PC作業の不安を減らす、最初の3つの基本操作

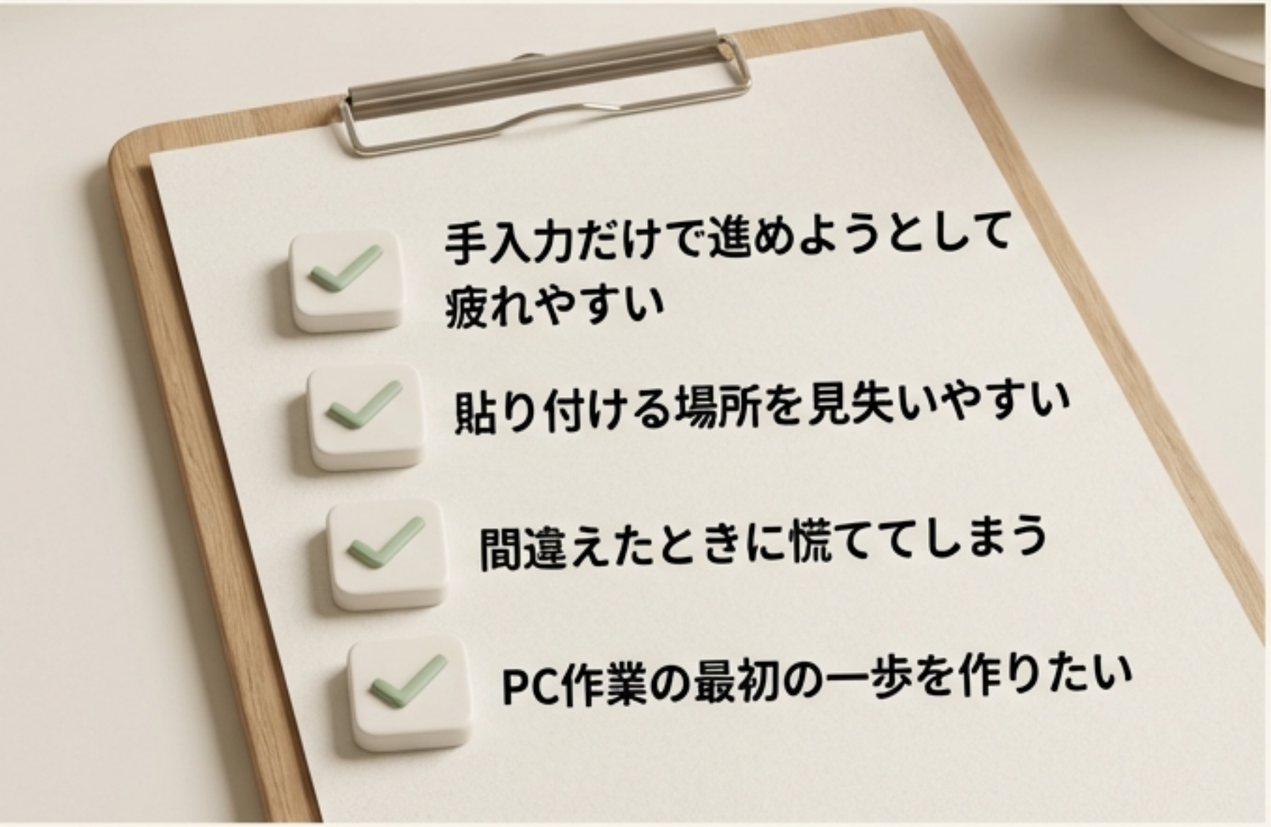
「速さ」よりも「安全に情報を運ぶ」ためのコピー・貼り付け・元に戻す



在宅ワーク・PC初心者向けガイド

NotebookLM

こんな風に、PC作業で手が止まっていませんか？





1つでも当てはまるなら、難しいアプリより先に
「3つの基本操作」を練習するだけで、作業がずっと楽になります。

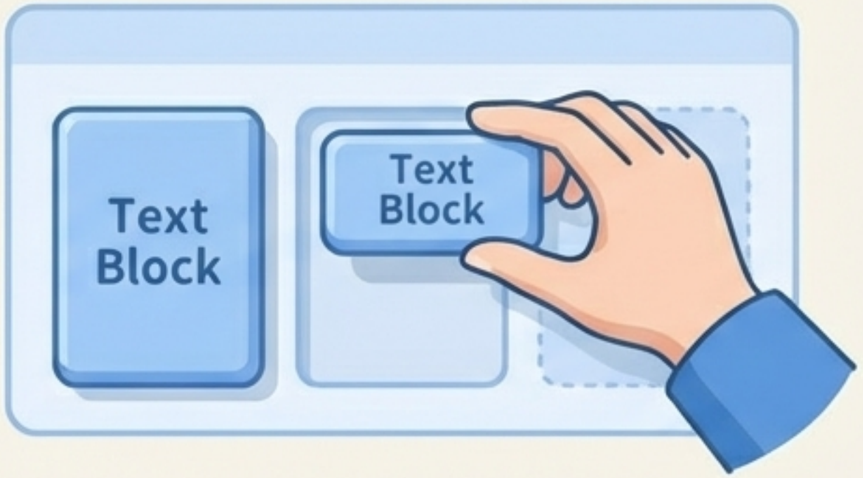
NotebookLM

パソコン仕事は「速く打つ」ことではありません

✕ 手で一から打ち込む



○ 情報を写して、安全に配置する

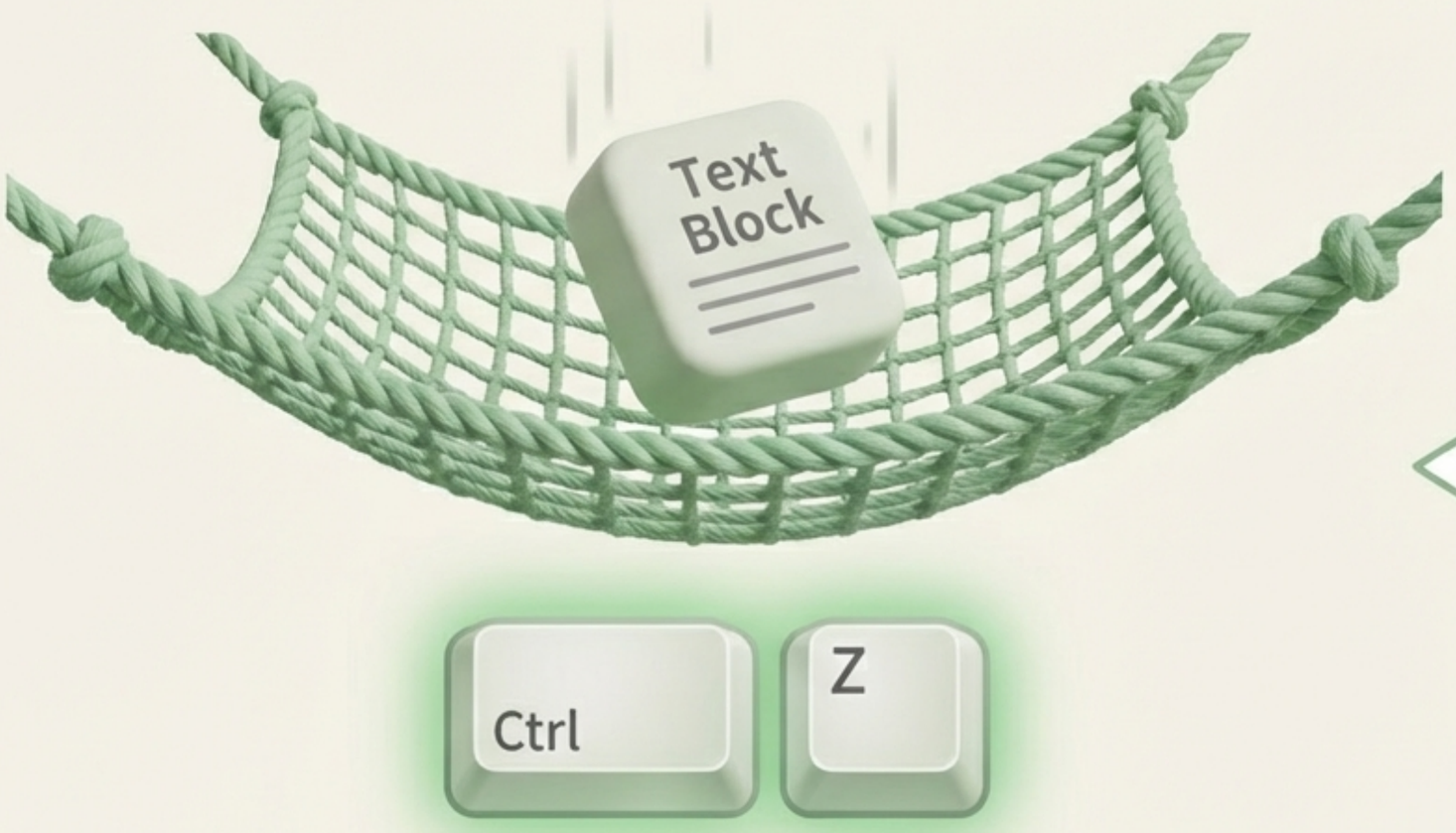


- 初心者は手入力だけで進めようとして疲れがちです。
- 実務では、一から打つより「必要な情報を正しく移す」場面が大半です。
- 商品名、金額、URL、定型文。すべて「写して整える」だけで完了します。

NotebookLM

最初に覚えるべきは「失敗をなかったことにする」安心感

PCが苦手な人ほど「変なところを触ったらどうしよう」と不安になります。
だからこそ、一番最初に「元に戻す」を覚えます。



- 操作名: 元に戻す (Undo)
- ショートカット: Ctrl + Z
  (Mac: Command + Z)
- 効果: 1つ前の操作を取り消す。
  おかしいと思ったら、悩み込む前にすぐ押す！

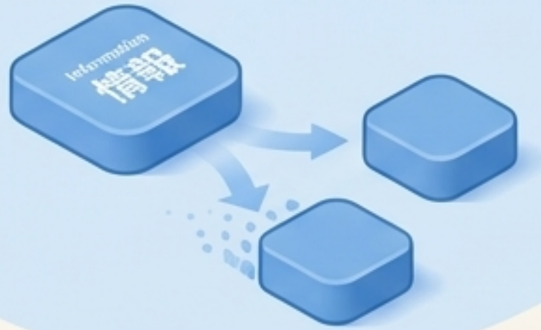
NotebookLM

PC作業を安定させる「安全な情報移動サイクル」

元に戻す（失敗してもすぐ戻す）



コピー（元の情報を写す）





貼り付け（置く場所を確認して置く）

この3つの操作が連携することで、データ入力や検索メモ、報告文の作成などの作業で「手が止まる場面」が激減します。

NotebookLM

STEP 1: コピーは「どこから取るか」を先に見る

Key Action：Ctrl + C（Mac: Command + C）



本当に必要な範囲だけ選べているか？
前後の余分な空白が入っていないか？

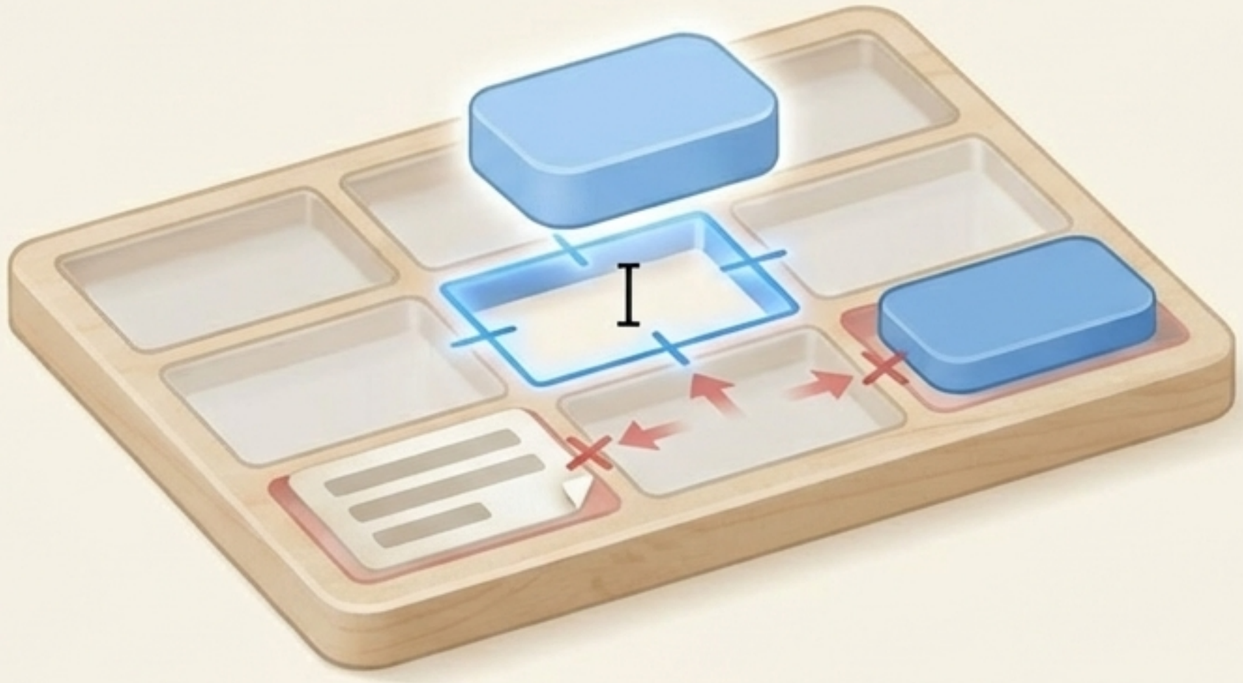


パソコンの中には、コピーしたものを1つだけ
しまっておける「透明なポケット」があります。
を押すと、選んだ文字がここに安全に保管されます。

NotebookLM

STEP 2: 貼り付けは「どこに置くか」を先に決める

Ctrl + V (Mac: Command + V)



- カーソル (縦の点滅線) が正しい場所にあるか？
- 行を1つずらして貼っていないか？
- すでに入っている文字を上書きしないか？

貼り付けの失敗の多くは「内容の間違い」ではなく「置く場所の間違い」です。
カーソルの位置を見る癖をつけるだけで安定します。

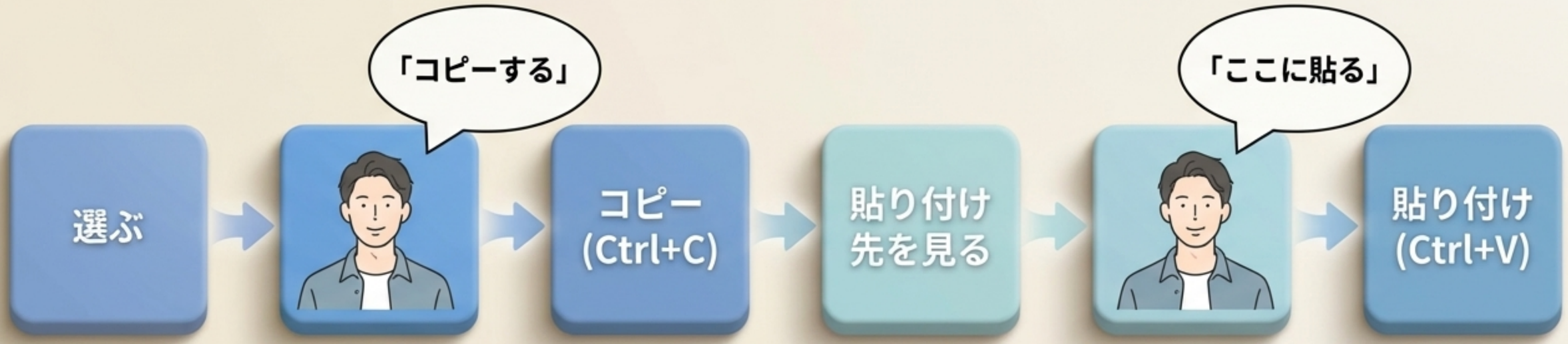
NotebookLM

よくあるトラブルと、焦らないための立て直し方

起きたこと	すぐやること	立て直し方
貼り付け先が1行ずれてしまった	Ctrl + Z (元に戻す)	カーソルがどこにあるか確認してから、もう一度貼り付ける
前に入っていた文字を消してしまった（上書き）	Ctrl + Z (元に戻す)	空いている欄か、上書きしてよい欄かを見てから進める
今、何をコピーしているか分からなくなった	そのまま貼り付けない！	元の場所に戻って、必要な部分を選び直す（取り直す方が結果的に速い）

NotebookLM

実践事例：手が止まらなくなる「声出し確認フロー」



商品名の転記で混乱していた30代男性のケース。速く進めるより「今どこを見ているか」を声に出して言語化したことで、1週間で作業の止まり方が劇的に減りました。

NotebookLM

在宅でそのまま使える、5分間の基本練習





今日の目標

最初から速く使う必要はありません。
順番どおりに1回ずつできることが目標です。

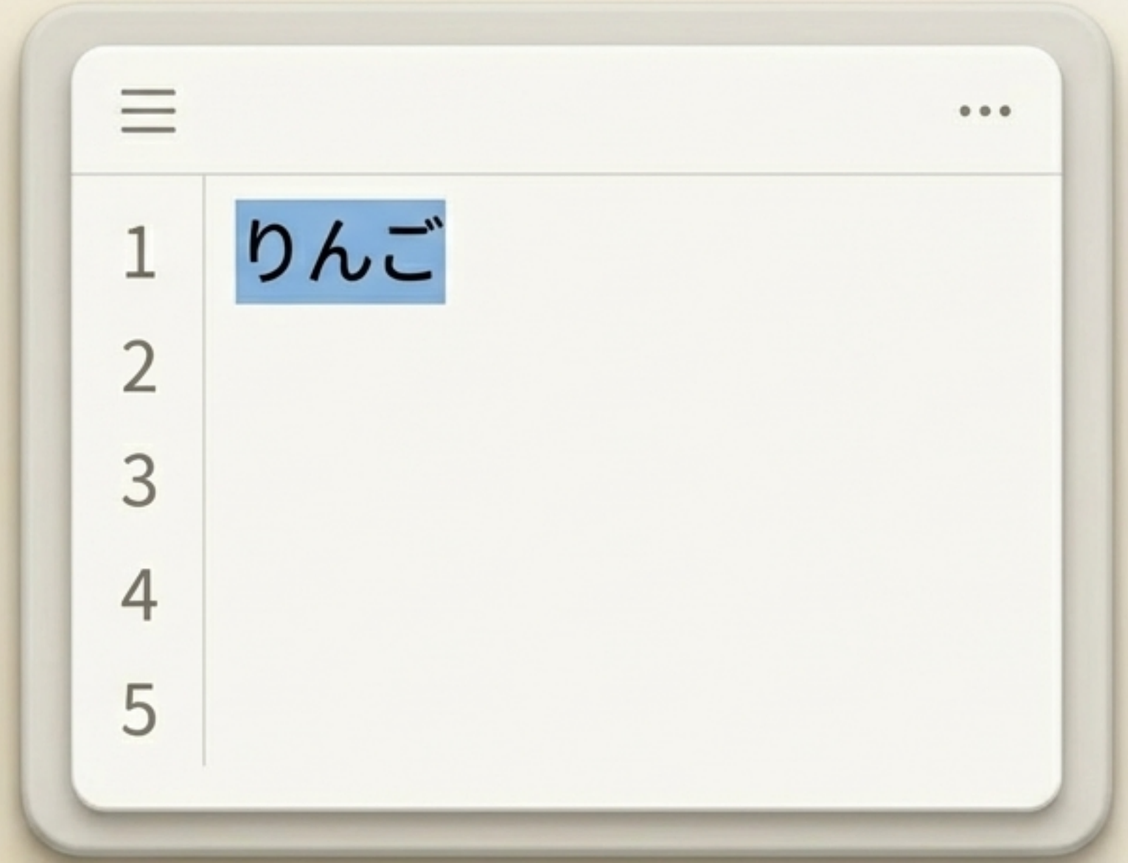
準備するもの

パソコンの「メモ帳」アプリを開き、
1行目に「りんご」と入力してください。

マウスの「右クリック」メニューから始めても大丈夫です。
慣れてきたら少しずつキーボード（ショートカット）に変えていきましょう。

NotebookLM

練習1：コピーして別の行へ貼る

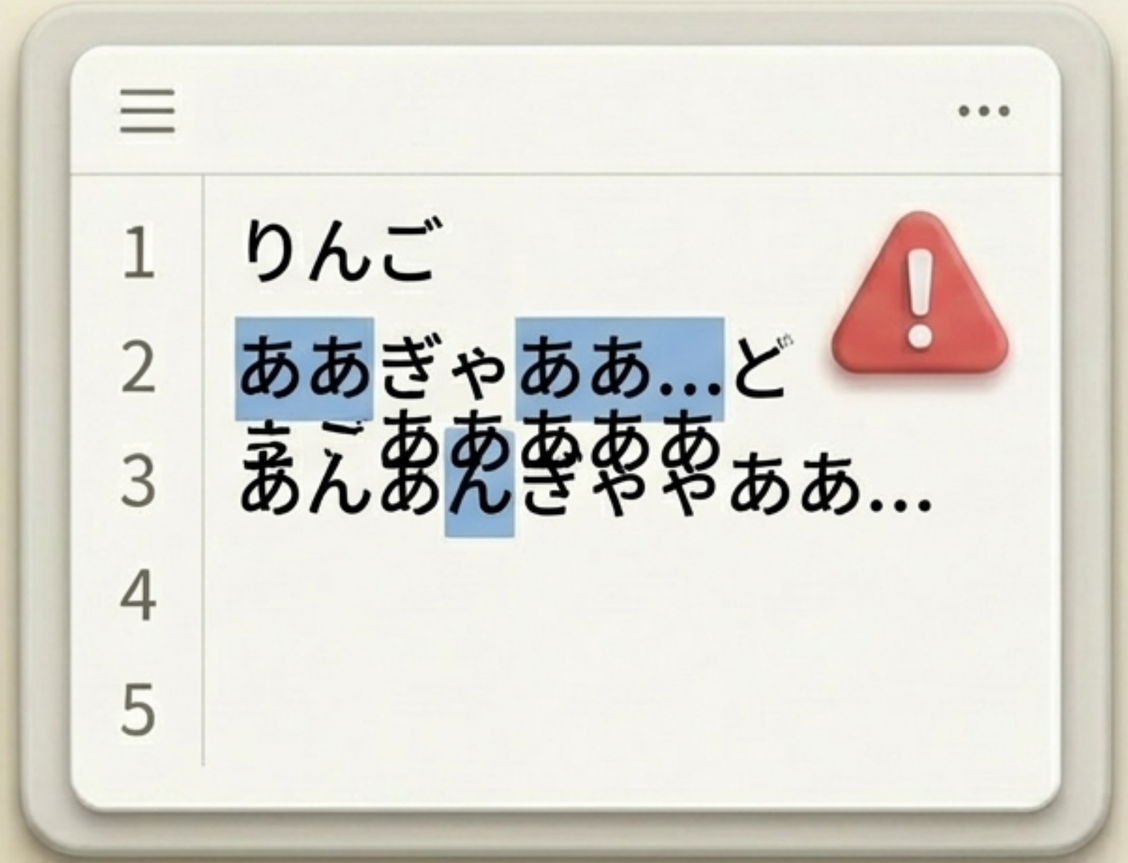


1. 「りんご」の文字だけをマウスでなぞって選ぶ。
2. Ctrl + C を1回押す。（見えないポケットに保管）
3. 2行目をクリックしてカーソルを置く。
4. Ctrl + V を1回押す。

【クリアの目安】1行目と2行目の両方に「りんご」と表示されていること！

NotebookLM

練習2：わざと間違えて、元に戻す（重要！）



1. 1行目の「りんご」をもう一度コピーする。

2. 【わざと】2行目の文字の上をクリックして、そのまま貼り付ける（文字がおかしくなる）。

3. 「間違えた！」と思ったら、すぐに Ctrl + Z を1回押す。

【クリアの目安】貼り付け前の状態にサッと戻り、「間違えてもやり直せる」と実感できること！

NotebookLM

練習3：今日学んだことを「報告用の一文」にする

報告メモ

コピーして別の行に貼り付け、
間違えた時は元に戻しました。
1つの文を作りましょう。

- 今日やったことを思い出し、「コピーした」「貼り付けた」「元に戻した」の3つの言葉を使って、1つの文を作ってみましょう。
- メモ帳に入力するか、紙に書いて、最後に声に出して読んでみます。

解答例：コピーして別の行に貼り付け、間違えた時は元に戻せました。

【クリアの目安】自分が何を練習したか、そして「どうすれば元に戻せるか」を自分の言葉で説明できること！

NotebookLM

パソコン作業は「失敗しながら進める」のが正解です



PC作業は最初から「間違えない」のが得意な人向けの仕事ではありません。
基本操作を細かく分け、失敗してもすぐ戻せる形で進めることが、一番の近道です。
まずは速さよりも、落ち着いて確認しながら進めること。
この3つの操作で迷わなくなれば、次のステップへ確実に進めます。

就労継続支援B型事業所 アイデンド / manaby CREATORS
一人ひとりの「自分らしさ」を大切に、新しい働き方の選択肢を提供しています。

NotebookLM