外に出るのが怖い、から始める小さな一歩



NotebookLM



「人と会うのがしんどい」その一歩の重さは当然の感情です

長期間の引きこもり状態が続くと、「社会復帰」という言葉の響きはあまりにも重く、遠く感じられます。

今は外に出ることが怖くても大丈夫です。同じ「再出発」でも、今のあなたの状態に合わせた調整から始めることが最も実践的な方法です。

NotebookLM

脱却の鍵は「大きな決意」より「小さな反復」にあります





- 社会復帰は一気に進めるものではありません。
- 最初の目標は「通所」ではなく「外出」でもよいのです。
- 短時間の外出、短時間の通所、そして「できた」という体験の反復が、最も確実な前進を生み出します。

NotebookLM

30代男性Aさんの場合：最初の目標は「家の外に出る」こと





当時の状態

長期間の引きこもりによる生活リズムの崩れ。対人緊張が非常に強い状態。

最初のアプローチ

「通所」という高いハードルを手放し、「家の外に出る」こと自体を最初の目標に設定。ここを無理なく越える設計から支援をスタートしました。

NotebookLM

成功体験を積み重ねるための「極小のステップ」



ステップ1:
短時間散歩
（自宅近くを少し歩くだけ）



ステップ2:
オンライン面談の併用
（無理に対面しない）



ステップ3:
見学のみの来所
（その日は何もしない）

段階を極限まで細かく設定し、「できた」という事実を優先しました。

NotebookLM

無理なく通い続けるための3つの工夫

通所開始後は、負担を最小限にするためのルールを徹底しました。



1. 滞在時間を短く設定
2. 作業は1工程のみに限定
3. 終了後に「できた点」を必ず確認

「来られた」「作業できた」という事実を毎回言語化したことで、Aさんの自己評価は少しずつ回復していきました。現在は週3回の通所を継続しています。

NotebookLM

あなたの「負担」はどこにありますか？現状の整理

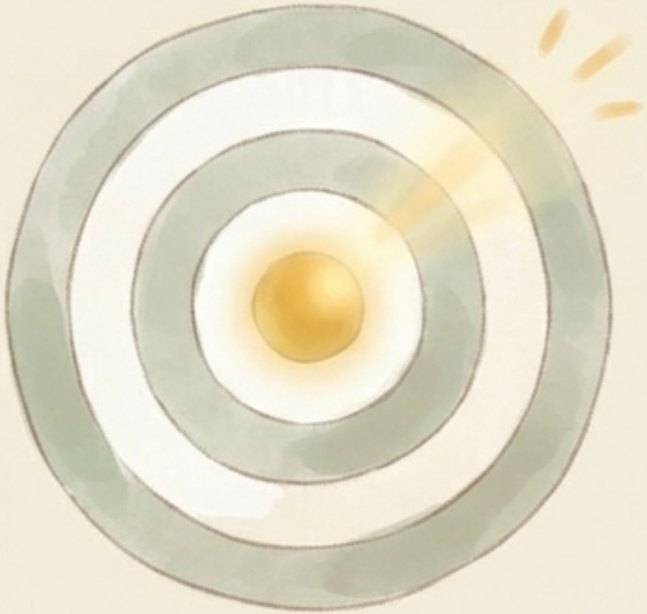
気になる項目を1つでも見つけることができれば、それが次の行動を決める
大切な材料になります。

- [ ] 外出に強い不安がある
- [ ] まずは短時間から始めたい
- [ ] 失敗経験が多く自信が持てない
- [ ] 家族や支援者と連携して進めたい

NotebookLM

最初の14日間の実践メモ：1〜3日目は「目的を1つに絞る」

1〜3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目



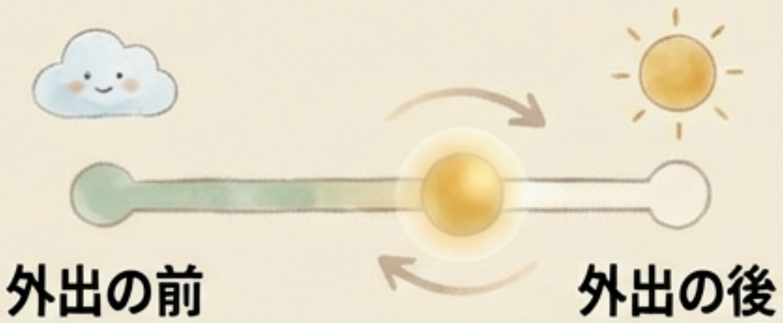
引きこもりからの一歩は、外に出る日数よりも「安心して戻れる場所」を持てるかが鍵になります。

アクション: 「見学だけ」「面談だけ」など、滞在目的をたった1つに絞って外出してみましょう。その他の時間はすぐに帰って休んで構いません。

NotebookLM

4〜7日目：自分の「しんどい時間帯」を知るための記録

1〜3日目	**4〜7日目**	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目



無理に活動を増やすのではなく、自分の心と体ののの反応を観察する期間です。

アクション：外出の前と後で、 気分の変化を短くメモします。どの場面で緊張したか、何時頃にしんどくなるかを把握することが、長続きの秘訣です。

NotebookLM

8〜14日目：少しの延長と「回復方法」をセットにする





アクション：滞在時間を少しだけ伸ばしてみます。

大切なルール：外出の予定を立てるのと同時に、「終わった後にどうやって回復するか（休むか）」までをセットで決めておきましょう。

NotebookLM

記録を共有し、次回の外出をさらに調整しやすくする

「外出再開の記録」を支援者と共有することで、言葉で説明する負担が減ります。以下の3点だけをメモしておきましょう。



外出できた条件：[時間 / 同行者 / 場所]

負担が強かった場面：[移動 / 会話 / 音]

次回の調整：[時間短縮 / 休憩 / 同行]

NotebookLM

ご家族の方へ：結果を急がず、小さな変化の「過程」を評価する



- ご本人のペースを尊重することが最も重要です。
- 家族だけで抱え込まず、支援機関と「連絡役」と「見守り役」を分けることで、ご家族自身の負担も偏りにくくなります。
- 日々の小さな変化を支援員と共有するだけで、サポートの質は劇的に上がります。

NotebookLM

就労継続支援B型「アイデンド」の伴走型アプローチ

アイデンドでは「通所ありき」にせず、外出準備の段階から丁寧に伴走します。できた点・難しかった点を短く整理し、翌週の計画に無理なく反映させます。

支援員からのメッセージ：
「『できなかった日』より『できた部分』を見ることが鍵です。小さな外出や短時間の参加を、確かな前進として一緒に確認しましょう。」



NotebookLM

よくあるご不安・疑問にお答えします



Q. 引きこもり期間が長いと利用は難しいですか？

A. 期間が長くても全く問題ありません。まずは見学や短時間参加から始め、生活リズムの回復を優先するのが現実的です。



Q. 対面での面談が不安です。

A. オンライン面談や短時間での面談など、心理的負担を下げる方法を選べます。事前に不安な点をお伝えいただければ、柔軟に調整いたします。

NotebookLM

焦らず、無理を重ねないことが結果として最短ルートになる

- 引きこもりからの回復は、段階的な支援を活用することで十分に可能です。
- 「最初は外出練習でもよい」「短時間通所と成功体験の反復」「家族と支援者の連携」。
- 小さな前進を積み上げることこそが、結果的に最も強い社会との繋がりを生み出します。まずは、一番小さな一歩から始めませんか。



NotebookLM