休日設計：回復と充実を両立する「楽しむ力」の育て方





働き続けるためには、「しっかり休むこと」と「少し楽しむこと」のバランスが必要です。
疲労をためず、月曜日に備えるための実践的な休日の過ごし方を解説します。

NotebookLM

こんな休日の悩み、抱えていませんか？

以下の項目に1つでも当てはまれば、
休日設計を見直すサインです。

- [ ] 休日に疲れをためやすい
- [ ] 何をして過ごすか迷う
- [ ] 気分転換がうまくできない
- [ ] 週明けを楽にしたい



今の状態に合わせた無理のない調整から始めてみましょう。

NotebookLM

休日には「回復」と「楽しみ」の両方が計画的に必要です

回復



楽しみ

無計画な休日は生活リズムを崩し、虚無感につながります。
翌週の活力を高めるには、以下の順序で休日を設計します。

1. 回復活動を
先に確保する

2. 楽しみは
短時間で具体化する

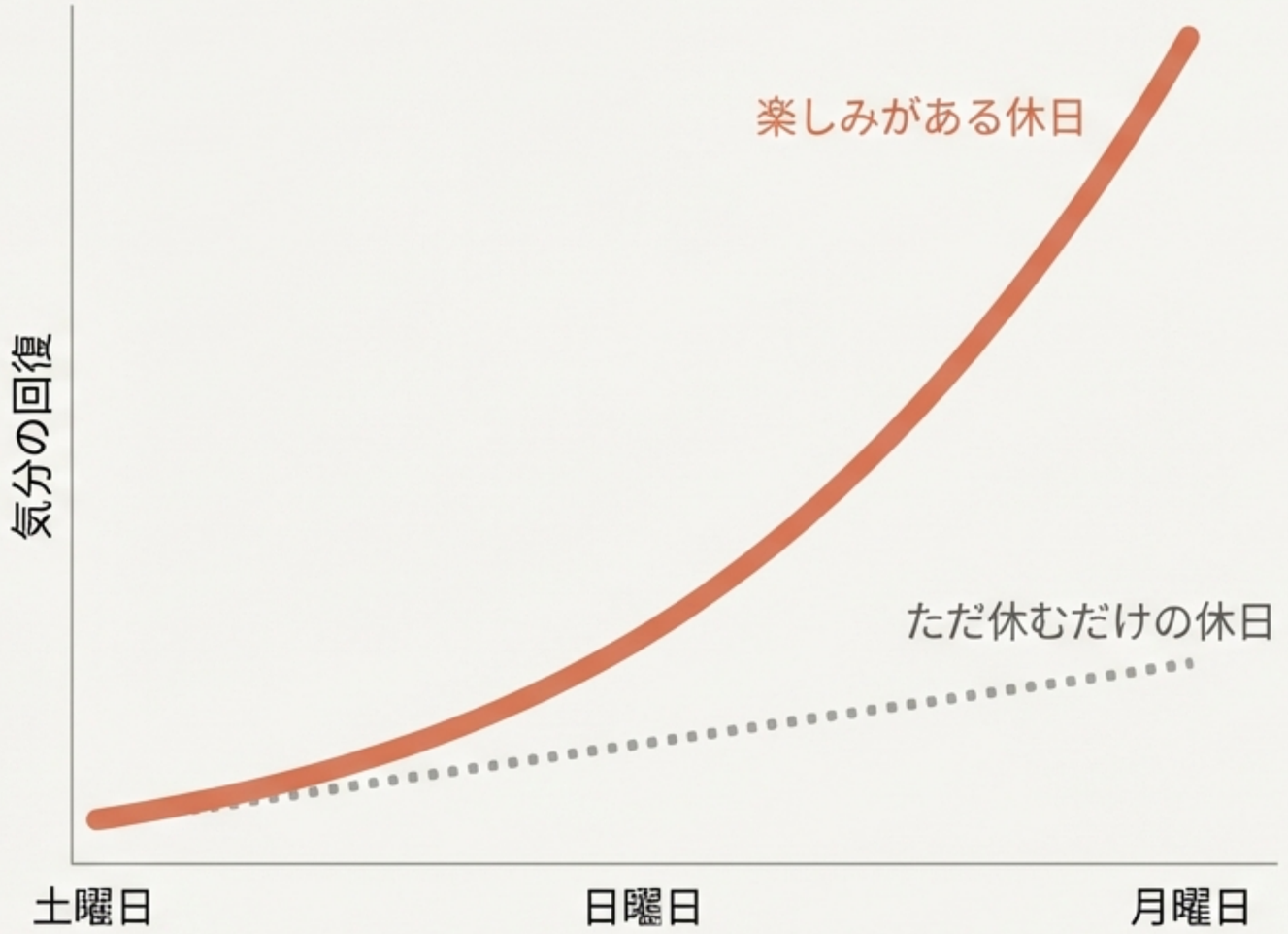
3. 翌週の準備を
最後に入れる

NotebookLM

「楽しみ」は贅沢ではなく、ストレス回復の必須要素

好きな活動を持つことは、気分の回復スピードを上げます[1][2]。これは単なる遊びではけでなく、就労継続のモチベーションを維持するための「重要な投資」です。





NotebookLM

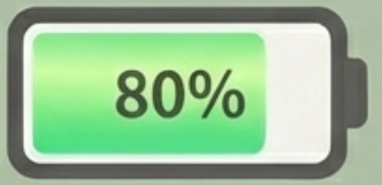
疲れを残さず楽しむための「活動選びの３基準」



1. お金がかからない



2. 短時間でできる



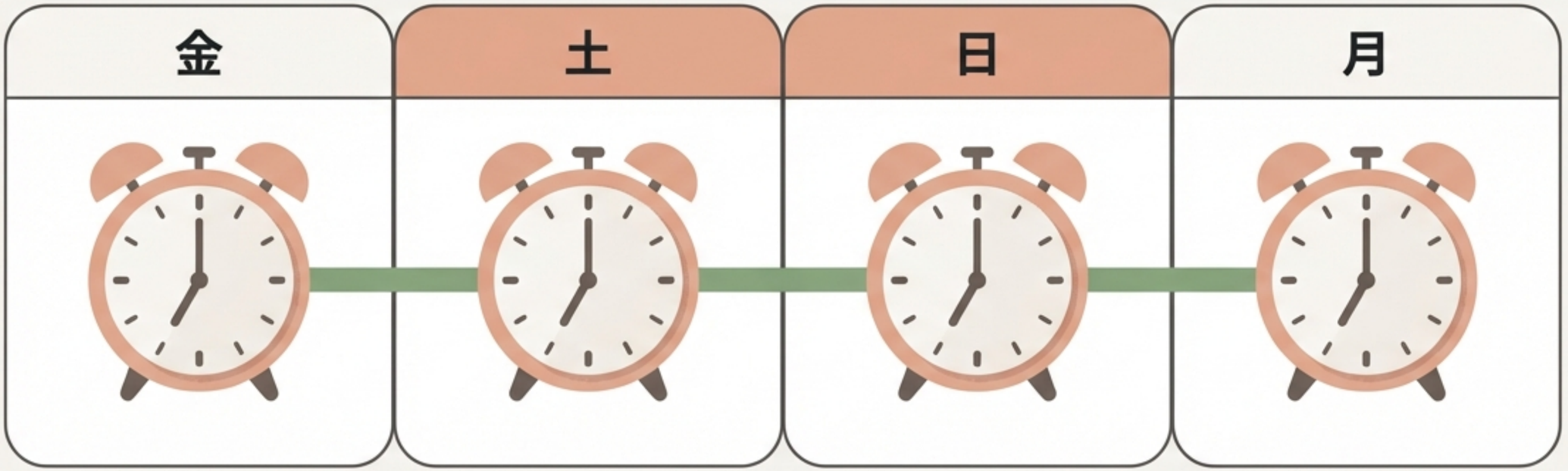
3. 終わった後に
疲れすぎない

この3条件を満たす活動を選ぶことで、
継続しやすく、翌日の負担になりません。



NotebookLM

ルール1：休日の「起床時刻」を平日と同じに固定する



起きる時間を固定するだけで、体内時計のズレを防ぎます。
これが「月曜日の朝がだるい」という最大の負担を軽減する第一歩です。

NotebookLM

ルール2：「楽しみの活動」は1日1〜2個に絞る



楽しい活動でも、詰め込みすぎると疲労が残ります。
「翌日に余力が残るか」を基準に、意図的にスケジュールに余白を作りましょう。

NotebookLM

ルール3：日曜の夜に10分だけ「翌週の準備」をする

就寝前に、カバンの中身の確認や明日の服の準備を10分だけ行います。

物理的な準備を終えることで、仕事モードへの心理的になな切り替えがスムーズになります。



NotebookLM

事例：予定の詰め込みをやめ、週明けの不調を改善





悩み：休日に予定を詰め込みすぎて、週週明けに疲労が残り通所が不安定に。

変化：活動数を絞り、起床時刻の固定を導入。「休日設計」を見直したことで、月曜日の通所通所が劇的に安定しました。

NotebookLM

アイデンドでは「休日設計」を就労支援の一部としてサポートします

就労継続支援B型「アイデンド」では、
「休む日」の質を上げることで
長期的な安定を目指します。



NotebookLM

実践メモ（1〜7日目）：回復と楽しみを1つずつ予定に入れる



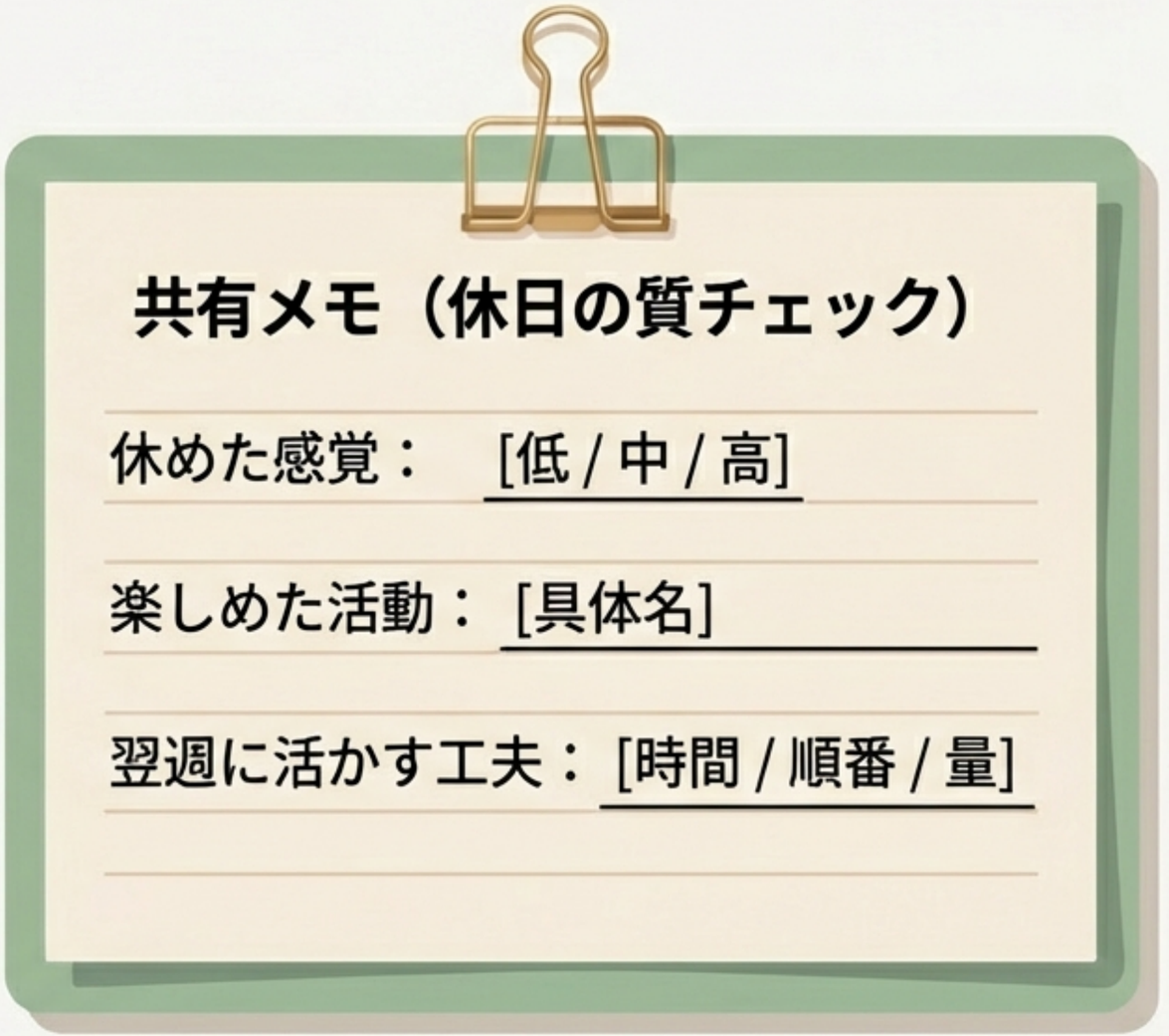
ただ予定を空けるだけでは回復しません。“気持ちが戻る時間”を意識して作りましょう。

- **1〜3日目**：回復用の行動を1つ、楽しみ用の行動を1つだけ予定に入れる。
- **4〜7日目**：休日後の月曜日の体調を記録し、活動量との関係をチェックする。

NotebookLM

実践メモ（8〜14日目）：疲れが残りにくいパターンを固定する

月曜の体調記録をもとに、ベストな
休日パターンを1つ決めて固定します。
休日が整うと、平日の頑張り方も
自然に安定します。



NotebookLM

休日設計でつまずいた時のQ&A



Q. 何もする気が起きません。

まずは「5分の散歩」や「白湯を飲む」など、
負荷の低い行動から。少し動くと次につながります。



Q. 楽しむことに罪悪感があります。

楽しみは怠けではなく「回復の一部」。
翌週の通所を守る準備だと位置づけましょう。



Q. 予定が崩れたらどうすれば？

「起床時刻だけ守る」という最小目標に切り替え。
立て直しポイントを1つ残せば翌日に戻りやすいです。

NotebookLM

次の休日は、小さな「楽しみ」を1つだけ決めてみましょう

休日設計 3つのポイント

1. 回復活動を優先する
2. 楽しみを具体化して入れる
3. 翌週準備で負担を下げる



休日設計の最大のコツは「無理を重ねないこと」です。
小さな前進の積み重ねが、働き続けるための強い基盤を作ります。

NotebookLM