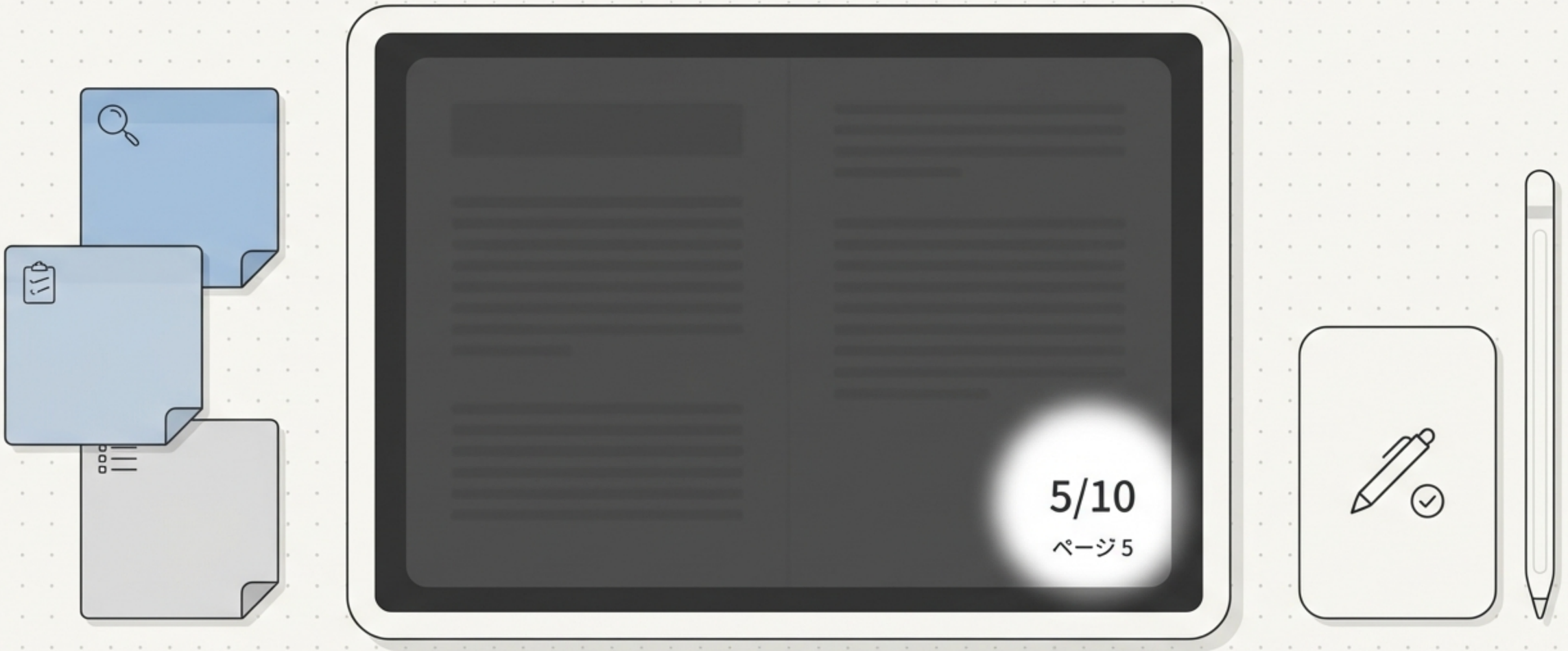
在宅でできるPDF確認作業の基本

見落としやすい項目を、落ち着いて確かめるためのガイド



NotebookLM

画面を眺めているだけで、疲れていませんか？

- ページ番号の抜けに気づきにくい
- どこまで見たか、途中で分からなくなる
- 文字が小さくて読みにくい
- 表やリンクの位置が気になって先に進めない

1つでも当てはまるなら、この「見る順番を決める」メソッドが役立ちます。

NotebookLM

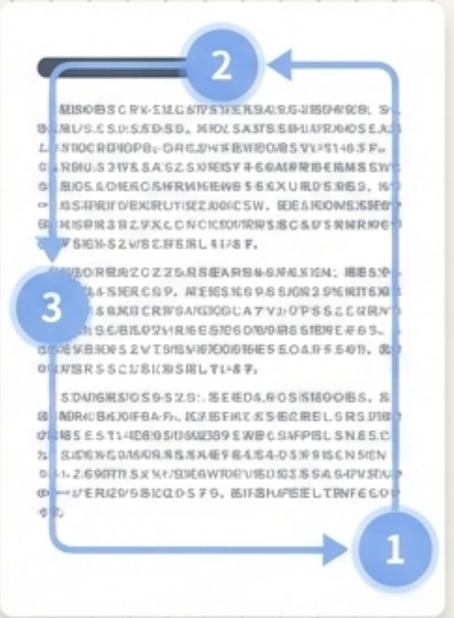
「全体を一度に見る」から「的を絞る」へ

全体を眺める



視線の動き：	画面全体をさまよう
疲労度：	非常に高い
結果：	真ん中のページを飛ばしやすい

順番を決めて見る



視線の動き：	決めた場所だけを見る
疲労度：	低い（予測可能）
結果：	抜け漏れが安定して防げる

NotebookLM

最大のルール：
全部を一度に読もうとしない。

PDF確認の基本は「見る場所を先に決める」こと。
全体が見えているつもりでも、視点が定まっていなければ見落としは防げません。

NotebookLM

迷わないための「3ステップ確認フロー」

1 ページ番号を見る

目的: 全体の「抜け」を防ぐ

H1 見出しを見る

目的: 話の流れ・順番の「ずれ」を防ぐ



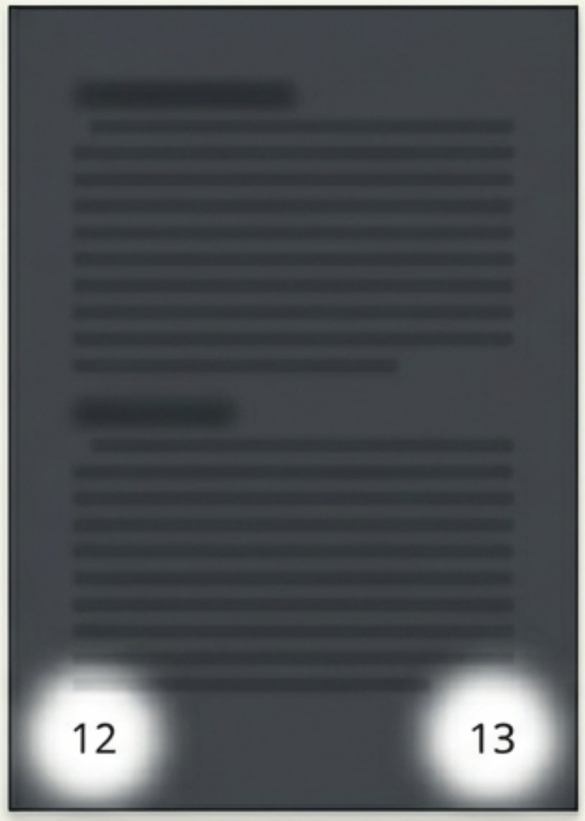
文字と表を見る

目的: 読みづらさ・配置の「違和感」をなくす

NotebookLM

1. まずページ番号の「連番」だけを追う

作業中に1ページ抜けると、後から見たときに話の流れが分からなくなります。
まずは本文を読まず、番号だけをざっと見ます。



1ページ ✓
2ページ ✓
3ページ ✓

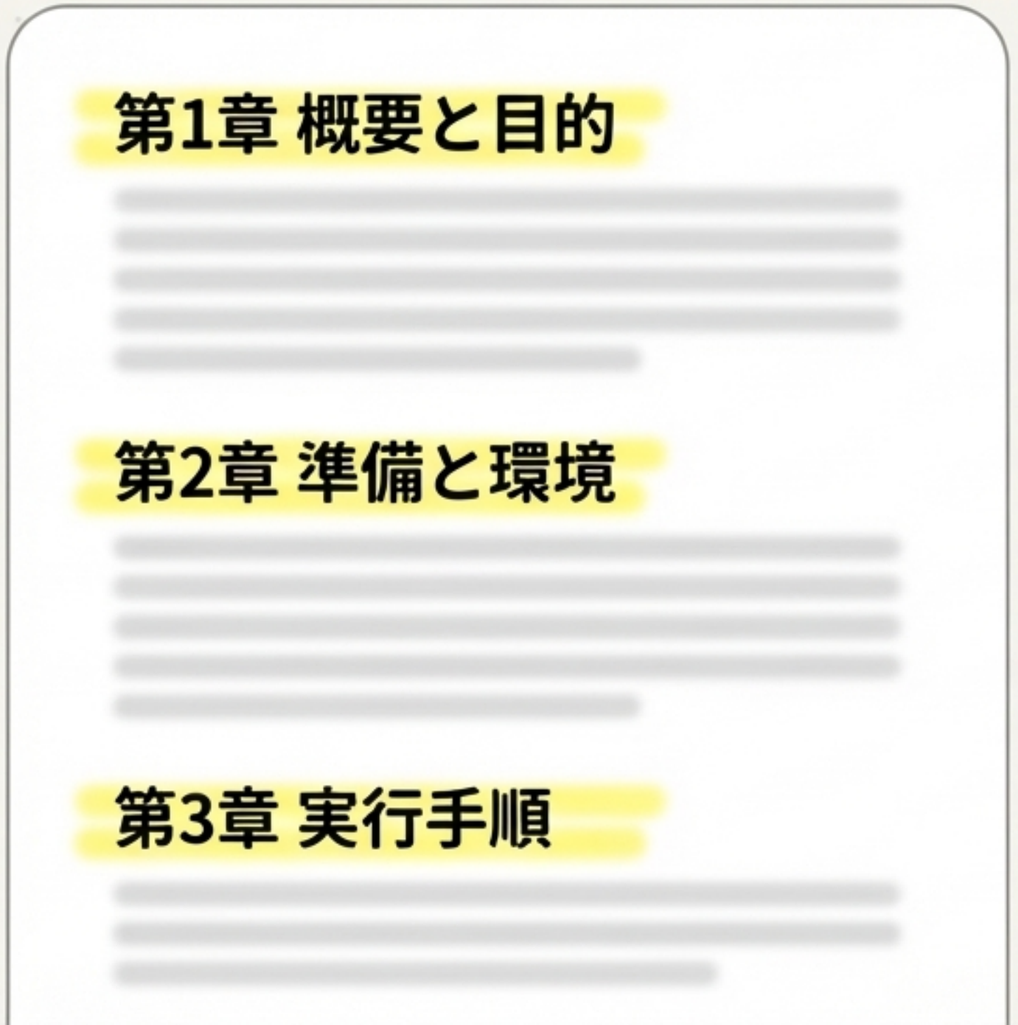
迷子を防ぐメモ術

ページ数が多い時は、確認したページ番号をメモしながら進めると、途中で分からくなってもすぐ戻れます。

NotebookLM

2. 次に見出しの「並び」だけを確かめる

急いで流し見ると、最初と最後だけを見て、同じ見出しを飛ばしてしまうことがあります。



文章の中身を読む前に、見出しや章の名前の順番が前後していないかを確認します。 最初は1枚ずつ確かめるペースで十分です。

NotebookLM

3. 最後に文字と表の「違和感」にズームする

画面サイズによって、小さい文字や細い線は縮小されたままだと見落としやすいです。



[文字]

読みにくい場所があれば、少し拡大してにじみや潰れを確かめる。

[表・リンク]

途中で切れていないか、押しにくい位置にないかを確認する。使う人が迷わないかをチェック。

NotebookLM

何を、どう探すか？要素別エラー確認表

要素	よくあるミス	必要なアクション
ページ番号	順番が飛んでいる、 途中で抜けている	本文を読まず、 連番だけを上から順に追う
見出し	前後がずれている、 同じ見出しが続く	全体の話の流れが 合っているか確認する
文字	小さすぎる、 にじんで読めない	気になる部分だけを 画面上で拡大（ズーム）する
表・リンク	表が途中で切れる、 リンクが押しにくい	本文の後にまとめて 位置と見え方を確かめる

NotebookLM

よくある「つまずき」と立て直し方

症状: 全部を一度に見ようとして疲れてしまう。

処方箋: ページ番号、見出し、本文と「見る回数」を分ける。一気に見ない。

症状: 何度見直しても、どこか見落としている気がして不安（違和感が残る）。

処方箋: 確認する場所を増やさず、「ページ番号」と「見出し」だけをもう一度見る。

症状: 初めてのPDF、どこから手をつければいいか分からない。

処方箋: まずは短い資料で、表やリンクは後回し。「ページ番号」を見ることから始める。

NotebookLM

事例：順番を変えるだけで、落ち着いて確認できる

20代女性 / 在宅利用

Before



悩み

送る前に見直してもページ抜けや表のずれに気づけず、提出後にいつも不安が残っていた。画面に出ている部分だけを見て終わってしまっていた。

After



変化

短い資料を使い、「ページ番号 → 見出し → 表」の順番に見る練習を開始。1ページずつ確かめる習慣がつき、確認 流れが安定。不安なく提出できる日が増加。

全部を一気に見るより、見る順番を先に決める方が、在宅作業では長く続けられます。

NotebookLM

焦りをなくす「静かな確認サイクル」

順番を決める ＋ 一つの要素に集中する ＋ メモで位置を残す ＝ 安心できる出力

PDF確認は、細かい人だけができる特別な作業ではありません。
落ち着いて順番を守るだけで、誰でも正確な確認が可能です。

NotebookLM

今日から使える3つのトレーニングメニュー

練習1：ページ番号だけ

[準備]
短いPDF

[アクション]
上から順に連番を追い、飛んでいないか確かめる

[ゴール]
連番を落ち着いて追える

練習2：見出しだけ

[準備]
文字入りPDF

[アクション]
見出しの並び・前後関係を確認。気になる所を1つ残す

[ゴール]
確認の流れを理解する

練習3：文字と表

[準備]
表・画像入りPDF

[アクション]
文字の大きさ、表のずれを見る。必要なら拡大

[ゴール]
順番を決めて見え方を確かめる

報告メモ

- ✓できたこと
- ✓難しかったこと
- ✓次に試すこと

NotebookLM



「自分らしさ」を大切にする働き方へ

アイデンドでは、PDF確認を「細かい人だけの作業」とは考えていません。送る前に一度立ち止まり、順番どおりに確かめる。これは、誰もが在宅で安心して働くための実用的なスキルです。

アイデンドは、八戸・十和田地区を中心に、一人ひとりの自分らしさを大切にする就労継続支援B型事業所を展開しています。「manaby CREATORS」を通じて、Web制作やデザインなど、新しい働き方の選択肢を提供し、地域の皆さまと共に未来へ歩んでいきます。



💼 支援員より： まずは短い資料で順番をそろえるところから。少しずつ、確認作業を安定させていきましょう。

NotebookLM