通所を「楽しみに」変える方法

続かない不安を減らし、
心が軽くなる習慣づくり



NotebookLM

「通所が義務感になってつらい」は、あなたのせいではありません

通所を続けるために必要なのは、我慢や「気合い」で押し切ることではありません。

❌ 「気合い」



気分や体調に左右され、疲弊してしまう。

✅ 「行きやすい仕組み」



日常の中に「行く理由」を組み込み、自然と足が向く。

NotebookLM

なぜ通所が「重く」感じるのか？

気持ちが沈む背景には、隠れた3つの負担が存在します。



朝の準備負担

起きてから準備するまでのエネルギー消費。



到着直後の緊張

施設に入り、作業を始めるまでの心理的ハードル。



「行っても変化がない」感覚

達成感が見えず、モチベーションが枯渇する。

NotebookLM

心理的負担を下げる「3つの仕組み」

原因を一つずつ解消すれば、通所のハードルは自然と下がります。



Pillar 1

ルーティンの固定

朝の負担を減らす

Pillar 2

小さな楽しみの設定

到着後の緊張を解く

Pillar 3

達成感の確認

変化と成長を実感する

NotebookLM

Pillar 1: 通所前後のルーティンを固定する

決断の回数を減らすことで、朝のエネルギーを温存します。

前夜



持ち物の準備を終わらせておく。

朝



朝の行動を「3つだけ」に固定する（例：顔を洗う→着替える→水を飲む）。

到着後



まずは一番「簡単な作業」から手をつける。

NotebookLM

Pillar 2: 「小さな楽しみ」を仕組みにする

大きな目的がなくても、「これが待っているから行く」という理由を作ります。



休憩時間に
好きな飲み物を飲む



週に1回だけ、
一番得意な作業に入る



帰宅後に
好きな動画を見る

楽しみは5分でできることで十分です。
これを「固定化」することで、通所の意味づけが変わります。

NotebookLM

Pillar 3: 達成感を毎回確認する

自己効力感（「自分にもできる」という感覚）を維持するための大切なステップです。

今日の達成メモ

「今日は休まずに通所できた」

「簡単な作業を1つ終わらせた」



「できたことを1つ書く」だけで十分です。これが翌日への小さな自信に繋がりります。

NotebookLM

事例：義務感の通所から、前向きな通所へ

実際に仕組みを取り入れた方の変化のプロセスです。

Before



通所前の憂うつ感が強く、欠席が増加...

「前日準備」と「小さな楽しみ（休憩中の好みの飲み物）」を導入。

After



1か月で通所率が改善。表情も安定し、落ち着いて通所できるように！

NotebookLM

今の負担はどこにありますか？（セルフチェック）

気になる項目を1つ見つけるだけで、次の行動が決まります。無理なく確認してみてください。

- [ ] 通所前に気が重くなる
- [ ] 朝の準備で疲れてしまう
- [ ] 通所する意味を感じにくい
- [ ] 小さな習慣から少しずつ変えてみたい

1つでも当てはまったら、この後の「実践メモ」から
自分に合うものを選んでみましょう。

NotebookLM

アイデンド（就労継続支援B型）のサポート体制

「来ること自体が目的」ではなく、前向きな経験を積む場として、
継続しやすい仕組みを一緒に作ります。

- 通所前後ルーティンの個別設計
- 小さな達成を可視化する運用



支援員からのワンポイント

「通所がつらい日は誰にでもあります。
だからこそ、気合いではなく
『続けやすい仕組み』を私たちと一
緒に、先に作っておきましょう！」

NotebookLM

実践ステップ1：まずは「楽しみ」をセットする（1〜3日目）

大きな目標より、“毎回の小さな嬉しさ”を作ることがスタートです。



通所前に楽しめる行動を決める（例：お気に入りの音楽を聴きながら向かう）。

施設内で楽しめる行動を決める（例：休憩剤）を決める（例：休憩に特別なお菓子を食べる）。

帰宅後のご褒美を決める（例：好きな入浴剤でお風呂に入る）。

NotebookLM

実践ステップ2：記録と「お守り」を用意する（4〜14日目）

「今日はこれができた」という材料を残し、不安な日の備えを作ります。

Days 4-7



達成メモの習慣化。
通所できた日の。通所できた日の
達成メモを「1行だけ」残す。

Days 8-14



代替プラン（お守り）の準備。
代替プラン（お守り）の準備。
不安が強い日は「短時間のみ」「軽作業のみ」という逃げ道を用意しておく。

NotebookLM

共有メモ（通所モチベーション記録）

“行けた理由”を記録に残すほど、通所は義務から自然な習慣へと変わります。

今日の記録テンプレート



今日の楽しみ：［ 休憩 / 作業 / 帰宅後 ］



できたこと：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

［ 小さな達成を1つ ］



次回の工夫：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

［ 負担を下げるための一手 ］

NotebookLM

不安なときのQ&A

思い通りにいかない日があっても大丈夫です。

Q. やる気がない日は休んだ方がいいですか？

A. 完全休みか短時間参加かを「前日」に決めておくと迷いが減ります。「行って30分だけ」の基準を持つのがおすすめです。

Q. 楽しみが思いつきません。

A. 大きなものでなくて大丈夫です。「好きな飲み物」など、5分でできる候補を3つ作って試してみてください。

Q. 欠席が続いた後の再開が怖いです。

A. 初日は時間と負荷を半分に。顔を出すだけでも大きな前進です。成功条件を低く設定して戻りましょう。

NotebookLM

まずは明日の「1つだけ」から

通所を楽しみに変える工夫は、今の状態に合う方法を選び直しながら進めることで、
長期的に安定していきます。

3つの仕組みのおさらい

1. 朝の負担を減らす（ルーティン）
2. 小さな楽しみを固定する
3. 達成を毎回確認する



**明日の通所で、まずは「1つだけの楽しみ」を
入れてみることから始めてみませんか？**

NotebookLM