

単純作業と「フロー体験」

心を整え、働く集中力を育てる

メンタルヘルス × 就労支援ガイド

Idend Guide

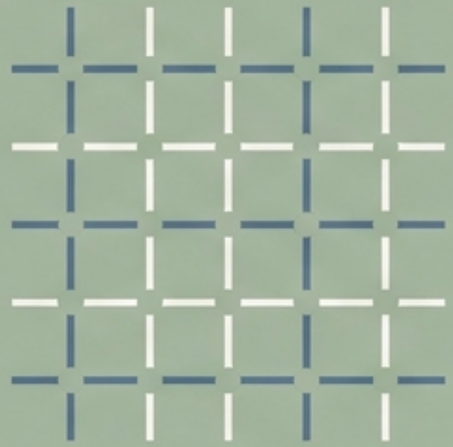
NotebookLM

単純作業は「心を整える訓練」になる





退屈（Boredom）

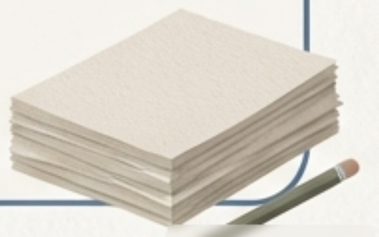


精神の整頓（Mental Tuning）

難しい作業だけが成長ではありません。一定のリズムで作業に集中することで、
不安や雑念が減り、気持ちが落ち着きます。

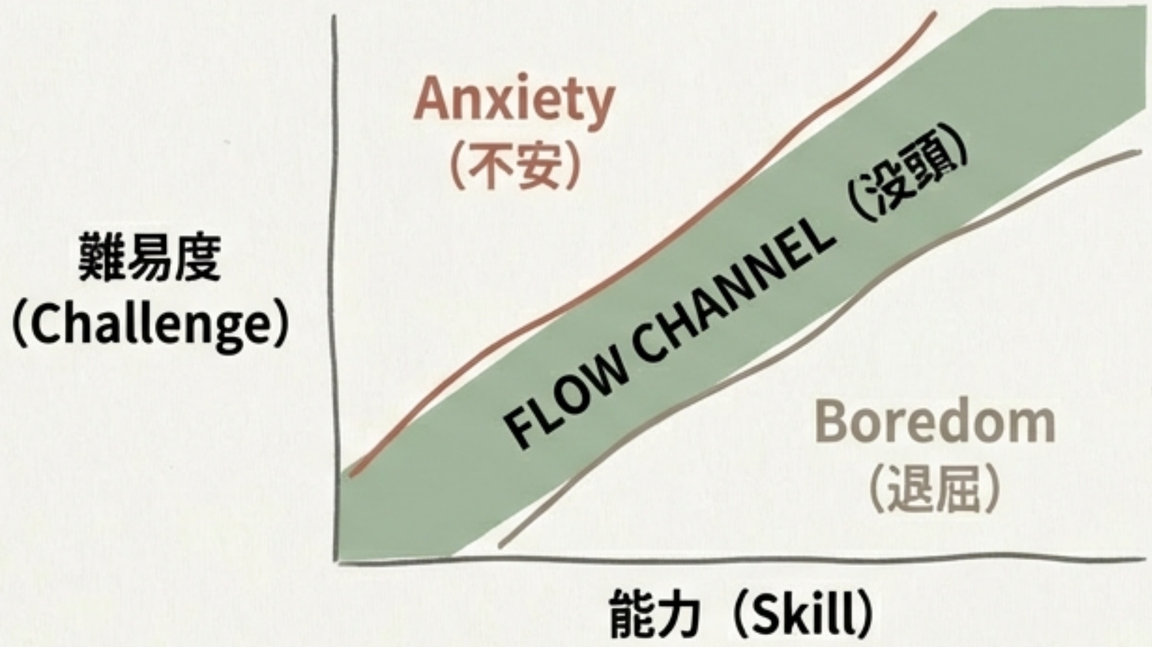
繰り返しは「退屈」ではなく、集中力と安定感を育てる土台です。





NotebookLM

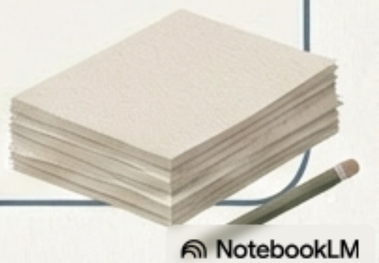
「フロー（没頭）」とは何か？



不安や雑念が消え、
目の前のことに深く
没入している状態。

1. **不安の減少**：予測可能な動きが脳を安心させる。
不安の減少：予測可能な動きが脳を安心させる。
2. **自己効力感：「できた」という感覚が即座にフィードバックされる。**





NotebookLM

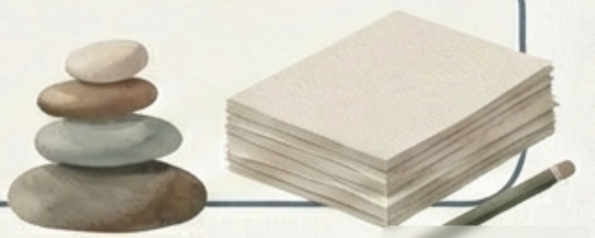
フロー体験が起きる「3つの条件」

条件1：目標（Goal）
やることが明確である。

条件2：結果（Feedback）
すぐに結果（達成）が分かる。

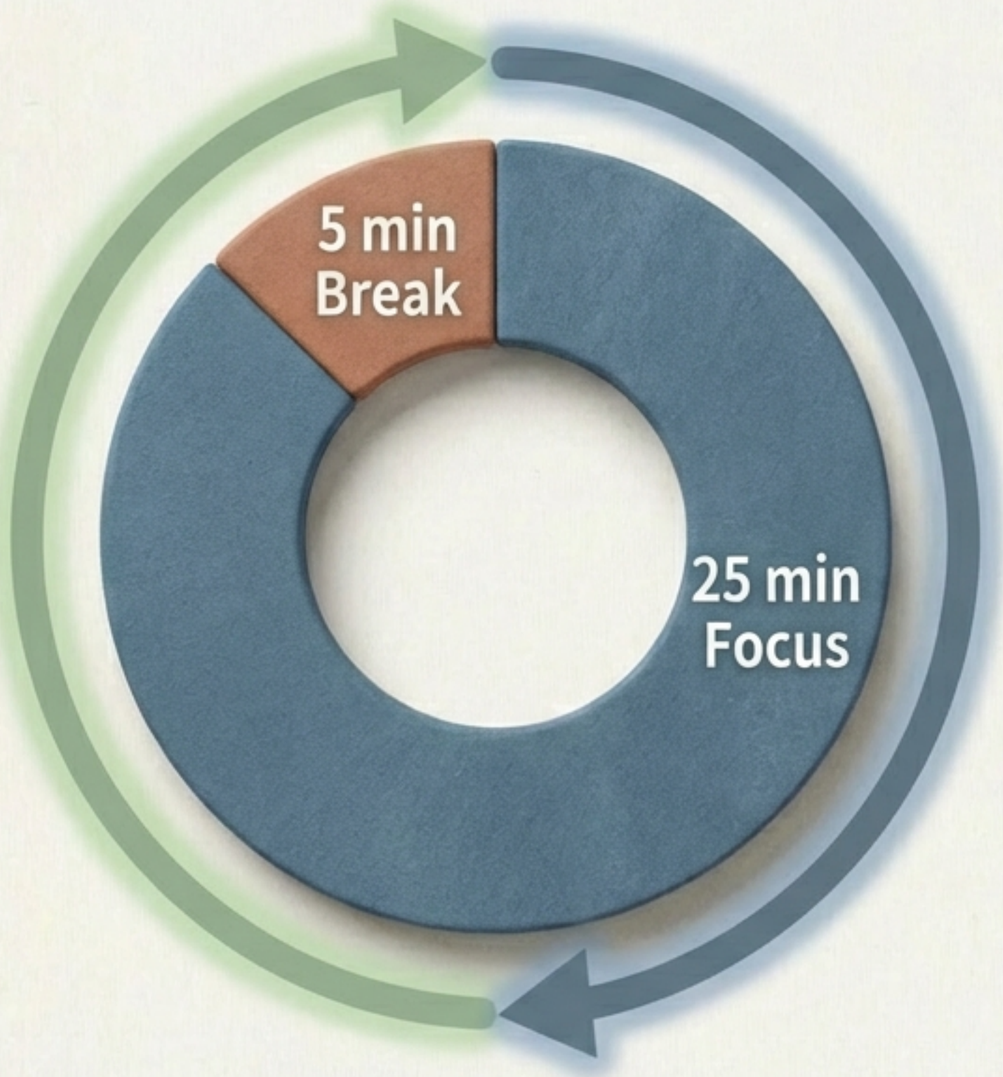
条件3：バランス（Balance）
少し頑張れば達成できる難易度。

複雑な業務と違い、単純作業はこの3つを意図的に作りやすく、
就労準備に最適です。



NotebookLM

実践ルール①：リズムを作る（時間区切り）



Before:
目標個数を決める（予測）。

During:
「25分集中 ＋ 5分休憩」の
サイクルを守る。

After:
終了後に達成数を確認する
（実績）。

NotebookLM

実践ルール②：疲労を管理する



Healthy Focus　　Over-Focus

疲労や体調不良を無視して集中するのは逆効果です。

ルール：「まだできる」と思っても、決めた時間で必ず休憩をとる。

Why: 休憩と相談のタイミングを固定することが、長期的な安定につながります。

NotebookLM

セルフチェック：あなたは「ゾーン」に入れていますか？

- ☐ 単純作業に取り組むと気持ちが落ち着く
- ☐ 短時間の集中を繰り返せる
- ☐ 休憩タイミングを守れる
- ☐ 作業の達成を確認するのが苦ではない

1つでも当てはまれば、それは「フロー体験」の入り口です。

NotebookLM

事例：30代男性・不安からの回復からの回復



Before（悩み）：
雑念・作業中断

Intervention（変化）：
時間区切り・目標設定

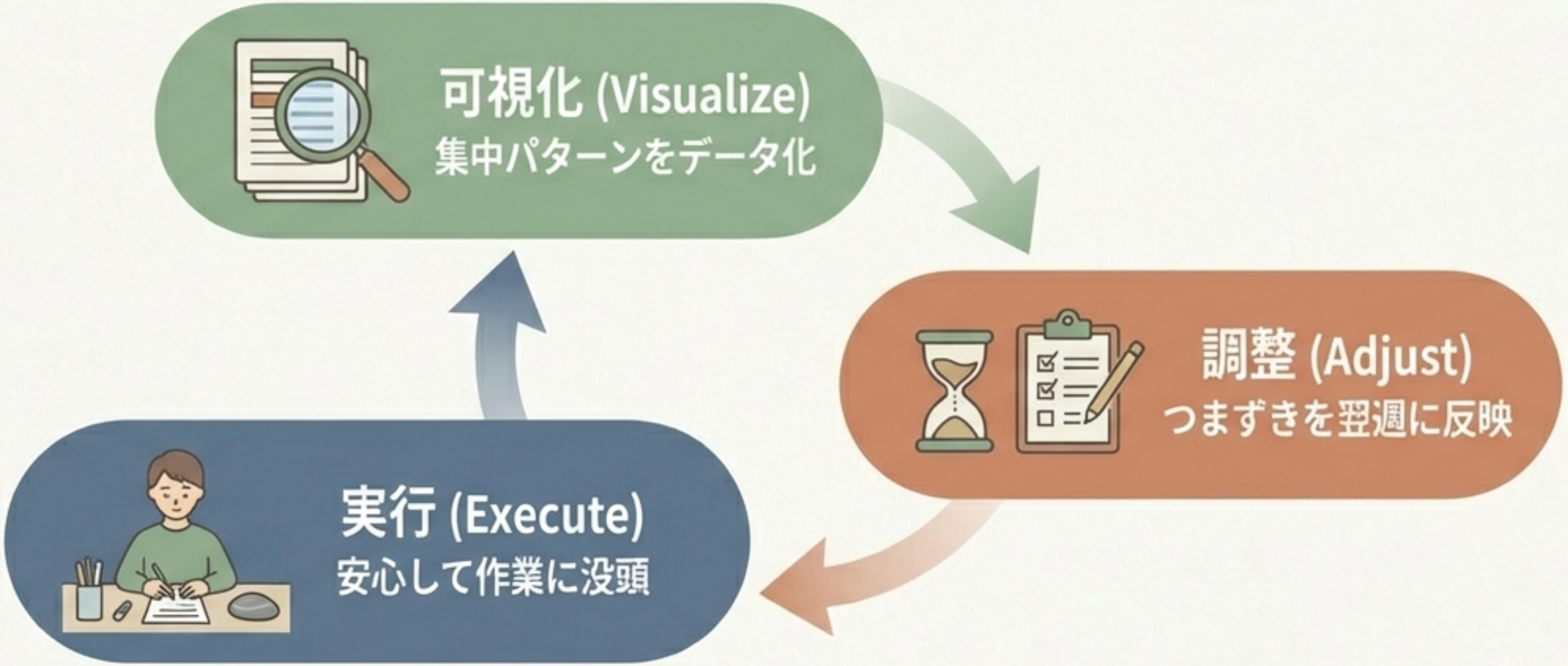
Result（結果）：
中断減少・疲労申告の改善

2ヶ月で作業中断が減少。自分の疲労を正しく申告できるように変化。

NotebookLM

アイデンド（B型事業所）のサポート体制

単純作業を「ただの作業」にせず、集中力と自己調整力を育てる訓練として活用。



Concentration Training Support

NotebookLM

スタッフからのワンポイントアドバイス



「フロー体験は才能ではなく、
条件を整えれば誰でも再現できます。」

あなたにとって心地よい時間帯や作業量を、
私たちと一緒に見つけていきましょう。
無理なく続けられるリズムが一番大切です。

NotebookLM

最初の2週間：集中のリズムを作るロードマップ



NotebookLM

相談時に使える「集中メモ」

集中できた条件：
[時間帯 / 作業内容 / 環境]

途切れたきっかけ：
[疲労 / 雑音 / 不安感]

次回の調整：
[区切り方 / 休憩ペース / 作業量]



“没頭できる条件”が
見えると、作業は
ぐっと楽になります。



NotebookLM

よくある質問（FAQ）



Q: 単純作業ばかりで成長できますか？

A: 集中力の「基礎体力」を作る重要なステップです。



Q: 集中が続かない日は？

A: 25分＋5分のように時間を区切り、リズムをリセットしましょう。



Q: 没頭しすぎて疲れてしまう。

A: アラームを設定し、回復時間を「先に」確保してください。

NotebookLM



積み重ねが、自信になる。

- フロー体験は集中力の土台。
- 時間区切りで再現性を作る。
- 休憩と相談が継続を支える。

できた工程を1つずつ積み上げることが、
次のステップへの一番の近道です。

NotebookLM