# B型から一般企業へ。焦らず「働き続ける」ためのガイド

就労継続支援B型から一般就労を目指すあなたへ。「また辞めてしまったらどうしよう」という不安を解消し、長く安定して働くための具体的なステップを解説します。



NotebookLM

# 成功のゴールは「採用」ではなく「定着」です

## とりあえず応募



## 働き続ける準備



一般企業への就職を目指すとき、焦って応募を重ねることは逆効果になることがあります。
一番大切なのは「内定をもらうこと」ではなく、「無理なく働き続けられる土台」を先に整えることです。

NotebookLM

# 長く働き続けるための3つのステップ

就職後の離職リスクを抑えるため、以下の順番で準備を進めます。



準備段階
（生活リズムと働く土台を安定させる）

企業実習
（実際の職場で適性を検証する）

定着支援
（就職後のフォローアップを前提にする）

NotebookLM

# ステップ1：履歴書の前に「働く土台」を作る

まずは、日々の安定を最優先にします。



- **通所継続率の改善:**
  決まった時間に通うリズムを作る。



- **作業記録の蓄積:**
  自分の得意・不得意を客観的に把握する。



- **体調管理と自己説明:**
  面談で「自分の状態」を正しく伝える練習をする。



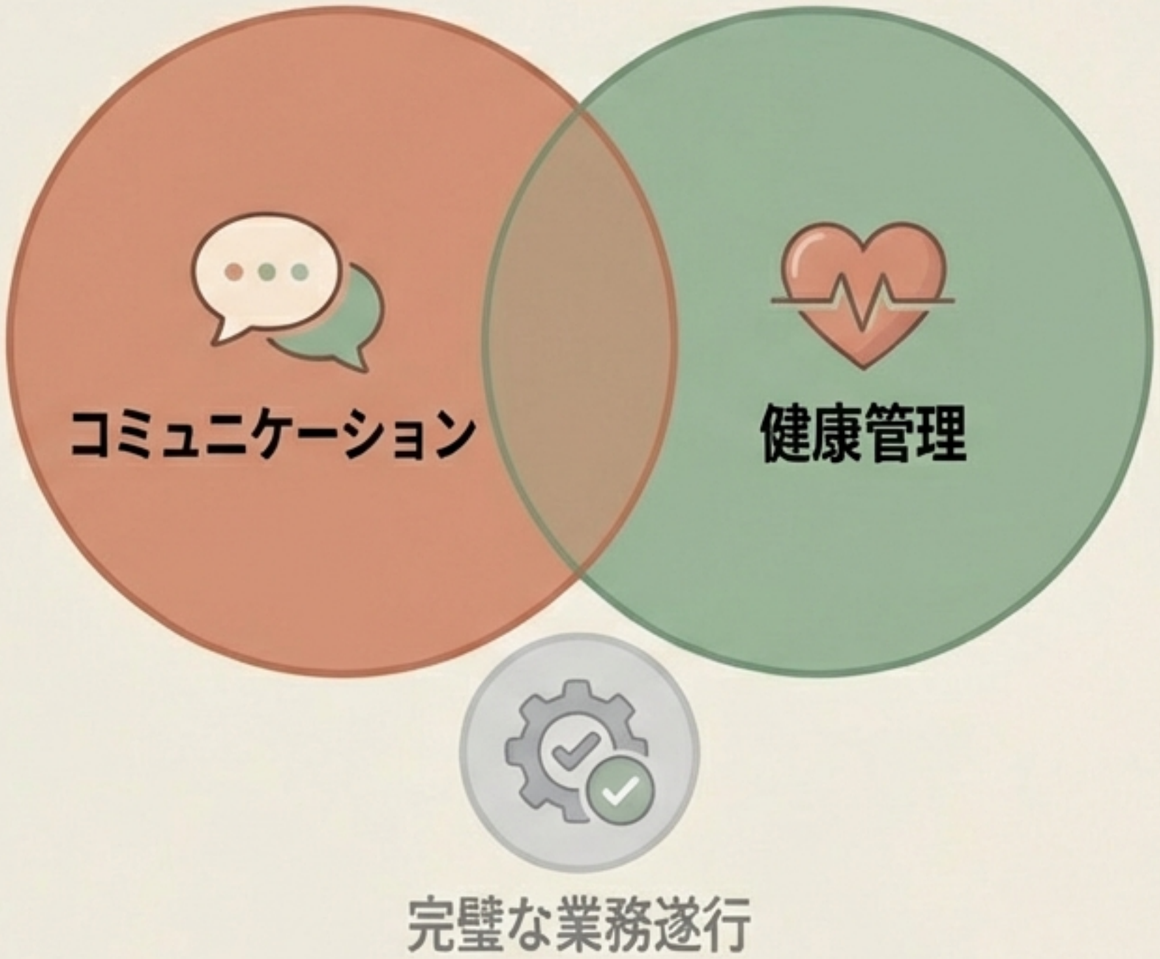

NotebookLM

# ステップ2：企業実習で「小さな成功」を検証する

実習では、作業の完璧さよりも以下の2点が重要視されます。

- **報連相（ほうれんそう）：**
  困ったときに適切に相談できるか。
- **体調の自己申告:**
  自分の波を把握し、無理をせずに伝えられるか。

※勤務時間帯、移動負担、業務内容を事前に整理し、評価をもとにミスマッチのない応募先を選定します。

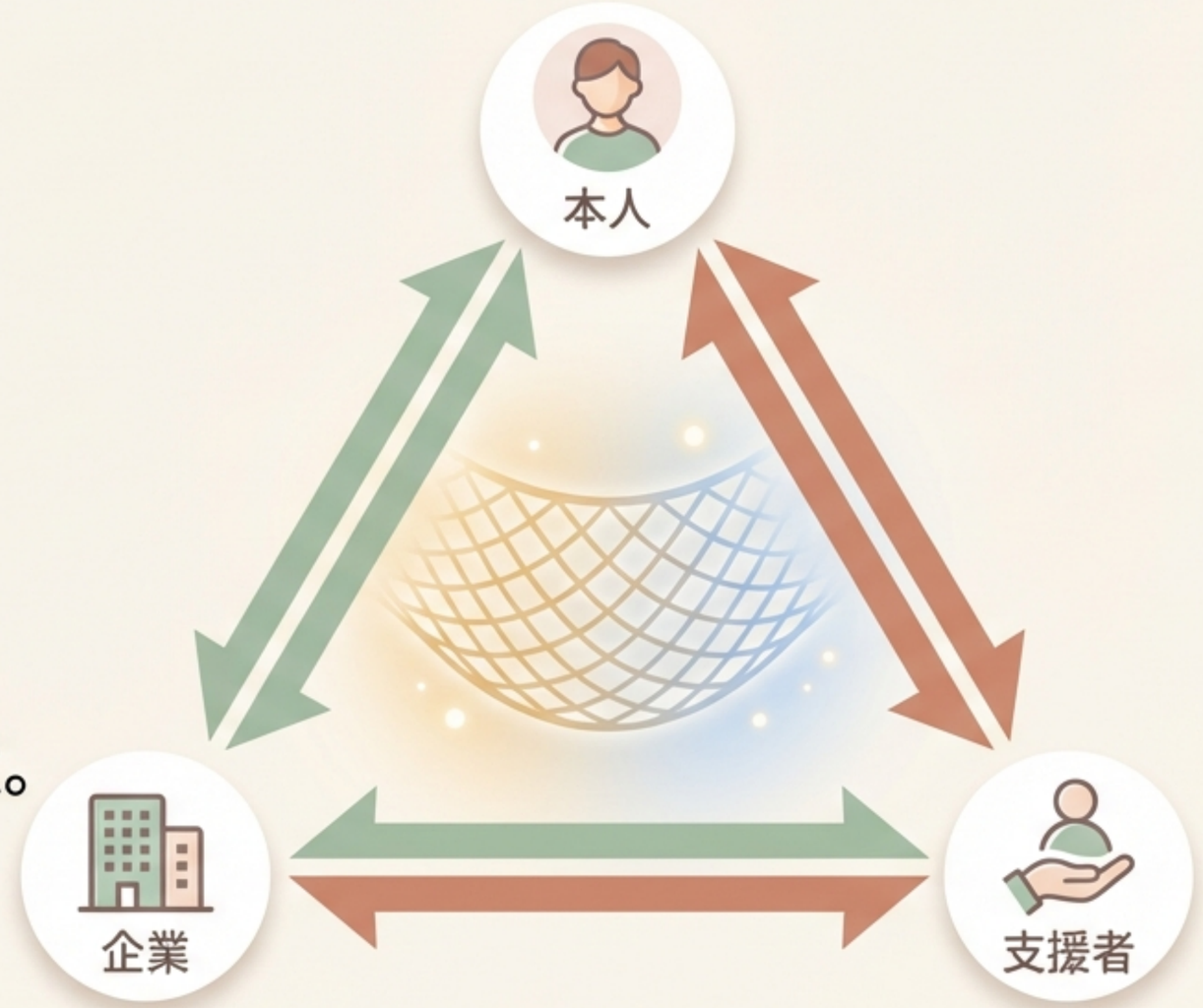



NotebookLM

# ステップ3：三者連携の「定着支援」で離職を防ぐ

就職はゴールではなくスタート。
大きな離脱を防ぐための仕組みがあります。

- 職場での困りごとを早期に共有。
- 業務調整の即時対応。
- 体調の波を前提にした働き方の合意。




NotebookLM

# Bさんの事例：短期離職の不安を乗り越える

**プロフィール:** Bさん（20代女性）

**当時の悩み:**
過去に短期離職の経験があり、
「また続かなかったらどうしよう」
という強い不安を抱えていた。

**状態:**
就職に対する自己効力感（自信）が
低下し、一歩を踏み出せない状況。



NotebookLM

# Bさんの変化：準備と実習がもたらした6ヶ月以上の安定

焦らず「日々の安定」から着手した結果、確実な変化が生まれました。

- 段階的な準備と企業実習を経て就職へ。
- 定着支援を活用し、働きながら細かな調整を継続。
- 結果、大きな離脱なく6ヶ月以上の安定就労を実現しています。




NotebookLM

# あなたの現状を知るセルフチェック

今の負担や不安がどこにあるか、無理なく確認してみましょう。
1つでも当てはまれば、次の行動のヒントになります。

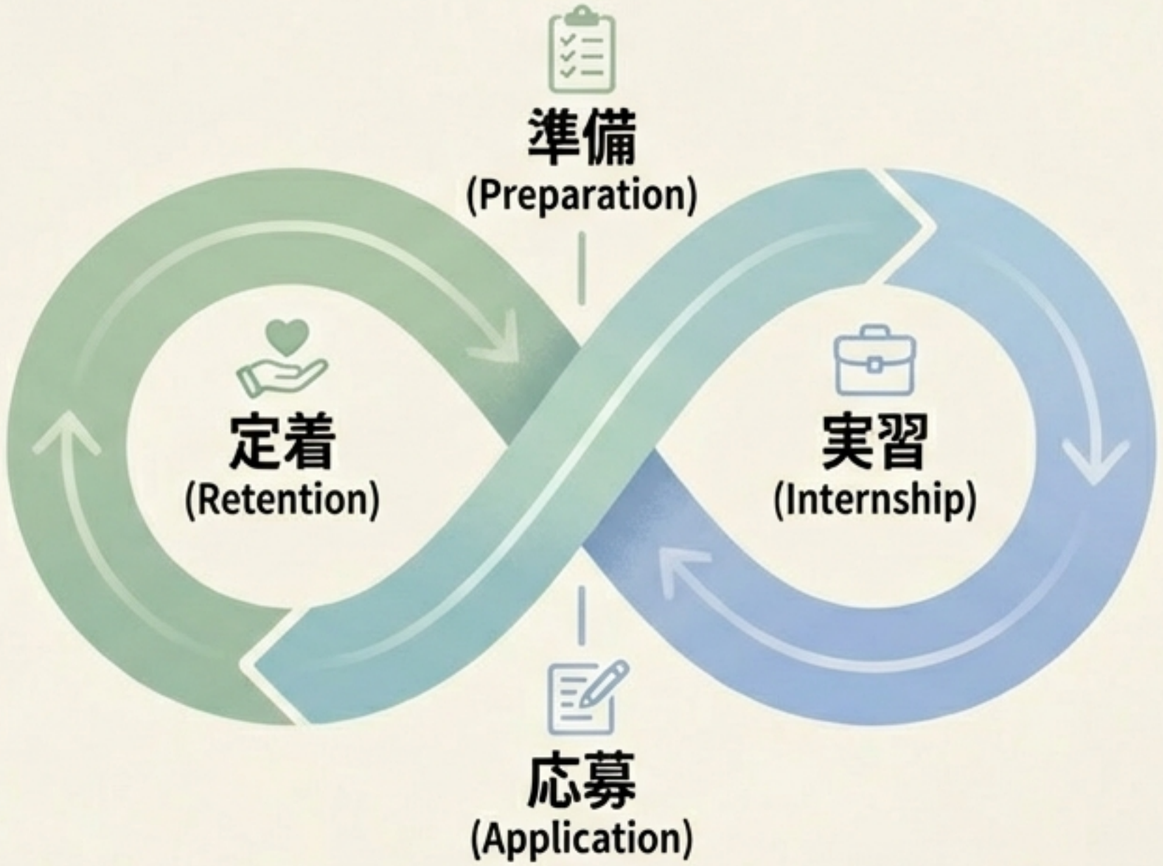
- [ ] 一般就職を目指したい
- [ ] 過去に離職経験がある
- [ ] 実習で適性確認したい
- [ ] 就職後のフォローも重視したい

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、「応募支援のみ」で終わらせません。準備から定着までを一つの流れとして支援します。

- 生活リズムの変化を確認し、無理のない通所設計を調整。
- 実習の評価を活かし、あなたに合った応募先を選定。
- 就職後も、定着面談と企業連携で長く働ける環境をサポート。




NotebookLM

# 支援員からのアドバイス：不安は分解して対策できます



支援員より

「一般企業への移行は、内定を取ることより『定着の準備』が何より重要です。
通勤の不安、人間関係の不安、体力の不安…。
大きな不安も、事前に一つずつ分解していけば必ず対策できます。
一緒に土台を作っていきましょう！」

NotebookLM

# まずはここから。最初の14日間で進める小さな一歩

ゴールを急がず、「働き続ける準備」を少しずつ始めましょう。

## 1〜3日目

希望職種と避けたい職種を分け、条件を言葉にする。



## 4〜7日目

通勤リハーサルや勤務時間のシミュレーションで、現実的な負荷を確認する。



## 8〜14日目

実習・面接練習・定着支援の利用計画を作り、移行後の支えを準備する。



NotebookLM

# あなた専用の「移行準備メモ」

支援員への相談時に、以下の項目を整理しておくとスムーズです。

働く上で譲れない条件：[ 時間 / 環境 / 仕事内容 ]

現在の不安要素：[ 通勤 / 人間関係 / 体力 ]

支援をお願いしたいこと：[ 実習先の選定 / 面接練習 / 企業同行 ]

NotebookLM

# 一般就労への移行に関するよくある質問

**Q. B型利用中でも一般企業へ応募できますか？**

**A.** 可能です。準備段階で履歴書作成や面接練習を進めることで、応募時の不安を大きく減らせます。

**Q. 実習は必須ですか？**

**A.** 必須ではありませんが、職場選びの精度が上がりミスマッチを防ぐ効果が高いため、短期間でもおすすめしています。

**Q. 就職後に困ったら誰に相談すればいいですか？**

**A.** 職場の窓口と支援員の両方に共有してください。三者で調整することで早期解決につながります。

NotebookLM

# あなたのペースで、「続く働き方」を見つけましょう

一般企業への移行は、できる範囲を見極めながら進めるほど、現実的で安定した形に整っていきます。
就職はゴールではなく、新たなスタート。
まずは「定着」を見据えた土台作りから、一緒に一歩を踏み出してみませんか。施設見学・ご相談でお待ちしております。

NotebookLM