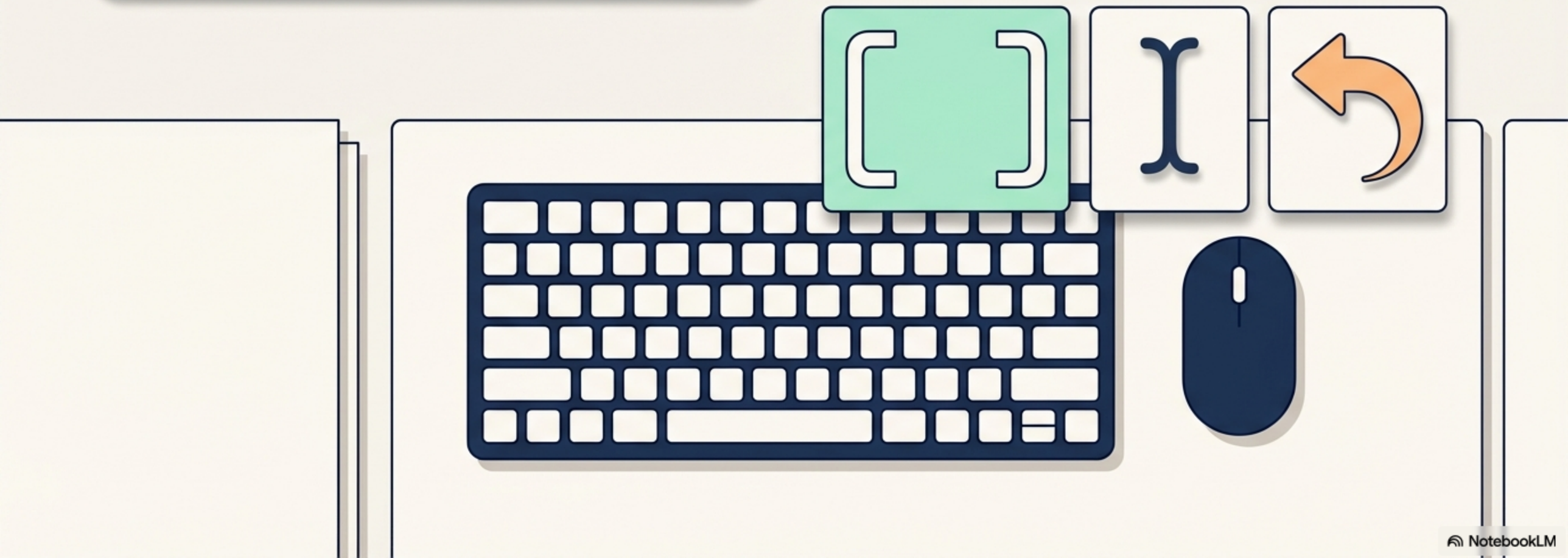
在宅PC作業を安定させる「コピペ」の安全確認

ミスを減らすのは「速さ」ではなく、選ぶ場所と貼る場所の「そろえ方」

失敗してもすぐ戻せる、初心者向けのやさしい手順



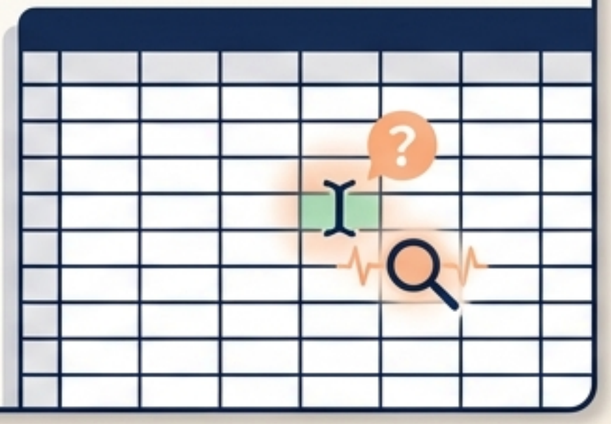
NotebookLM

コピペ作業で、こんな「手が止まる瞬間」はありませんか？

コピーしたつもり
なのに、
違う文字が出てくる



貼り付ける場所を
よく見失う



間違えた時、
慌てて全部
消してしまう



PC作業の
「最初の一歩」を
どう踏み出せば
いいか不安



1つでも当てはまるなら、操作を見直すサインです。原因は「不器用さ」ではありません。

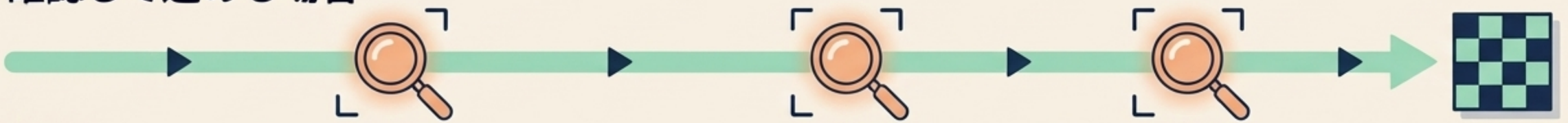
NotebookLM

ミスを減らす近道は「操作を速くすること」ではない

急いで進める場合



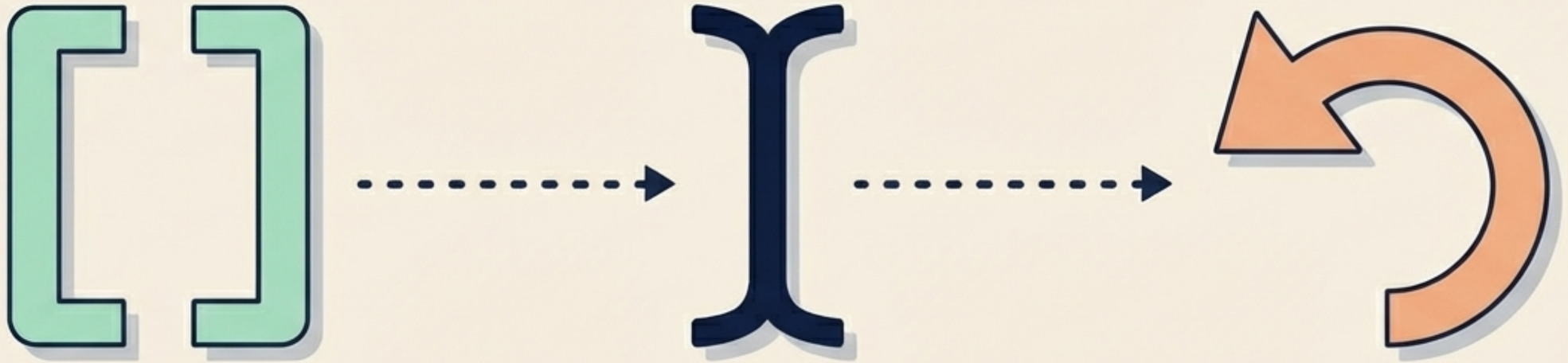
確認して進める場合



慌てて進めて「直す時間」に追われるより、特定のポイントで
「立ち止まる」方が、結果的に作業は早く終わります。

NotebookLM

安定を生み出す「3つの安全確認」



1. 選ぶ前（コピー）

必要な文字だけを選ぶ

2. 貼る前（貼り付け）

カーソルの位置を見る

3. 変だと思ったら（元に戻す）

すぐに前の状態へ戻る

NotebookLM

コピー（Ctrl+C / Cmd+C）：必要な部分「だけ」を見る

なぞる範囲が広すぎると、見えない空白や記号まで巻き込み、貼り付けた時にレイアウトが崩れる原因になります。



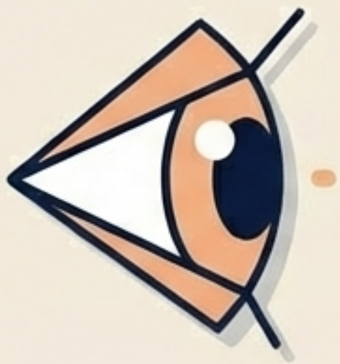


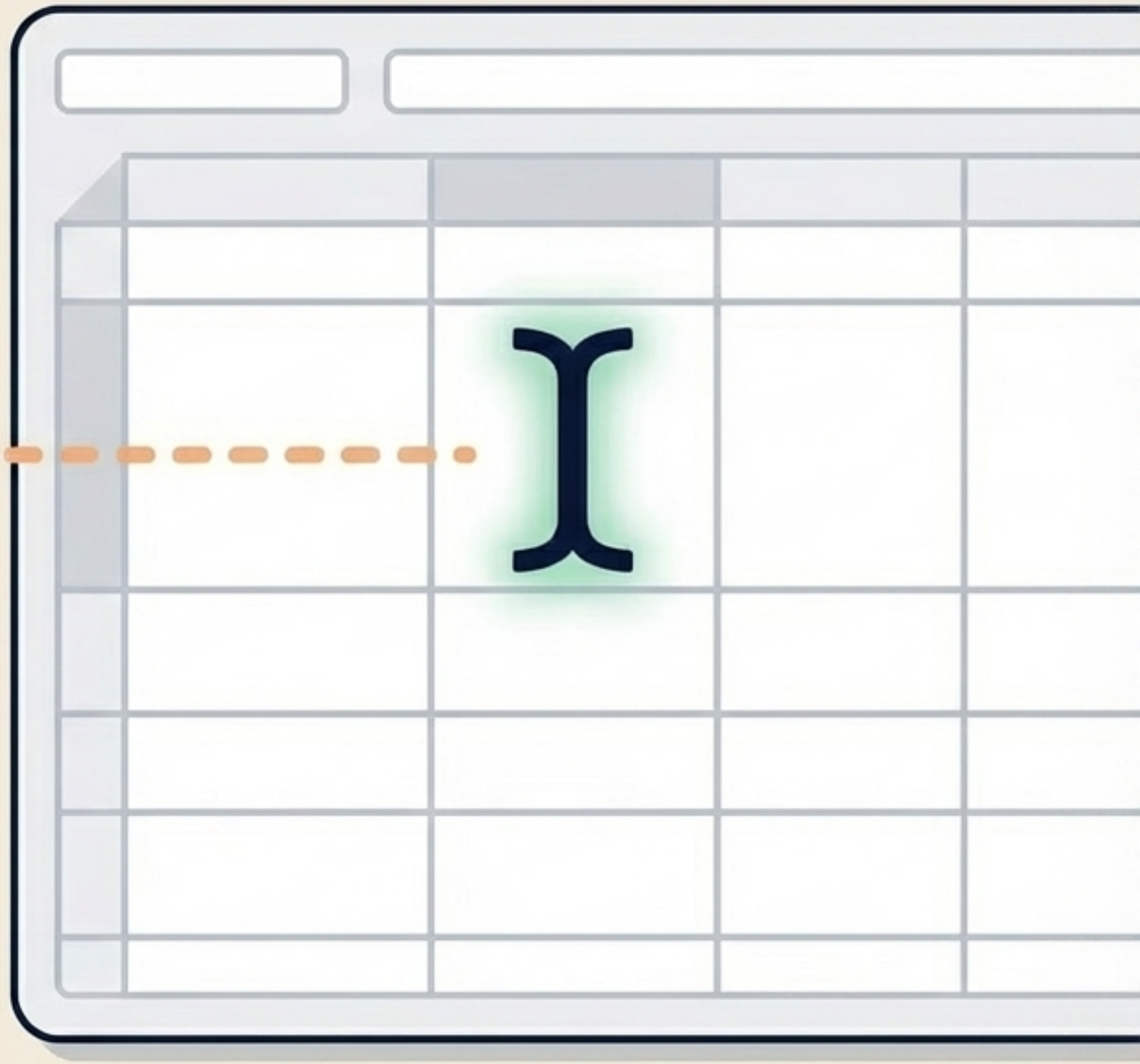
ルール：前後に余分なものが入っていないか、指を離す前に確認します。

NotebookLM

貼り付け（Ctrl+V / Cmd+V）：押す前に「どこに置くか」を見る

コピペで最も多い失敗は、内容の間違いではなく「置く場所」のズレです。





チェックポイント：

- ☑ 1行ずれていないか？
- ☑ 上書きしてはいけない場所ではないか？

NotebookLM

元に戻す（Ctrl+Z / Cmd+Z）：失敗をなかったことにする「安全網」

間違えた時にどう直すか考え込みすぎ
ないための、最強の戻り道です。



ルール：違う場所に貼った、文字を消しすぎた、内容が違った――
おかしいと思ったら、慌てて消さずにまず「1つ戻す」。

NotebookLM

よくあるエラーと、安全な立て直し方

コピペのつまずき診断表

症状（起きたこと）	原因（なぜ？）	対策（どう直す？）
想定と違う文字が貼り付けられた	別の文字を選んでいた、または急いで範囲を間違えた	「元に戻す」を押す → 元の場所へ戻り、落ち着いて選び直す
1行下など、違う欄に貼り付けてしまった	貼る前にカーソルの位置（点滅）を見ていなかった	「元に戻す」を押す → 正しい位置をクリックして点滅を確認 → 再び貼る
何をコピーしたか分からなくなった	何度もコピーを繰り返した、または途中で別の作業をした	そのまま進めない → 元の文を見直し、もう一度確実にコピーし直す

NotebookLM

事例：報告メモの貼り付けで混乱していた20代女性の場合

以前の状態

毎回あわてる…

定型文を違う欄へ
前の文字を消去

改善後

声に出して確認すると止まらない

選ぶ → コピー → STOP：カーソルを見る → 貼る

1回でもズレると全部やり直しになるという「恐怖」が手を止めていました。
速さより「元に戻せる形」を作り、1項目ずつ確認（声出し）することで安定しました。

NotebookLM

PC作業は「得意な人」だけのものではない

就労継続支援B型「アイデンド」では、
基本操作を細かく分け、失敗しても戻せる形で
進めることを重視しています。

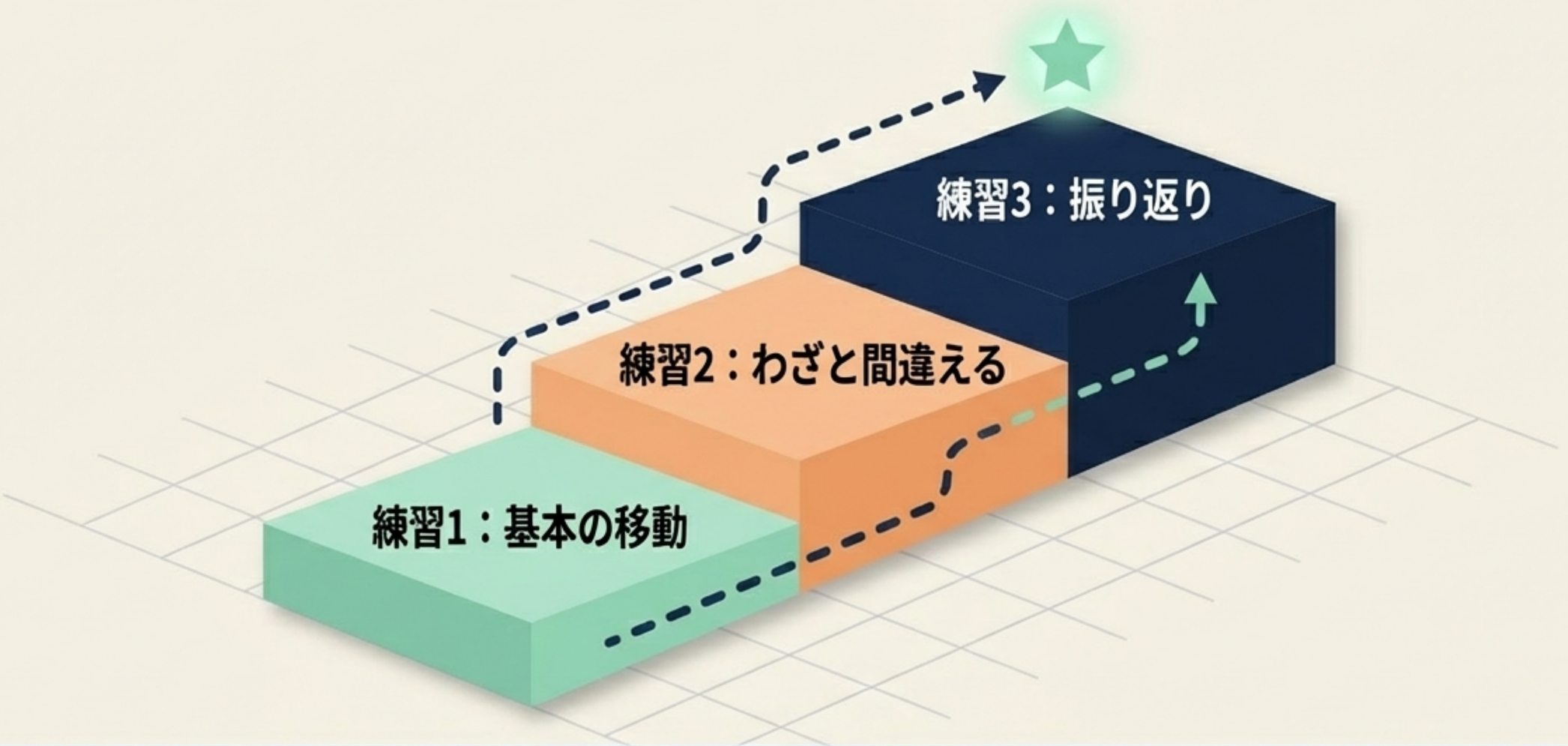
「パソコンが苦手な方ほど『間違えないこと』を先に考えがちです。実際には、間違えても戻せることが分かると、作業はかなり楽になります。」

（スタッフからのアドバイス）



NotebookLM

在宅指導の日にそのまま使える、3つの練習ステップ

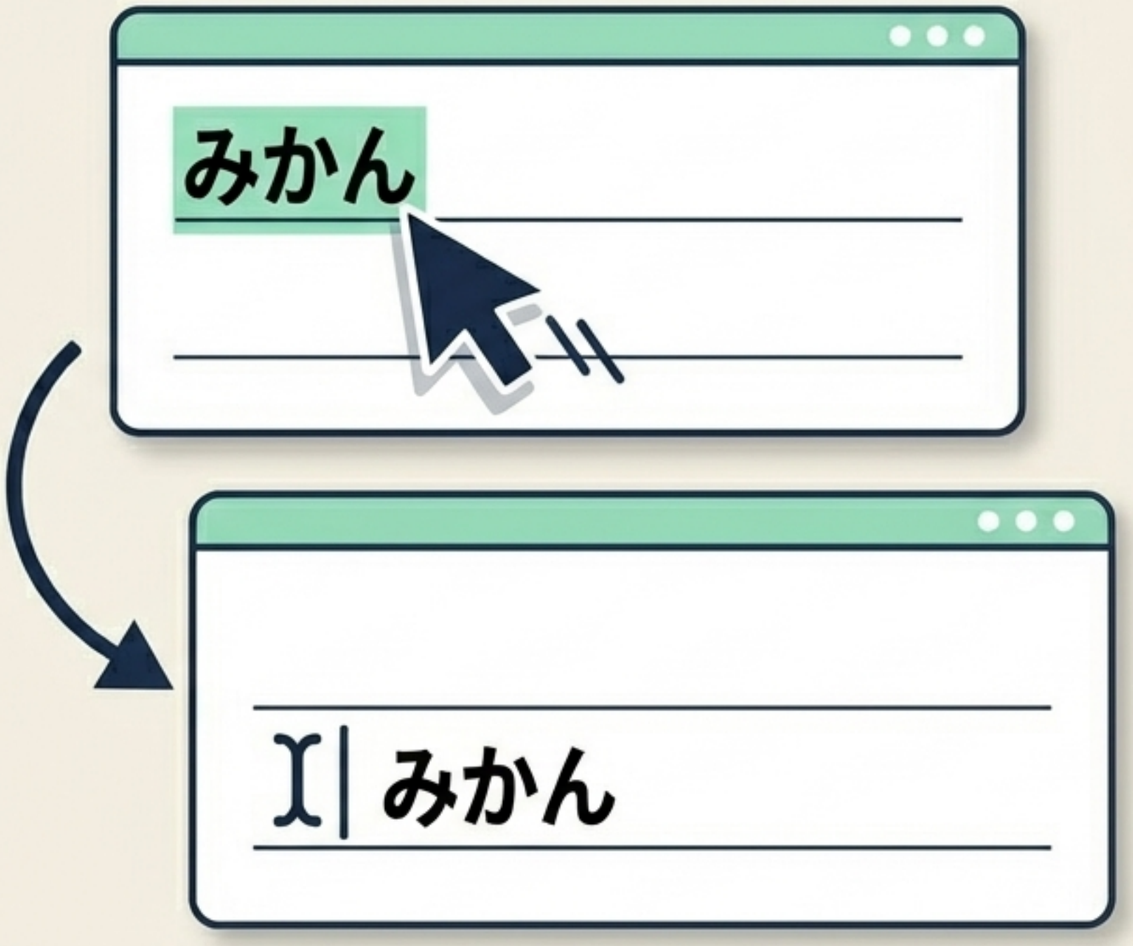


目標：速く操作する必要はありません。「コピー」「貼り付け」「元に戻す」を落ち着いて1回ずつできること、そして間違えた時にどうすれば戻せるか、自分で言える状態を目指します。

NotebookLM

練習1：コピーして別の行へ貼る

1. 1行目の「みかん」の文字だけをマウスでなぞって選ぶ。
2. コピー（Ctrl+C / Cmd+C）を1回押す。
3. 2行目をクリックしてカーソルを置き、貼り付け（Ctrl+V / Cmd+V）を1回押す。

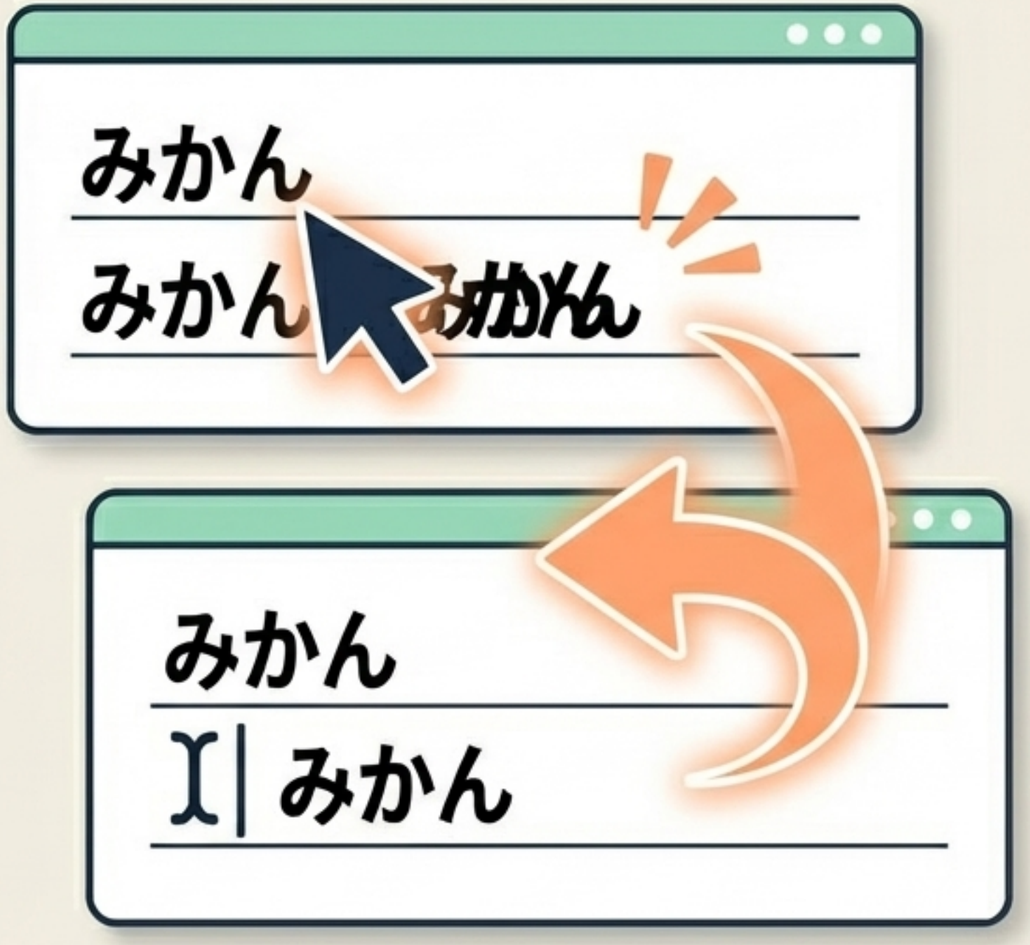


クリア条件：1行目と2行目の両方に「みかん」と表示されていること。

NotebookLM

練習2：わざと間違えて、元に戻す

1. 1行目の「みかん」をもう一度コピーする。
2. わざと2行目の文字の上をクリックして貼り付け、表示を崩す。
3. すぐに「元に戻す」（Ctrl+Z / Cmd+Z）を1回押す。

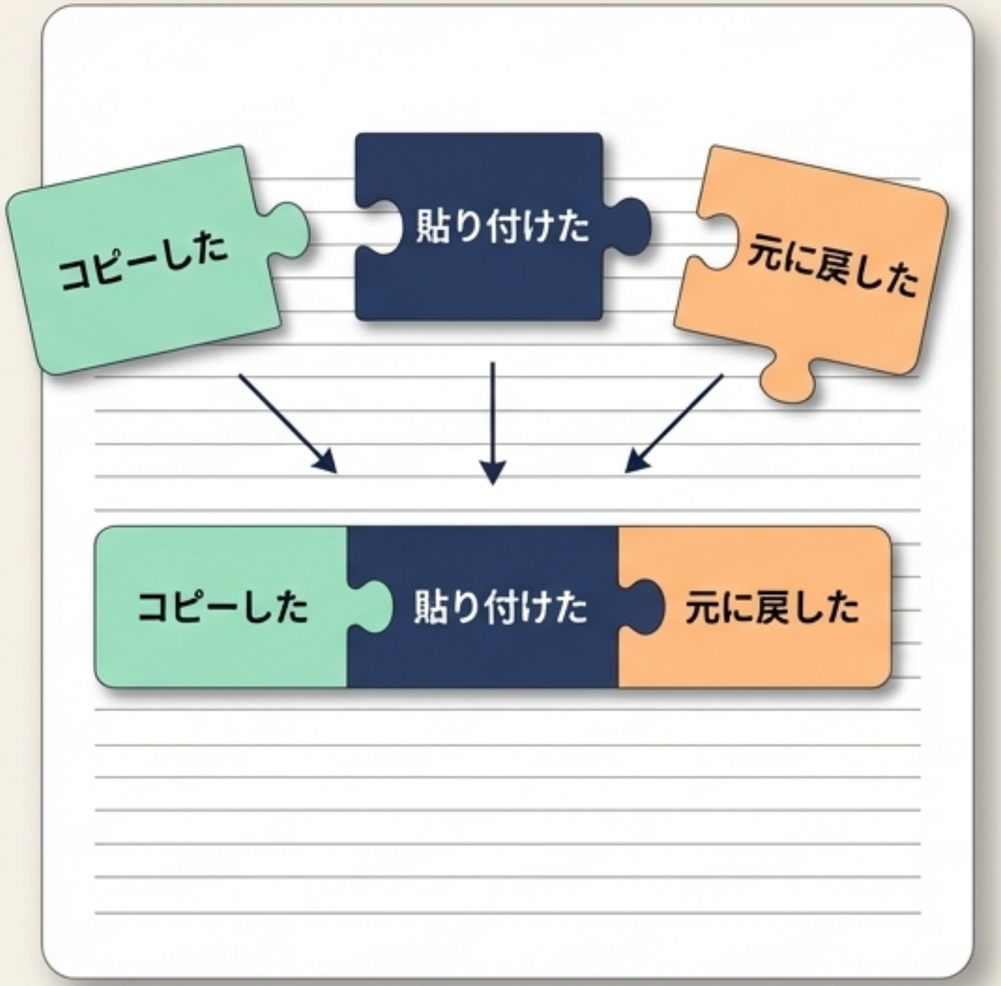


クリア条件：貼り付け前の状態に戻り、「間違えてもやり直せる」ことを体感する。

NotebookLM

練習3：報告用の一文を作る

1. 今日の体験から、「コピーした」「貼り付けた」「元に戻した」の3語を使って1文を作る。
2. （例：「コピーして別の行に貼り付け、間違えた時は元に戻せました」）
3. 書けたら、声に出して読んでみる。



クリア条件：自分が何を練習し、何ができるようになったかを言葉で説明できる状態にする。

NotebookLM

基本操作で迷わなくなると、次の作業へ進める

- コピーは必要な情報を正しく移すため
- 貼り付けは置く場所を見てから
- 元に戻すを覚えれば、失敗への怖さが下がる



アイデンド（八戸・十和田地区）は、基本操作から丁寧に支援する就労継続支援B型事業所です。「manaby CREATORS」を通じ、一人ひとりの「自分らしさ」を大切にした新しい働き方の選択肢を提供し、一歩ずつ未来へ歩むサポートをしています。

NotebookLM