IDEND



ストレス対処は「職業スキル」である。

仕事のパフォーマンスを高める「心の救急箱」の作り方

NotebookLM





「一日中落ち込む」「作業が手につかない」…
思い当たることはありませんか？

働く中でのストレスは自然なことです。大切なのは、ストレスを
「溜め込む」のではなく、適切に「逃がす」技術を持つこと。

この技術を**ストレスコーピング**と呼びます。

NotebookLM

結論：ストレスに「耐える」から「対処する」へ。



1. コーピングは「職業スキル」

体調を崩す前に自分で整える力は、企業からも高く評価される必須の能力です。



2. 質より量

完璧な一つの方法より、50個以上の「小さな気晴らし」のストックがあなたを救います。



3. 事業所は「練習場」

失敗してもいい安全な環境で、自分に合う対処法を実験・検証できます。

NotebookLM

コーピングの基本：状況に合わせて使い分ける「3つのアプローチ」

アイデンドのプログラムでは、ストレスの状況に応じて
3つの扉 (対処法)を使い分ける練習をします。



① 問題解決型

ストレスの「原因」を
直接取り除く。



② 情動ケア型

湧き上がる「気持ち」を
和らげる。



③ 認知リフレーム型

出来事の「捉え方」を
書き換える。

NotebookLM

3つのアプローチ：具体的な訓練例



問題解決型：原因を変える

状況：「作業手順がわからない」 ⟶ **対処：**「スタッフに質問し、マニュアルを更新する」



情動ケア型：気持ちを鎮める

状況：「イライラする」 ⟶ **対処：**「5分間だけ休憩を取り、深呼吸する」

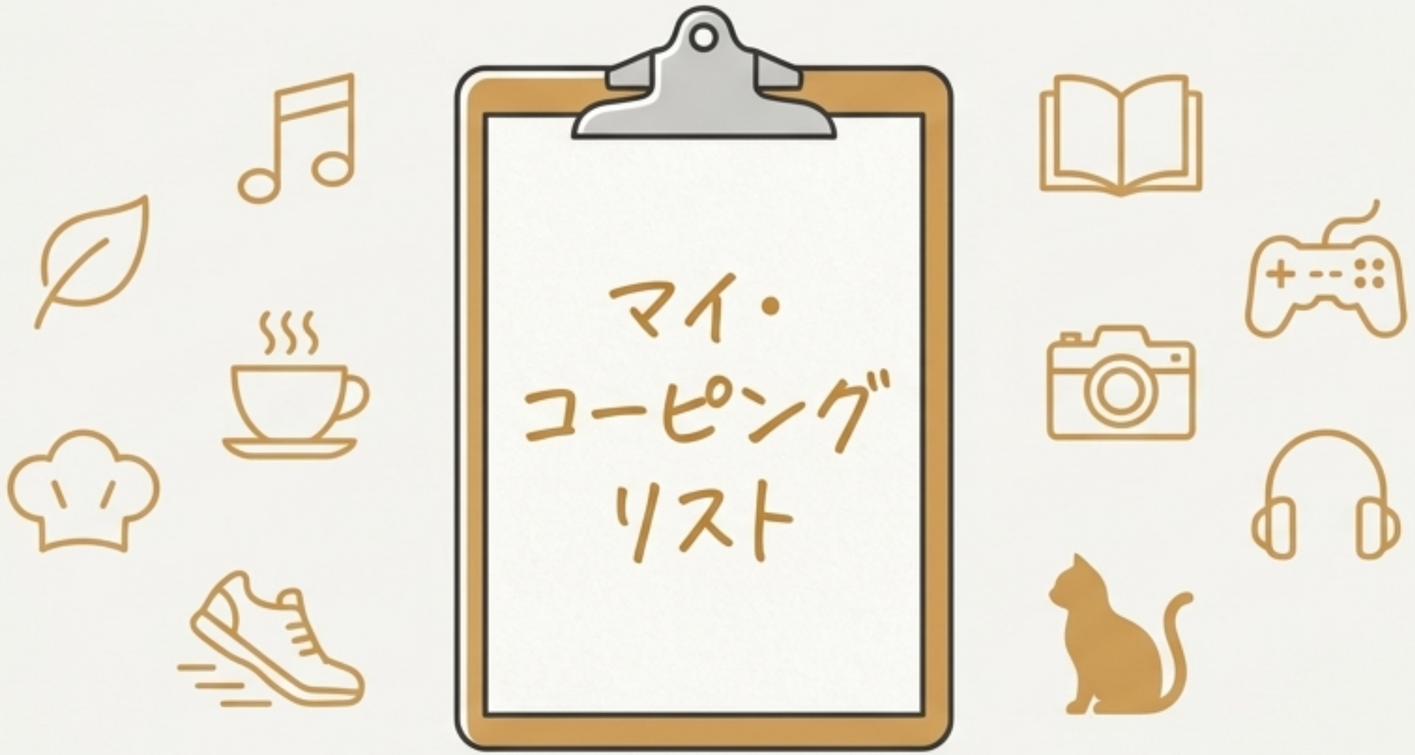


認知リフレーム型：捉え方を変える

状況：「厳しく指摘された」 ⟶ **対処：**「それだけ期待されている。改善点が明確になったと捉える」

NotebookLM

あなただけの救急箱を作る：「マイ・コーピングリスト」



支援員と一緒に、時間や場所を選ばずすぐに実践できる対処法をリストアップします。
大切なのは「質より量」。まずはたくさんの選択肢を持つことから始めましょう。

NotebookLM

「1分」でできる即効型コーピング（職場での実践向き）

- ☐  腹式呼吸を3回繰り返す
- ☐  伸びをして体をほぐす
- ☐  手を洗ってリフレッシュする
- ☐  冷たい（または温かい）飲み物を一口飲む

ストレスの火種が小さいうちに消火する。

NotebookLM

「10分」でできる回復型コーピング（休憩時間の活用）

- ☐  好きな音楽を一曲聴く
- ☐  目を閉じてデジタルデトックスをする
- ☐  今の気持ちを紙に書き出し、丸めて捨てる（エクスプレッシブ・ライティング）
- ☐  アイデンドのスタッフに「ちょっと疲れた」と報告する

意図的にクールダウンの時間を作る。

NotebookLM

「休日」にやる蓄積型コーピング（エネルギーの事前チャージ）

- [ ]  好きな映画、ドラマに没頭する
- [ ]  公園や自然の中で歩く
- [ ]  八戸・十和田の美味しいものを食べる
- [ ] 

何も予定を入れない「ダラダラする日」を作る

次の週へのエネルギーを自給する。

NotebookLM

スキルアップの事例：Aさん（40代 男性・適応障害）

The Challenge（課題）

- 完璧主義で、少しのミスでも「自分はダメだ」と一日中引きずってしまう。
- この思考パターンが、翌日の寝込込みや欠勤に繋がっていた。



NotebookLM

Aさんの変化：訓練から実践へ

1. アイデンドでの訓練

Action 1: 「ミスを自覚した瞬間」に発動するコーピングを3つ設定（1. 席を立つ, 2. 水を飲む, 3. スタッフに話す）。

Action 2: 毎日のログに、「今日使ったコーピングとその効果」を記録・検証する。



2. 結果

Transformation: 「落ち込みに飲み込まれる前」に自分でブレーキをかけられるようになった。

Outcome: 欠勤が激減し、現在は企業での「施設外就労」に安定して参加できている。

NotebookLM

あなたのコーピングスキルは？セルフチェック

いくつ当てはまりますか？

- [ ] ストレスを感じた時、すぐにできる気分転換が3つ以上ある
- [ ] 「自分が何にストレスを感じやすいか」を知っている
- [ ] 疲れている時に「今は休みが必要だ」と自分に許可を出せる
- [ ] お酒やギャンブル以外の「健康的な発散法」を持っている

1つでもチェックが付けば、あなたは既にスキルを磨き始めています。

NotebookLM

IDEND：知識を「使えるスキル」に変える練習場

アイデンドでは、知識として学ぶだけでなく、実際の作業の中で活用することに重きを置いています。



1. ストレスチェック・ワーク

毎朝の検温のようにメンタル状態を数値化し、必要な対処をスタッフと相談します。



2. グループ・シェアリング

仲間のコーピングリストを聞き、「そんな方法もあるのか！！」と自分の引き出しを増やせます。



3. 環境調整の提案

「音に敏感なので耳栓を使いたい」など、自分を守るための環境提案（合理的配慮の練習）もサポートします。

NotebookLM

よくある質問 と スタッフからのアドバイス

Q. 「やけ食い」もコーピングになりますか？

A. 長期的に健康を損なう「逆効果なコーピング」です。自分を傷つけない代替案を一緒に探しましょう。

Q. コーピングをしても不安が消えない時は？

A. 不安を「消す」のではなく「横に置いておく」練習も必要です。専門的医療のサインかどうかの見極めもサポートします。

スタッフより

「ストレス解消は『贅沢』ではなく、プロとして働くための『メンテナンス』です。アイデンドで、あなただけの最強の救急箱を一緒に作り上げましょう。」

NotebookLM

あなたを支える一生モノの「武器」を手に入れよう。

- [x] 1. 3つのアプローチを使い分け、多角的に対処する。
- [x] 2. 小さな気晴らしをたくさん用意し、早めに発動させる。
- [x] 3. 事業所のスタッフを、実験のパートナーとして活用する。

まずは一歩、踏出してみませんか？

見学・相談はすべて無料です。どんな小さなことでも、あなたの不安や疑問に寄り添います。

お問い合わせ・
見学予約はこちら

お電話でのご相談：
アイデンド八戸： 0178-32-0617（平日9-17時）
アイデンド十和田 : 0176-58-6257（平日9-17時）

IDEND
NotebookLM