやりまます。Claude Codeに指示を出すだけで進みます

2 案内役（補助的な使い方）

「Claude Codeにコピーできる形で、次の一手を提示して」と指示すれば、ブラウザ操作の手順だけを教えてください

- 今日は②の案内役を実際に動かしてお見せします
- ①の全自動は、うちの事例で仕組みをご紹介します

Bufferと公式API、何が違う？

自動化には、2つの道があります

Buffer経由

投稿の予約だけ、自動になります
コメント返信・追いリプは、自分の手で
接続は簡単・審査なし

公式API直結

投稿＋追いリプ＋コメント返信まで、自動にできます
接続に、各社の申請や審査が要るものがあります

結論：まずBuffer、本気ならAPI直結

うちの実例・2026-08-22時点

直接つなげるもの／Bufferで繋ぐもの

公式API直結

X／Threads

投稿・追いリプ・コメント返信まで自動

Instagram

リール投稿は自動・コメントは未対応

YouTube

アップロード・予約公開・サムネ設定

Buffer経由

TikTok

投稿

LinkedIn

投稿

Instagram・Threadsは直結に移行済み。Bufferの枠は、審査が重いSNSに回します

SNS自動運用の仕組み（Buffer）

審査の壁を、Bufferで越える

公式APIが使えないときは、Bufferで代用

TikTok

審査に通るまで、自分にしか見えない投稿しかできない

LinkedIn

投稿権限の申請が要る



2つとも、Bufferなら審査なし・公式パートナー経由で安全に繋がります
ただし、できるのは投稿まで（コメント返信は自分で）

枠を貼って、最初の3問に1行で答える

- 1 「Buffer導入ナビ」プロンプトの枠を、全部コピーしてClaudeに貼る
- 2 最後の1行「つながたいSNSと、最初のネタ:」に、3問への答えをまとめて書く

実際に送った入力

つながたいSNSと、最初のネタ:

Instagramと Threads。Instagramはプロアカウント済み。ネタは『今朝の巣箱の様子』

3問に答えると、こう返ってきます

Claudeの返答（この場でAPIに送って、実際に返ってきた文面）

ご回答ありがとうございます。整理すると以下ですね。

・つなぐSNS：Instagram・Threads／プロアカウント：設定済み／最初のネタ：「今朝の巣箱の様子」

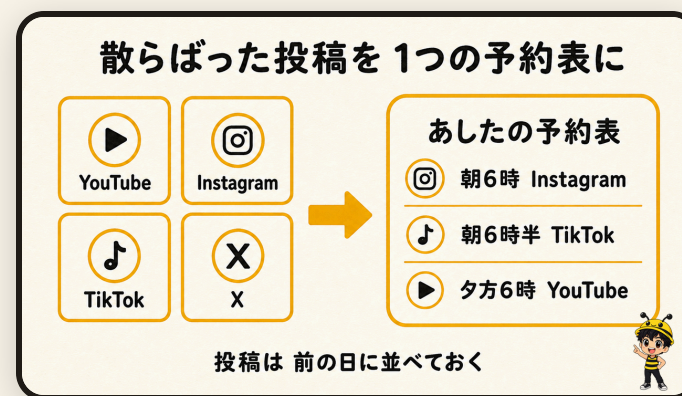
最初の1本のキャプション案（3パターン）

- ①「今朝、巣箱をそっと開けてみました。昨日よりも活動が活発で、出入りする様子がよく見えました。」
- ②「今朝の巣箱、覗いてみませんか？昨日とは違う動きがありました。」
- ③「今朝の巣箱、出入りが増えていました。」

それでは第1章に進みます。ブラウザで**buffer.com**にアクセスし、無料アカウントの登録を始めてください。

効果を保証する言い方（「絶対に伸びる」等）は、使わないよう指示してあります

1行を頼むと、予約まで進みます



- 頼む一言は「**明日の投稿、予約まで**」だけ
- ネタ→原稿→画像→**画像の仕立て直し**→Buffer APIで予約→**台帳に記録**まで通しで動く
- 出来上がりは、**Bufferの予約一覧に並ぶだけ**

うちの実運用: 設定→APIでキー発行→Claude Codeが公式APIで予約投入

無料プラン3チャネル・APIの上限は1日 250件

3

つないでいるチャネル
(Instagram・Threads・
TikTok)

250件

APIの上限 (1日あたり・実
測)

1h

様子見の頻度
(これで上限に当たらなくな
った)

実際に打った指示は、「**明日の投稿、予約まで**」の一言だけです

②の実例 | 8月8日・9日に実際に起きたこと

5時55分の投稿を、2日連続で落とした

原因1 | 画像が大きすぎた

長辺が4096ピクセルを超えると、Bufferが受け付けない

原因2 | 画像の保存形式

段階的に表示されるJPEG（プログレッシブJPEG）が、はじかれることがある

直し方

長辺2048px以内・1.5MB以内のbaseline JPEGに、門番へ渡す前に必ず変換する関所を作った

やっていいこと・やらないこと

規約の線引きは、3つに分かれます

やり方	線引き
Web画面を、自分の手で操作	問題なし
Buffer公式APIキーで自動投稿	明確に許可（Buffer自身がClaude連携を公式に案内）
Claudeにブラウザ操作を代行させる	規約上グレー（うちはやらない）

配布プロンプトは、ログイン・クリックを常にあなた本人が行う設計にしています

Claudeは案内役、ボタンは本人

- 1 枠を全部コピーして、Claudeに貼り付ける
- 2 つなぎたいSNS・Instagramの状態・最初のネタを1行書いて送る
- 3 返ってきた案内どおり、自分の手で画面を操作する

● パスワードや認証コードは**絶対に聞かれません**

今夜、持ち帰ること

**Bufferに無料登録して、
1つだけSNSを繋いでみる**