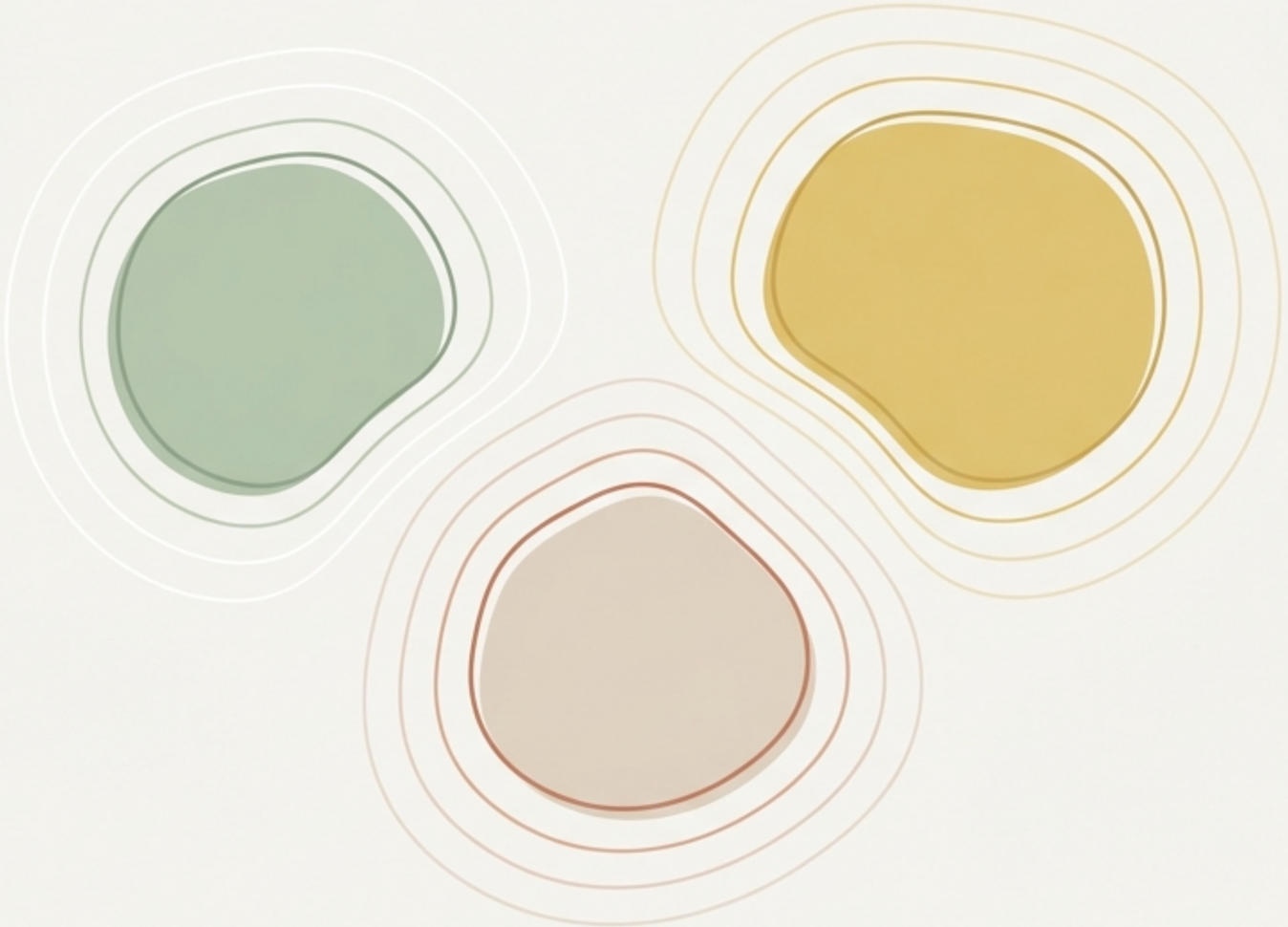
人間関係が不安なあなたへ。職場の「距離感」を守って働くコツ

就労継続支援B型で無理なく働き続けるための実践ガイド



NotebookLM

「また人間関係でつまずくのが怖い」

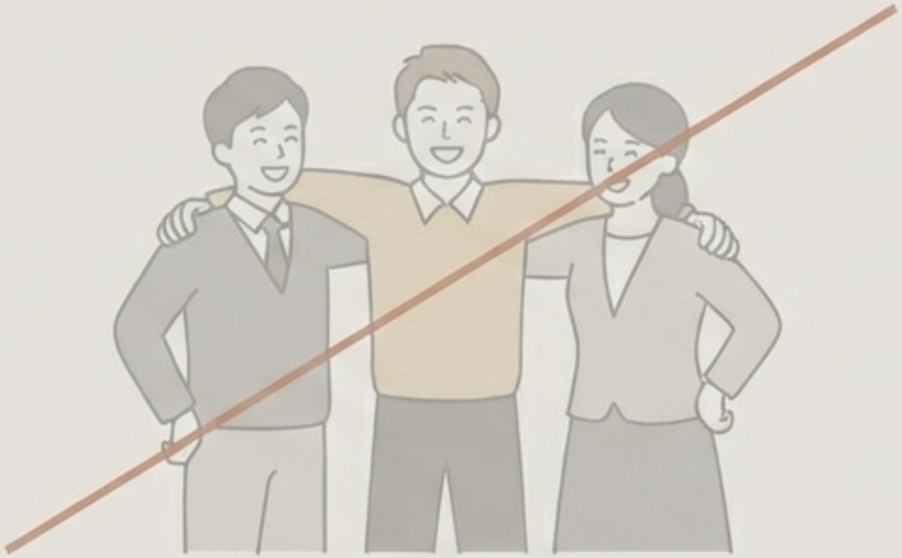
その不安は、就労を考える多くの方が抱えている当然のものです。



NotebookLM

働くために「仲良し」になる必要はありません

必要なのは“仲良し”になることではなく、“業務上のやり取り”ができることです。



職場の全員と仲良くしなければならない



「安全な距離感」と「業務上のやり取り」があれば十分

NotebookLM

不安を減らす「最低限コミュニケーション」

職場の連携は、この3つだけで回ります。雑談が苦手でも問題ありません。



挨拶する



確認する

分からないことを聞く



報告する

作業終了を伝える

NotebookLM

負担を下げる「距離感を守るルール」

距離感のルールを事前に決めておくことで、無理な対人負荷を避けられます。





相手に合わせすぎない



無理に私生活を話さない



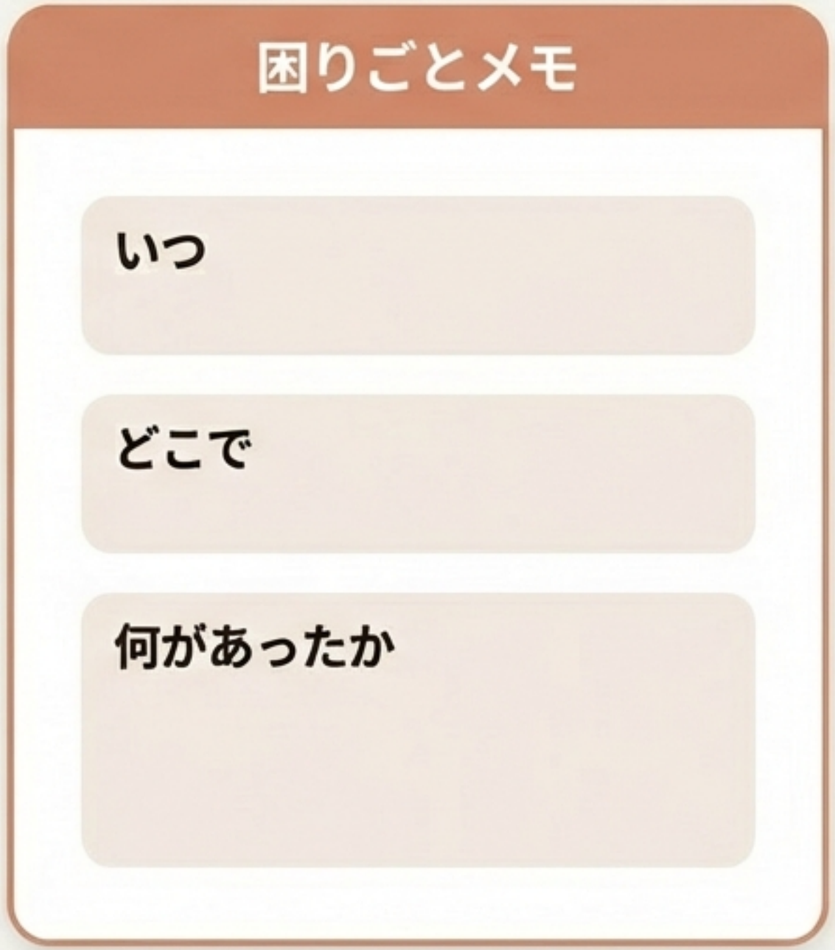
困ったら支援員に
仲介を依頼する

NotebookLM

相談は「弱さ」ではなく「スキル」です

違和感を抱えたまま我慢せず、早めに共有することで穏やかな解決につながります。

メモで整理して、
支援員と対応策を
決めましょう。



NotebookLM

対人不安から安定就労へ（20代男性の事例）



雑談への苦手意識が強く、職場で緊張が続く。

挨拶・確認・報告に絞った練習を実施。
相談ルートの明確化。





必要なやり取りに集中し、対人ストレスが軽減。落ち着いて働ける状態に。

NotebookLM

あなたの負担ポイントはどこ？（セルフチェック）

1つでも見つかれば、次の行動を決めるための素晴らしい調整材料になります。

- [ ] 人間関係の失敗経験がある
- [ ] 雑談より業務会話の方がやりやすい
- [ ] 困りごとをメモで整理できる
- [ ] 相談しながら調整したい

NotebookLM

「性格」ではなく「環境とスキル」で解決する仕組み

アイデンド（就労継続支援B型）では、必要な会話に絞った支援で無理なく働ける環境を作ります。





- 最低限コミュニケーションの練習
- トラブル時の早期相談ルート整備

NotebookLM

支援員からのメッセージ



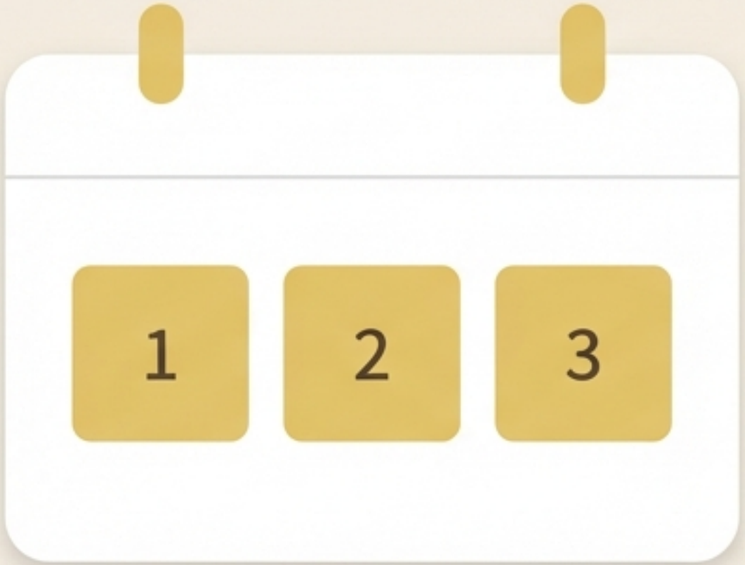
「人間関係の不安は、性格より『環境調整』で軽くできる部分が大きいです。挨拶だけ・短い会話だけなど、小さい接点から始めれば大丈夫ですよ。」

支援員

BIZ UDPGothic

NotebookLM

実践ステップ1：最初の1〜3日目





目標：話しやすい人を1人決める。

アクション：「挨拶だけ」を目標にする。

対人目標は小さく具体的に。最初はこれだけで大成功です。

NotebookLM

実践ステップ2：4〜7日目

共有メモ

誰と

どこで

何が起きたか

アクション：しんどくなった場面を時間帯つきで記録し、刺激の強い状況を特定する。

苦手な場面を言葉（メモ）にするだけで、支援の精度は大きく上がります。

NotebookLM

実践ステップ3：8〜14日目

アクション：支援員と一緒に「次回の配慮・環境調整」を決める。



落ち着けた要因（距離・時間・言葉）を分析し、あなた専用の環境を設計します。

NotebookLM

よくある質問とまとめ



Q. 雑談が苦手でも？

A. 業務上のやり取りを定型化すればOKです。



Q. 苦手な人がいたら？

A. 距離の取り方と連絡ルートを事前に決めましょう。



Q. 相談で評価は下がる？

A. 下がりません。早期共有は「継続力」としてプラス評価です。

完璧さより「戻ってこられる仕組み」を作ることが、長く働き続ける力になります。
見学時にはサポート方法を確認してみましょう。

NotebookLM