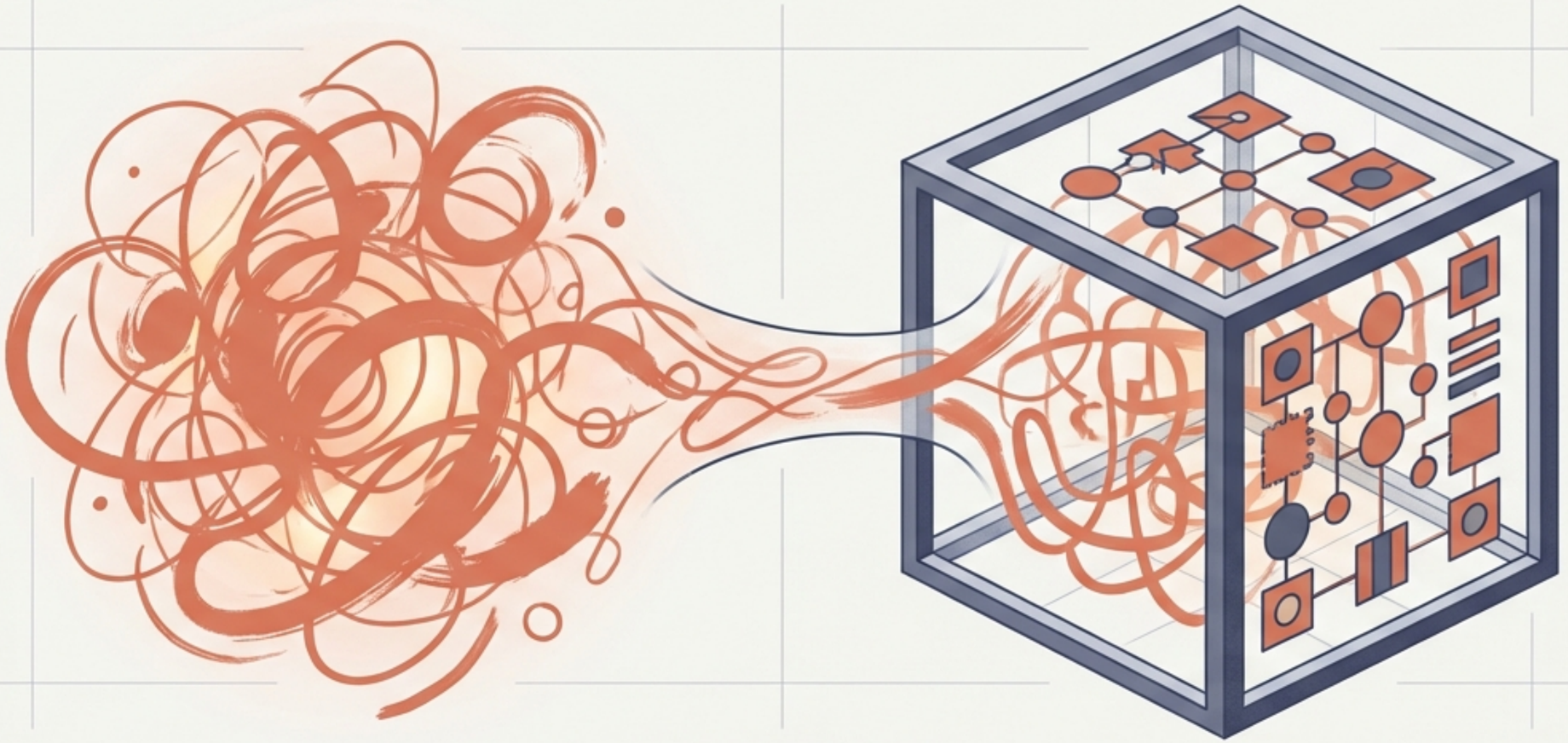
Noto Sans JP
「好きなこと」を現実的な仕事に変える技術

好きという情熱を、「続く働き方」へ進化させるためのガイド



Zen Kaku Gothic New
Based on the methodology of employment support (Type B)

NotebookLM

「趣味」と「仕事」の決定的な違い

趣味（Hobby）



気分（Mood）

好きな時に、好きなだけやる。

目的：自己満足

仕事（Work）



仕組み（System）

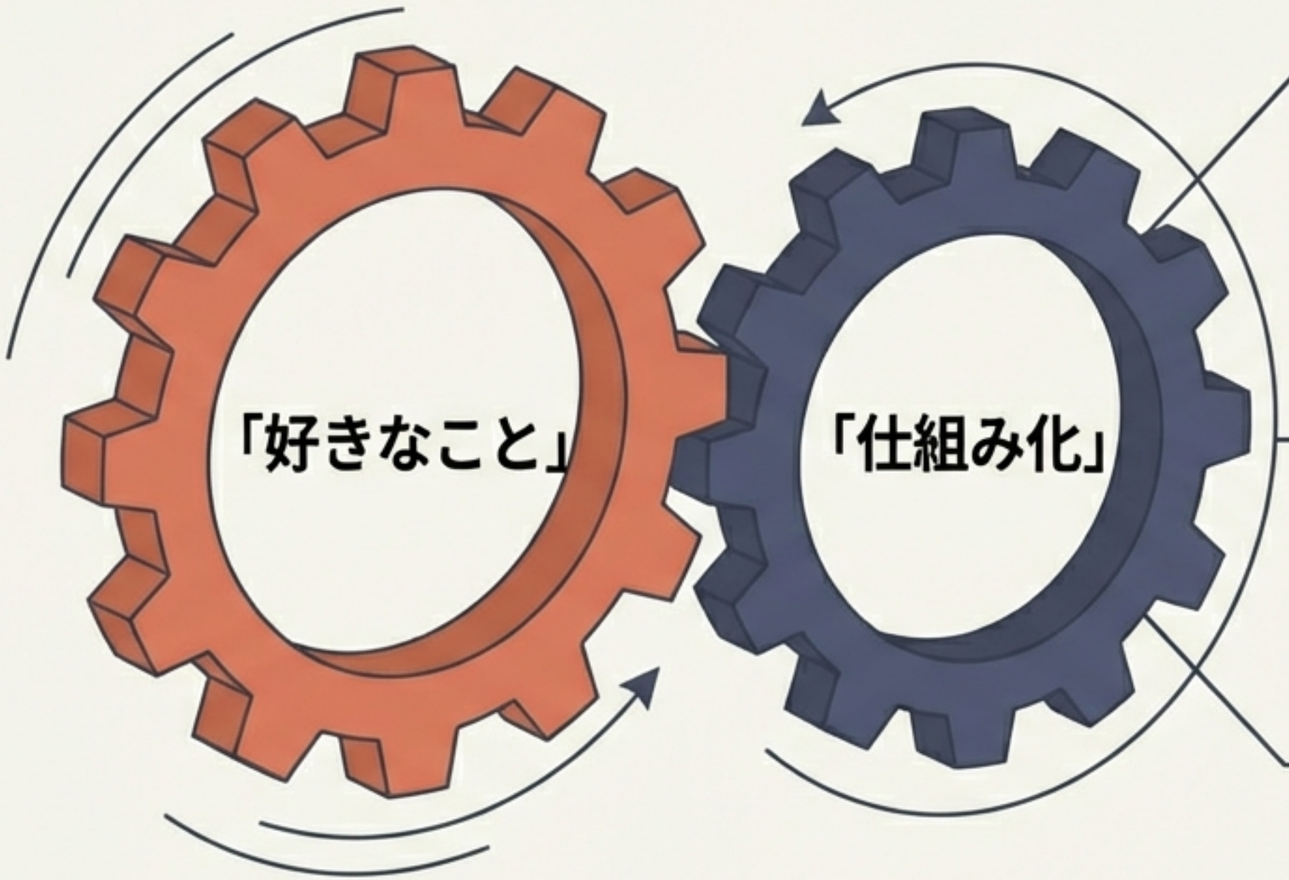
手順・品質・納期を守ってやる。

目的：他者評価

「好き」だけでは続かない場面がある。だからこそ、仕事として成立する「形」に整える必要がある。

NotebookLM

情熱を動かすエンジンは「仕組み化」



1. 手順（Procedure）
誰がやっても同じ結果になる方法

2. 品質（Quality）
完了の基準を決める

3. 納期（Deadline）
いつまでに終わるか約束する

得意や興味をこの3要素に落とし込むことで、継続可能な仕事に変わる。

NotebookLM

趣味から仕事へ渡る「3つのステップ」



1. 試す (Try)

興味のある作業を短時間で体験する。

2. 整える (Organize)

手順と品質基準を決める。

3. 続ける (Continue)

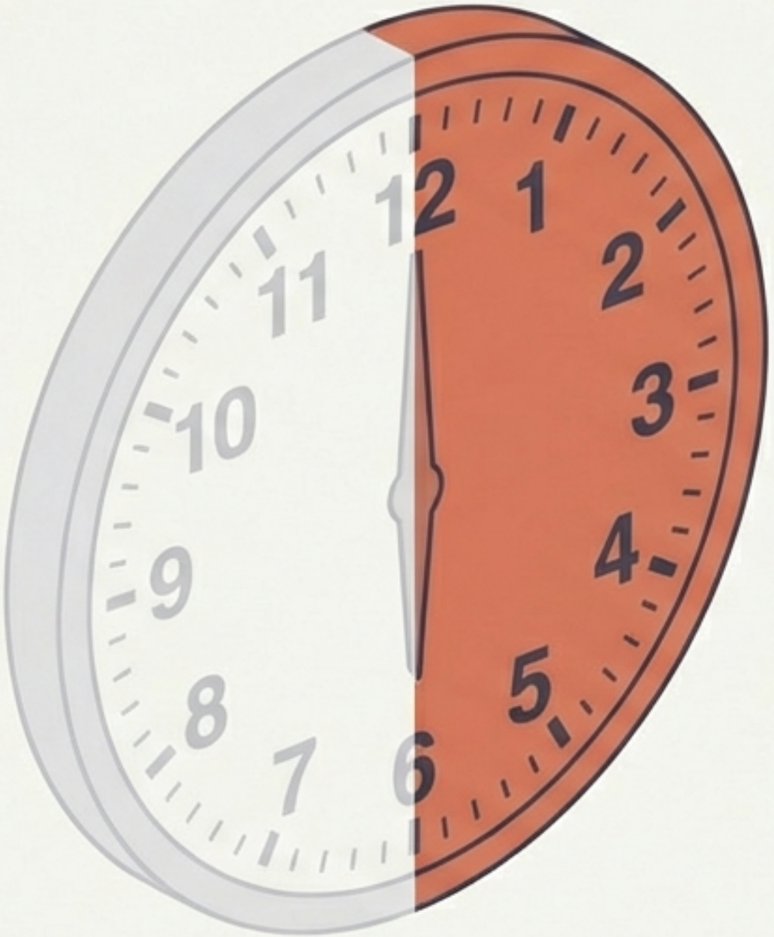
納期や報告を含めて運用する。

「最初から完璧を目指さず、小さく試すほうが結果的に早く進みます。」



NotebookLM

Step 1:「試す」— 30分の法則



作業を30〜60分単位に分ける。

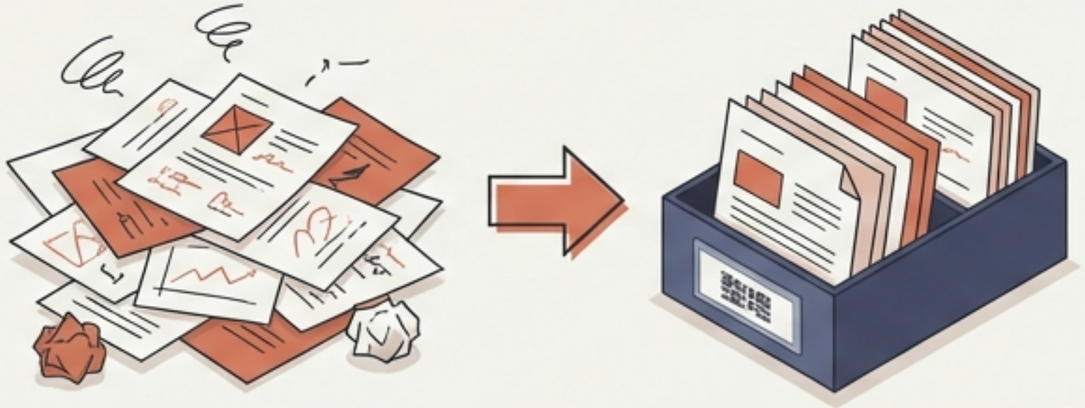
- ✔ 1回ごとの成果物を明確にする。
- ✔ まずは「やってみる」ことで、
  合う・合わないを確認する。

Point: 長時間やりすぎないこと。
集中力が続く範囲で区切るのがコツ。

NotebookLM

Step 2:「整える」— 再現できる形にする

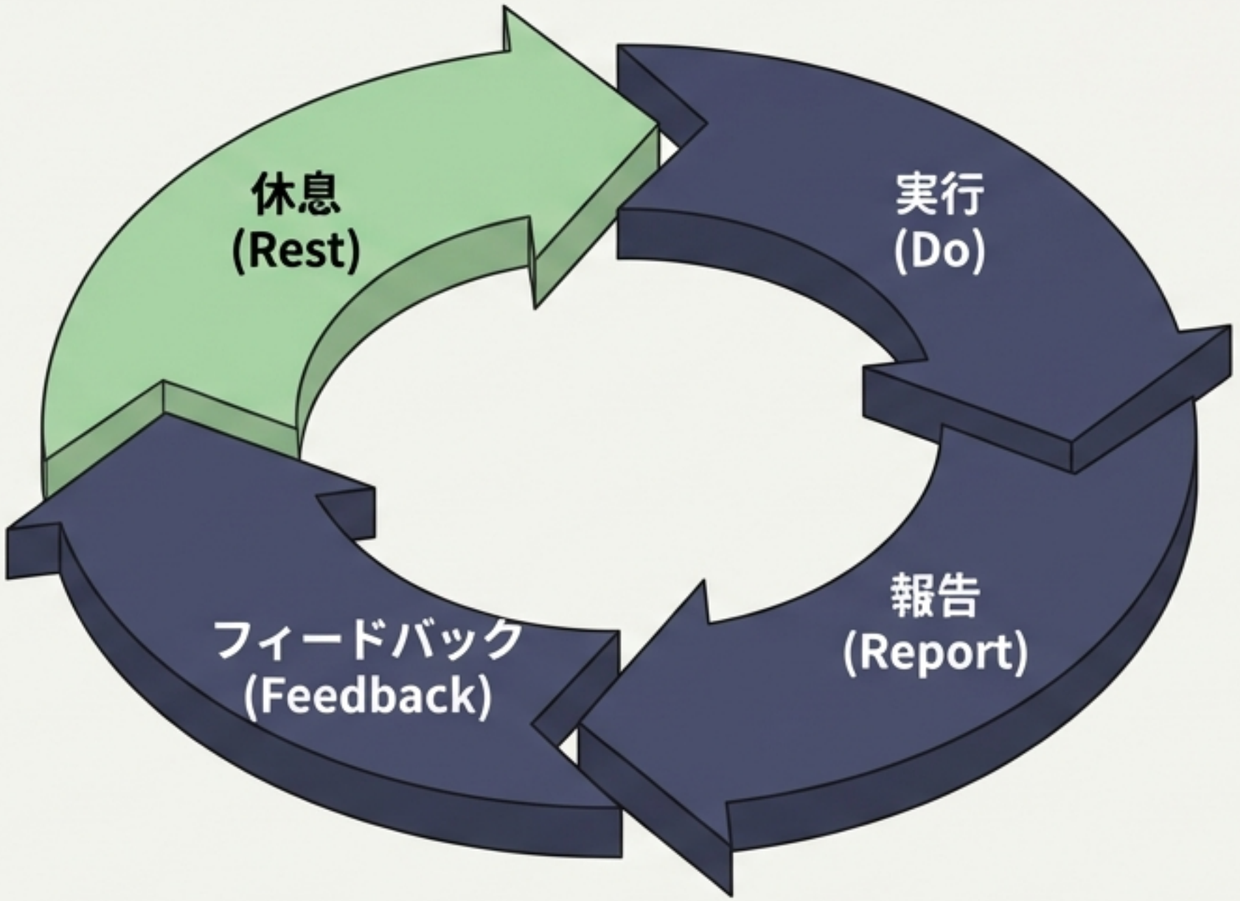
重要なのは「完了」の定義を決めること。



- 基準: 自分なりの「完璧」ではなく、 求められる「品質」を知る。
- 基準: 自分なりの「完璧」ではなく、求められる「品質」を知る。
- 手順: 気分に頼らず、いつやっても同じ結果が出る手順を作る。
- 修正: フィードバックを受けて修正するプロセスを受け入れる。

NotebookLM

Step 3:「続ける」— ペースと報告



「焦って形にするより、続けられるペースで育てた方が仕事として長持ちします。」



納期・報告を含めた運用サイクルを作る。

NotebookLM

「好き」を守るための安全装置

「好きだから完璧にやりたい」という気持ちは、時に疲れの原因になる。

1. **分離 (Separation):** 趣味として残す部分と、仕事にする部分を分ける。
2. **休息 (Rest):** 作業量と休息のバランスを取る。
3. **緩和 (Ease):**負荷が高すぎると、好きだったことが苦痛に変わる。長く続く形を優先する。



NotebookLM

事例：イラスト制作を仕事にした20代女性

Before



趣味では描けるが、依頼されると描けない。納期管理が難しく、気分に左右されていた。

After



制作工程を分解し、進捗報告を導入。小規模な依頼案件を安定して担当できるようになった。

「気分」ではなく「工程」で動くことで安定した。

NotebookLM

B型事業所（アイデンド）の役割

- マッチング: 興味分野を活かしつつ、負担の大きい工程を分けて役割を設定。
- トレーニング: 納期・品質を含めた実務トレーニング。
- 伴走: 得意工程と苦手工程を記録し、無理のない成長を設計。

体験・評価・調整を重ね、一緒に働き方を作る。



NotebookLM

まずは最初の2週間。実装カレンダー

Phase 1: 分解と実行



好きな作業を30分単位に分け、終わりを決めて取り組む。

Phase 2: 言語化

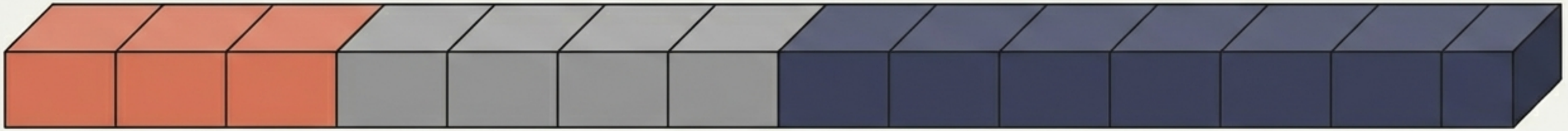


できた成果を1日1つ言語化し、再現できる手順にする。

Phase 3: 調整

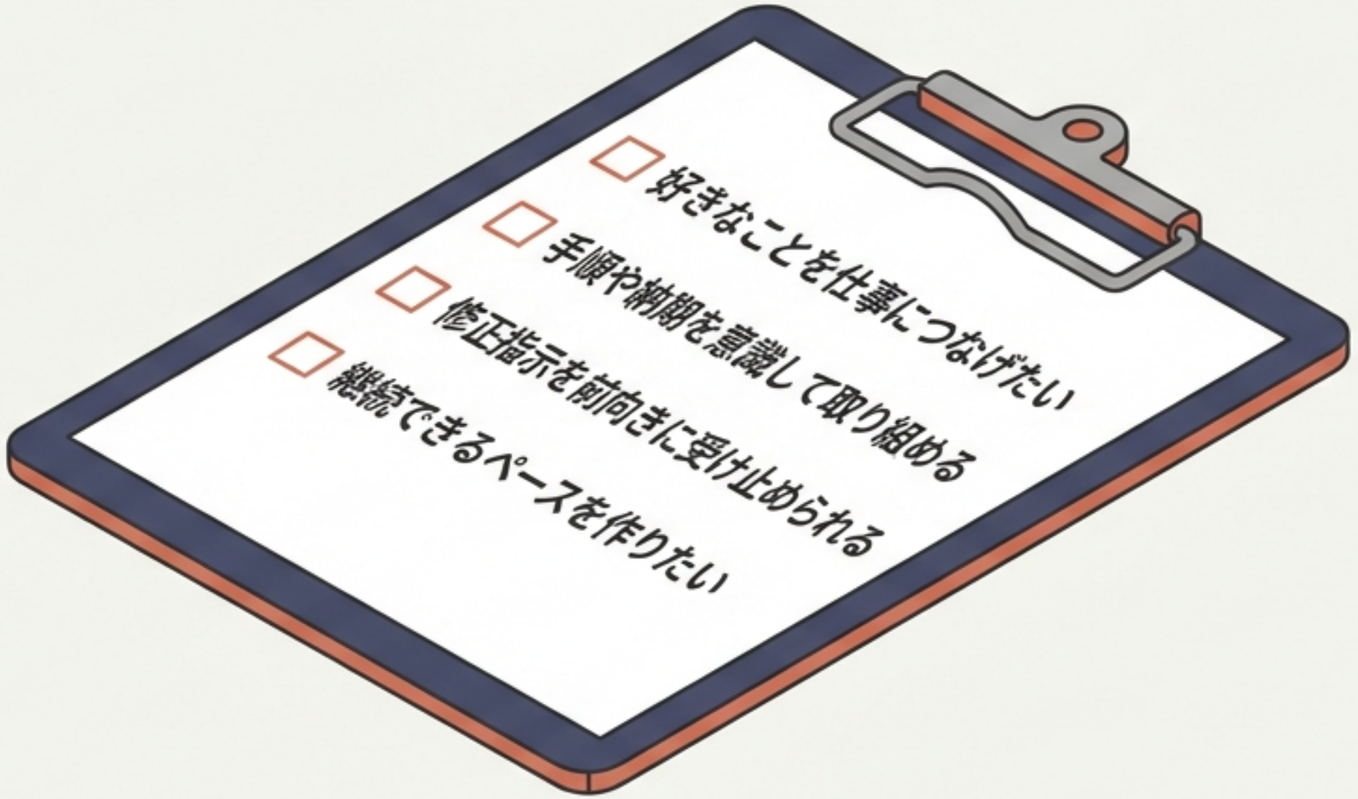


フィードバックを受け、品質と納期のバランスを調整する。



NotebookLM

Noto Sans JP
今のあなたの現在地チェック



1つでも当てはまれば、それは「仕事化」を始めるサインです。

NotebookLM

よくある不安と、これからの道筋



Q. 好きなことが仕事にならなかったら？

A. 「完全一致」より「関連領域」へ。
要素を分解して近い仕事を探せば選択肢は広がる。



Q. 嫌いになりませんか？

A. 趣味と仕事を分ければ大丈夫。
負荷を上げすぎないことがコツ。



Q. すぐに稼げますか？

A. 実績作りが必要です。「継続して出せる形」を作れば、収入は徐々に安定します。

「好きなこと」は、仕組みができるほど「続く仕事」に育っていきます。
焦らず、再現できる形を一緒に作りましょう。

NotebookLM