「軽作業」の極意：コツコツ作業を強みに変える

働き続けるための「土台」を作る、
プロの仕事術



就労継続支援B型 ガイドブック

NotebookLM

軽作業は「ただの繰り返し」ではありません



誰でもできる退屈な仕事



働く土台が身につくトレーニング



集中力



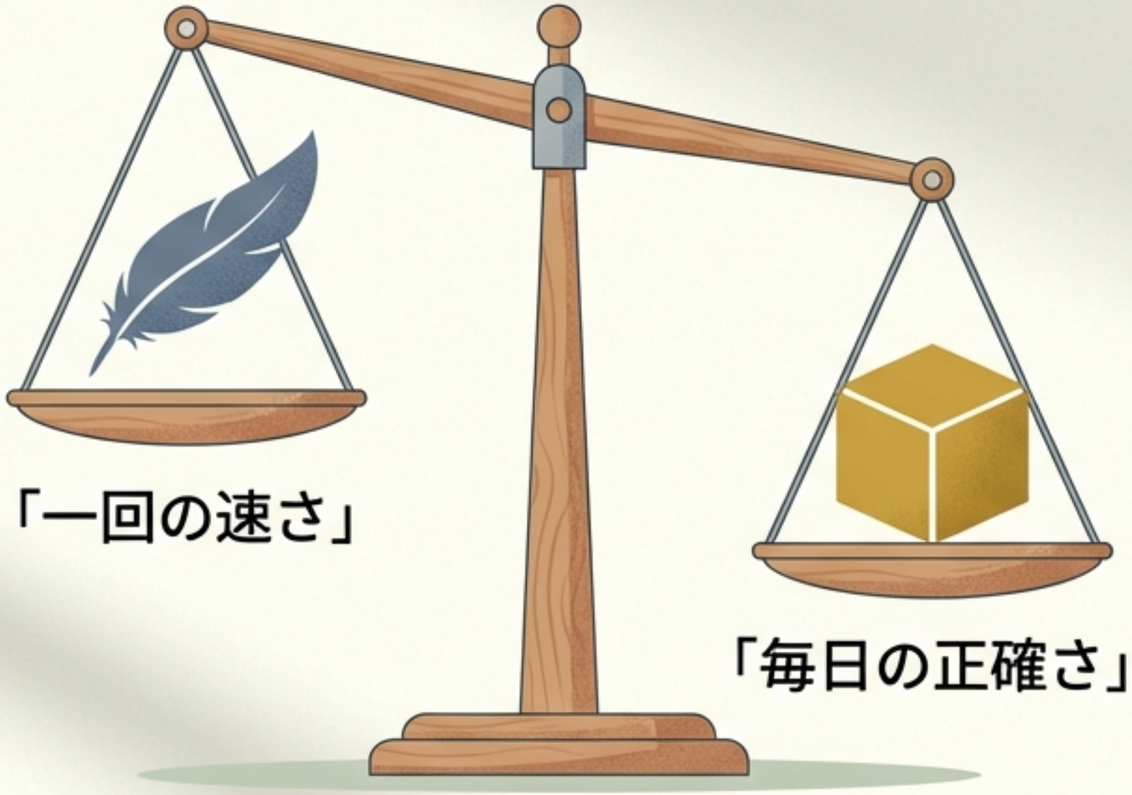
正確性



報連相

NotebookLM

目指すのは「速さ」よりも「安定性」



- 向きが揃っている
- 枚数が正しい
- 位置がズレない

毎日ミスなくこなす力が、最大の「信頼」になります。

NotebookLM

なぜ、ミスは起きてしまうのか？

ミスの原因は能力ではなく、この3つのパターンです。

1



集中切れ

2



焦り・手順飛ばし

3



自己判断

原因がわかれば、対策はシンプルです。

NotebookLM

作業を安定させる「3つのツール」



10〜20分ごとのリセット



見ながら進める

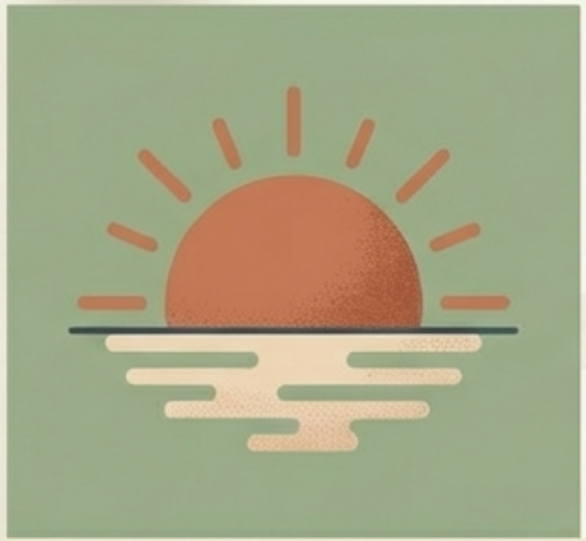


迷ったら手を止める

これだけで、ミス率は大きく下がります。

NotebookLM

強みに変える「3ステップ・ルーティン」



作業前

「今日の注意点」を決める



作業中

自己点検タイムを入れる



終業時

「できたこと」と「改善点」をメモ

感覚ではなく「再現性」で仕事をしましょう。

NotebookLM

安定が「信頼」と「工賃」につながる



安定して任せられる人に、
重要な仕事が回ってきます。

NotebookLM

事例：20代男性・Aさんの変化

「ミスが怖い」から「検品を任される」まで

Before

悩み：
封入ミスが続き、
自信喪失。



手順カード
＋
20分ごとの自己点検

After

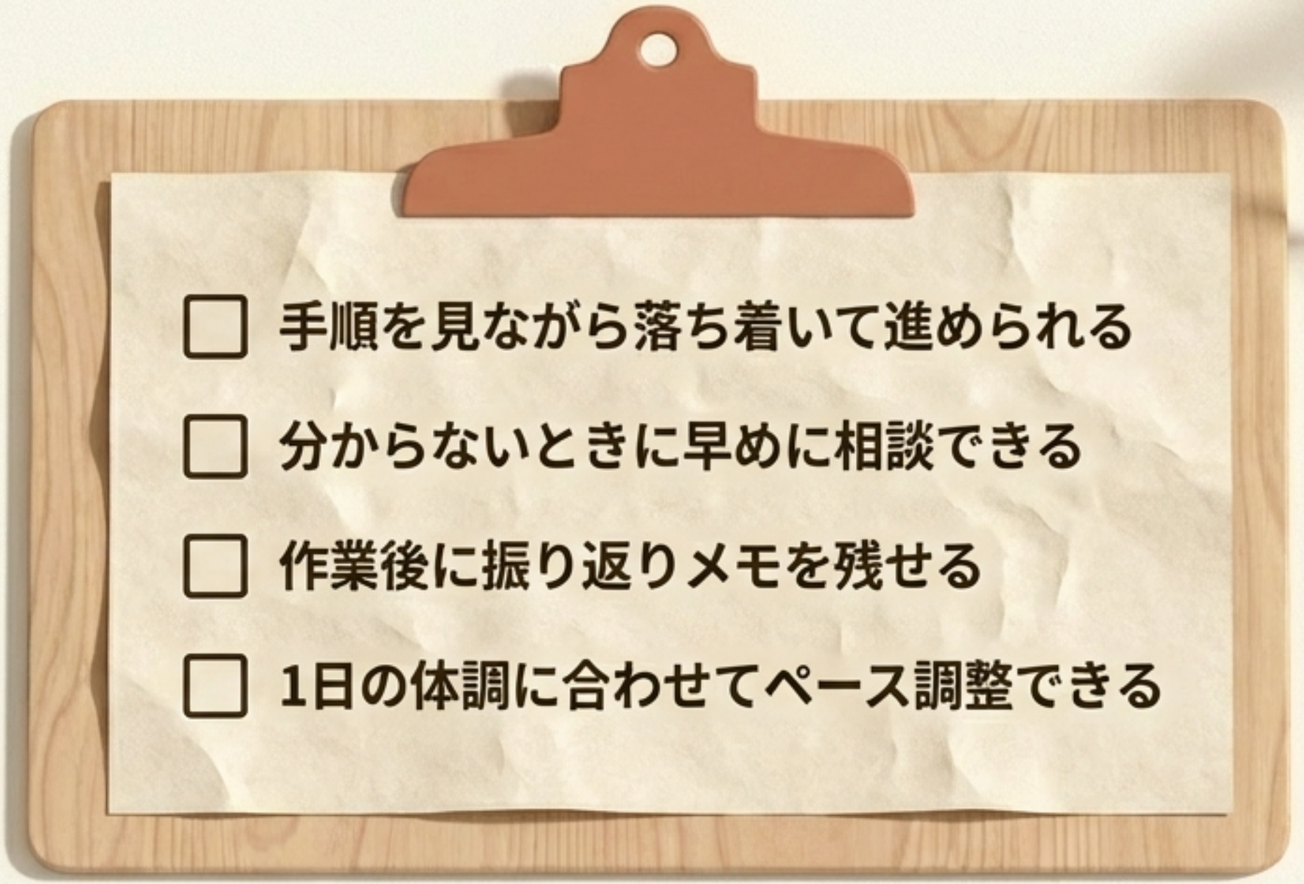
変化：
１ヶ月でミス激減。
検品補助も担当へ。



NotebookLM

あなたの「今の状態」は？セルフチェック

気になる項目をチェックしてみましょう。



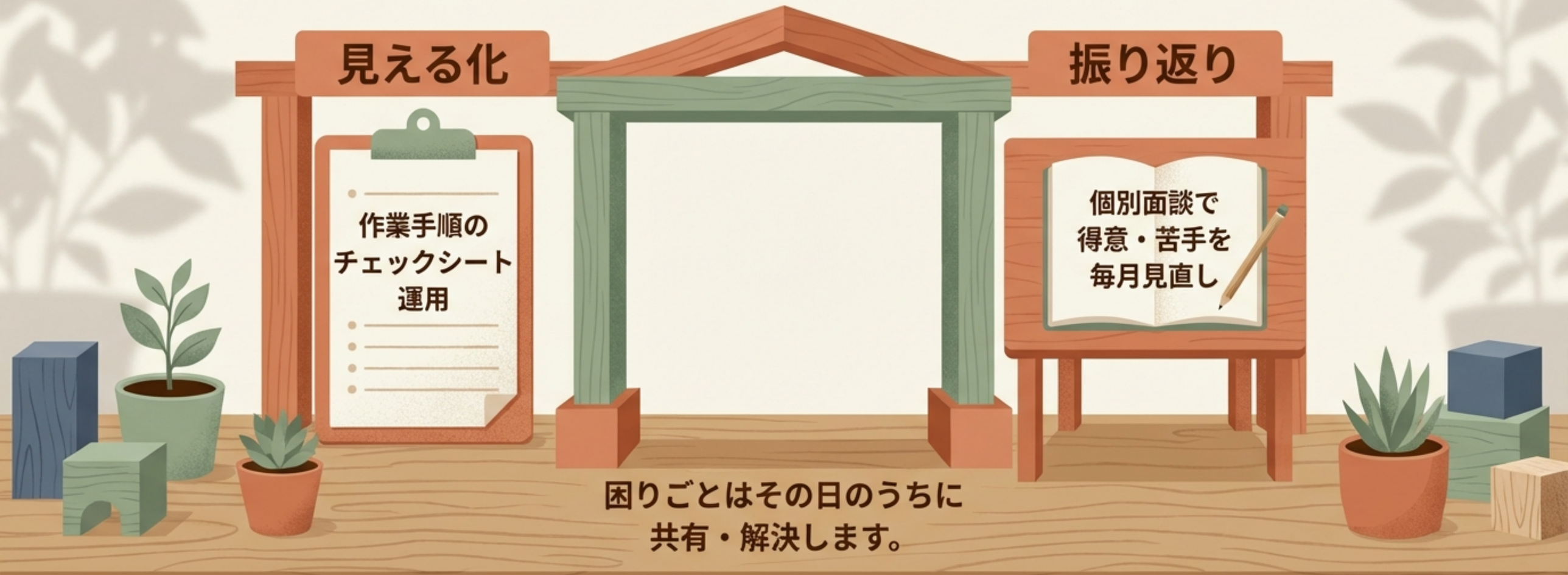
- ☐ 手順を見ながら落ち着いて進められる
- ☐ 分からないときに早めに相談できる
- ☐ 作業後に振り返りメモを残せる
- ☐ 1日の体調に合わせてペース調整できる

1つでもできれば、それは立派な進歩です。

NotebookLM

事業所（アイデンド）のサポート体制

「ただこなす」ではなく「働く力を育てる」場所です。



困りごとはその日のうちに
共有・解決します。

NotebookLM

スタッフからのアドバイス



「完璧にできた日より、
ミスの後に立て直せた日の
ほうが、自信につながります。」

昨日より1つ丁寧にできた点を、
一緒に確認していきましょう。

NotebookLM

よくある不安と答え

Q: 作業が遅い…

A: 精度を上げれば、速度は後からついてきます。

Q: 単純作業で飽きる…

A: 時間を短く区切り、工程を切り替えましょう。

Q: ミスで落ち込む…

A: 原因を1つ特定して、次回のチェック項目にすればOK。

NotebookLM

「軽作業」の極意・まとめ

品質＝信頼

安定した品質が一番の評価になります。

ルール＝安定

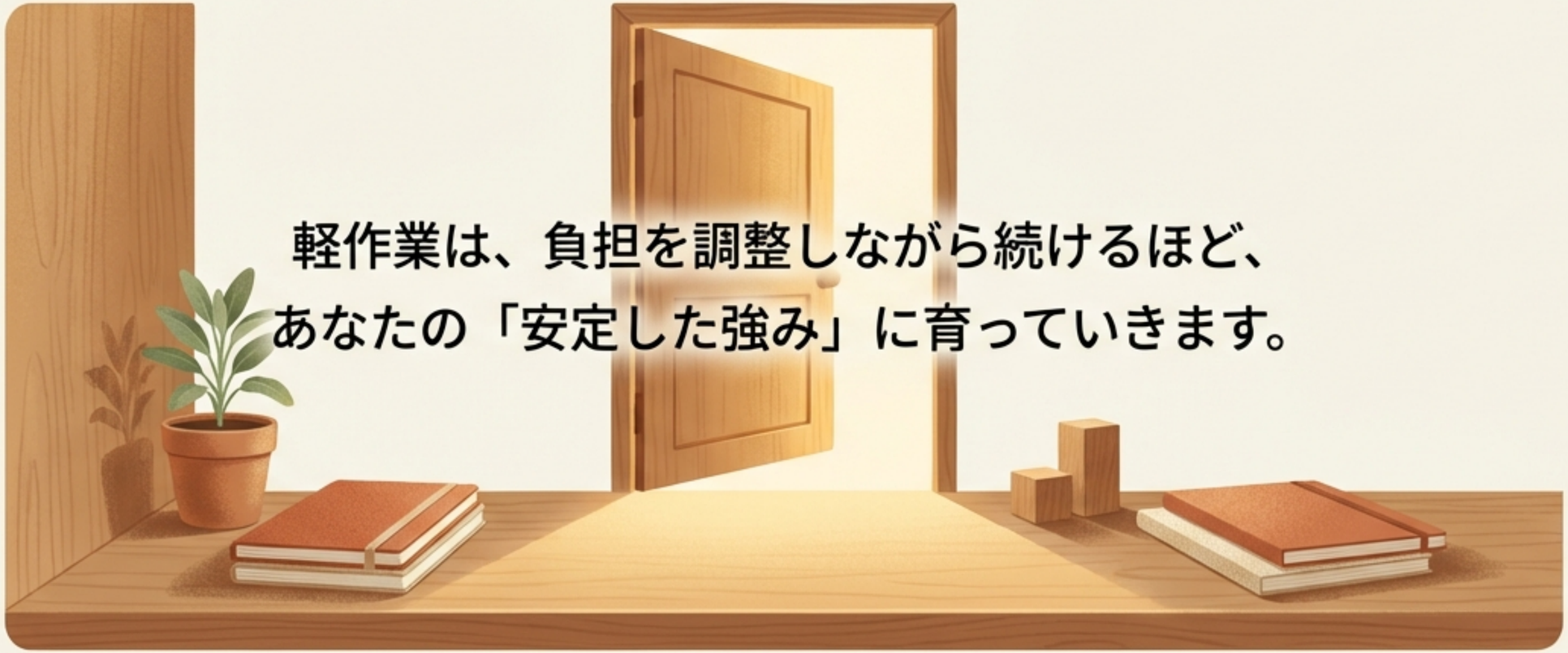
自分なりのミス防止ルールを持ちましょう。

積み重ね＝成長

日々の積み重ねが工賃アップにつながります。

NotebookLM

まずは、自分に合う進め方を見つけよう



軽作業は、負担を調整しながら続けるほど、
あなたの「安定した強み」に育っていきます。

見学・体験で、実際の作業を試してみませんか？

NotebookLM