迷わない検索作業の基本

必要な情報を見つけて、確実に残すための3つの型



NotebookLM

検索作業で、こんな風に止まっていませんか？

調べたいことが多すぎて、
検索語が長くなる

検索結果がたくさん出ても、
どれを開けばいいか迷う

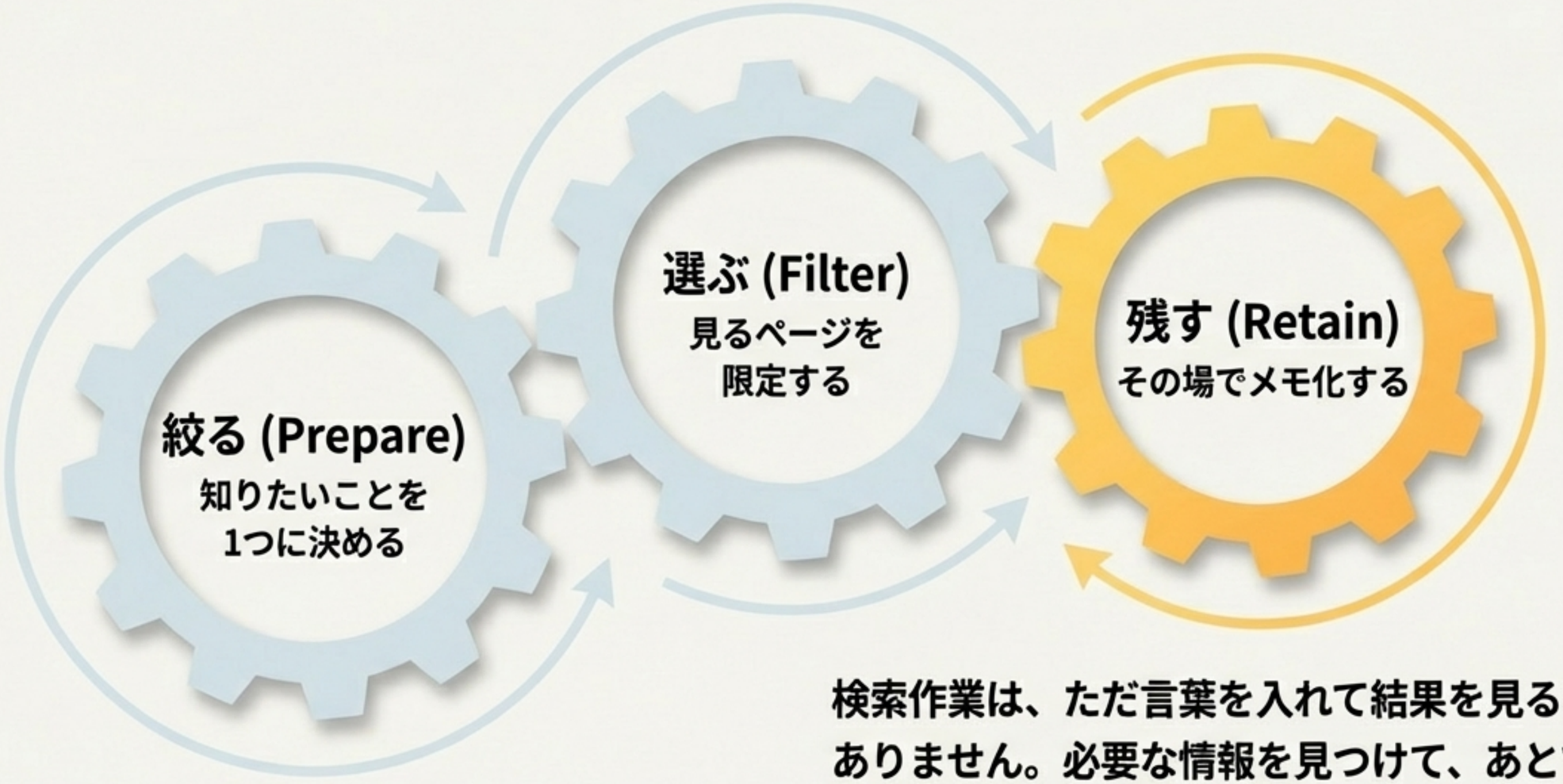
せっかく見つけた情報を、
後で思い出せない

作業中に手が止まると、
自力で立て直せない

これらに1つでも当てはまる場合、必要なのは「検索のテクニック」ではなく、情報をさばく「型」です。

NotebookLM

検索は「言葉を入れる前」の整理で決まる



検索作業は、ただ言葉を入れて結果を見るだけではありません。必要な情報を見つけて、あとで使える形に残すところまでが「1つのセット」です。

NotebookLM

Step 1: 検索語は「引き算」で作る

今日の作業の手順と、提出の期限と、
ファイルの送付について知りたい…



一番大事な目的を1つだけ残す

言葉が増えるほど、結果は広がり迷子になります。
知りたい内容を「1つ」に絞り、短い言葉に変換します。

[作業 手順]　[提出 期限]　[ファイル 送付]　[連絡 方法]

NotebookLM

Step 2: 上から順に見ず「3件」だけ選ぶ



全部を開いて比べようとすると、途中で何が大事か分分からなくなります。最初は「3件だけ」に絞り、タイトルと日付を見てから開くのが正解です。



タイトル (Title)：
知りたい言葉が
入っているか？

日付 (Date)：
情報が極端に
古くないか？

NotebookLM

Step 3: ページを閉じる前に「1行」残す

検索したあとにメモを後回しにすると、作業が切り替わった瞬間に忘れます。短くて構いません。この3要素だけをその場で1行メモに残せば、確実に次に繋がります。

URL：
[どこに書いてあったか]

見つけた内容：
[何を見たか・気をつけること]

次にやること：
[次の確認事項]

NotebookLM

ケーススタディ：作業手順の検索に時間がかかる20代男性

Before (自己流の検索 - カオス)

行動: 調べたい内容を全部検索窓に入れる。　結果を上から順に大量に開く。

結果: 必要な情報にたどり着くまでに膨大な時間がかかる。

After (3つの型を適用 - 構造化)

行動: 「何を知りたいか」を1つに絞る。結果は3件だけ確認。見つけた内容を1行メモに残す。

結果: 見るページ数が減り、圧倒的に早く必要な情報を見つけられるようになった。

「たくさん調べれば正確になる」は誤解です。
知りたいことを絞った方が、かえって作業は早く進みます。

NotebookLM

検索中につまずいた時の「立て直し」マトリクス

	罠（Trap）	立て直し方（Reset）
1	⚠️ 欲しい情報が出てこない	🔧 最初から長くせず、短い言葉で検索してから、足りない言葉を「1つだけ」足して調整する。
2	⚠️ 結果が多すぎてパニック	🔧 最初から全部を把握しようとしない。「まずは上から3件だけ」と自分にルールを課し、目的に近いものから見る。
3	⚠️ 何を調べていたか忘れる	🔧 ページを閉じる前に「1行メモ」を書く。これだけで、後から見返す手がかりが確実残る。

NotebookLM

「調べる力」を「後で使える力」へ



スタッフからのアドバイス

> 「検索は、正しい答えを一気に当てる作業ではありません。まずは必要な情報に近いページを見つけて、あとで使える形に残す。そこまでを1回でやるつもりで進めると楽になります。」

アイデンド（就労継続支援B型 / manaby CREATORS）では、検索作業を単なるテクニックではなく、自身の作業を止めないための「自立のスキル」と捉えています。検索できても、次の作業に繋がらなければ意味がありません。

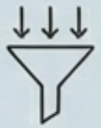
NotebookLM

本日の在宅ワークアウト：3つの練習ルート

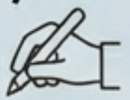
1. 検索語を1つに絞る (Prepare)



2. 結果を3件だけ見る (Filter)



3. 情報を1行で残す (Retain)





何を調べて何を見つけたかを１行で報告できる状態

たくさん開いて比べる必要はありません。短い言葉で調べて、
必要な情報を1つ見つけることを 今日の目標にします。

NotebookLM

練習1：検索語を1つに絞る

準備: 紙かメモ帳を1つ開き、今日調べたいことを1つ決める。

Step 1: 調べたいことを、まずは長い文で書いてみる。

Step 2: その中から、いちばん大事な言葉を「1つ」だけ残す。

Step 3: 残した言葉を使って、短い検索語を作る。

Checklist

終わりの目安:

- [ ] 1つの目的に絞った短い検索語ができているか？

NotebookLM

練習2＆3：選んで、メモに残す

🗔 練習2: 結果を見る

- 🔍 準備: ブラウザに作った検索語を入れる。
- 🖱 Step 1: タイトルに近いものを3件だけ選ぶ。
- 📅 Step 2: 日付を見て古すぎないか確かめる。
- 👁 Step 3: 開いたページの見出しをざっと見る。📰

🚩 目安:
必要そうなページを1つ選べる。

📓 練習3: 1行で残す

- 📓 準備: メモ帳を開く。
- 💭 Step 1: ページの内容を1つ思い出す。
- ✏ Step 2: 「URL」「見つけた内容」「次にやること」の順で1行にまとめる。
- 💬 Step 3: 声に出して読んで意味が通るか確認する。

🚩 目安:
何を調べたか分かる1行メモが残っている。

NotebookLM

迷わないためのデスク・チートシート



1. 短い言葉で:
知りたいことは
「1つ」に絞る。



2. 3件ルール:
タイトルと日付を見て、
開くのは3件まで。



3. 1行メモ:
閉じる前に「URL・内容・
次やること」を残す。

検索は、PC作業を止めにくくするための「小さな基本」です。
この3つの型を繰り返すことで、情報に振り回されない
安定した作業リズムが生まれます。

[本日の報告メモ：①できたこと / ②難しかったこと / ③次に試すこと]

NotebookLM