長く働き続けるための「自分メンテナンス」

体調と気分を守る実践法



NotebookLM

長く働く人は「崩れない人」ではなく「崩れ方を知っている人」

不調をゼロにすることは難しくても、早めに気づいて調整できれば、就労継続は十分可能です。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

自分メンテナンスの3本柱



NotebookLM

記録はシンプルに、毎日1分だけ

長文の記録は不要です。変化の傾向を見つけるための「1分」の習慣から始めましょう。

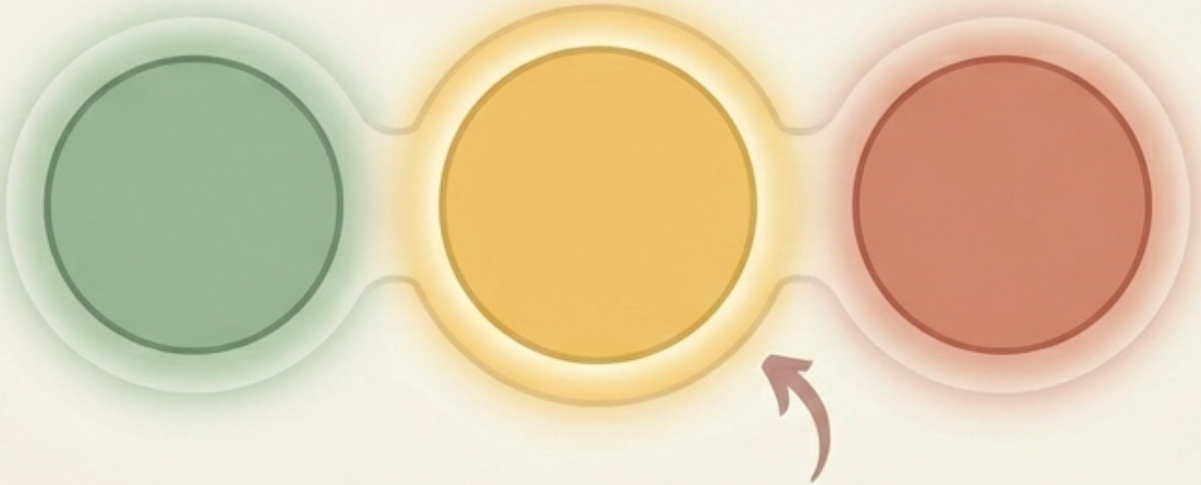


NotebookLM

崩れる前の「相談タイミング」を決めておく

「我慢して耐える」より「早めに共有する」ことが重要です。事前に基準を決めると、ため込みを防げます。

緑：通常運転



赤：完全な不調
→ 休養

黄色：例「睡眠不足が2日続いた」「疲労度が一定以上」
→ すぐに相談・調整！

NotebookLM

事例：自己記録で急な欠席を減らす

不調の自覚が遅れがちなケースでも、小さな習慣が大きな変化を生みます。

Before（悩み）

不調の自覚が遅れる
→ 急な欠席

→

Action（変化）

毎日の3項目記録を導入
→ 早期相談が可能に
→ 作業の事前調整



→

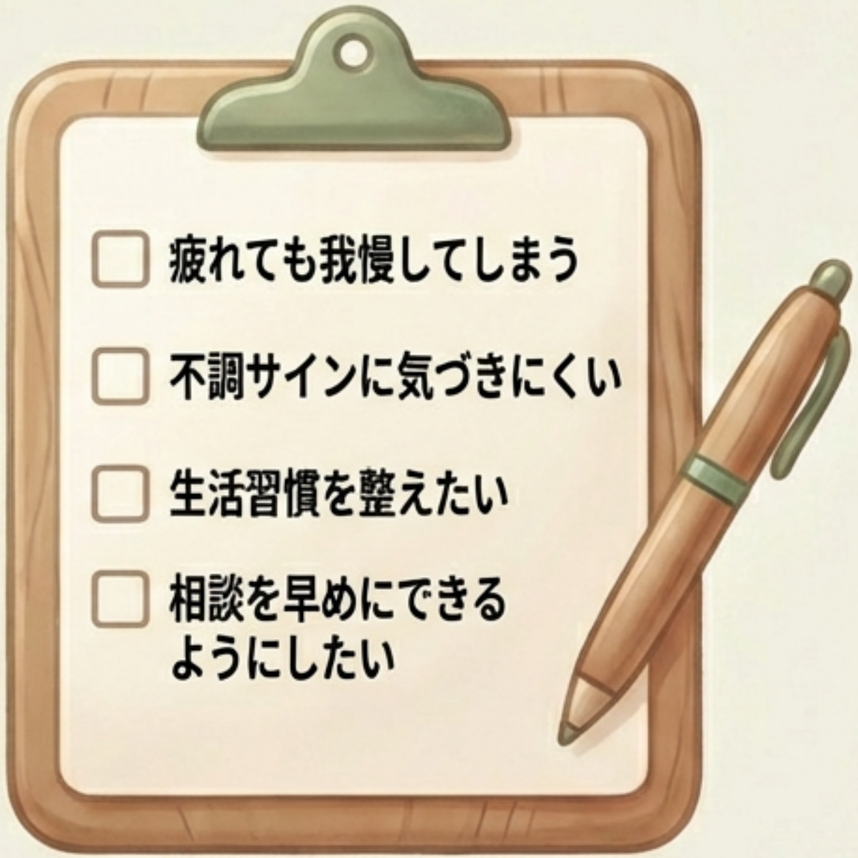
After

通所継続率が改善し、
安定した就労へ

NotebookLM

あなたの現在の負担はどこ？セルフチェック

当てはまった項目は、メンテナンスを続けるための調整材料になります。
1つでも見つかれば十分です。



NotebookLM

就労継続支援B型「アイデンド」のサポート

作業支援だけでなく、自分で調整できる力を育てる
「セルフメンテナンスの習慣づくり」を
重視しています。

- 簡易体調記録の導入支援
- 不調時の作業調整ルール整備



NotebookLM

支援員からのワンポイントアドバイス



「長く働ける方ほど、無理をしない判断が上手です。調子が良い日も悪い日も同じように観察して、整える習慣を持っていきましょう。」

NotebookLM

はじめての自分メンテナンス：最初の7日間

調子を崩してからではなく、平常時の小さな点検を習慣にします。



1〜3日目：
睡眠・食事・気分の3項目を
毎日1分で記録する。

4〜7日目：
乱れやすい項目を1つ選び、
改善行動を1つだけ試す。

NotebookLM

はじめての自分メンテナンス：８～14日目

記録を見ながら、週に1回の“整える時間”を予定に固定します。



共有メモ

- 崩れやすいサイン (睡眠 / 食欲 / 集中)
- 効いた対策（休憩 / 相談 / 活動調整）
- 来週の予防策（具体行動）

NotebookLM

よくある不安にお答えします

Q：記録が続きません。
A：長文より1行形式で。書く項目を「睡眠・気分・作業」の3つに固定すると負担が減ります。

Q：不調を伝えるのが苦手です。
A：「しんどいです」の一言からで十分です。具体化は面談で一緒に進めます。

Q：体調が安定しないと働けませんか？
A：完全に安定してからでなくても大丈夫です。負荷を調整しながら通所を続ける中で、安定を作っていく方が現実的です。

NotebookLM

無理なく長く働き続けるために

調子が悪い日をゼロにするより、早く立て直せる状態を作るのが一番の実践です。まずは1分記録から始めてみましょう。



1. 記録で変化を可視化する



2. 相談基準を事前に決める



3. 不調時は早めに調整する

NotebookLM