

在宅転記作業のミス防止

見間違いをなくす「視点」と「順番」のルール

NotebookLM

✕ 気合で速く打とうとする

急ぐと確認が抜け、かえってミスが増加する



○ 見る順番を固定する

毎回同じ順番で視点を動かすことで、作業が安定する



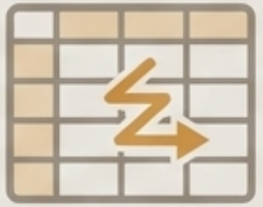
転記作業の正確さは「タイピングの速度」ではなく「視点のルーティン」で決まります。

NotebookLM

あなたは当てはまる？
セルフチェック

1 2 3 4 5 6

数字を1桁
飛ばしやすい



入力先の行や欄を
間違えやすい



入れたあとに
合っているか
不安になる



途中で自信が
なくなって
手が止まる

1つでも当てはまるなら、「見る順番」のシステム化が必要です。

NotebookLM

ミスが起きる理由：視覚情報の「処理オーバー」

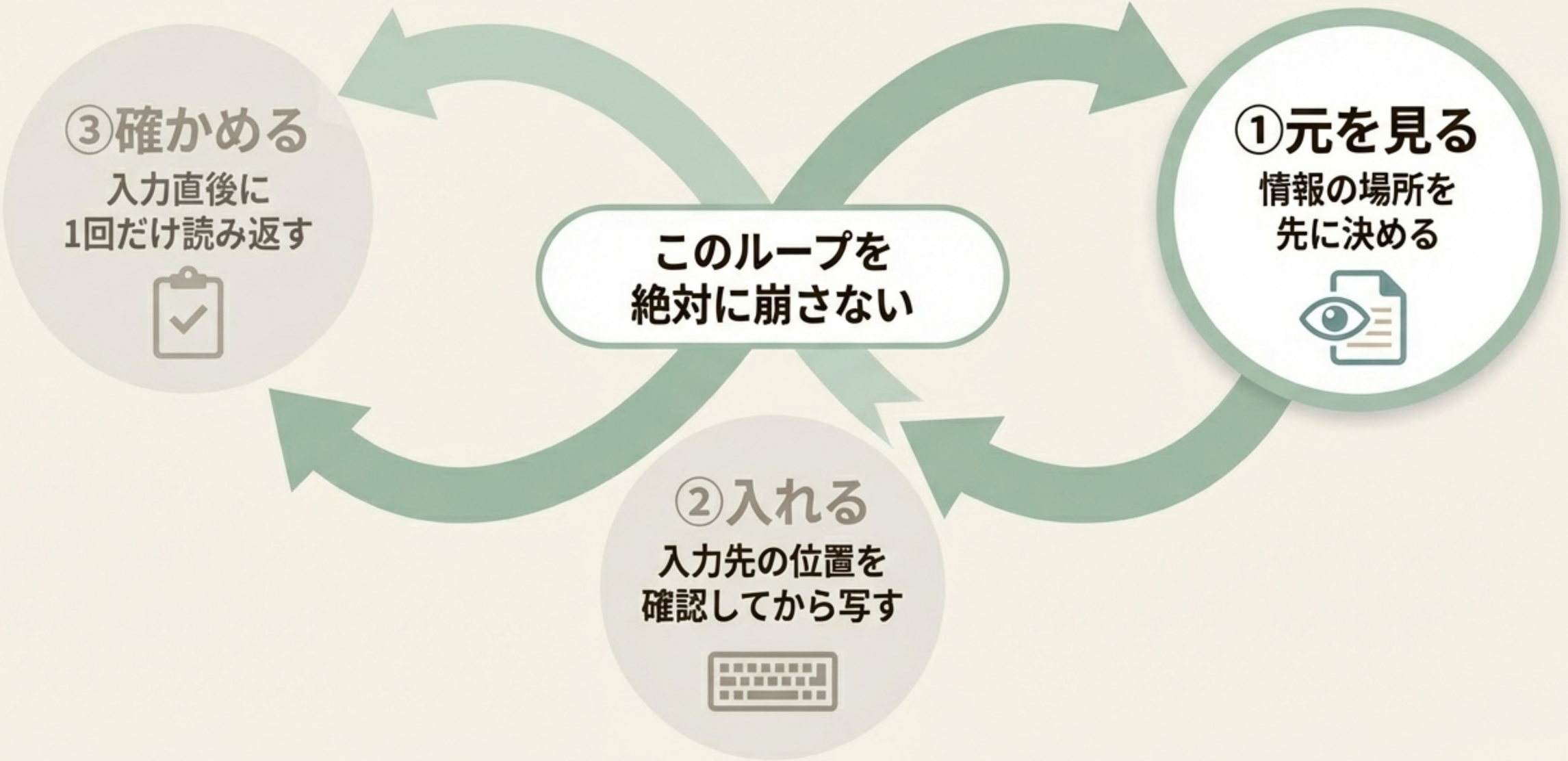


見る場所が多い状態で
同時に処理しようとすると、
脳が混乱し「1つ飛ばし」が
発生します。

解決策は「分ける」こと

NotebookLM

転記作業の基本リズム：「3つのステップ」



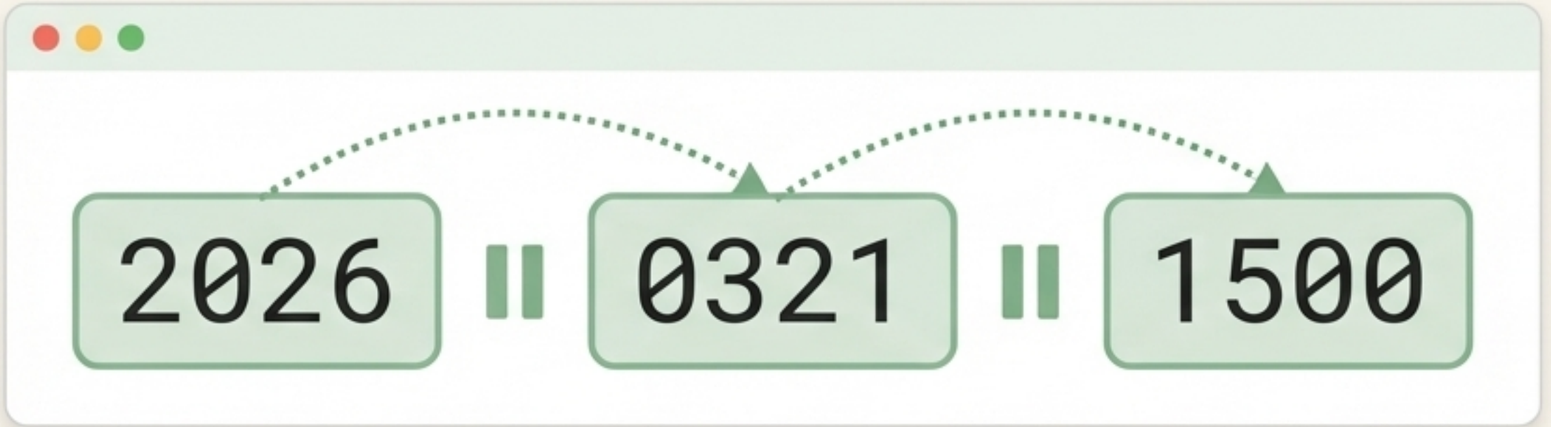
NotebookLM

対処法1：長い数字は「区切る」



一気に見る → 桁落ちの原因

脳が一度に処理しきれず、桁を見落とすリスクが高い。



1文字ずつ目で追い、区切りのあるところで止まる

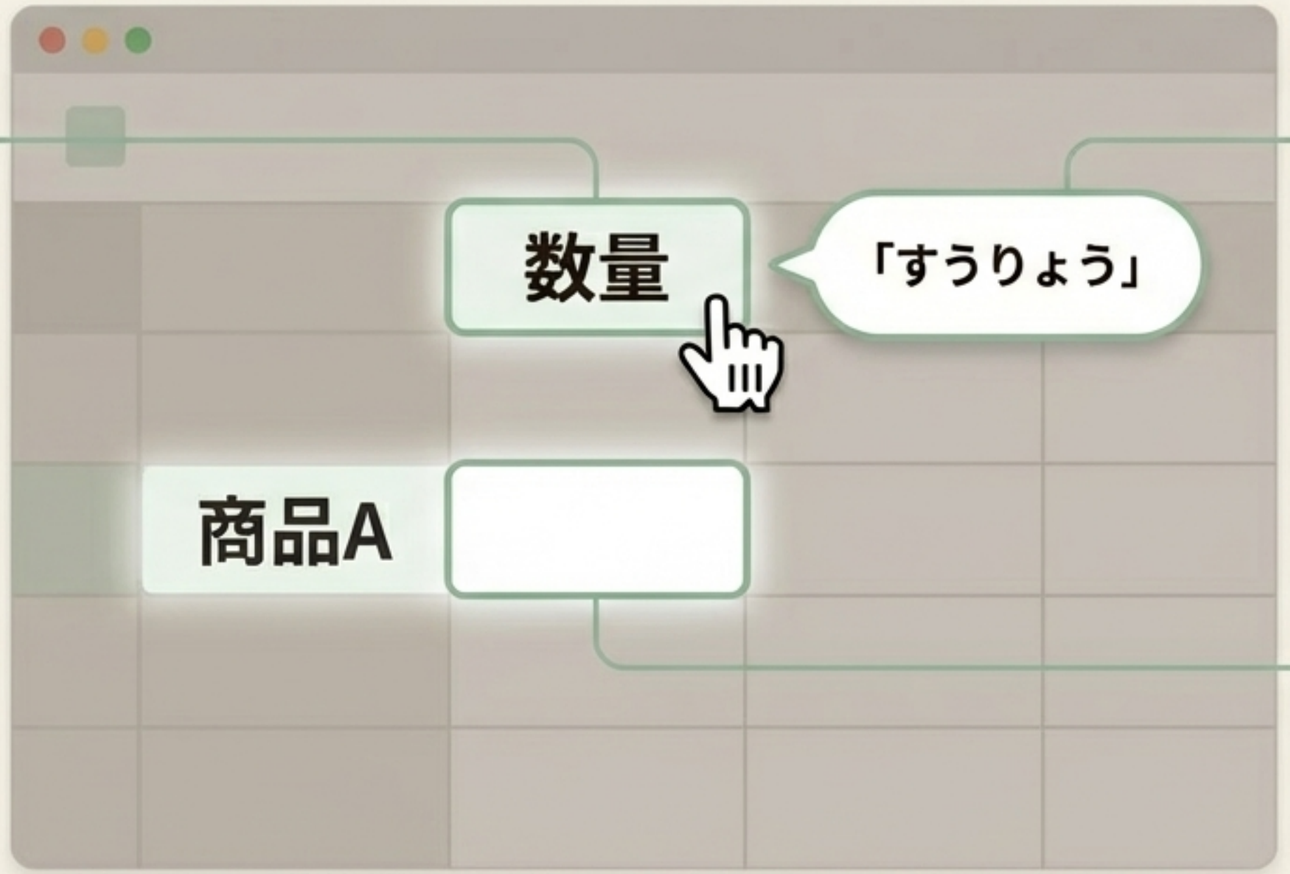
視線と意識を小さな塊に集中させ、確実に確認する。

短く切る方が、結果的に早く正確に終わる

NotebookLM

対処法2：入力先は「見出しを声に出す」

1 入力前に、列の見出しを見る



2 見出しを1回だけ口に出す

3 位置が確定してから入力する

内容そのものより先に、「どの欄か」をロックオンする。

NotebookLM

トラブルシューティング・マトリクス

症状	原因	リセット行動
見ていた数字を見失った	一気に処理しようとした	元の位置に戻り、細かく区切って写し直す
どの欄に入れたか分からなくなった	セルの見た目が似ている	内容より先に、列の見出しを読み直す
不安になって手が止まった	確認作業を後回しにしている	全部やり直さず、直前の1件だけを見直す

NotebookLM

ケーススタディ：作業記録の入力



20代女性 /
在宅ワーカー

以前の状態

- 全部を一気に終わらせようとする
- 見ていた欄と入力先がずれ、後からの修正が頻発

支援後の新しい行動

- 速さを上げる前に、1行ずつ区切る練習を実施
- 1件ごとに「元を見る→入れる→確かめる」を声に出す
- ずれが減少し、落ち着いて進められる日が増加

NotebookLM

私たちのスタンス

転記作業は『気合で丁寧に打つ』ものではありません。
短い流れを繰り返す『構造的な作業』です。

在宅では一人で画面を見続けるため、迷わない工夫が命です。
速さを上げるより、確認の順番を固定しましょう。
迷った時は、1回止まって見直す方が結果的に早く終わります。



NotebookLM

実践トレーニング・メニュー

今日から在宅指導で使える3つのステップ

Step 1

1件転記

順番の固定



Step 2

区切り転記

視点の分割



Step 3

読み返し

確認の習慣化



急いで写し切る必要はありません。順番を崩さずに進めることが最優先です。

NotebookLM

基礎練習：視点と順番の固定

練習1：1件だけ転記する

準備

メモ帳を用意し、短い数字を3つ書く
（例：2026-03-21, 34, A12）

手順

① 元を見て声に出す
② 入力先を確認して1回だけ書く
③ 元と見比べる

クリア条件：1件だけを落ち着いて写し、見直しまで完了する。

練習2：区切りごとに写す

準備

長めの文字列を用意する
（例：2026-03-21-1500）

手順

① 一気に見ず、区切りごとに見る
② 1つ書いたら次を見る
③ 最後に抜けがないか見直す

クリア条件： 途中で止まりながら、区切りごとに写せている。

NotebookLM

仕上げと報告のワークフロー

練習3：写したあとに読み返す

手順：入力内容を1行ずつ指で追いながら読む。数字→記号→文字の順に確かめる。

クリア条件：「入力後の読み返しを1回入れる」流れができている。



報告メモの書き方

- できたこと
- 難しかったこと
- 次に試すこと

NotebookLM

よくある質問と不安への回答

Q 途中でどこまで入れたか分からなくなります。

A そのまま続けず、最後に入れた所から見直してください。短い区切りごとに進めると追いやすくなります。

Q 入力先の欄を間違えやすいです。

A 内容より先に「欄の見出し」を1回だけ読んでください。位置をロックオンしてから入力します。

Q 何度も見直すと時間がかかりすぎませんか？

A 全部を何度も見る必要はありません。入力直後に「1回だけ軽く」数字や欄を確かめるだけで十分です。

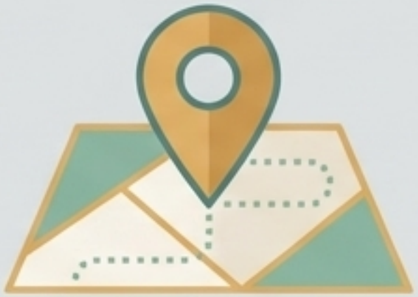
NotebookLM

まとめ：小さな確認が作業を安定させる

- 「元を見る・入れる・確かめる」の順番を毎回そろえる
- 急がず、区切って進めることでズレを減らす
- 入力直後に1回の読み返しを入れる

Idend manaby CREATORS

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を提供しています。



地域の皆さまと共に、一歩ずつ未来へ。

NotebookLM