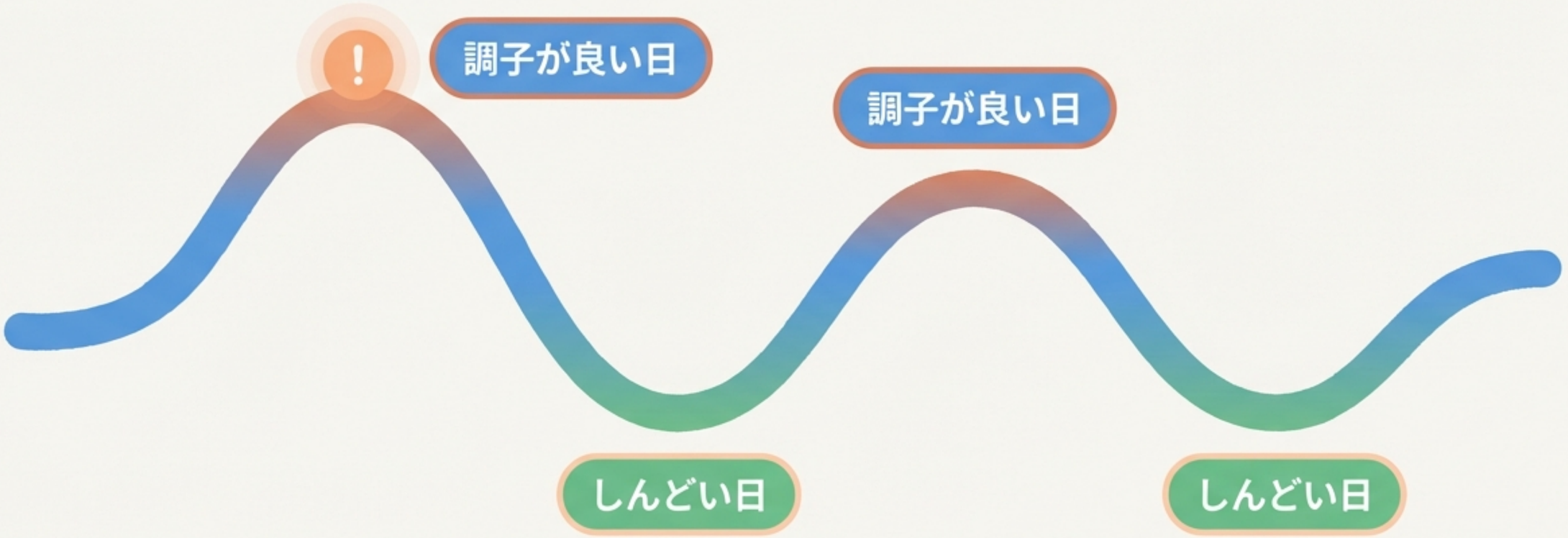
うつ病からの復職・就労は「頑張る量」より「整える質」

再発を防ぎ、自分のペースで進むためのガイドブック



NotebookLM

回復期には「調子が良い日」と「しんどい日」の波があります



事実：回復期は一直線ではなく、波を打ちながら進みます。

リスク：「まだ早いかも」と感じる時期に“勢い”で進めると、再発リスクが跳ね上がります。

NotebookLM

長期的な定着のために、働き方の「前提」を変える

× 頑張る量





- 焦り
- 勢い
- 長時間労働

○ 整える質





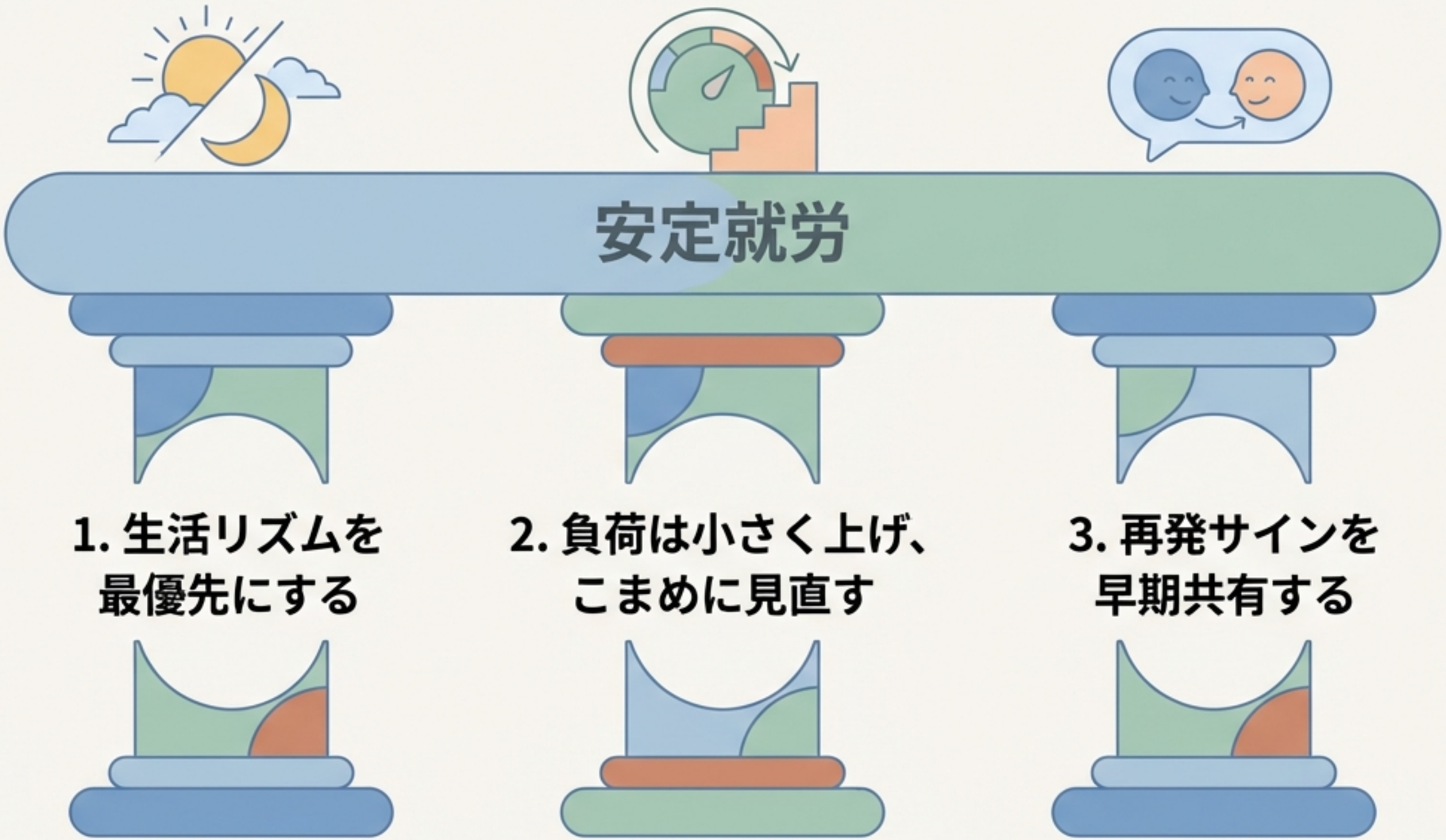


- 体調波の前提
- 負荷調整
- 振り返り

調子が良い日ほど無理をしない。これが一番の近道です。

NotebookLM

安定して長く働くための「3つの鍵」



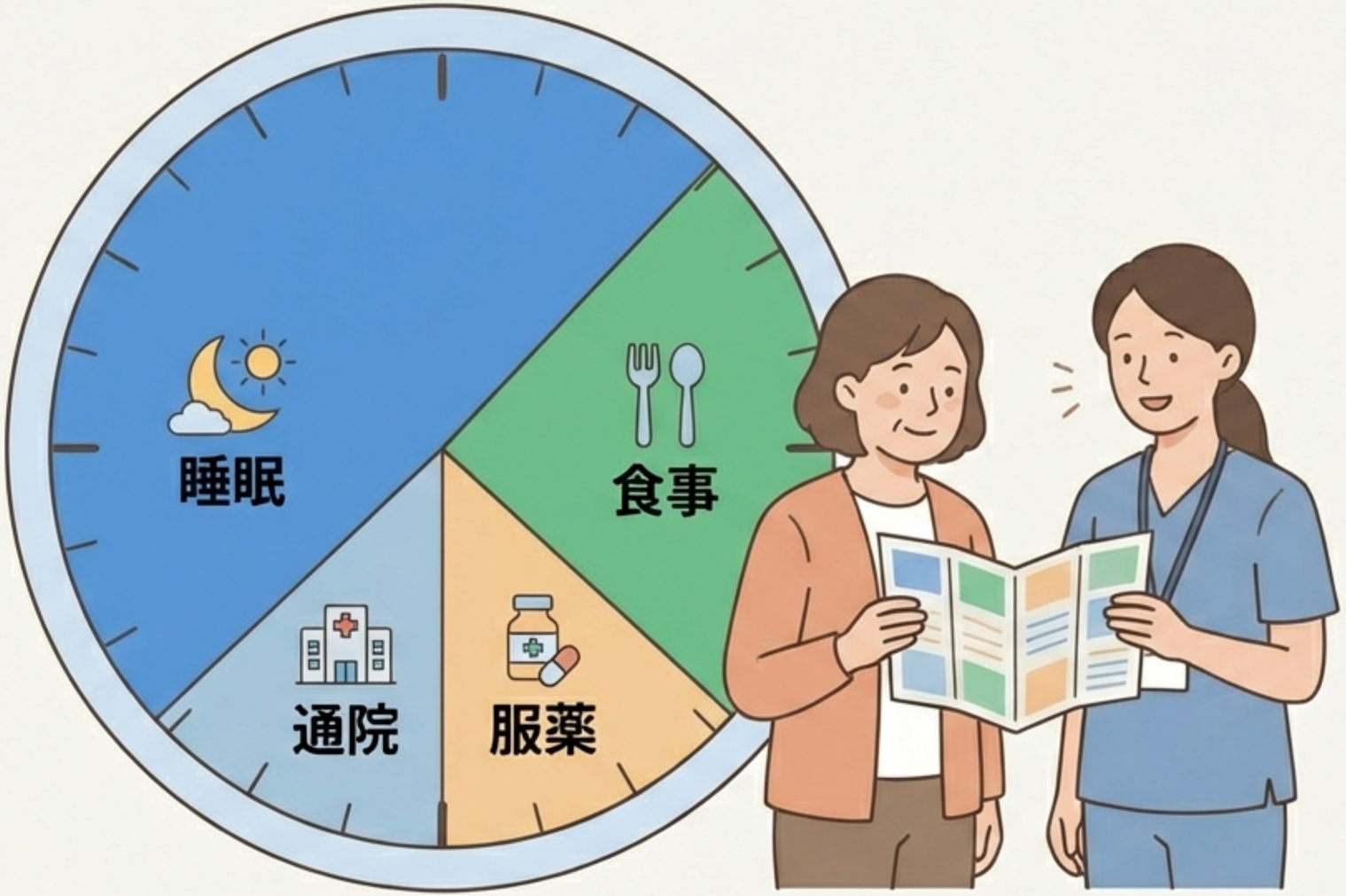
1. 生活リズムを最優先にする

2. 負荷は小さく上げ、こまめに見直す

3. 再発サインを早期共有する

NotebookLM

鍵１：生活リズムを最優先の「土台」にする



この基本を崩さないことが、就労継続の絶対条件です。

アクション：

無理な予定を入れず、日々の「疲労サイン」を記録することから始めます。

NotebookLM

鍵2：体調に合わせて「負荷のダイヤル」を回す

低負荷日：
整理・入力作業中心



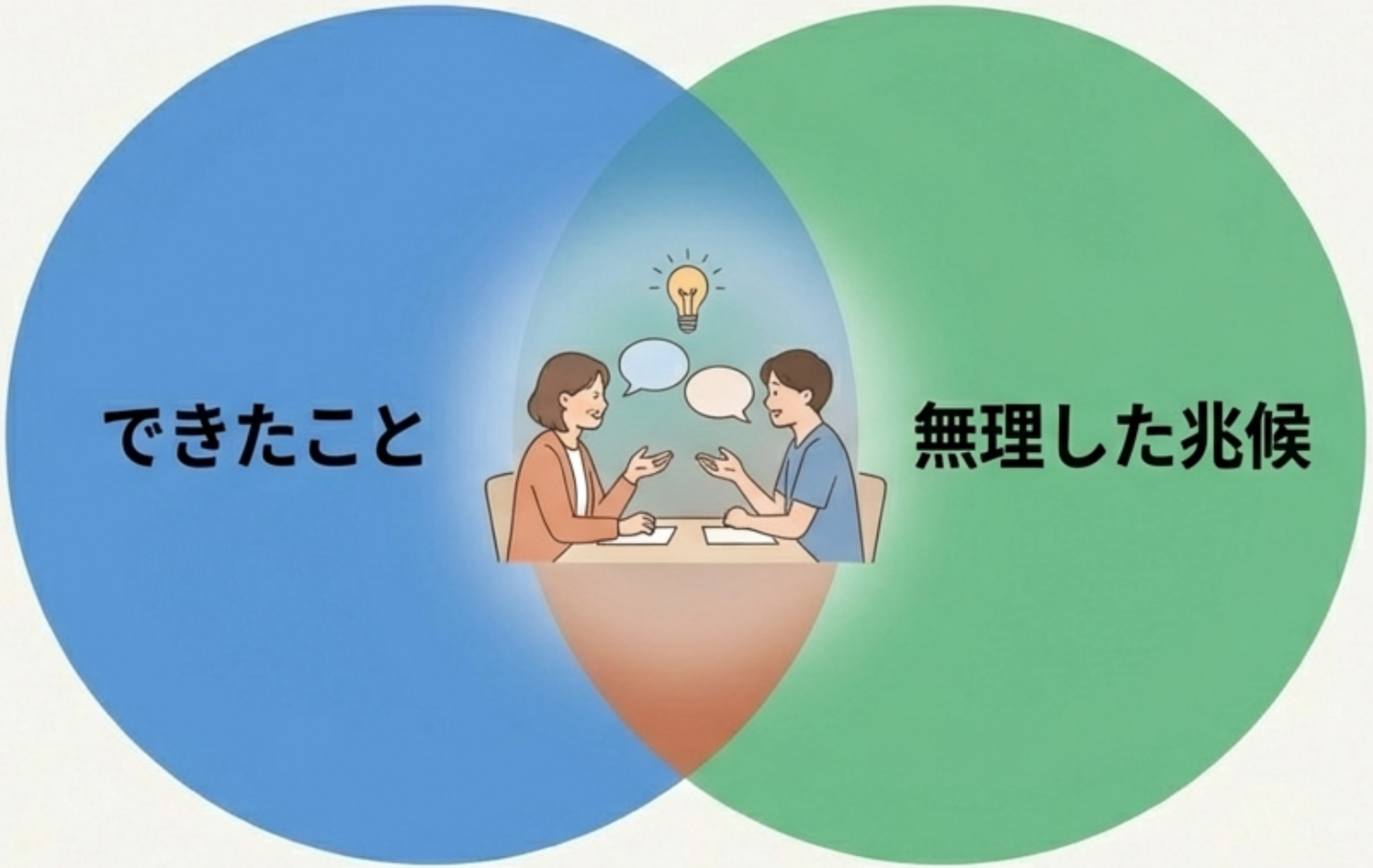
作業量を固定せず、その日の波に合わせて柔軟に軽重を調整します。

中負荷日：
複数工程に挑戦

結果：欠席が減り、自己管理力が大きく向上します。

NotebookLM

鍵3：「できたこと」と「無理の兆候」をセットで共有する



定期的な振り返り面談で、この2つを必ずセットで確認します。

再発サインにいち早く気づく仕組みを持つことが、安心のセーフティネットになります。

NotebookLM

事例：頑張りすぎの悪循環に陥っていたBさん（40代女性）



当時の悩み:

症状は軽快したものの、頑張りすぎて疲労が蓄積。体調を崩し、通所が不安定になっていました。

見直したポイント:

目標を「長時間働く」から「安定して通所できる」へシフト。

NotebookLM

負荷調整の導入で「週4回の安定通所」を実現



変化:

負荷調整と記録習慣を導入。

現在:

焦りが減り、週4回の通所を安定継続。再発兆候にも早く対処できるようになりました。

NotebookLM

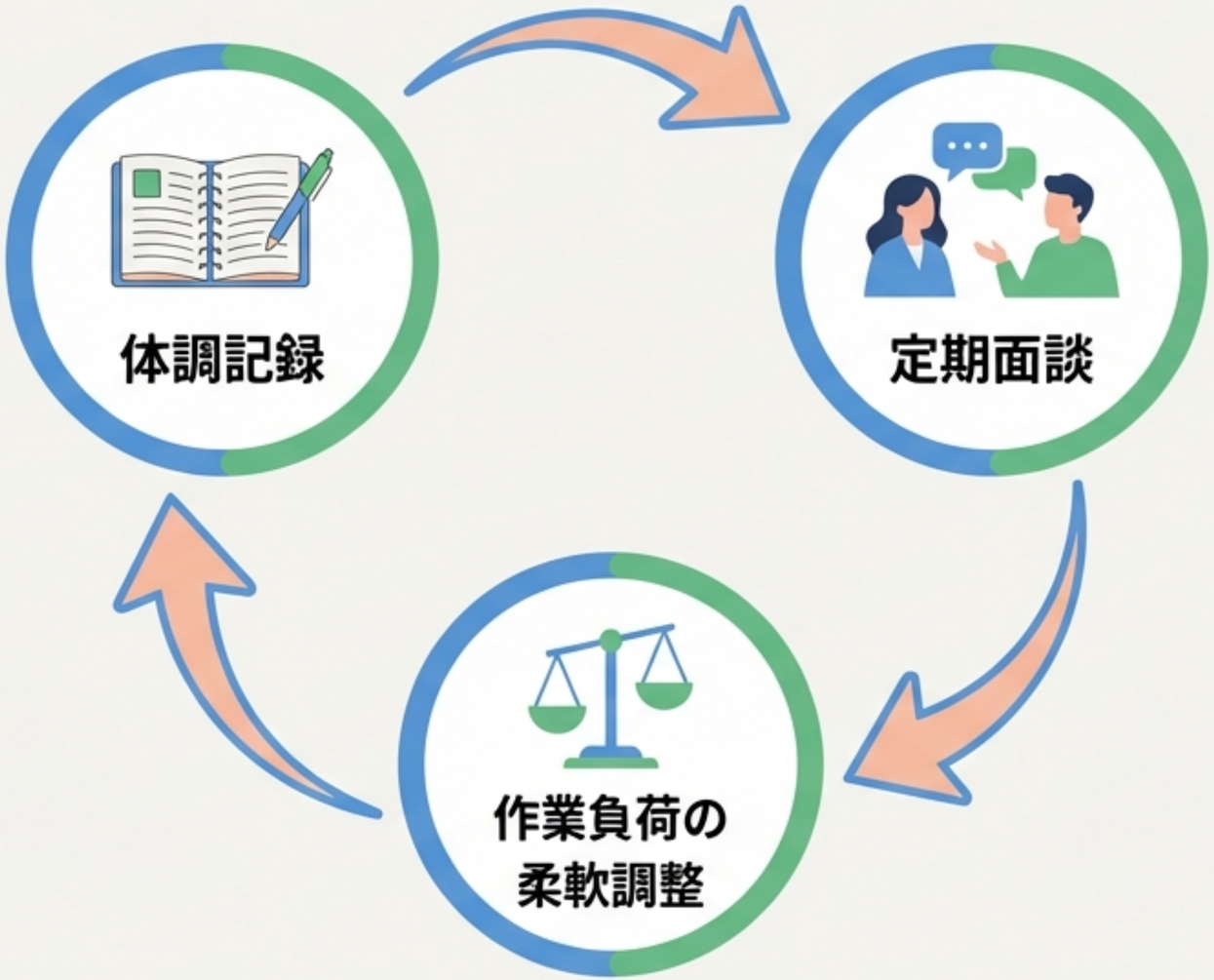
あなたは当てはまる？現在の負担をセルフチェック

- [ ] 体調の波があり不安
- [ ] 復職を急ぎすぎてしまう
- [ ] 生活リズムを整え直したい
- [ ] 再発予防を重視して働きたい

1つでも当てはまれば、今の働き方を「調整」するタイミングかもしれません。
気になる項目を見つけることが、次の行動への第一歩です。

NotebookLM

アイデンド（就労継続支援B型）の「無理なく続く」サポート設計



アイデンドでは、回復期支援において「無理なく続く設計」を最も重視しています。

本人と支援員で振り返りを重ね、負担を減らす手順を少しずつ固めていきます。

NotebookLM

支援員からのメッセージ



「回復期は、調子が良い日に無理しないことがいちばんの予防策です。
休む判断も含めて、安定を守る働き方を一緒に作っていきましょう。」

焦らなくて大丈夫です。今の状態に合う方法を選び直しながら進めましょう。

NotebookLM

行動につなげる実践メモ：最初の14日間の進め方

1〜3日目

睡眠・食事・通所の「最低ライン」を1つずつ決める。

4〜7日目

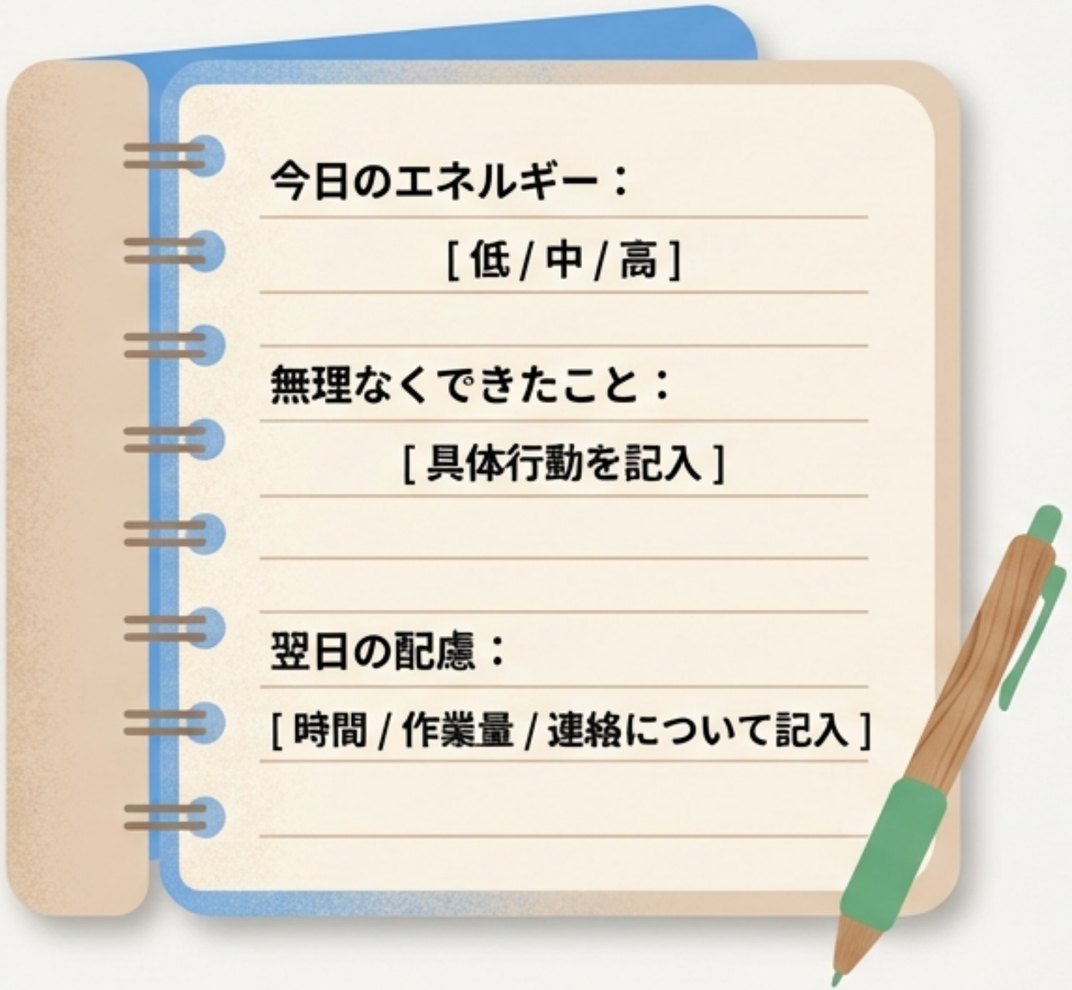
1日の中で比較的動ける時間帯を記録し、作業時間をそこに合わせる。

8〜14日目

主治医の意見と支援員の面談をつなぎ、「負荷調整ルール」を明文化する。

NotebookLM

しんどい時期を乗り切る「体調共有メモ」の活用



回復期は
「止まらないこと」より
「悪化させないこと」が
最大の成果です。

NotebookLM

自分のペースで進むことが、結果的に一番の近道です

Q: 調子が良い日は一気に頑張ってもいい？

A: やりすぎは禁物です。翌日に余力を残す設定が再発を防ぎます。

Q: 体調が落ちたら通所をやめるべき？

A: すぐ中断せず、まずは時間短縮や工程変更を試してください。負荷を下げた継続が回復を守ります。

Q: 就職を急がないと遅れれますか？

A: 比較は不要です。安定して働ける土台を作ることこそが、本当の近道になります。

NotebookLM