セルフケアの極意 ～自分専用の「トリセツ」の作り方～

セルフケアの極意
～自分専用の
「トリセツ」の作り方～

自分の不調サインを知って、
無理なく働き方を守るための実践ガイド



NotebookLM

セルフケアは「根性」ではなく「仕組み」

一般論や知識を覚えるだけでは、体調管理は続きません。
大切なのは、知識を「自分仕様」に落とし込むことです。

✕ 根性論



○ 自分の取扱説明書



体調が崩れたとき、「どうすれば戻れるか」が分かっていると安心感は劇的に変わります。

NotebookLM

「トリセツ」を作る3つのステップ



Step 1
不調サインの言語化



Step 2
段階ごとの対処を決める



Step 3
周囲と共有する

この3ステップで、急な体調不良を防ぎ、就労継続の安定性を飛躍的に高めます。

NotebookLM

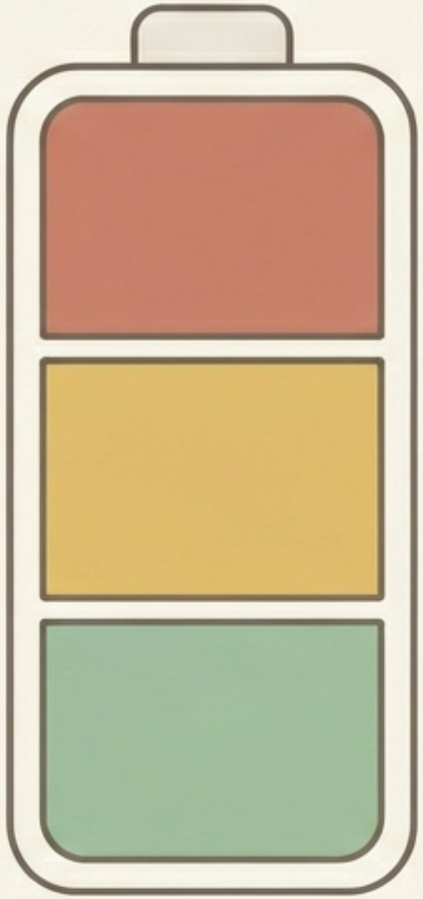
Step 1: 不調のサインを「3段階」で整理する

不調は突然起きるものではなく、必ず前兆があります。

赤 (重度) : 食欲低下

黄 (中度) : イライラ増加、集中低下

緑 (軽度) : 眠りが浅い



サイン把握のコツ

1日1回、体調・気分・行動の3項目を記録。2〜4週間続けると、自分特有のパターンが見えてきます。

NotebookLM

Step 2: 段階ごとに「対処行動」をあらかじめ決める

軽度

中度

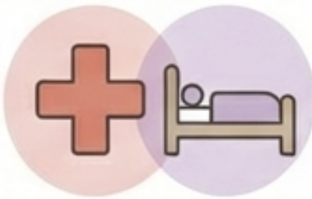
重度



休憩と水分補給



作業負荷の調整と相談



休養の確保と受診検討

行動を事前に決めておくと、不調時でも判断がぶれにくくなります。

NotebookLM

Step 3: 周囲との「共有」が最大の防具になる



本人が言語化しづらい状態のときでも、支援員や家族がトリセツを知っていれば早期対応が可能になります。

NotebookLM

事例：トリセツ運用で「急な欠席」が減ったケース

Before（悩み）

不調時の対処が
遅れ、急な離脱・
欠席が増加。



After（変化）

サインと対処を
段階化して運用。
早めの調整ができ
るようになり、
通所継続率が改善！



現場でのつまずきを減らし、
安定した働き方を実現しました。

NotebookLM

セルフチェック：あなたは当てはまる？

- [ ] 不調時の対処がいつも「後手」になる
- [ ] 自分の不調のサインを正確に把握したい
- [ ] 周囲と共有できる具体的な対処法を作りたい
- [ ] 働き方を安定させたい

1つでも当てはまったら、
それは「自分専用のトリセツ」
を作る絶好のタイミングです。



NotebookLM

就労継続支援B型「アイデンド」のサポート体制

アイデンドでは、セルフケアを「抽象論」で終わらせず、
本人のトリセツ作成を具体的に支援します。



個別トリセツ
作成サポート



面談での
定期更新運用



無理のない
通所設計

1. 個別トリセツ作成サポート

2. 面談での定期更新運用

3. 無理のない通所設計



支援員より：セルフケアは、早めに助けを求められるほど機能します。
サインに気づいて共有できることは、働き続けるための大きな技術です。

NotebookLM

行動につなげる実践メモ（最初の14日間）

1〜3日目：初期サインの発見

自分の初期サインを3つ書き出し、見える場所に置く



4〜7日目：対処行動のテスト



サインごとの対処行動を1つずつ決め、実際に試す

8〜14日目：周囲との共有



家族・支援員と共有し、声かけ文言や連絡基準を合わせる

しんどい時でも実行できるよう、具体的な手順に落とし込みましょう。

NotebookLM

1分で作れる「セルフケア手順書」テンプレート



初期サイン： 睡眠が浅い / 気分が落ちる / 行動が遅くなる 等



効いた対処： 5分休憩 / 散歩 / 支援員に相談 等



悪化時の連絡先： 誰に / 何を伝えるか

“自分の扱い方”がわかるほど、働き方は確実に安定していきます。まずはここから埋めてみましょう。

NotebookLM

セルフケア運用に関するよくある質問



Q: セルフケアが続きません。

A: 完璧より継続が大事です。1分で終わる記録形式にし、「できた日だけ丸をつける」運用から始めましょう。



Q: 自分のサインが分かりにくいです。

A: 崩れる前に出ていた行動を3つだけ振り返ってみてください。「睡眠・食欲・会話量」の変化は手がかりになりやすいです。



Q: 周囲に共有するのが恥ずかしいです。

A: 全部を話す必要はありません。「必要な配慮」だけを短く共有する形でも、支援は十分に組み立てられます。

NotebookLM

まとめ：できる範囲から始める

1. サインを段階で把握する
2. 対処行動を事前に決める
3. 周囲と共有して実行しやすくする



まずは「軽度サインの時に何をするか」から作ると始めやすいです。
できる範囲を見極めながら進めるほど、現実的で続く形に整っていきます。

NotebookLM