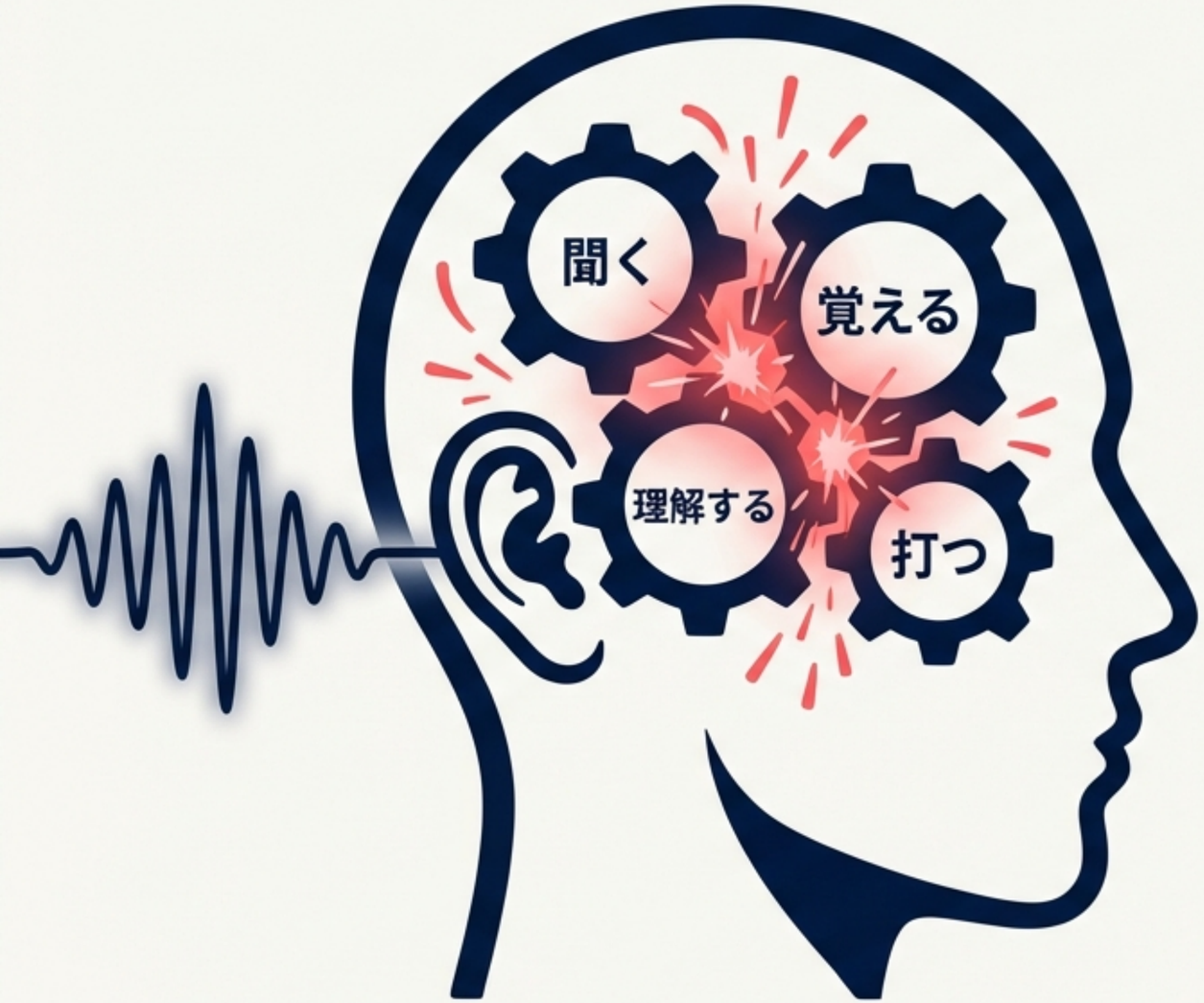
在宅作業メニュー / カテゴリC

在宅でできる文字起こし練習の始め方



聞き取りと入力を「分けて」進める基本メソッド

NotebookLM



「聞きながら打つ」という誤解が、最初の1文で手を止める

初心者の誤解：文字起こし＝流れる音声をそのままタイピングし続ける作業。

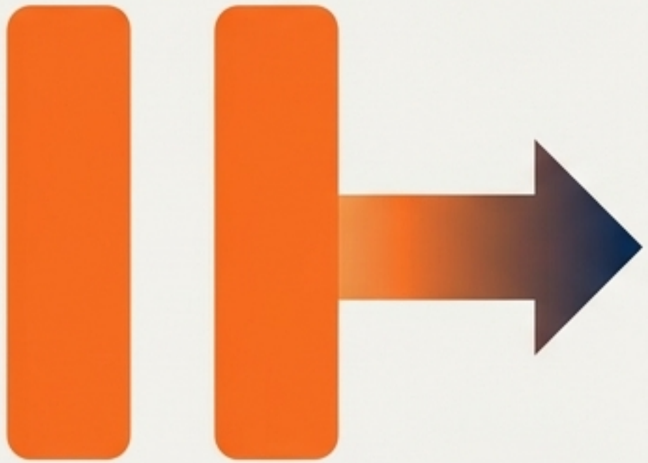
現実の負荷：音声は止まらず流れていくため、最初から最後まで全部を覚えながら書きくのは困難。途中で抜けた場所を無理に追うと、完全にパニックに陥ります。

結論：聞く力だけでも、打つ速さだけでも進みません。

NotebookLM

打つ速さよりも「止めるタイミング」が作業を安定させる

全部を一気にやろうとしないことが、続けやすさのコツです。

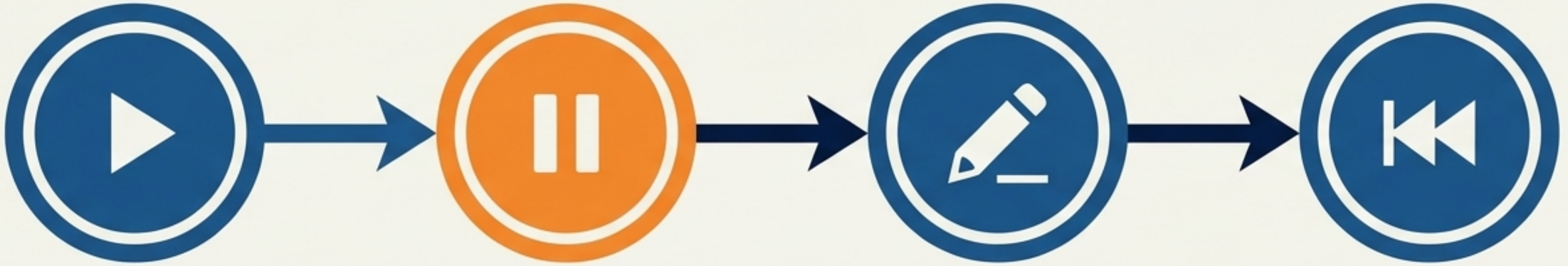


【3つの大原則】

1. 長い音声をそのまま追わず、短い区切りで聞く
2. 聞きながら全部書こうとせず、止めて書く
3. 書いたあとに、1回だけ聞き直す

NotebookLM

迷いをなくす「基本の4ステップ」



Step 1: 少し聞く

30秒〜1分くらいの短い録音だけを再生する。

Step 2: 止める

いったん音声を完全にストップする。

Step 3: 書く

聞こえたところだけを落ち着いてタイピングする。

Step 4: 確かめる

もう1回だけ戻って、抜け漏れを確認する。

毎回この流れを固定することで、疲れた時や焦った時の「崩れ」を防ぎます。

NotebookLM

タスクを「分ける」と、脳の負荷は劇的に下がる

同時にやろうとすると、聞くことも打つことも中途半端になります。
聞く時間と書く時間を明確に分けることで、初めて落ち着いて進められます。

NG：再生しっぱなし



OK：区切り進行

聞く時間 | 打つ時間 | 聞く時間 | 打つ時間

時間とタスクの分離

NotebookLM

あなたは当てはまる？ セルフチェックリスト

- [x] 音声を最後まで聞くと、最初の内容を忘れやすい
- [x] 聞きながら全部書こうとして止まりやすい
- [x] 途中で、どこまで書いたか分からなくなる
- [x] 書いたあとに見直すのを忘れやすい



1つでも当てはまるなら、「聞き方」と「止め方」を先に決めるサインです。

NotebookLM

つまずきやすい場面と、その「立て直し方」

症状	原因	処方箋
何度聞いても聞き取れない音がある。	1語にこだわりすぎている。	空白にして先へ進む。前後の流れから書ける部分を優先し、全体を先に終える。
どこまで書いたか迷子になる。	長い音声を続けて聞きすぎている。	止める場所を自分で決めて、1回ごとに区切る。
最後に数字や固有名詞の抜けが見つかる。	書いたあとの確認不足。	最初からやり直さず、「抜けやすい場所だけ」を1回だけ見直す。

NotebookLM

ケーススタディ：やり方を変えて安定した事例



人物: 20代男性（在宅利用）

Before（悩み）

音声を最後まで聞いてから書こうとし、最初の内容を忘れてしまう。
どの言葉を聞いたか分からなくなり、手が止まる日々。

支援の工夫：長い音声を使わず、短い録音からスタート。完璧な聞き取りよりも「止める場所を先に決める」ルールを導入。

After（変化）

「30秒ごとに止めて書く」形に変えた結果、内容を追いやすくなり、落ち着いて書ける日が劇的に増加。

NotebookLM

在宅指導の日にそのまま使える、3つのステップ練習

Step 3（実践）

聞き取れない部分をスキップ

空白のままにする➡前後の文を書く➡最後に空白だけ見直す。
（終わりの目安：分からない部分で止まりすぎず進める）

Step 2（応用）

1文ごとに区切る

1分以内の音声を使用。1文聞いて止める➡書く➡読む。
（終わりの目安：文ごとの停止を3回繰り返せる）

Step 1（基礎）

30秒だけ聞いて書く

1回聞く➡止めて書く➡もう1回聞いて足す。
（終わりの目安：短い音声を止めながら最後まで書ける）

NotebookLM

完璧さより「過程」を共有する報告メモ

練習の終わりには、最初から全部を聞き取る必要はありません。

自分が「どこで止めて、どこを確認したか」を説明できれば十分です。

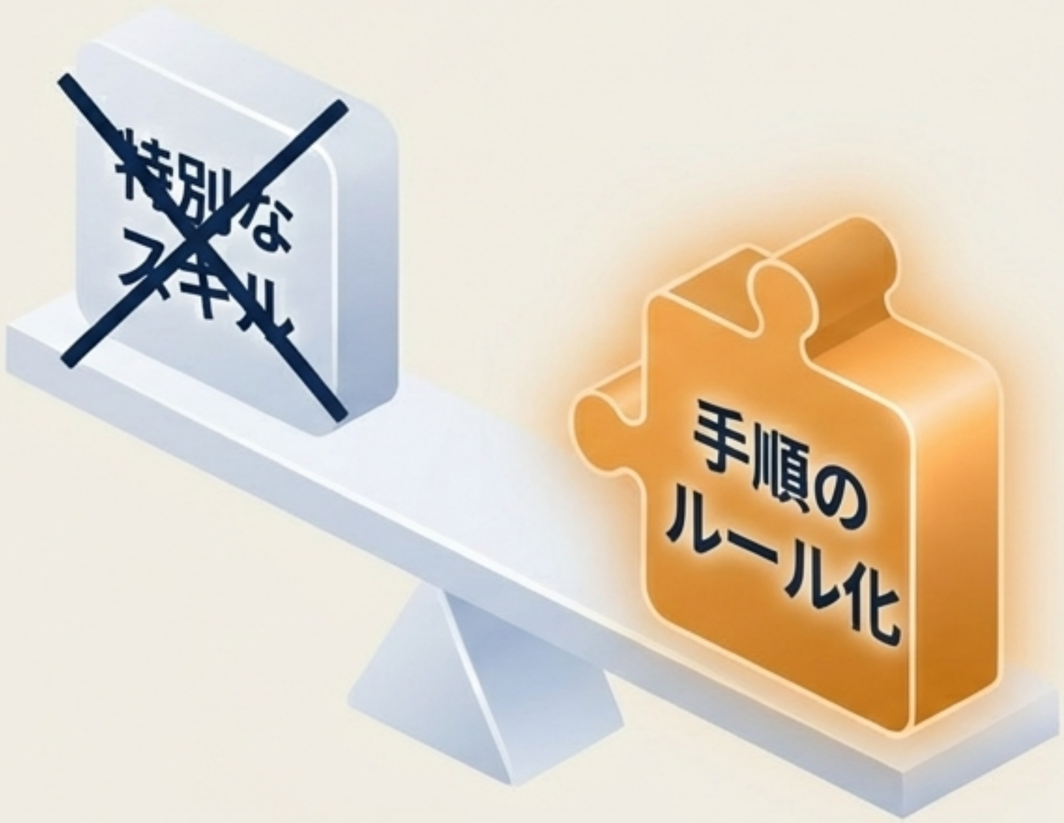
Checkmark

【報告メモの3要素】

1. できたこと
2. 難しかったこと
3. 次に試すこと

NotebookLM

文字起こしは「特別なスキル」ではなく「ルールの実践」



アイデンドでは、文字起こしを「耳が良い人向けの特別な作業」とは考えていません。大切なのは、一人で音声を追う在宅利用において、「自分なりの区切り方」を見つけることです。

【就労継続支援B型からのメッセージ】

八戸・十和田地区を中心に活動するアイデンドと「manaby CREATORS」は、Web制作やデザインなど、自分らしさを大切にした新しい働き方を支援しています。一気に全部をやろうとせず、まずは短い区切りを作り、一歩ずつ未来へ歩んでいきましょう。

NotebookLM

Summary: 作業を安定させる3つのゴールデンルール



1. 追わない

長い音声をそのまま追わず、短い録音（30秒〜1分）から始める。



2. 分ける

聞くことと書くことを同時にしない。必ず「止めてから」書く。



3. 戻る

書いたあとに1回だけ戻る。やり直すのではなく、抜けやすい場所だけを見直す。

【結論】最初は「速さ」よりも「順番（手順）」をそろえることを優先する。
短い練習の繰り返しが、作業の安定に繋がります。

NotebookLM