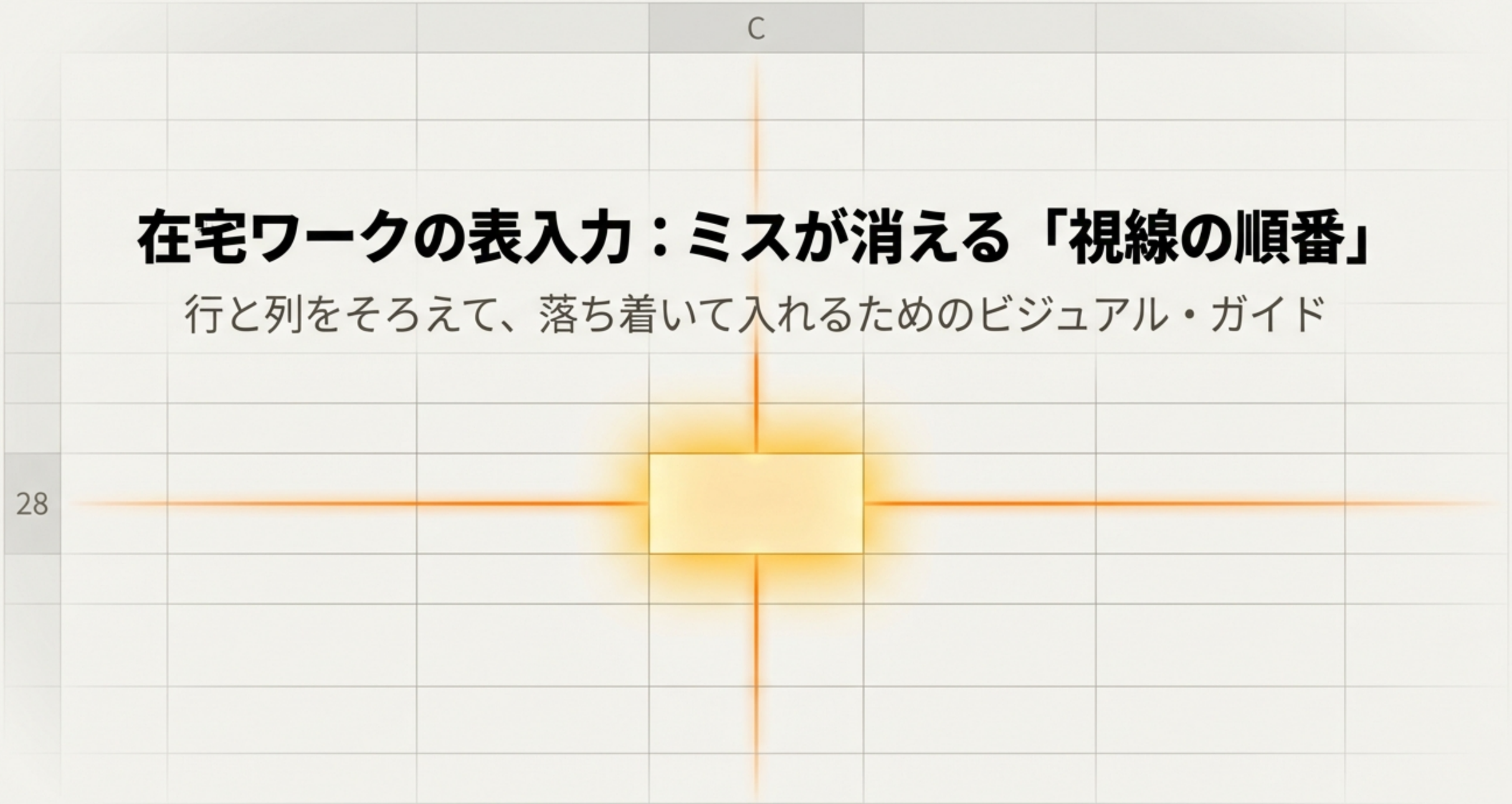



# 在宅ワークの表入力：ミスが消える「視線の順番」

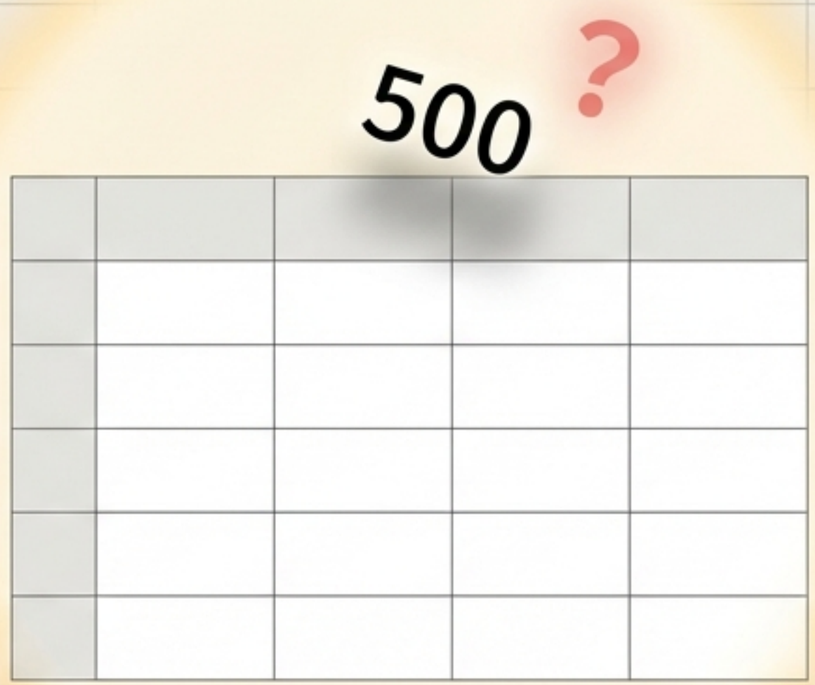
行と列をそろえて、落ち着いて入れるためのビジュアル・ガイド

NotebookLM

# 数字は合っているのに、なぜか場所がずれる

- [ ] となりの列に入れてしまうことがある
- [ ] 数字を1つ多く、または少なく入れやすい
- [ ] 入力後に「合っているか」何度も見返してしまう
- [ ] いま、どの行に入力しているか迷いやすい

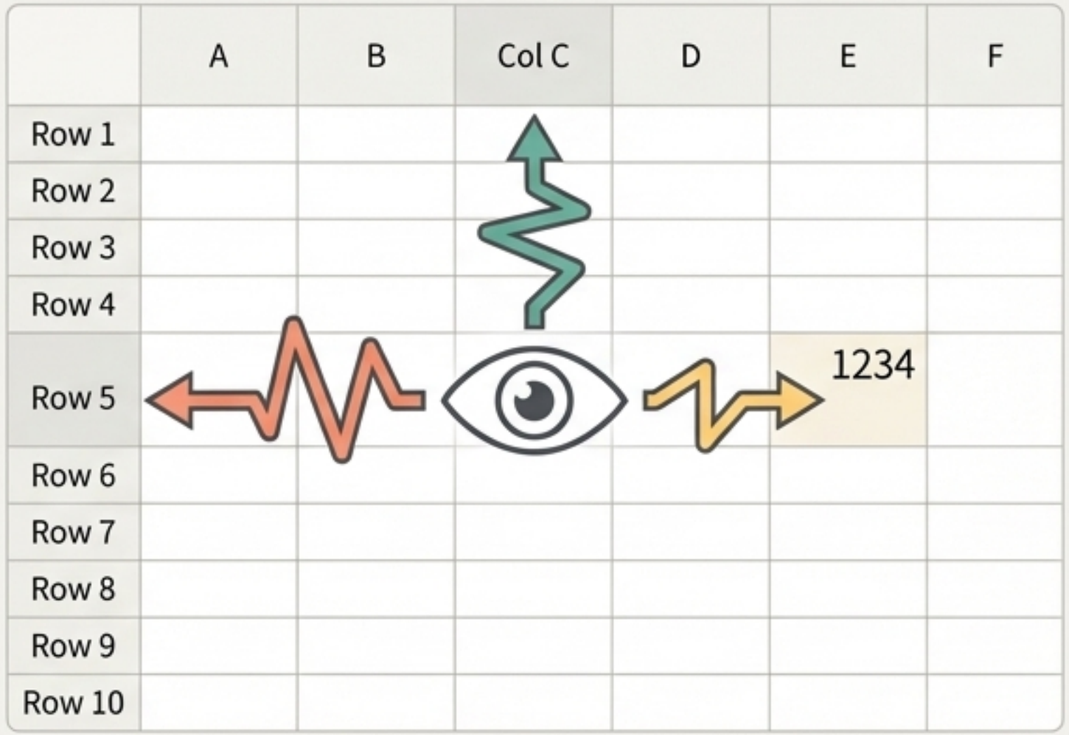
**1つでも当てはまるなら、**
**入力時の「視線のルール」を変えるだけで**
**劇的に改善します。**

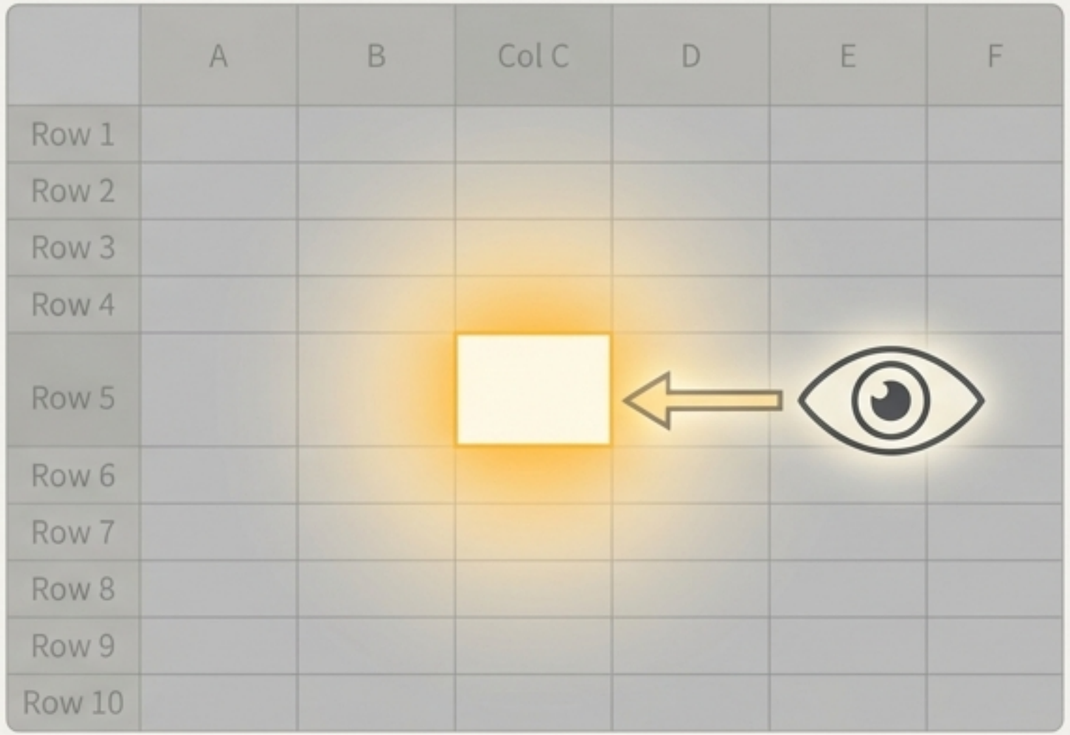



NotebookLM

# 原因は「行・列・数字」の同時処理

表入力は、単なるタイピングではありません。「どの行か」「どの列か」「何の数字か」という3つの情報を同時に処理するため、少しの迷いがそのまま「桁ずれ」や「場所ずれ」につながります。

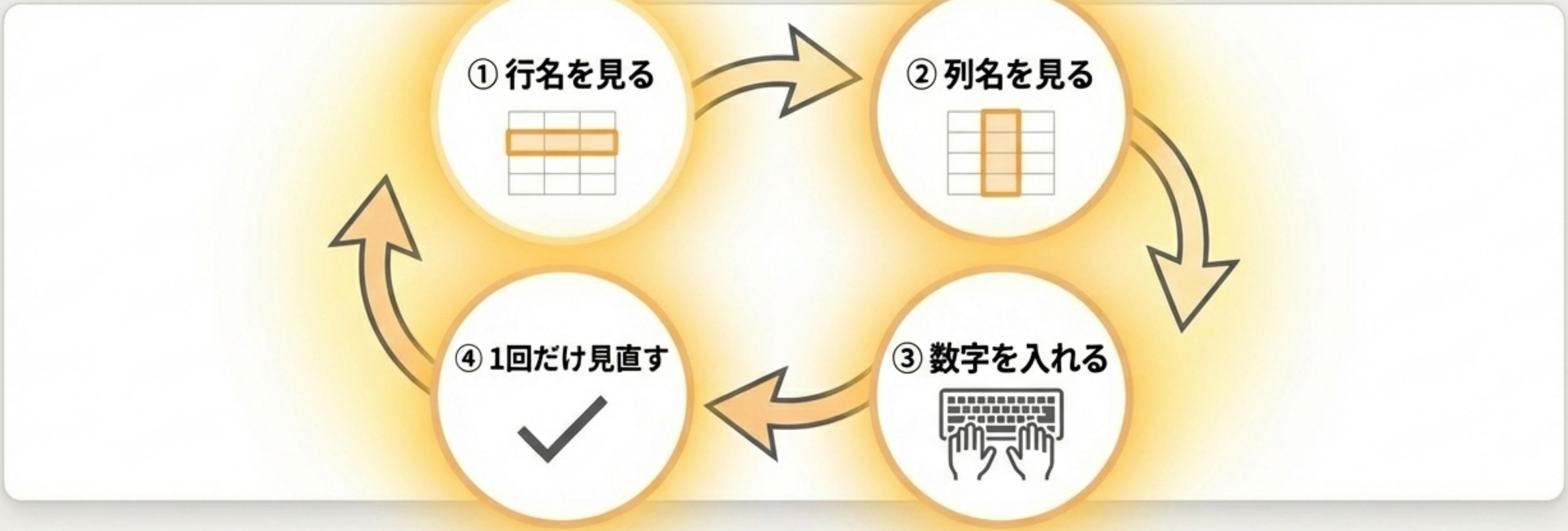



NotebookLM

# 迷いをなくす「3+1」の入力サイクル

**勢いで全部を打とうとせず、1セルごとにこのサイクルを必ず回します。毎回同じ順番で確認することが、最大の近道です。**




NotebookLM

# 画面の「外枠」から照準を合わせる

行を先に決める：左側の行名を先に読み、横のラインを確定させます。

列名でロックオン：次に一番上の列見出しを確認し、縦のラインを下ろします。

交差点に入力：2つの線が交わった場所だけを見つめて、数字を入れます。




NotebookLM

# 長い数字は「意味の塊」で捉える

0が多い数字や、似た数字（1と7、8と9）が続く場合は要注意です。
数字をいっぺんに見ず、区切りごとに確認しながら入力すると落ち着いて作業できます。

1000500



長い数字を一度に記憶しようとする
（桁足し・桁抜けの原因）



100 | 050 | 0



３桁などの「意味の塊」ごとに
区切って見る

NotebookLM

# 見直しは「入力直後に1回だけ」で終わらせる

- **不安のループを断ち切る:** 入力後に「今の桁は合っていたか？」と何度も見返すと、作業が止まってしまいます。
- **タイミングの固定:** 1セル（または1行）入力した直後に、左から右へ「１回だけ」確認します。
- **終わりを決める:** 1回見直して問題がなければ、自信を持って次の行へ進みます。




NotebookLM

# 【症状別】入力エラーの診断と処方箋マトリクス

| 症状（こんなことありませんか？） | 表の中で起きていること | 解決のルール（今日からやること） |
| --- | --- | --- |
| 場所ずれ<br>（1つ隣の列に入れてしまう） | 数字を打つ前に「列名」を確認していない | 入力前に「列名」を指でなぞる・声に出す |
| 桁の増減<br>（0が多い、1つ抜ける） | 長い数字を一度に全部記憶しようとしている | 数字を「3桁や区切りごと」に分けて見る |
| 無限ループ<br>（何度も見返してしまう） | 見直しの「終わり」の基準が決まっていない | 入力直後に「1回だけ」見直して次へ進む |
| 迷子（どの行に入れるか分からなくなる） | 外枠より先に、数字の方を見つめてしまっている | 数字を見る前に、左側の「行名」を先に読む |

NotebookLM

# 事例：列ずれが続いていた30代男性の変化

**速さを上げるより、「行と列の確認を毎回そろえる」ことの方が、結果的に確実な定着につながります。**

## 悩み

数字は合っているのに、入れる列を1つずらしてしまい、最後にまとめて直すことが多かった。

## 支援の工夫

5件だけ入れるように区切り、入力前に「行・列」を声に出すよう固定。

## 変化

表を見た瞬間に数字から入る癖が抜け、落ち着いて進められる日が増加。ずれの回数が激減。



NotebookLM

# 今日から始める実践トレーニング（1/2）




## 「行名と列名を先に読む」ドリル

① まず左側の「行名」を1つ読む。

② 次に上の「列名」を1つ読む。

③ 行名と列名を声に出してから、1つだけ数字を書く。

**クリアの目安**：数字を入れる前に、必ず「場所」を確認できているか。

NotebookLM

# 今日から始める実践トレーニング（2/2）




## 「数字を区切って入れる」ドリル

長い数字をいっぺんに見ず、区切りごとに見て入力する。

**クリアの目安**：桁抜けや桁足しのミスに自分で気づける。



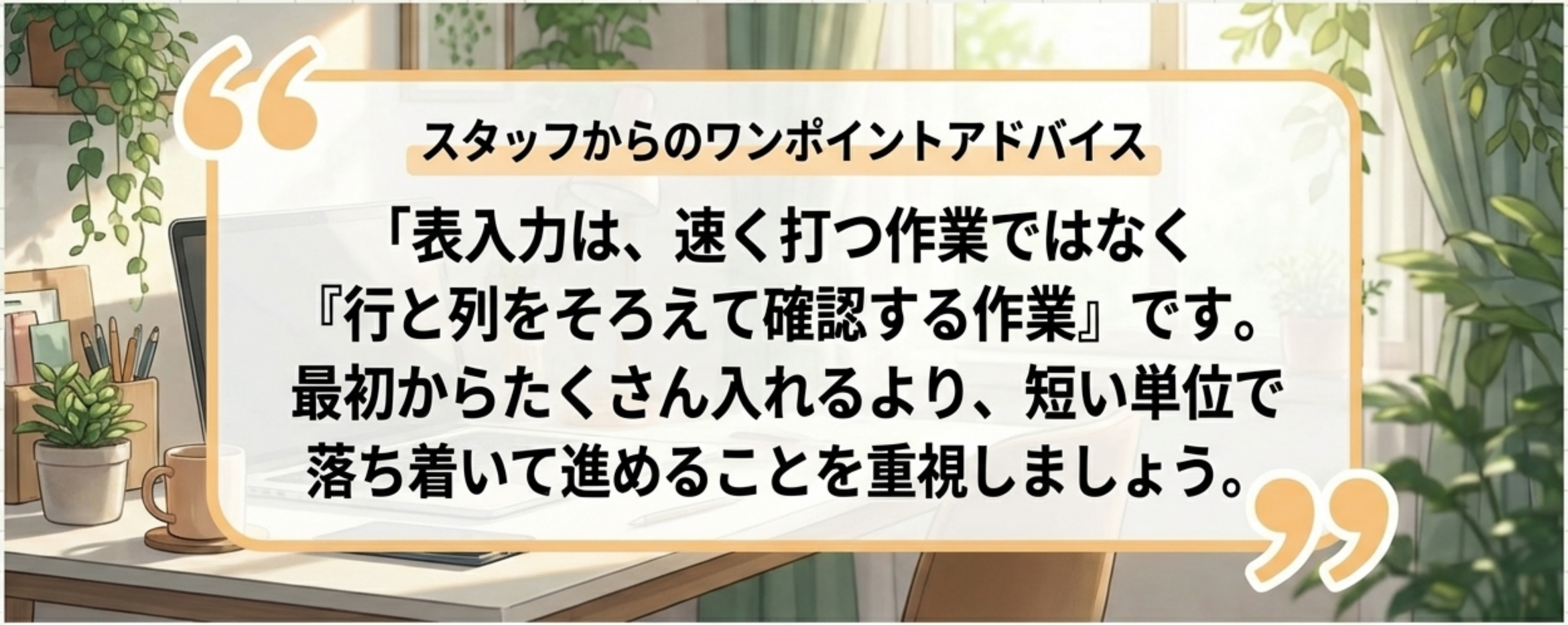
## 「1回だけ見直す」ドリル

1行入力したらすぐに止まり、行名→列名→数字の順に1回だけ確認して次へ。

**クリアの目安**：何度も見返さず、1回の確認で自信を持って進める。

NotebookLM

# 目指すのは「速さ」ではなく「リズムの固定」



スタッフからのワンポイントアドバイス

「表入力は、速く打つ作業ではなく
『行と列をそろえて確認する作業』です。
最初からたくさん入れるより、短い単位で
落ち着いて進めることを重視しましょう。

アイデンド（八戸・十和田地区）は、一人ひとりの「自分らしさ」を大切にする就労継続支援B型事業所です。
「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も提供しています。

NotebookLM

# 毎回同じ順番で、落ち着いて進めよう

1. 外枠から攻める：行名と列名を先に確認して、入れ先のミスを防ぐ。

2. 塊で捉える：数字は区切って見て、桁違いのミスを防ぐ。

3. 1回で決める：入力直後に1回だけ見直し、迷いのループを断つ。

順番が決まれば、在宅での作業は必ず安定します。
自分のペースで、一歩ずつ進めていきましょう。

NotebookLM