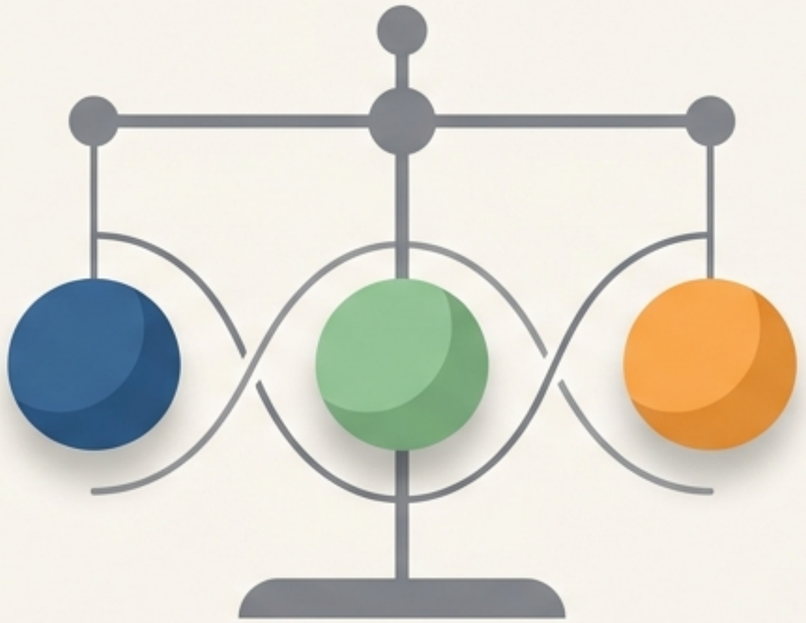
ワーク福祉バランスの整え方：働く・休む・支援を両立する実践ガイド



就労継続支援B型を利用する方へ向けた、
長く安定して働き続けるためのデザイン思考。

NotebookLM

働く時間を増やすほど良い、という単純な話ではありません



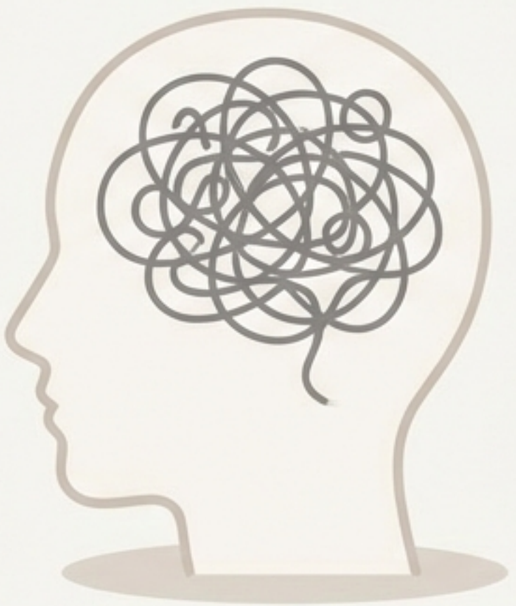


福祉サービスを活用しながら長く働くには、この3つのバランス設計が欠かせません。
バランスに不安があるのは自然なことです。
大切なのは、無理に不安を消すことではなく、扱い方を一緒に見つけることです。

NotebookLM

結論：バランスは「感覚」や「気合い」ではなく、「見える化」で整える

感覚や気合い　　Before & After　　見える化（デザイン）



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4 work	5 rest	6 work
7 work	8 work	9 rest	10 work	11 work	12 rest	13 support
14 support	15 work	16 rest	17 work	18 rest	19 work	20 support
21 support	22 work	23 rest	24 work	25 work	26 rest	27 support
28 support	29 rest	30 rest	31 work	1	2	3

週間の活動量を可視化し、負荷の偏りを調整することで、就労継続の安定性は劇的に高まります。

・就労・休息・支援を週単位で可視化する　・高負荷日を連続させない

・調整会議を定期化する

NotebookLM

なぜ崩れるのか？就労を優先しすぎる「悪循環の罠」



1. 就労を優先しすぎる



2. 通院や休息が後回しになる



3. 日中活動のエネルギーが枯渇する

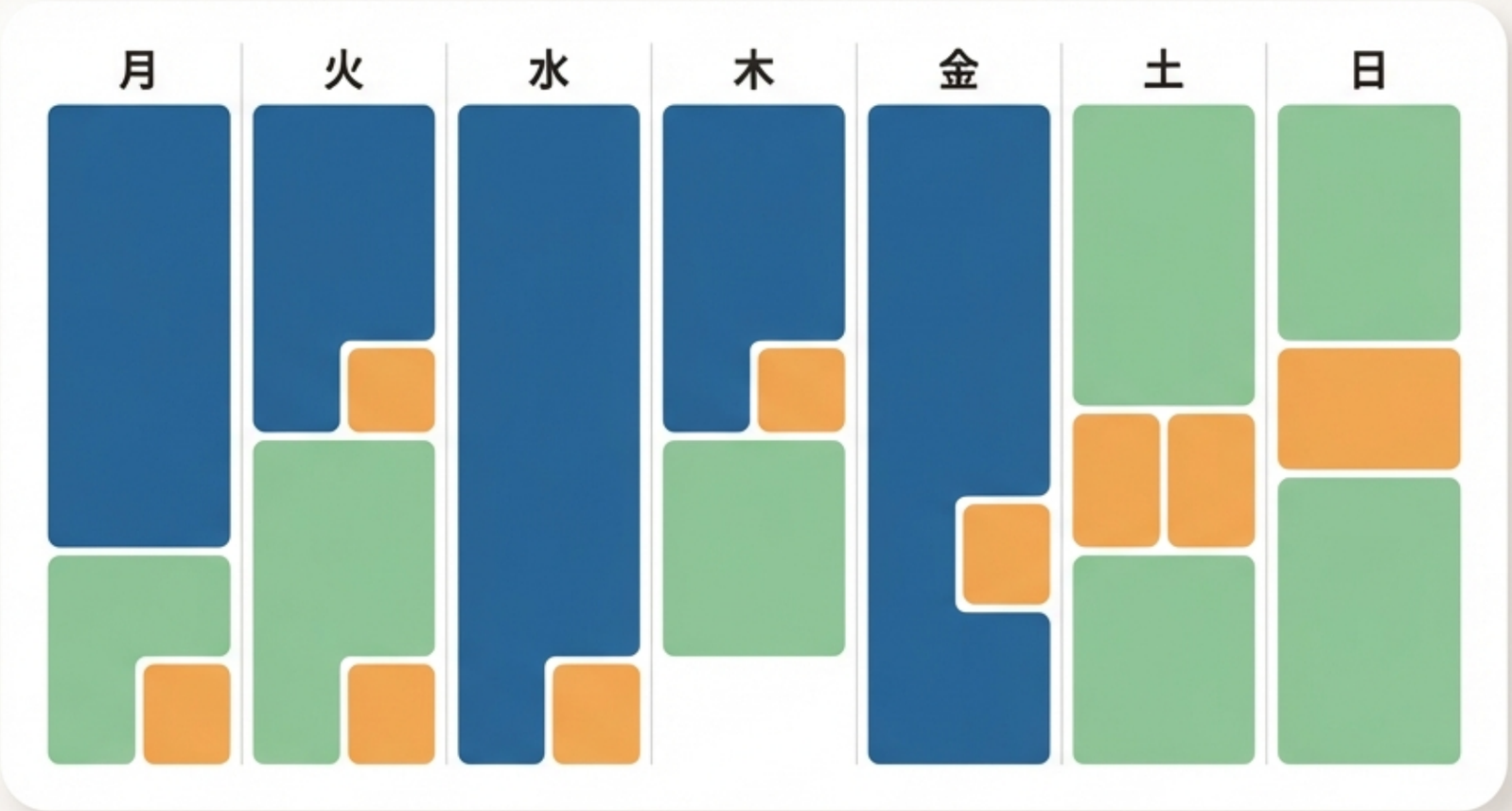


4. 不調が出て休む日が増える

重要なのは、どれか一つを削ることではありません。
「全体の配分」を見直すことです。

NotebookLM

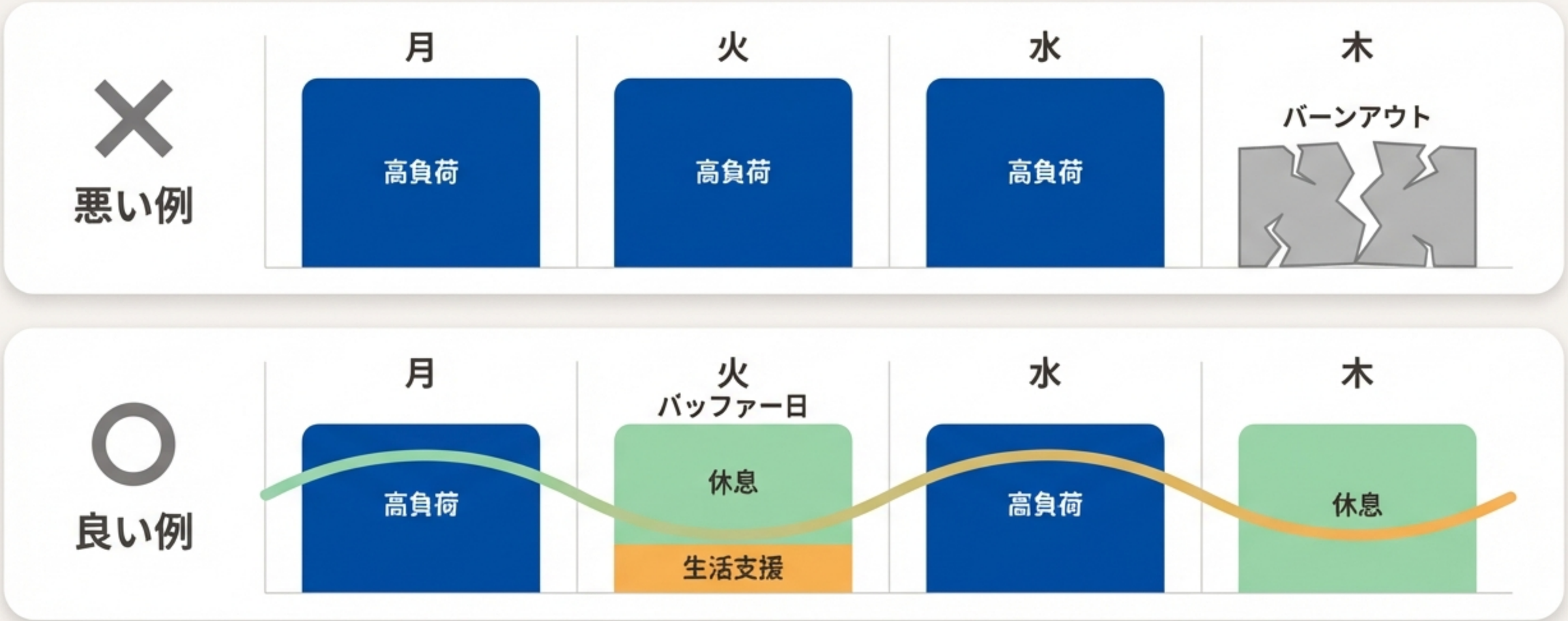
テクニック1：週の予定を3色で塗り分け、ひと目で配分を確認する



文字で予定を見るのではなく、色で「面積」を見ることで、活動の偏りに気づくことができます。
まずは今の1週間を色分けしてみましょう。

NotebookLM

テクニック2：「頑張れる日に頑張る」のではなく、高負荷な日を分散させる



「崩れない配置」を作ることが継続の鍵です。
高負荷作業の翌日は、あらかじめ軽作業や短時間通所に設定しておきましょう。

NotebookLM

テクニック3： 疲労が限界を超える前に作動する「ストップの合図」を決める



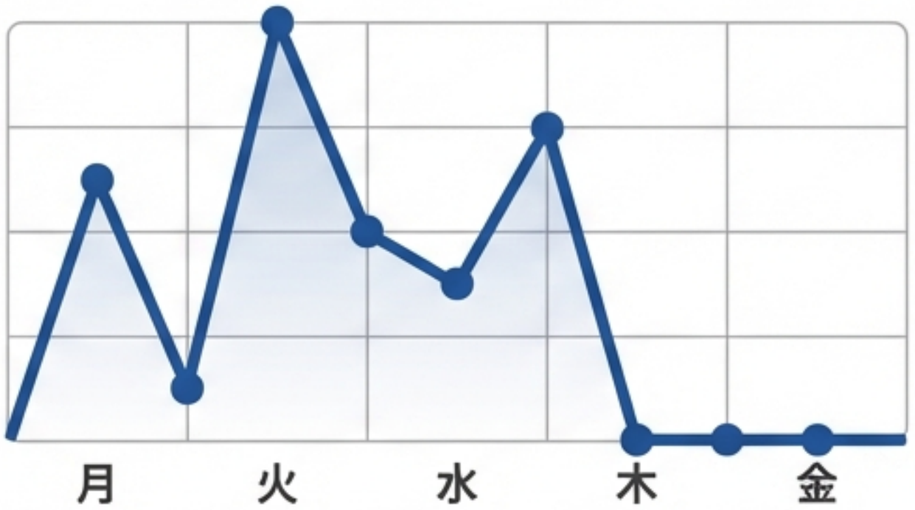
自動的に作業を調整する

疲労度や睡眠不足の基準値を決めておきましょう。一定のラインを超えたら、
迷わず作業を調整するルールを事前設定することで、無理を防げます。

NotebookLM

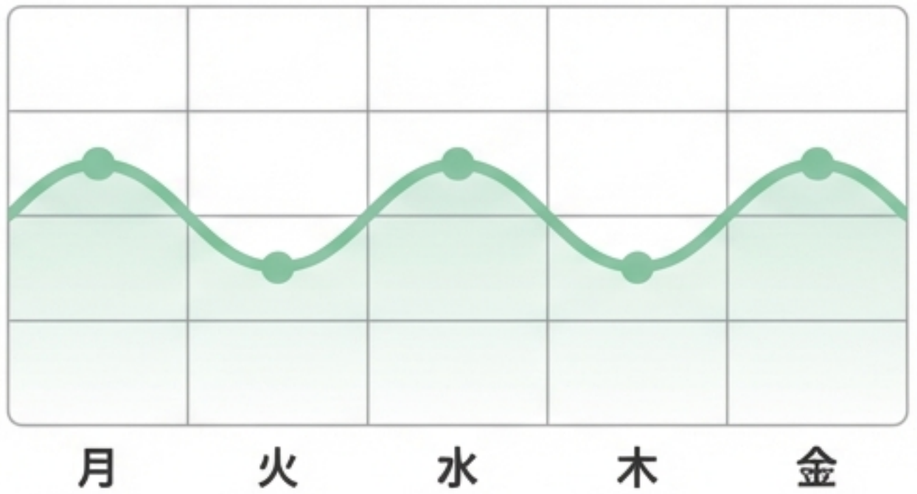
実践事例：週次設計で負荷を平準化し、欠席を減らしたケース

【悩み / Before】



負荷の偏りが大きく、週後半に欠席しやすい状態（月・火でエネルギー切れ）。

【変化 / After】



週間バランス表を導入し、負荷を平準化。欠席が減り、通所継続率が改善。

気合いで乗り切ろうとするのをやめ、デザインで解決したことで、1週間を安定して過ごせるようになりました。

NotebookLM

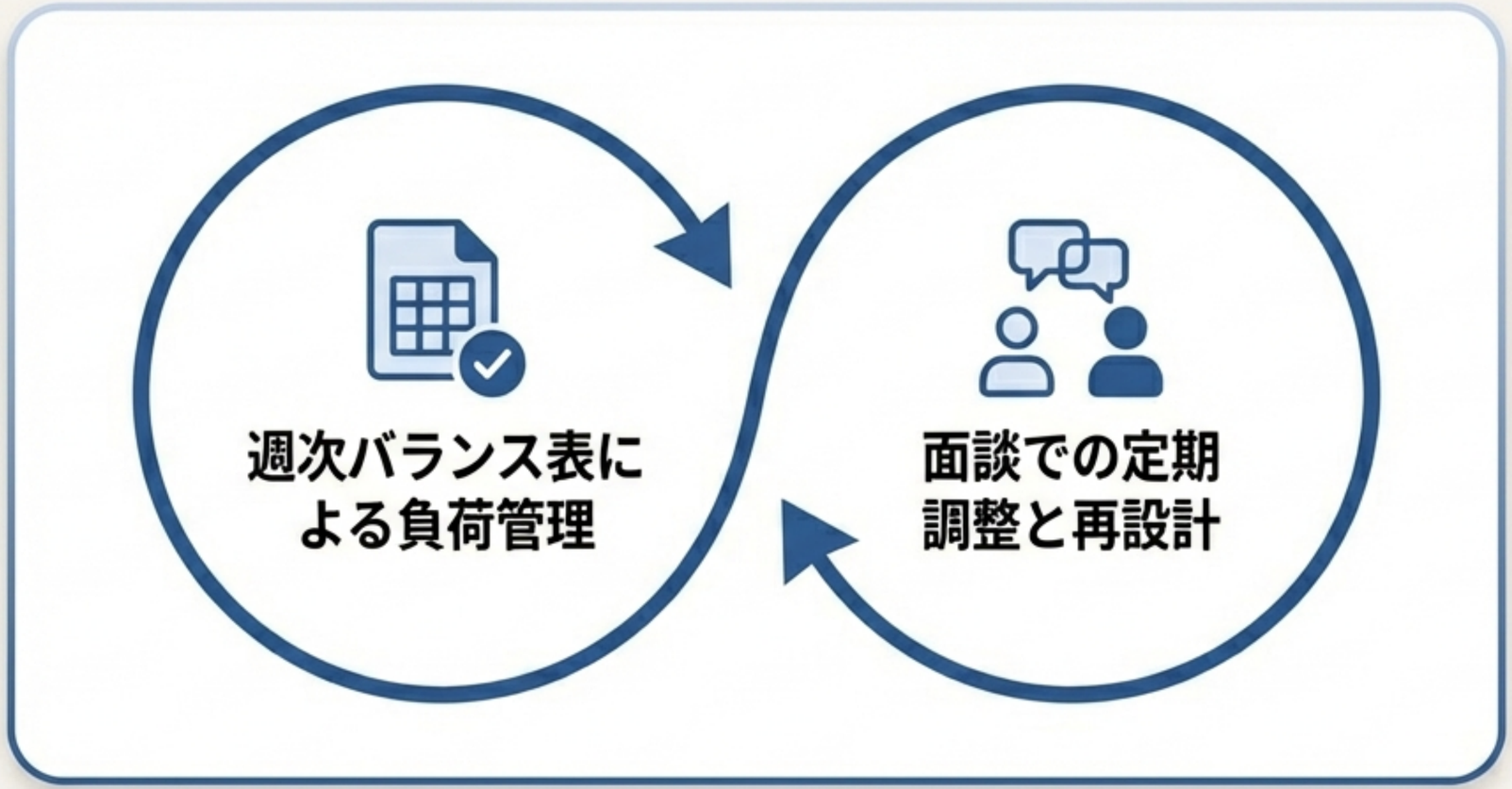
今どこに負担がある？現状を知るための4つのセルフチェック

- [ ] 就労と生活が両立しにくい
- [ ] 週後半に疲れが出やすい
- [ ] 予定を可視化して調整したい
- [ ] 無理なく働き続けたい

当てはまった項目は、バランスを整えるための重要な「調整材料」です。
1つでも見つかれば、十分に次の行動を決められます。

NotebookLM

プロのアプローチ：就労継続支援B型「アイデンド」の計画づくり



アイデンドでは、就労支援を単独で見ず、生活支援とのバランスを重視します。
利用開始時期は特に負担が強くなるタイミングを記録し、面談で対応策をその都度更新しています。

NotebookLM

続く働き方は、気合いより「配分の設計」で決まります



無理のない就労・休息・支援のバランスを一緒に整えていきましょう。

— 支援員からのワンポイントアドバイス

NotebookLM

行動につなげる実践メモ：まずは最初の7日間

1〜3日目

1週間を就労・休息・生活支援に
色分けして見える化する。

4〜7日目

連続高負荷の日を1か所減らし、
回復時間を意図的に入れる。



1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目

ワーク福祉バランスは、頑張り方の問題ではなく配分の問題です。
週単位で設計すると、無理の場所が見えやすくなります。

NotebookLM

次の7日間と、翌週のバランスを調整するための「共有メモ」

8〜14日目: 面談で配分表を見ながら、翌週の優先順位を再設定する。

- 負荷が高かった日: [曜日と要因]
- 回復に効いた行動: [休息 / 活動 / 相談]
- 翌週の調整点: [作業量 / 通院 / 休憩]

安定は気合いではなく、配分を直し続ける運用で作れます。

NotebookLM

休息への罪悪感や、成長への焦りを手放すために

Q
働く時間を増やせば
早く成長できますか？

A
時間を増やすより、安定
して続ける方が成長に
つながります。
まずは疲労を残
さない配分を。



Q
休むと後ろめたいです。

A
休息はサボりではなく
「継続のための調整」です。
回復できたことを記録
すると罪悪感が
和らぎます。



Q
誰と相談すればいいです
か？

A
支援員、主治医、家族な
ど複数で共有を。
見える化した週ごとの
変化を持参すると
スムーズです。



NotebookLM

不安が出た時は、早めに共有して「小さく調整する」ことが安定への近道



1. 活動配分を見える化する

見える化で負荷を管理し、安定を継続する土台を作ります。



2. 高負荷を連続させない

無理なく回復の時間を確保し、持続可能なペースを守ります。



3. 調整ルールを事前設定する

支援者と具体的な対応を決め、安心して行動に移せます。

まずは1週間の活動を色分けしてみるだけでも、改善点が見えやすくなります。
ワーク福祉バランスは、あなたの就労継続を守る最も強力な味方です。

NotebookLM