

ポスティング・清掃のお仕事ガイド

体を動かしながら「働く自信」をつくる B型事業所の作業活用法

NotebookLM

「デスクワークより、体を動かす方が自分らしい」あなたへ

無理して座り続ける必要はありません。



「PCに向かうのが苦手」「じっとしていると辛い」と感じるのは、あなただけではありません。
歩く、拭く、整える。シンプルな動きの繰り返しは、生活リズムを整え,達成感を得るのに最適なスタート地点です。

多くの人が、この作業から「働く自信」を取り戻しています。

NotebookLM

どんな仕事？「配る」「整える」のプロになる

ポスティング（Posting）



準備：地図でエリアを確認、部数管理



実行：指定ルールに従って丁寧に投函



完了：配布完了の確認

清掃（Cleaning）



基本：
掃き掃除・拭き掃除



維持：ゴミ回収・消耗品の補充



完了：道具の整頓

単なる作業ではなく、「準備」から「報告」までが仕事です。

NotebookLM

求められるのは「体力」よりも「丁寧さ」



ルール遵守

決められたルートや手順を守る力。

BIZ UDPGothic

安全管理

怪我をせず、無事に帰ってくることが最大の成果。

BIZ UDPGothic

報告連絡

進捗を伝え、チームと連携する力。

BIZ UDPGothic

NotebookLM

安全に長く続けるための「守り」の工夫



「安全管理」は、身につけるべき立派なスキルです。

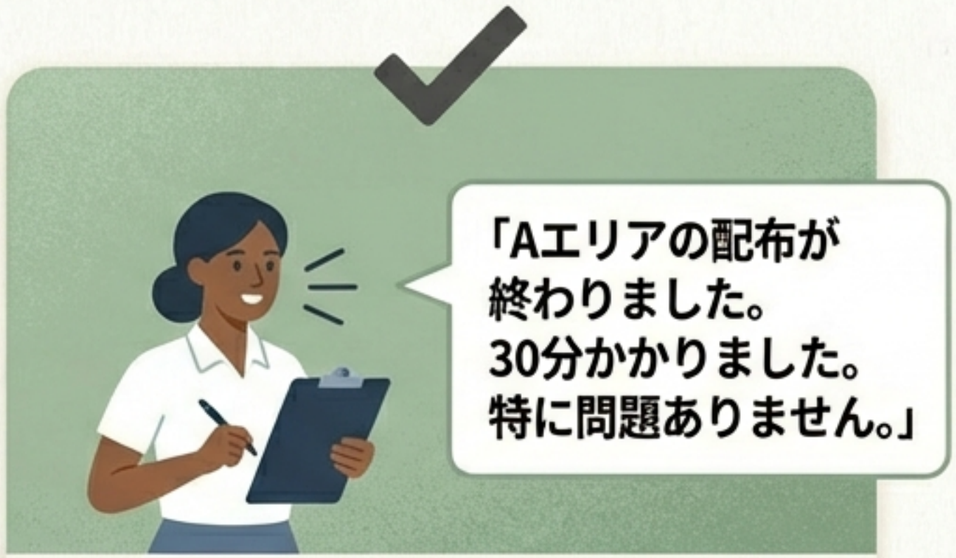
NotebookLM

評価が上がる「報告」の技術

次の改善につなげるための伝え方



スタッフは状況が分からず、
適切なサポートができない。



信頼獲得。「どこを・どれくらい・
課題は何か」が伝わる。

適切な報告ができると、スタッフがあなたの負担を調整しやすくなります。

NotebookLM

事例：50代男性・体力不安からのスタート

Stage 1: Before



長時間作業で疲れが抜けず、通所が不安定に。

調整（Action）

1. 作業時間を分割

2. 報告を簡潔に統一

Stage 2: After



無理のないペースが定着し、通所日数が増加。

教訓：最初から完璧を目指さず、ペースをカスタマイズすることが継続の鍵です。

NotebookLM

あなたは向いている？ セルフチェック

- [x] 座り作業より、体を動かす方が合っている気がする
- [x] 外での作業にあまり抵抗がない
- [x] 決められた安全ルールを守って行動できる
- [x] 作業の後に、結果を報告できる

すべてに当てはまる必要はありません。1つでもチェックがつけば、チャレンジする価値があります。

NotebookLM

「一人で頑張らない」事業所のサポート体制

就労継続支援B型事業所（例：アイデンド）の取り組み

Safety Check Sheets

忘れ物を防ぎ、手順を可視化するツール。



Short Reviews

作業後の短時間レビューで、その日のうちに困りごとを解決。

Staff Advice

「きついサインを早めに伝えることは、長く続けるための重要なスキルです」

NotebookLM

最初の2週間：体力より「段取り」を固める

Phase 1 (Days 1-3)

準備
(Preparation)



出発前チェック（持ち物・天候・移動）を固める。

Phase 2 (Days 4-7)

記録
(Recording)



作業後の「疲労度」を記録。何が疲れの原因かを知る。

Phase 3 (Days 8-14)

調整
(Adjustment)

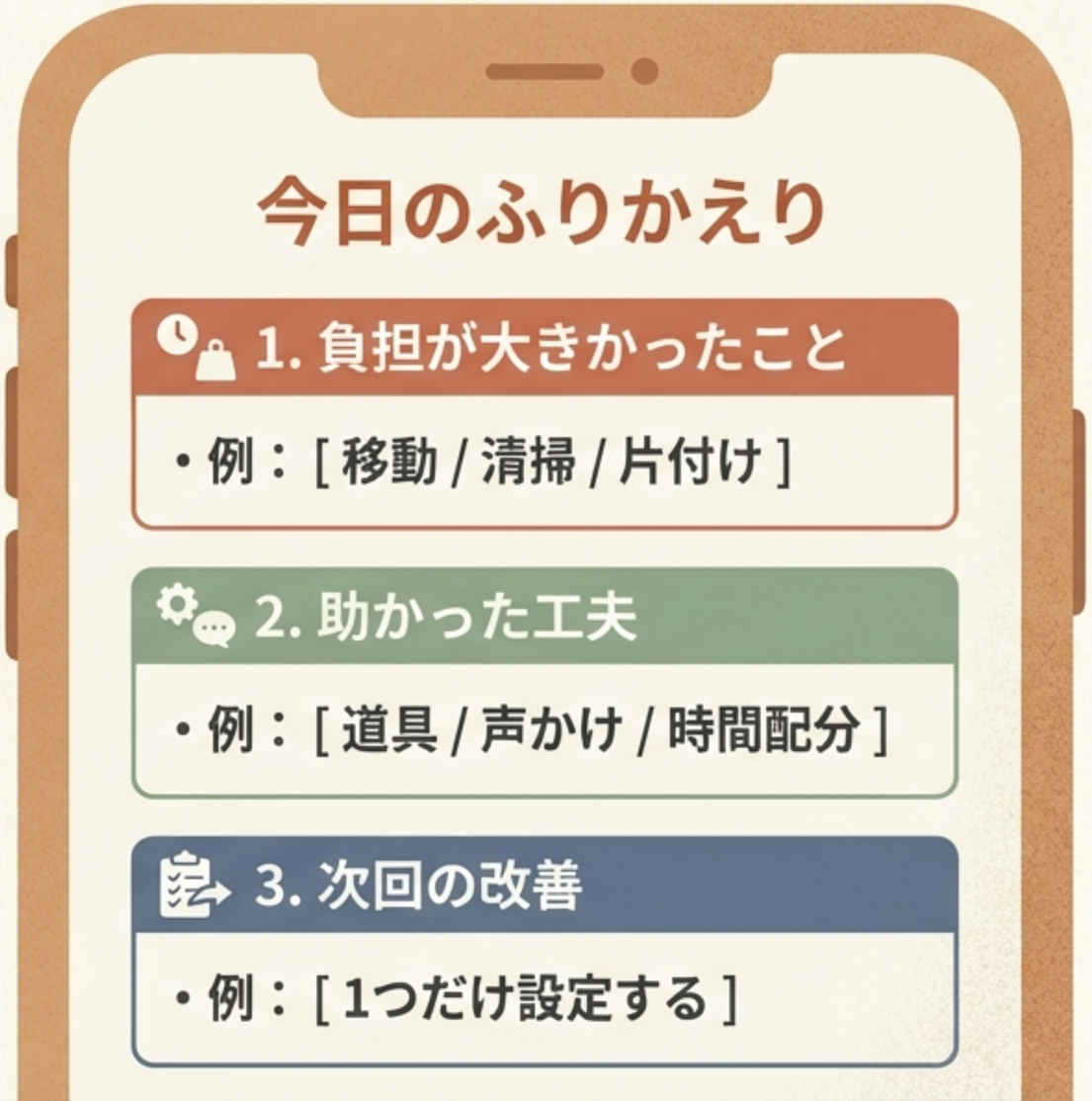


記録を元にスタッフと相談。休憩位置や配分を調整する。

最初は疲れない工夫を覚える期間です。

NotebookLM

相談がスムーズになる「現場メモ」の活用



その日の条件で変わる
外作業も、記録があれば
すぐに調整できます。

NotebookLM

よくある不安にお答えします



Q：体力に自信がありません…

A：大丈夫です。作業時間や姿勢を調整しながら始めれば、自分の体力に合った形が作れます。

Q：雨の日はどうなりますか？

A：屋内作業で、仕事経される時間のに自動にくるらやすいうのたが方べて対来ます。



Q：雨の日はどうなりますか？

A：屋内作業への切り替えや工程変更で対応する事業所が多いです。見学時に確認してみましょう。



Q：清掃作業は難しくないですか？

A：手順が明確なので、慣れれば最も安定しやすい仕事です。道具の順番を固定するのがコツです。

NotebookLM

ポスティング・清掃は「基礎力」を育てる



体調に合わせた運用

自分のペースを知ることで、継続しやすくなります。



丁寧さと安全意識

BIZ UDPGothic

スピードよりも、確実な仕事が評価されます。



報告による信頼

報告力を伸ばすことで、周囲との信頼関係が築けます。

NotebookLM

無理なく、自分のペースで「次の一歩」を

ポスティングや清掃は、あなたの負担を調整しながら
続けることで、揺るぎない「強み」へと変わっていきます。
あなたに合った働き方が、きっと見つかります。



事業所の見学・体験に行くときは、こう聞いてみてください。

「ここでは、安全管理の仕組みはどうなっていますか？」

NotebookLM