毎日通う自信がなくても大丈夫。

無理なく始める「就労継続支援B型」の通所ステップ



焦らず、あなたのペースで。

NotebookLM

「毎日通えるか不安…」
その悩みは、あなただけではありません。



通所不安の背景には、体調や過去の経験が重なっています。
これは「やる気」の問題ではなく、解決すべき「課題」にすぎません。

NotebookLM

結論：最初から「週5日」を目指す必要はありません。



× 誤解：「週5日通えないなら、
B型には向いていない」

◎ 正解：「続けられる設計」を
自分の状態に合わせて作る

大切なのは「毎日行くこと」ではなく「辞めずに続けること」です。

NotebookLM

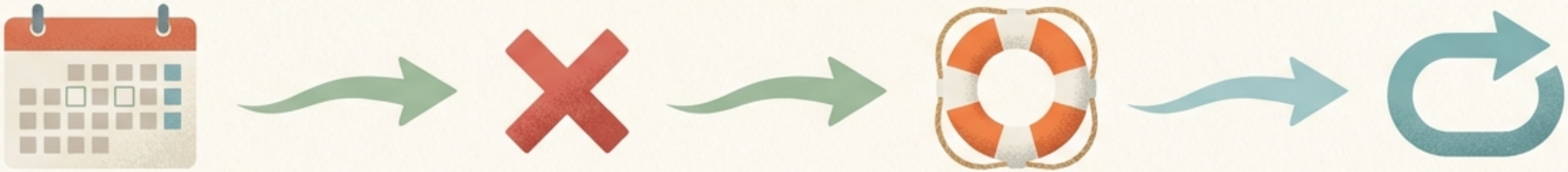
不安の正体と、それを減らす「仕組み」。

不安の悪循環



完璧を目指す　1日休んでしまう　自己嫌悪・辞める

安心の仕組み



休む日がある前提　1日休んでしまう　リカバリー計画発動　継続

「通えない日がある前提」で計画を作りましょう。
完璧を目指すより、崩れたときの「戻し方」を決めておく方が実践的です。

NotebookLM

無理なく習慣化するための「3つのステップ」



NotebookLM

Noto Sans JP

Step 1：頻度より「継続」を優先する環境づくり



Zen Kaku Gothic New

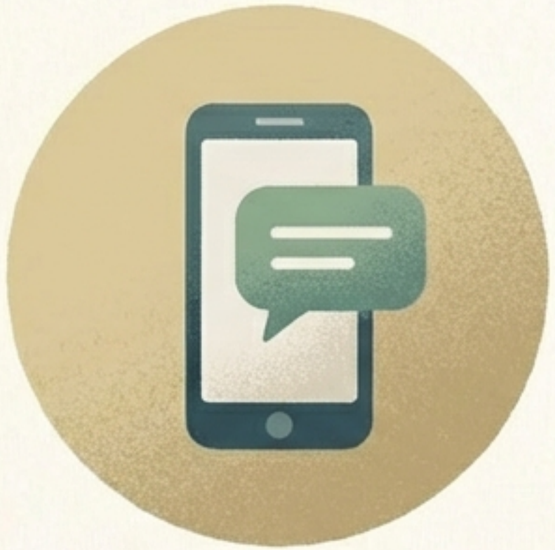
前日準備

着る服やカバンの中身を
夜のうちに決めておく。



朝の固定化

起きてから出発までの
行動順序をパターン化する。



連絡ルール

休む場合の連絡方法と
タイミングを事前に決める。

スタート期は「行くこと」そのもののハードルを極限まで下げます。

NotebookLM

Noto Sans JP

Step 2：疲れのサインを「見える化」する

Fatigue Log Card

- □ 帰宅後のぐったり感
- □ 翌日の起きやすさ
- □ 気持ちの落ち込み

根性で乗り切るのではなく、データを取ります。

疲労サインを早めに支援員と共有することで、大きなダウンを防げます。

NotebookLM

Noto Sans JP

事例：週1回・90分から始めたAさん（30代女性）



最初は「迷惑をかける」と利用を先延ばしにしていましたが、
疲労記録を見ながら調整し、3ヶ月後には週3回まで安定しました。

NotebookLM

Noto Sans JP

今のあなたの「負担」はどこにありますか？

- □ 外出前の不安が強い
- □ 体調に波がある
- □ 短時間なら通所できそう
- □ まずは継続習慣を作りたい

当てはまる項目は、すべて「調整材料」になります。
1つでも見つかれば、そこからプランを作れます。

NotebookLM

Noto Sans JP

私たち（アイデンド）のサポート体制



記録
(Record)

面談
(Counseling)

続けられる計画
(Sustainable Plan)

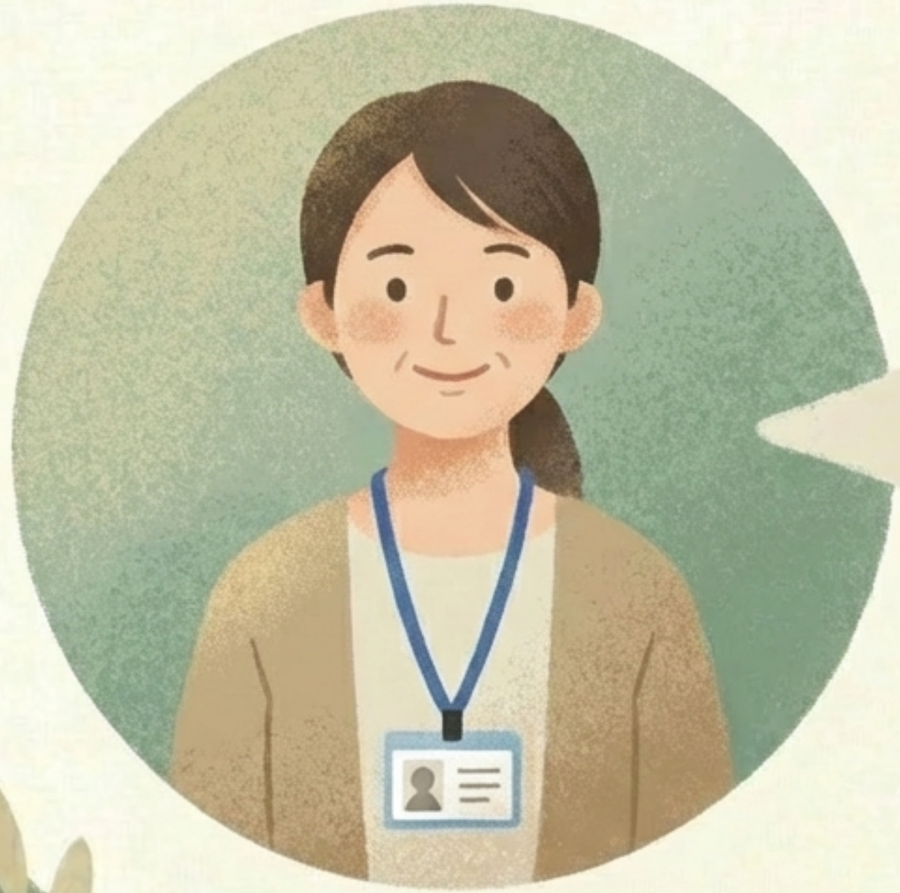
アイデンドでは、通所を「根性で増やす」のではなく、
続けられる頻度を一緒に設計（デザイン）します。

- 短時間・低頻度から始める個別計画
- 欠席時も再スタートしやすいフォロー体制

NotebookLM

Noto Sans JP

支援員からのワンポイント・アドバイス



「通所が不安な方ほど、最初のハードルは低いほど良いです。『来られた日』を丁寧に積み上げ上げると、通える感覚は必ず育っていきます。」

NotebookLM

Noto Sans JP

最初の2週間：1日目〜7日目

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目



起きる時間と出発準備の時間だけを固定。通所は短時間でOK。



通所できた日と休んだ日の違いを記録し、負担の正体を見える化する。

毎日通えるかどうかは、この段階で決めなくて大丈夫です。

NotebookLM

Noto Sans JP

最初の2週間：8日目〜14日目

8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目

支援員と記録を見ながら、曜日・滞在時間・作業内容を調整。

通所不安が強い日の記録



- 今日のハードル: [起床 / 移動 / 対人]




- 助かった工夫: [声かけ / 時間短縮]



- 次回の一歩: [まず何分から始めるか]



NotebookLM

Noto Sans JP

よくある質問

Q. 最初から週5通所でないとダメ？



A. いいえ。週2〜3から生活リズムを整える方が長く続きます。

Q. 途中で休みが増えたら利用停止？



A. すぐにはなりません。計画を見直して再開しやすい形にします。

Q. 通所が怖い日はどうすれば？



A. 見学だけ、短時間だけに切り替え可能です。

NotebookLM

Noto Sans JP

小さな「できた」が、自信につながる。

継続重視



記録活用

成功体験

あなたにとって無理のない「続く形」を、
一緒に作っていきましょう。

NotebookLM