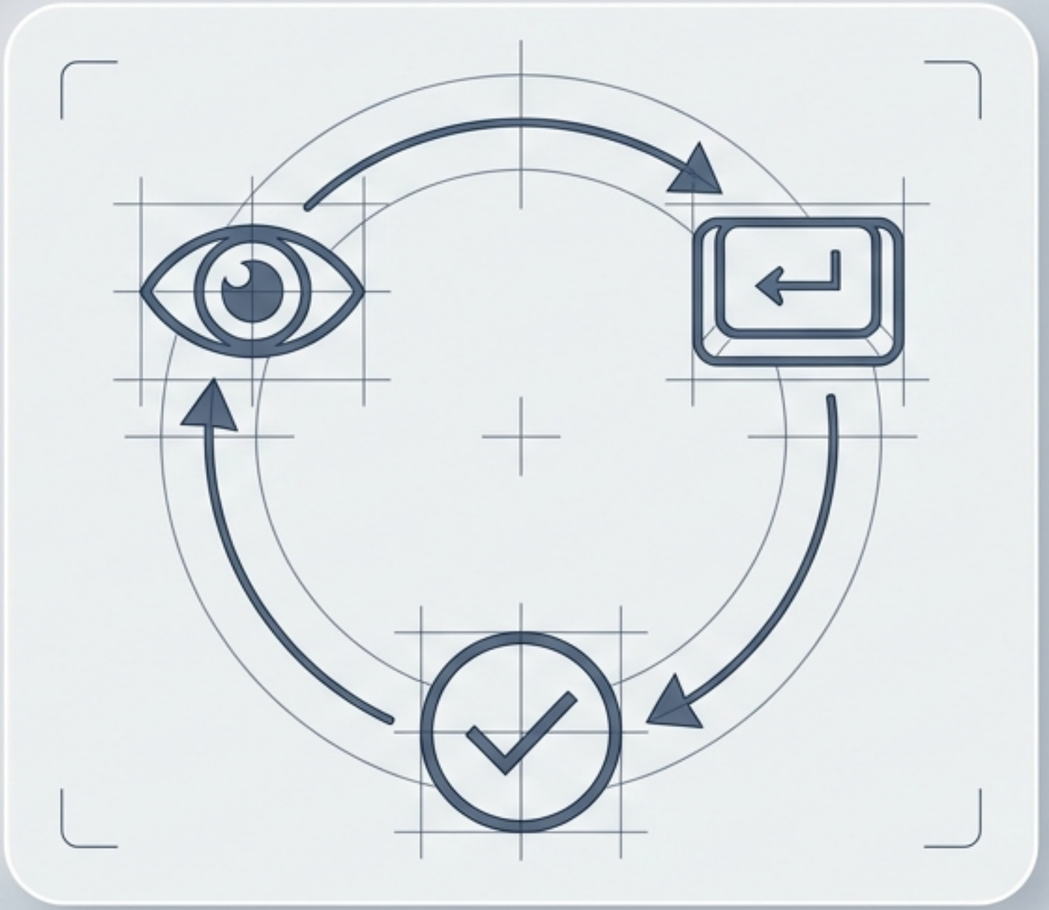


# 在宅データ入力の「黄金ルール」

迷わない、焦らない。最初に身につけたい「見て、写して、確かめる」の基本作法

NotebookLM

# データ入力に必要なのは「打つ速さ」ではありません。






在宅作業で最初につまずく原因は、「全部覚えて早く打とうとする」ことです。
求められているのは、タイピングの速度ではなく、**「迷わず見る場所を決める力」**です。

NotebookLM

# なぜ、最初にデータ入力を学ぶのか？




表への入力、メモの転記、作業記録など、すべての在宅PC作業は「決まった内容を写す」ことから始まります。この基礎ができると、在宅ワークの入り口が大きく広がります。

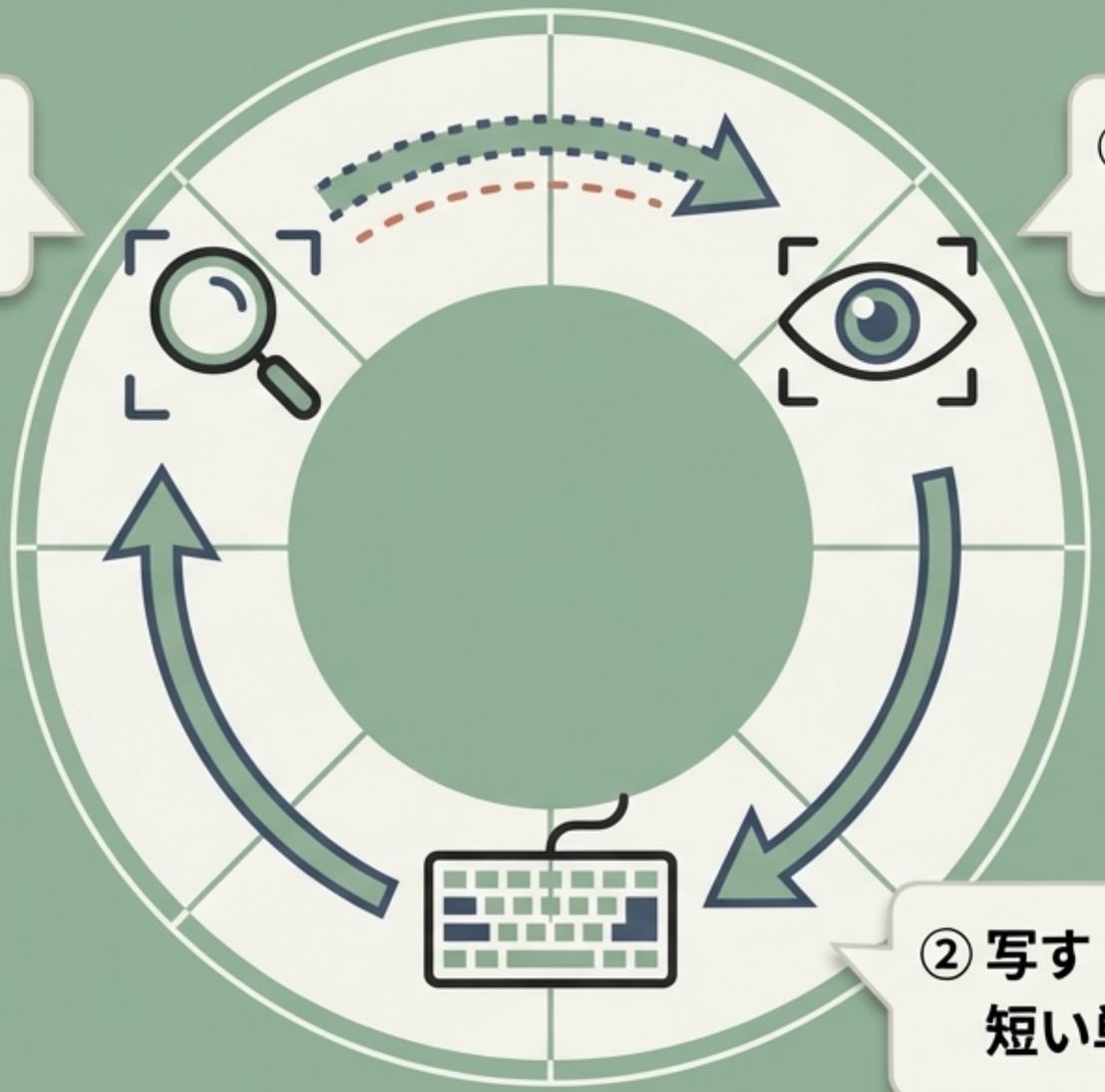
NotebookLM

# 作業を安定させる「3つの基本サイクル」

① 見る：入れる「内容」と「場所」を先に見る

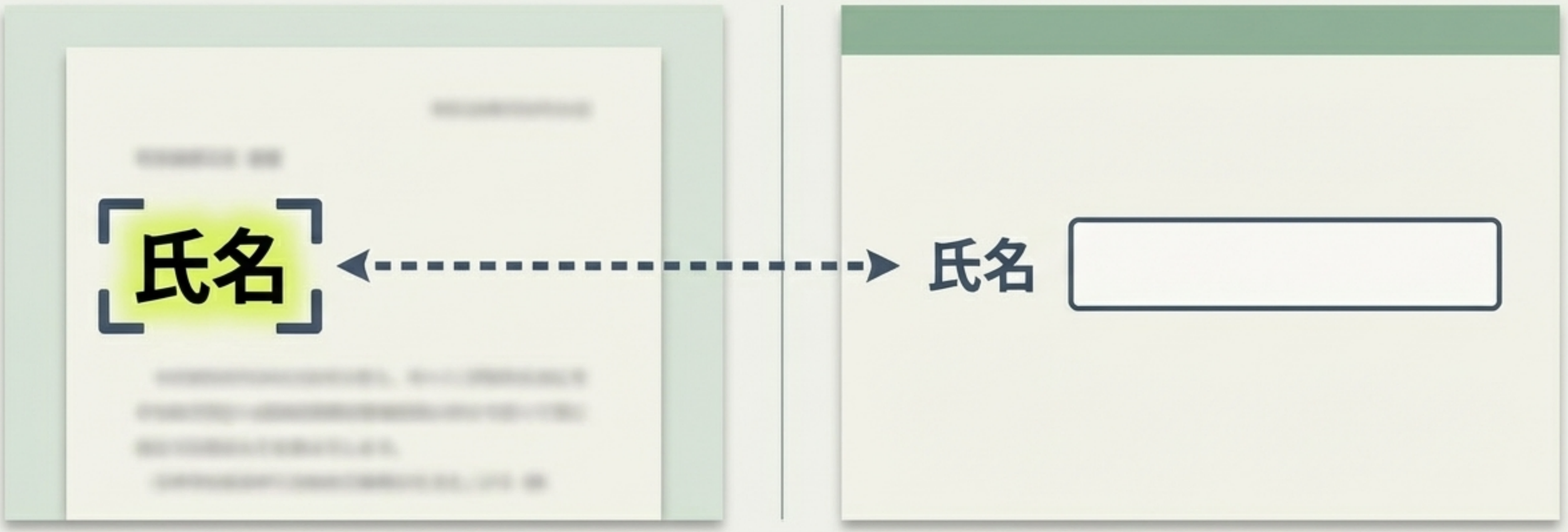
② 写す：一度に全部やらず、短い単位で進める

③ 確かめる：入力後、1回だけ見直す



NotebookLM

# ①「打つ」より「見て写す」を先にする




画面を開いてフリーズするのは「どこから始めるか」探してしまうから。上から順に漫然と見るのではなく、「項目名（氏名、日付など）」を先に探すと迷いません。

NotebookLM

# ②&③ 短く写し、左から右へ「1回」なぞる




桁落ちを防ぐ最強の予防策は、入力直後の「左から右への1回なぞり」。何度も見直すと不安が増幅し、作業が止まります。「確認は1回だけ」と強制ルール化しましょう。

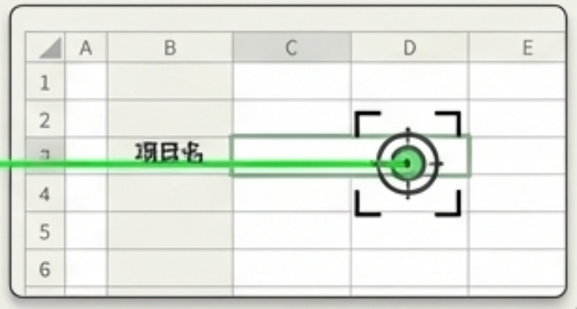
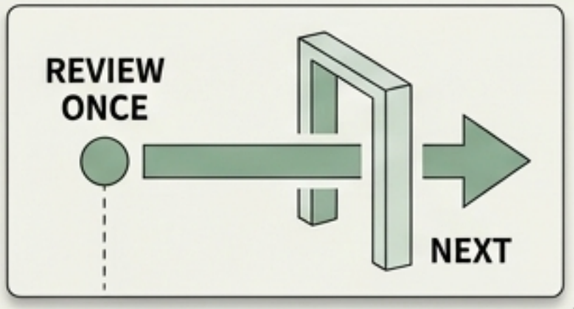
NotebookLM

# よくあるエラーの「診断と処方箋」

| 【起きやすいミス】 | 【原因】 | 【立て直し方】 |
| --- | --- | --- |
| 数字の桁を1つ見落とす | 急いでまとめて見ている | 左から右へ「1回だけ」目でなぞる |
| 入れる欄を間違える（名前を住所欄に等） | 欄の名前を確認していない | 入力前に「欄の名前」を声に出す |
| 前の文字まで消しすぎる | 焦ってすぐに打ち直そうとする | 直す前に、まず「元に戻す機能」を落ち着いて使う |

NotebookLM

# 在宅特有の「一人で迷う時間」を断ち切る

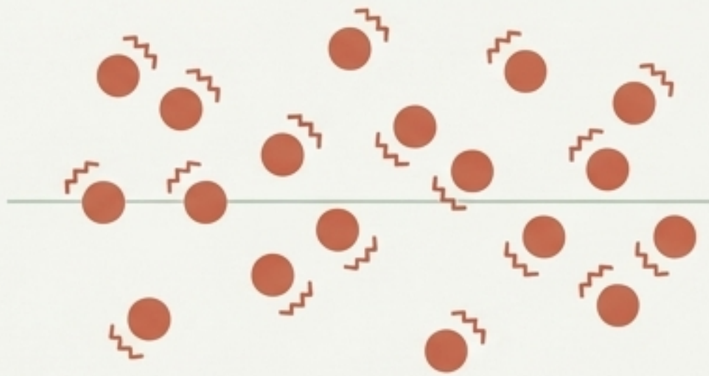
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| どこから入力？ | ✕ BIZ UDPGothic 画面全体を漫然と見る |  | ○ BIZ UDPGothic 指示された「項目名」だけをロックオンする |   |
| 合っているか不安… | ✕ BIZ UDPGothic 何度も見返す無限ループ |   | ○ BIZ UDPGothic 「1回見直したら次へ」の強制ルール |   |
| 「0と〇」「1と7」の混同 | ✕ BIZ UDPGothic 単語全体をざっくり見る |  | ○ BIZ UDPGothic 似た文字だけを「1文字ずつ」大きく確認 |   |

NotebookLM

The Focus Blueprint

# ケーススタディ：数字入力で手が止まる（20代男性）

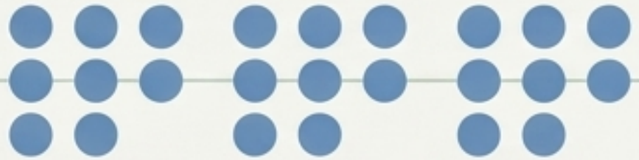
## BEFORE



1件ごとに完璧を求め、桁落ちの不安から何度も確認し、疲労困憊。

「棚の名前確認 → 写す → 1回なぞる」に固定。さらに「5件ごとに区切る」ルールに変更。

## AFTER



手が止まる時間が激減し、精神的に落ち着いて作業が進むように。

NotebookLM

# セルフチェック：あなたは当てはまりますか？

- ☐ 文字を写す作業の途中で、よく手が止まる
- ☐ いま、どの欄に入れているか見失うことがある
- ☐ 入力後、不安で何度も画面を見返してしまう
- ☐ 画面を開いた時、まず何から始めればいいか迷う

---

*一つでも当てはまるなら、この後の「3つの練習」が効果的です。*

NotebookLM

# 在宅指導で使える練習 ① 短い数字を写す

**目的**　「桁抜けなし」で1回で写す感覚を掴む

**準備**　メモ帳に「12345」と書く

**手順**
1. ゆっくり見る
2. そのまま下の行に写す
3. 左から右へ「1回だけ」確認

**ゴール**　1回で正確に写し終え、何度も見返さないこと。




NotebookLM

# 在宅指導で使える練習②＆③



## 練習② 欄の名前を見てから入れる

紙に「氏名」「日付」の欄を作り、入れる場所を先に決めてから書き込む練習。迷わずターゲットを絞る感覚を養います。

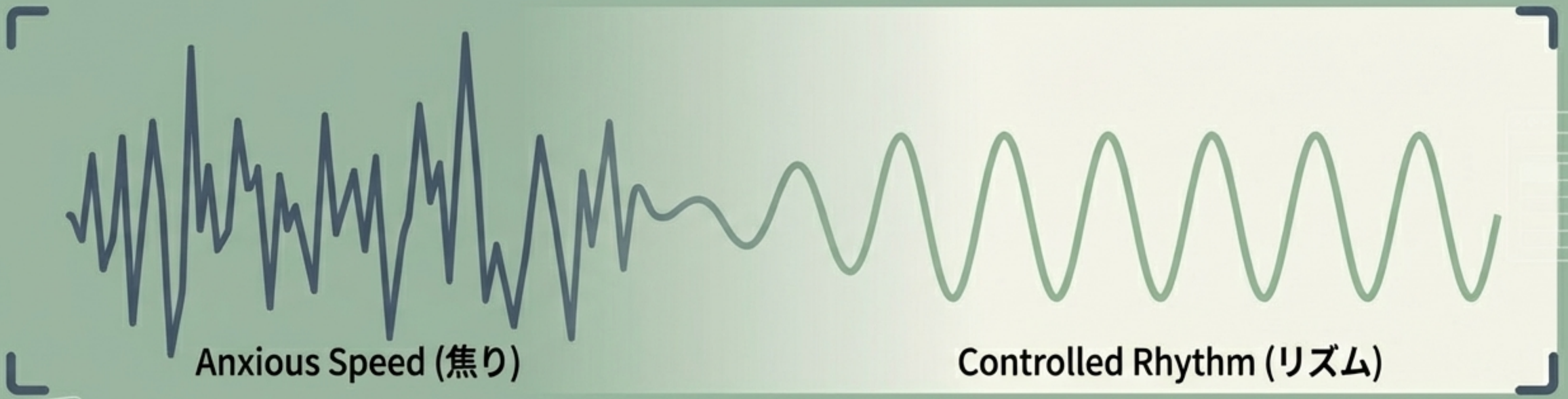


## 練習③ 1回だけの見直しルールの徹底

短い文を入力し、文字抜けを1回だけ見て次へ進む。
何度も見返す「不安の衝動」を抑え、次へ進む力を鍛えます。

NotebookLM

# まとめ：速さよりも「リズム」を作る




データ入力とは、キーボードを速く叩くことではありません。
「見る・入れる・確かめる」の順番を崩さず、短い単位で淡々と進めること。

**「順番の固定」が、結果的に一番の近道になります。**

NotebookLM

# 練習後の振り返りフォーマット（報告メモ）

作業が終わったら、以下の3点で振り返りましょう：

**できたこと**
（例：確認を1回で我慢できた）

**難しかったこと**
（例：数字が続くと見失いやすい）

**次に試すこと**
（例：欄の名前を声に出してみる）

NotebookLM

# 「自分らしさ」を大切にする働き方を。

アイデンドは、データ入力を「速く打つ作業」ではなく、「落ち着いて進める作業」としてサポートしています。八戸・十和田地区を中心に、就労継続支援Ｂ型事業所や、Web制作・デザインなどのクリエイティブ活動を支援する「manaby CREATORS」を通じて、新しい働き方の選択肢を提供しています。



一歩ずつ、自分のペースで未来へ進んでいきましょう。

NotebookLM