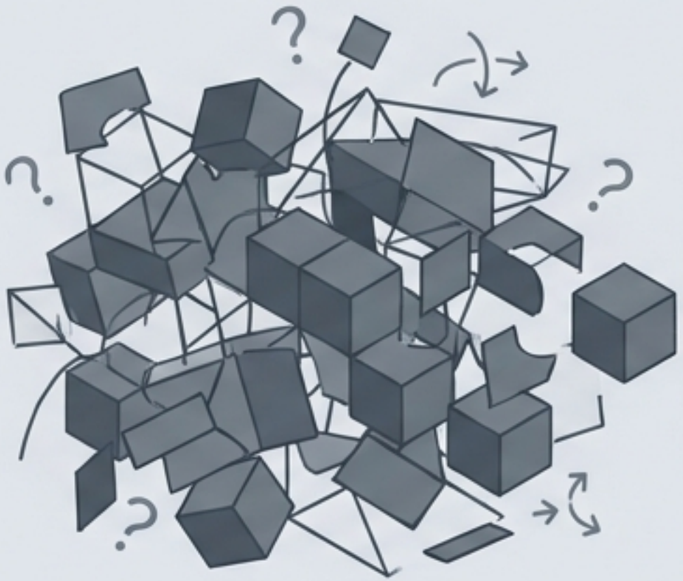
在宅ワークの「迷子」を防ぐ、1行から始める作業証跡の技術

やったことを後から論理的に説明しやすくする、マイクロ記録の基本



迷子と混乱
(Chaotic & Disorganized)

1行のマイクロ記録
(Micro-record Filter)

論理的な作業証跡と明確な進路

→ 論理的な作業証跡と明確な進路
(Logical Work Trail & Clear Path)

NotebookLM

報告の時、何をどこまでやったか言葉に詰まることはありませんか？

- [x] 何をやったか、後で思い出しにくい
- [x] 途中で止まった場所を忘れやすい
- [x] 報告の時に説明が抜けやすい
- [ ] 記録を書こうとしても、何から書けばいいか迷う



1つでも当てはまるなら、この「1行のマイクロ記録」があなたの助けになります。

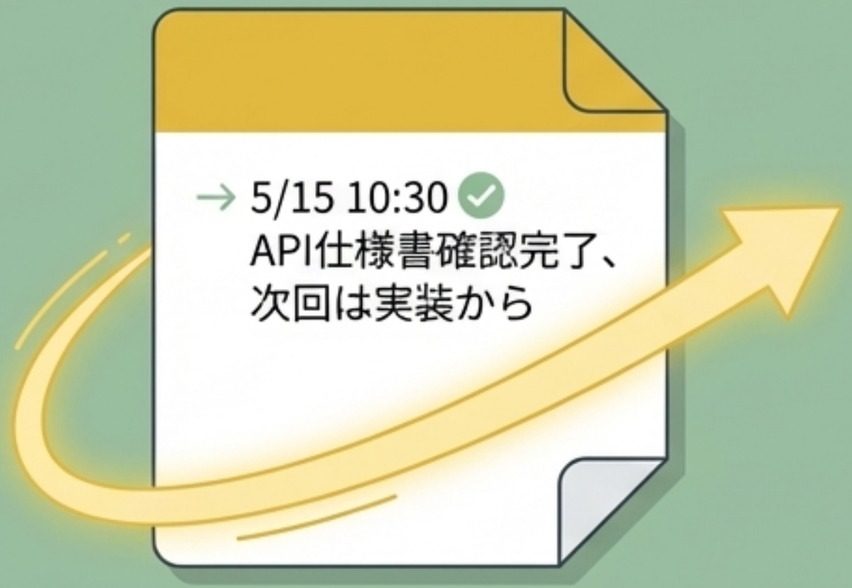
NotebookLM

作業証跡は「立派な日報」ではなく、未来への「短いパス」である

✕ 誤解：細かい進捗を管理するための、完璧な文章

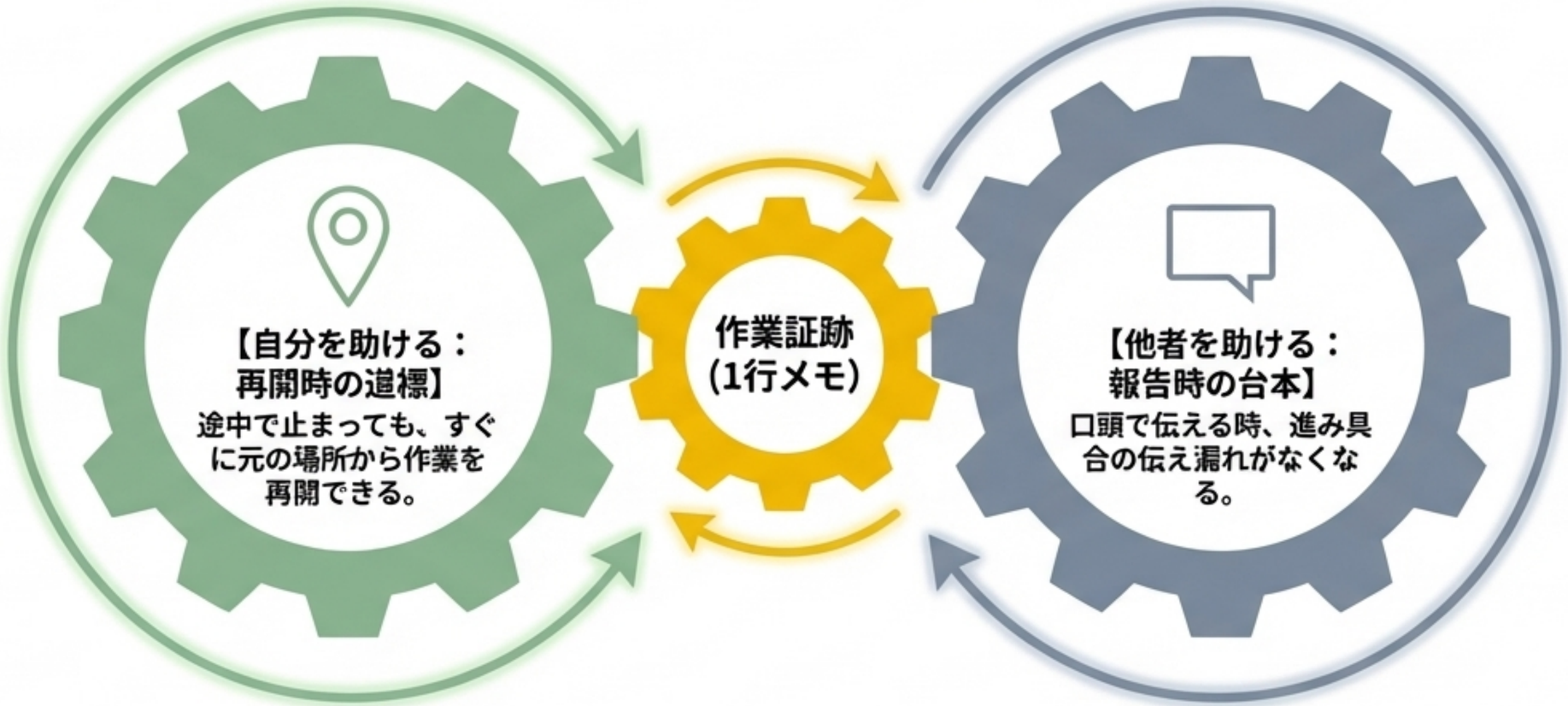


○ 事実：迷わず再開・報告するための、自分と支援員への短いメモ



NotebookLM

1行のメモが、自分と支援員の両方を助けるハブになる



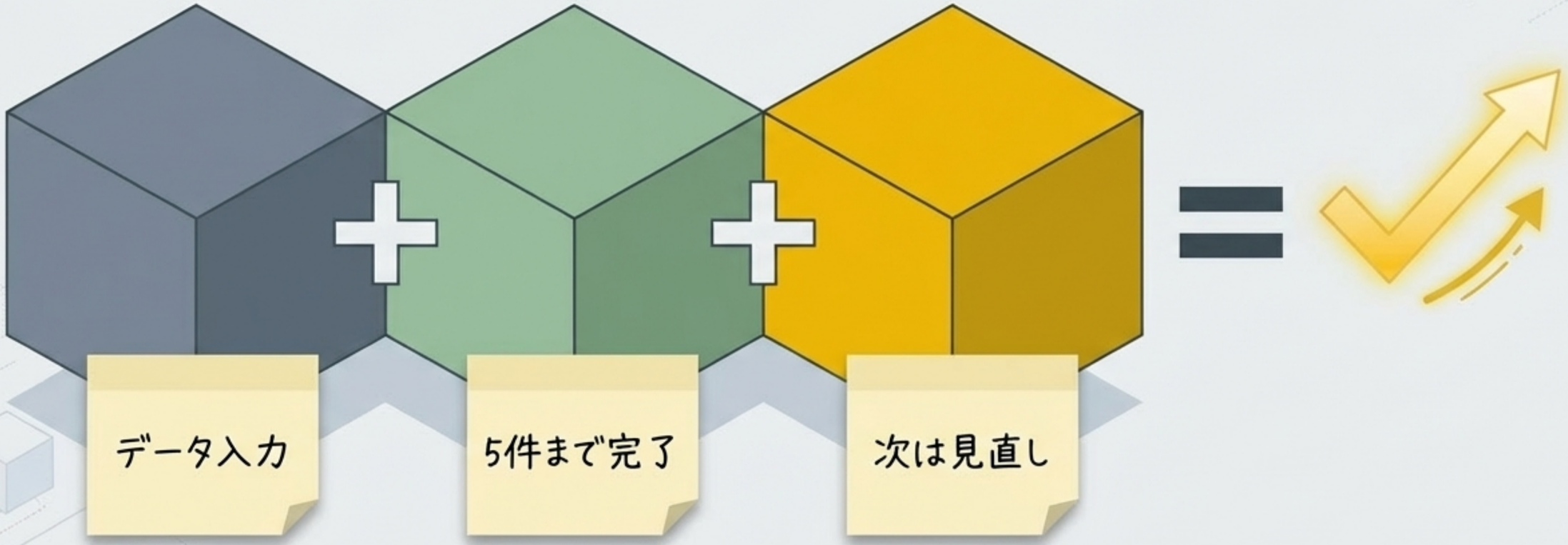
NotebookLM

完璧な証跡を生み出す「3要素の方程式」

① [実績]
何をやったか

② [現在地]
どこで止まったか

③ [次の一手]
次に何をするか



NotebookLM

「やったこと」だけで終わると、再開時に道が途切れる



「作業名」だけでは次に迷います。
「止まったところ」を1行足すだけで、続きの景色がクリアに見えます。

NotebookLM

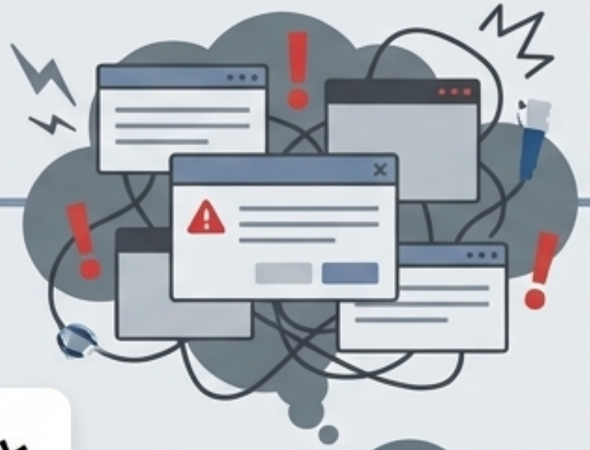
記録のハードルを下げる、3つの脱出ルート

陥りやすい罠	脱出ルート
【罠1】何を書けばいいか迷う 	まずは「作業名」だけ書く。
【罠2】細かく書きすぎて疲れる 	1行で終わらせる。 毎回同じ順番の定型文にする。 
【罠3】報告時に忘れてしまう 	報告の直前に、 1回だけメモを見直す。 

NotebookLM

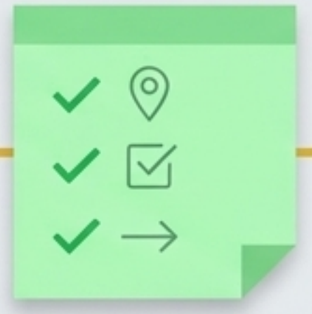
ケーススタディ：1行メモのルール化で、報告のパニックが消えた

20代女性 / 在宅利用



細かい文章を書こうとして時間がかかり、報告時に何を言えばいいかパニックに。





終業時に「3要素の1行メモ」だけ残すようにルール化。次回の再開と報告が劇的にスムーズに。



NotebookLM

記録は管理ツールではなく、離れて働く時間をつなぐ「セーブポイント」

在宅では、すぐに相談できない時間があります。記録はそのまま、あなた自身を助ける手がかりになります。

> 上手に書くことより、あとで見て思い出せることが大切です。迷った時は、作業名だけででも残しておきましょう。



NotebookLM

Step 1：今日の作業を「3要素」で1行にまとめる

今日の作業を1つ思い出し、「作業名＋一言＋次やること」を1行で書き出してみましょう。

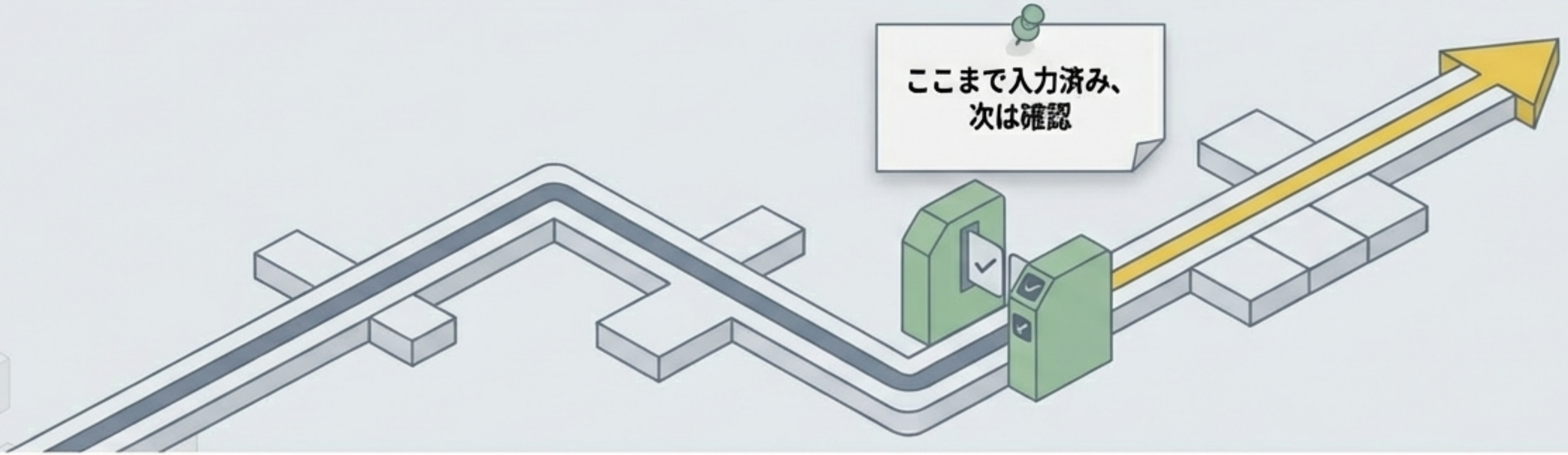
チェックリスト作成、3項目まで作成、次は並びを直す

ゴール：この1行を読むだけで、作業の続きがはっきりと分かる状態。

NotebookLM

Step 2：途中で「止まる地点」をあらかじめ設計する

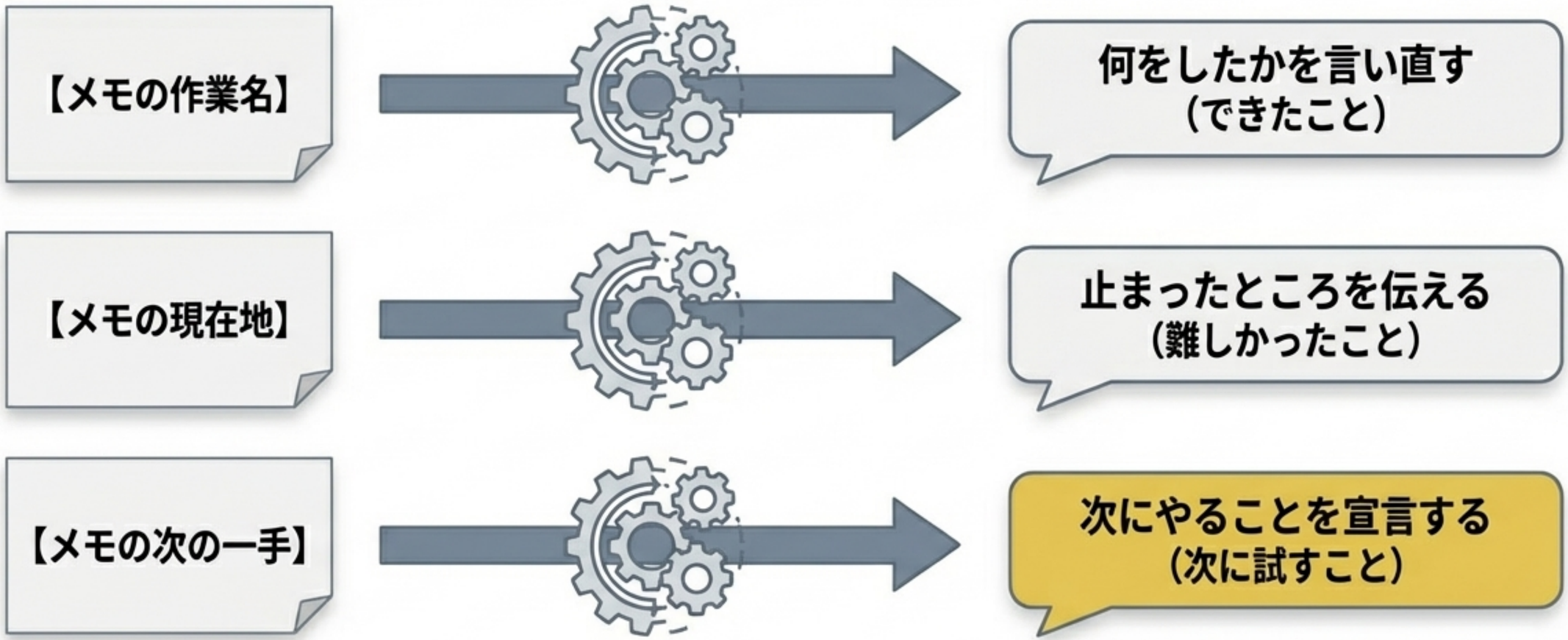
作業が途中で止まりそうな時、どこで止まるか、その時なんとメモするかを事前に決めておきましょう。



ゴール：意図的に一時停止することで、後で見返した時に確実に現在地が分かる状態。

NotebookLM

Step 3：1行のメモを、そのまま口頭報告の台本にする

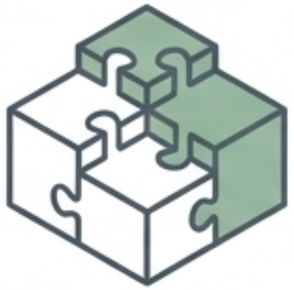


NotebookLM

作業証跡チートシート



1. 長文は不要。1行で見返せる形にする。



2.「実績・現在地・次の一手」の3要素に絞る。



3. 報告の直前に、1回だけメモを見直す。

提供：アイデンド（就労継続支援B型 / 八戸・十和田地区）

一人ひとりの「自分らしさ」を大切にし、manaby CREATORSを通じて新しい働き方の選択肢を提供します。

NotebookLM