就労と生活支援を組み合わせて整える、新しい「自立」への道のり

焦らず、暮らしの土台から作り直した1年間の記録

就労継続支援B型事例

1年間の軌跡



NotebookLM

「働きたい気持ちはあるけれど、生活が整わない」という葛藤

就労に向けて動き出したいのに、
睡眠、食事、お金の管理など、
日常生活のペースが掴めず
立ち止まってしまう。

「生活自立」に対して不安を抱く
のは、ごく自然なことです。

大切なのは、その不安を無理に
消そうとするのではなく、
扱い方を一緒に見つけることです。

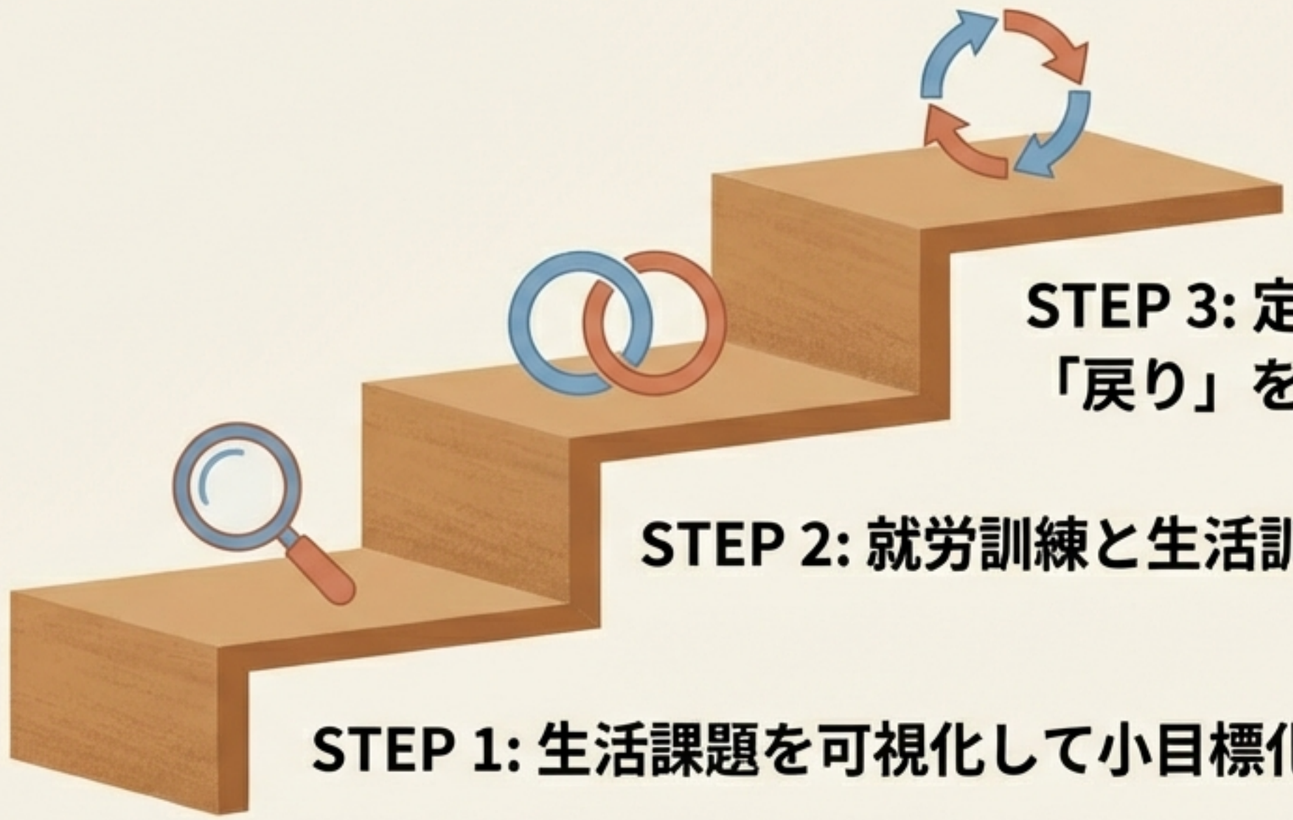


**作業訓練だけを急いでも、
この歯車はうまく回りません。**

NotebookLM

自立は「一気に達成する目標」ではありません

日々の小さな「生活習慣の積み上げ」こそが、自立への最短ルートです。
就労支援と生活支援の両輪を同時に回すことで、変化は確実に加速します。



STEP 3: 定期の振り返りで「戻り」を早期修正する

STEP 2: 就労訓練と生活訓練を連動させる

STEP 1: 生活課題を可視化して小目標化する



NotebookLM

事例研究：働く前に「暮らし」を整える必要があったAさん

年代：30代男性

当初の状態：
昼夜逆転、食事の偏り、
支出管理の不安定さ



「不安定な生活リズム」

この状態で作業負荷だけを上げると、
短期間で離脱しやすくなります。

方針の転換：「まず生活を整える」→「次に就労時間を増やす」

NotebookLM

ステップ1：小さな「3つの生活目標」から始める

最初に導入したのは、日常の些細な行動の固定化です。
毎週達成率を確認し、「できた点」を明確に評価しました。

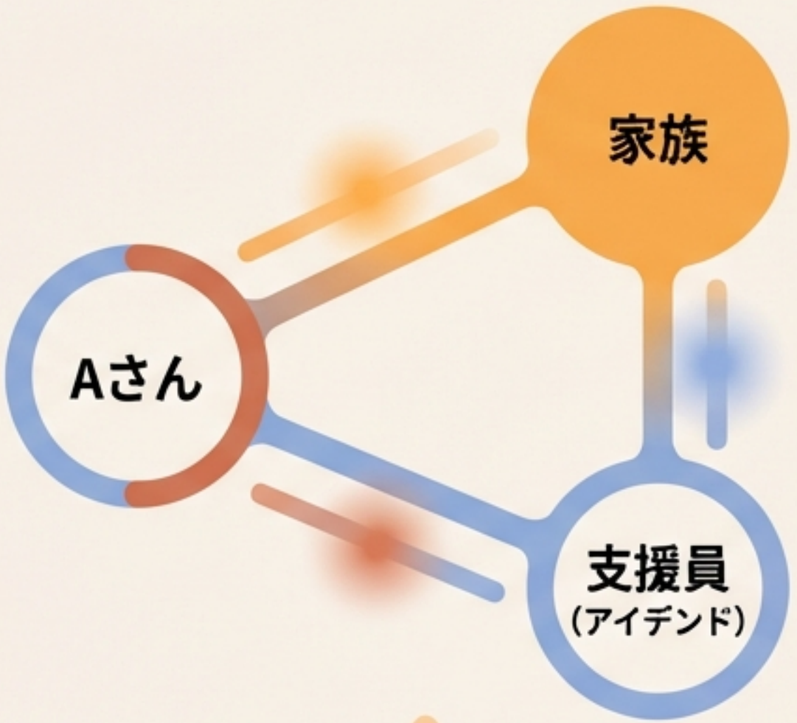


NotebookLM

ステップ2：就労と生活の同時進行と、それを支える連携網

「働けたか」だけでなく「生活が保てたか」を評価軸に設定。無理な拡大を防ぎました。

- 週2回・短時間から通所を開始。
- 作業後に「食事・睡眠・支出」の振り返りをセットで実施。



連絡頻度を定期化し、急な崩れを早く共有。
早期調整ができる体制が、継続の安定につながりました。

NotebookLM

1年後の変化：生活習慣と通所が安定した日常へ



【1年前】

悩み: 生活リズムの乱れが強く、
就労訓練が続かない。

状態: 疲労と焦り。



【現在】

成果: 通所継続の安定。

習慣化: 家計管理と家事分担が
自分でできるように。

生活目標を先に整え、就労負荷を段階調整したことで、着実な自立へと結びつきました。

NotebookLM

あなたは当てはまる？　生活の負担を見つけるセルフチェック

「生活自立」を進めるうえで、今どこに負担があるかを確認してみましょう。
気になるものだけを選び、無理なく確認してください。

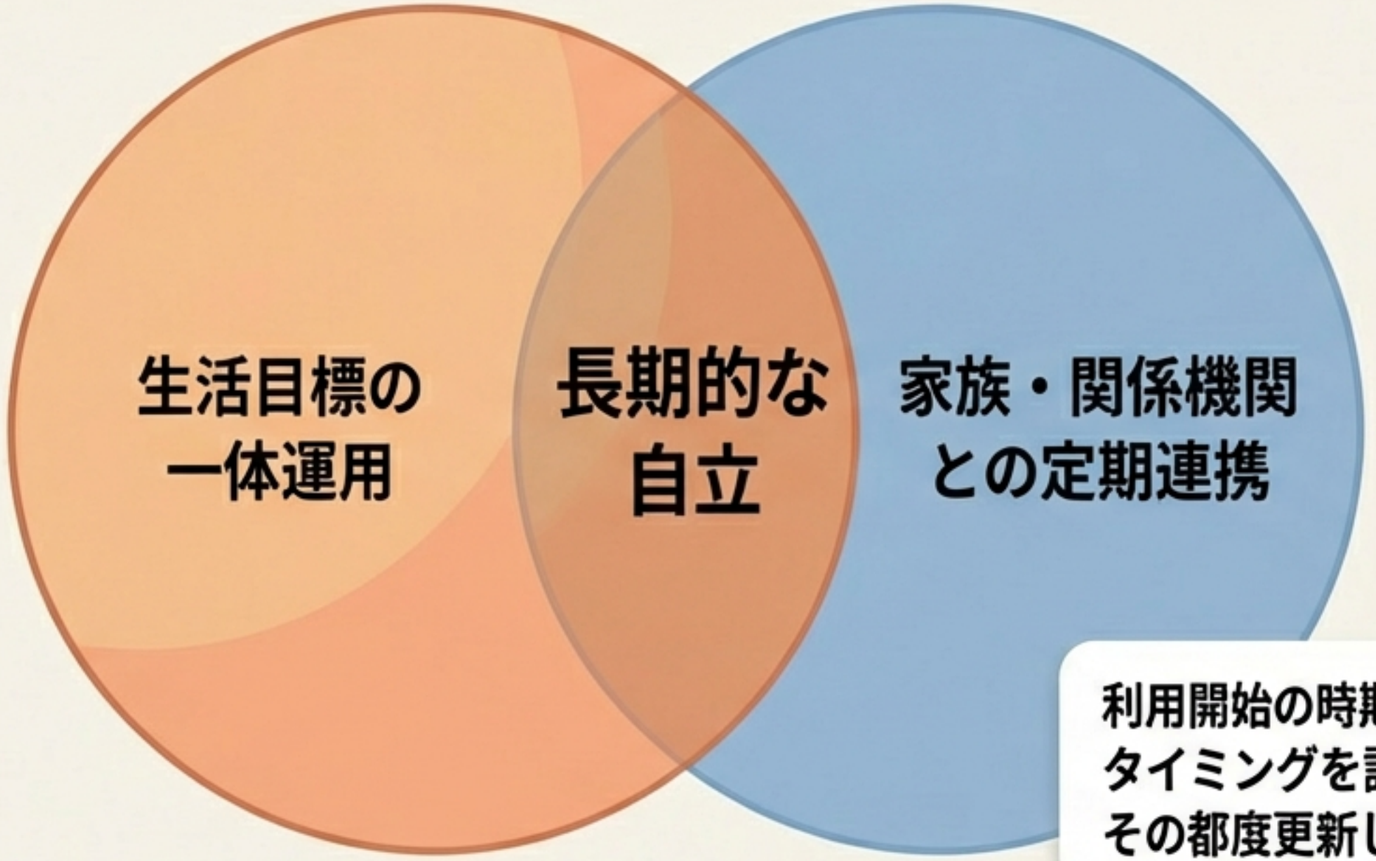
- [ ] 生活リズムが崩れやすい
- [ ] 就労と生活課題が同時にある
- [ ] 小さな目標なら取り組める
- [ ] 家族や支援者と連携して進めたい

1つでも当てはまったら、それは「生活自立」を続けるための大切な調整材料です。
次の行動を決める十分な理由になります。

NotebookLM

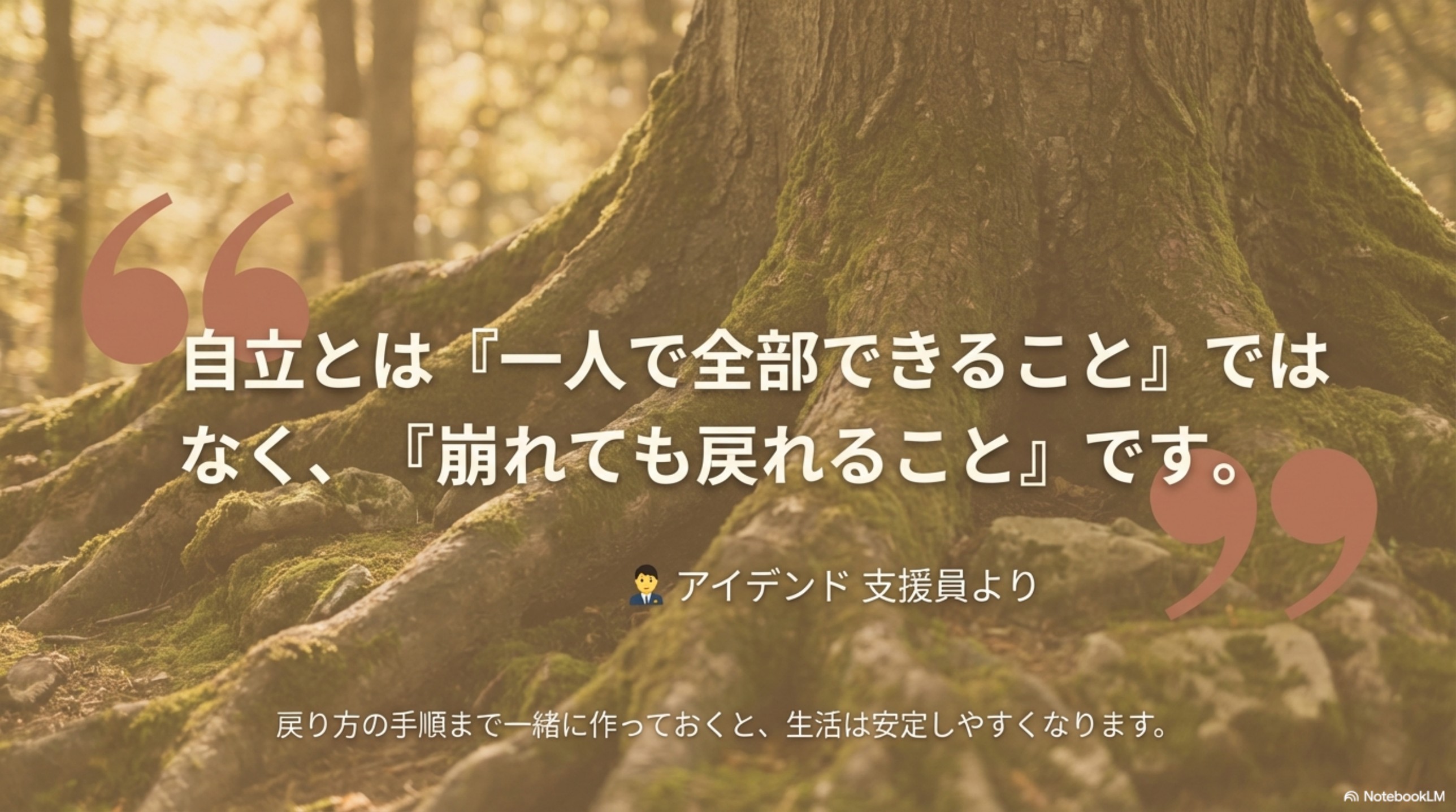
「働く時間を増やす」より先に、「続く生活を作る」

アイデンド（就労継続支援B型）では、就労支援を生活支援から切り離しません。
本人の暮らし全体を見ながら、長期的な自立につながる計画を立てます。



利用開始の時期は負担が強くなるため、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


自立とは『一人で全部できること』ではなく、『崩れても戻れること』です。
アイデンド 支援員より
戻り方の手順まで一緒に作っておくと、生活は安定しやすくなります。

NotebookLM

行動につなげる実践メモ：最初の7日間

自立は、急に一人で抱えることではありません。生活の中で“自分で回せる部分”を少しずつ増やすイメージで進めます。

1〜3日目

- [x] アクション：起床・服薬・金銭管理のうち、まず「1項目だけ」を自分管理にする。
- [ ]



4〜7日目

- [x] アクション：できた日と難しかった日を比べ、自分に必要な支援（手伝ってほしいこと）を切り分ける。
- [ ]



NotebookLM

行動につなげる実践メモ：8〜14日目と共有フォーマット

8〜14日目

アクション：
生活支援と就労支援の
役割分担を明確にし、
週次で見直す。





一気に変えなくて大丈夫です。続く形にできた分だけ、自立は進んでいます。

NotebookLM

まとめ：生活習慣と就労習慣を同時に育てる3ヶ条

1



課題の可視化が出発点

漠然とした不安を、小さな具体的な目標に分解する。

2



就労負荷は段階的に上げる

生活の安定度合いを見ながら、決して焦らずペースを作る。

3



連携体制が継続を支える

家族、支援員との密な共有が、急な崩れを防ぐネットになる。

NotebookLM

よくある質問（FAQ）

Q 生活が整っていなくても利用できますか？

A はい、利用しながら整えていく形で問題ありません。最初は「起床・食事・通所」の3点だけ整えると前進しやすいです。

Q 家族の協力が少なくても進められますか？

A 進められます。支援機関や地域資源を使って「家族以外の支え」を作ることで、計画は継続しやすくなります。

Q 自立生活までどれくらいかかりますか？

A 人それぞれですが、焦らず「3か月単位」で目標を区切るのが基本です。段階的に課題を減らしていきます。

NotebookLM

まずは、あなたの「今の暮らし」を教えてください

見学や相談の際は、作業内容だけでなく「生活面の支援方法」までぜひ確認してみてください。

「生活自立」で不安が出た時は、早めに共有して小さく調整することが安定への第一歩です。

アイデンド（就労継続支援B型）へのご相談・見学はこちら

崩れても戻れるペースを、一緒に見つけていきましょう。

0120-000-000

www.idend-support.example.com



NotebookLM