せっかく働いても、お金の不安で苦しくなっていませんか？

「働いて工賃をもらえるのは嬉しいけれど、すぐになくなってしまう」
「気づいたら財布が空っぽで、月末の通所交通費が足りなくなってしまった」

このような悩みは、仕事の継続を難しくしてしまうことがあります。



NotebookLM

その不安は、「我慢」ではなく「計画」で乗り越えられます。



就労の土台を守る

お金の不安を減らし、精神的な安定と通所の継続に繋げます。



「仕組み」で管理する

意志の力に頼らず、具体的な「形」で管理するのがコツです。



伴走者を持つ

一人で抱え込まず、支援員と一緒に最適な方法を見つけましょう。

NotebookLM

お金に振り回されない生活は、
安心して働き続けるための「最強の防波堤」になります。

収入と支出のバランスが崩れると、悪循環に陥りやすくなります。



NotebookLM



最初のステップは、お金の流れを「見える化」すること。

まずは「何に、いくら使っているか」を
知ることから始めましょう。
難しいことではありません。

- レシートを溜めずに記録する
- カレンダーに使った金額を書き込む
- 手書きの家計簿も有効です

NotebookLM

意志の力に頼らない。
「封筒分け」という仕組みで管理する。

1ヶ月の予算を、用途別に封筒へ分けて物理的に管理する方法です。
「封筒の中身がなくなったら、その月は終わり」という分かりやすさが強力なブレーキになります。



封筒A：交通費・昼食代
（絶対に守るお金）



封筒B：通信費・公共料金



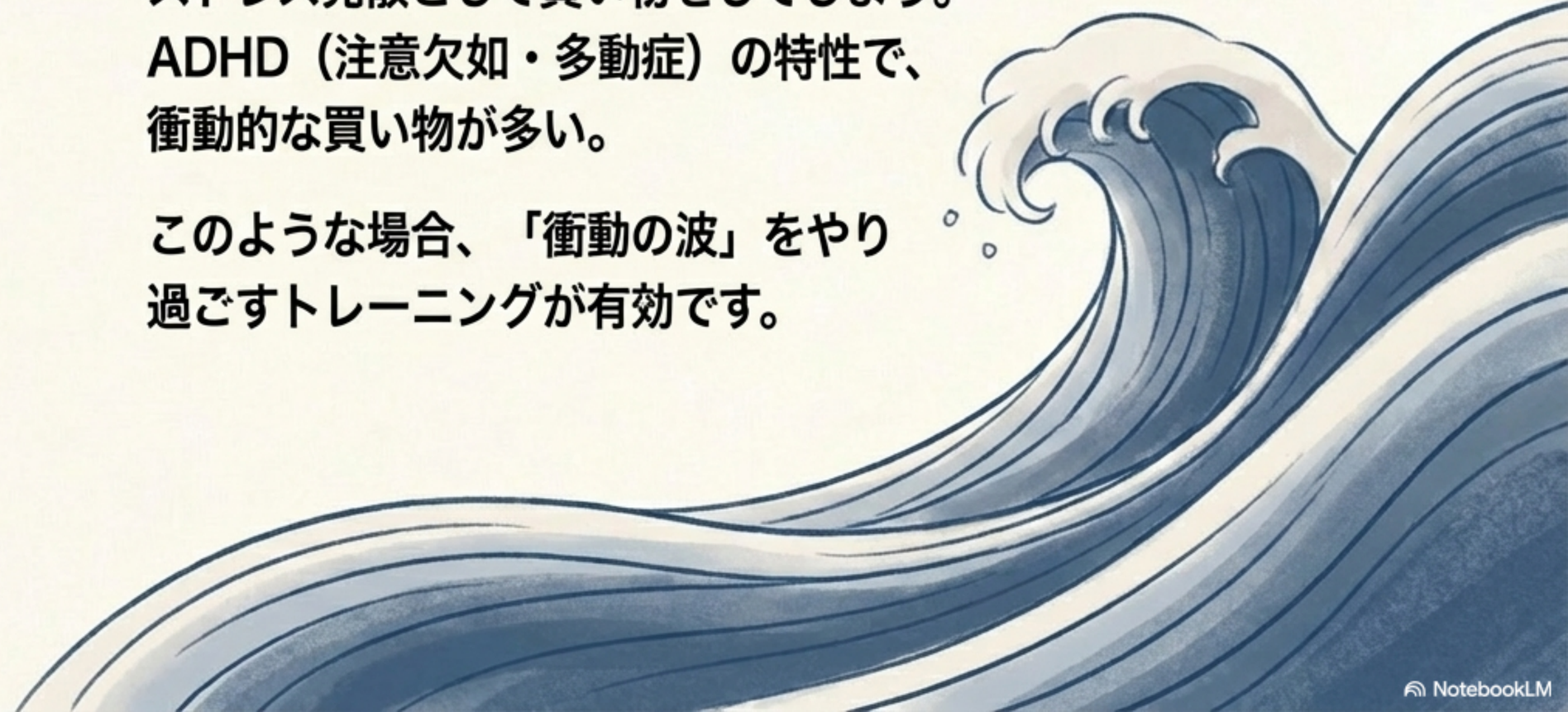
封筒C：自由なお小遣い

NotebookLM

「欲しい」という衝動の波は、
トレーニングで乗りこなせます。

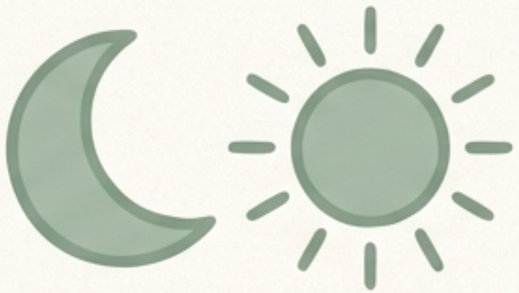
ストレス発散として買い物をしてしまう。
ADHD（注意欠如・多動症）の特性で、
衝動的な買い物が多い。

このような場合、「衝動の波」をやり
過ごすトレーニングが有効です。



NotebookLM

衝動買いを防ぐ、シンプルで強力な「一晩寝かせるルール」。



「1日待つ」ルール

欲しいと思った瞬間に買わず、
必ず一晩寝かせ、翌日も本当に必要か
自分に問いかけます。



購入理由の言語化

「なぜこれが欲しいのか？」
「持っているもので代用できないか？」
を書き出してみます。

これは「意志決定」の練習です。

NotebookLM

衝動買いで自分を責めないでください。
それは性格のせいではありません。

Q どうしても衝動買いが止まりません。
自分はダメな人間でしょうか？

A 決してそんなことはありません。
衝動性は脳の特性やストレスの影響によるものです。
大切なのは「自分は衝動買いをしやすい」と自覚し、
「財布に大金を入れない」「カードを持たない」
といった環境の工夫をすることです。

NotebookLM



一人で抱え込まないで。
アイデンドが「伴走者」になります。

アイデンドでは、単なる知識の提供だけでなく、
実生活に即したサポートを行っています。

振り返り面談では、スタッフがあなたを責めることはありません。

> 「今月、これにお金を使いすぎちゃって不安なんです」
> そんな悩みを共有し、「次はどうすれば防げるか」を一緒に考えます。

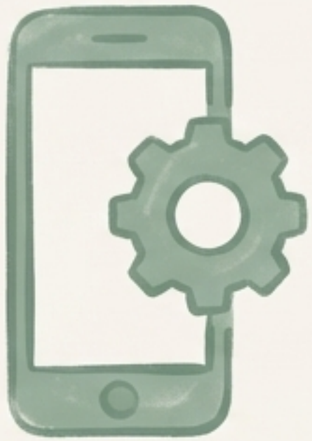
NotebookLM

知識だけでなく、実生活で使える スキルを一緒に身につけます。



予算シミュレーション

将来一人暮らしをしたい方に向けた、固定費や生活費のリアルな計算ワーク。



キャッシュレスとの付き合い方

便利で使いすぎやすいカードや QR 決済の「設定」のコツを学びます。

NotebookLM

金銭管理は、一生使える「自分を守るための技術」です。



記録する

自分が何にお金を使っているか、現実を把握する。



分ける

予算を用途別に分け、残高を物理的に見えるようにする。



相談する

失敗を隠さず、早い段階で支援員など周りを頼る。

NotebookLM

あなたの「働きたい」を、
生活の土台から支えます。

「こんなことを聞いてもいいのかな？」
どんな小さなことでも構いません。
私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、
一緒に解決していきたいと考えています。
すべて無料です。まずは一歩、踏出してみませんか？

お問い合わせフォーム

お電話でのお問い合わせ

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）

NotebookLM