「自分を守る」働き方へ

適応障害からの回復と、あなたに合った環境を見つけるためのガイド



Idend
NotebookLM

もしかして、こんな風に感じていませんか？

「特定の出来事や人間関係がきっかけで、会社に行けなくなってしまった」



「以前の職場を思い出すと、動悸や涙が止まらない」

真面目で責任感の強い方ほど、こうした状況に陥りやすいと言われています。

NotebookLM

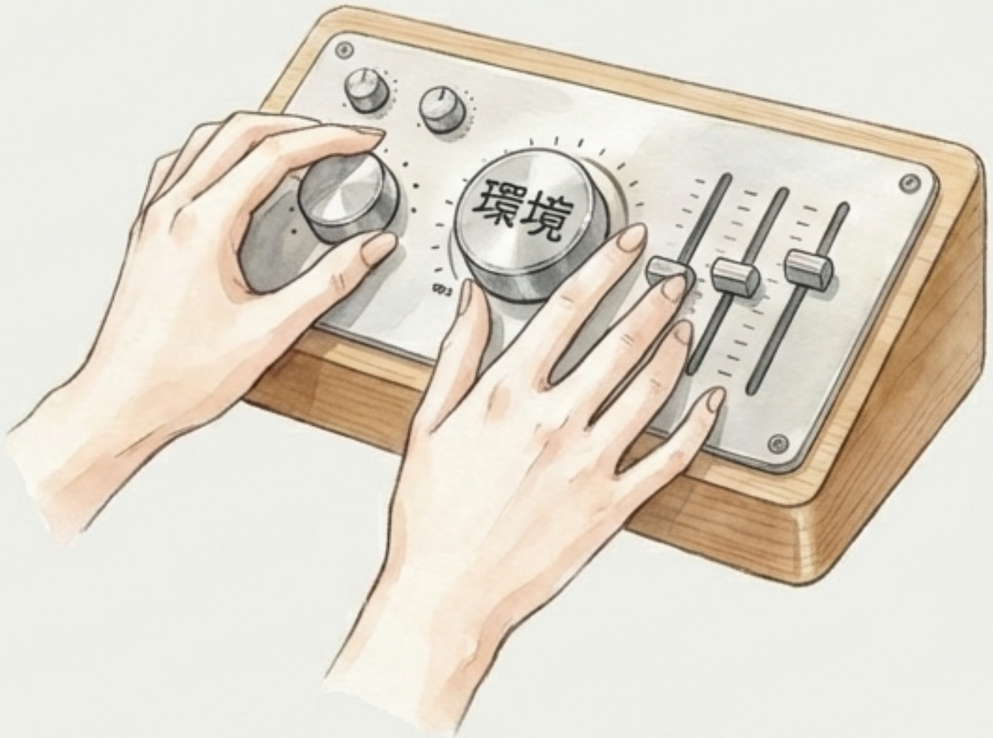
その苦しさは「適応障害」、あなたと環境のミスマッチが原因かもしれません



- 適応障害とは、生活環境の変化や職場での過度なストレスが原因で、日常生活（特に就労）に支障をきたしてしまう状態です。
- これはあなたの能力の問題ではなく、あなたと環境との「ミスマッチ」から生じるものです。

NotebookLM

結論：自分を「環境」に合わせるのではなく、自分に合う「環境」を選びませんか？



- 適応障害からの回復の本質は、無理に自分を鍛え直すことではありません。
- 本当に大切なのは、自分に合った**「環境の選び方と調整法」**を学ぶことです。

NotebookLM

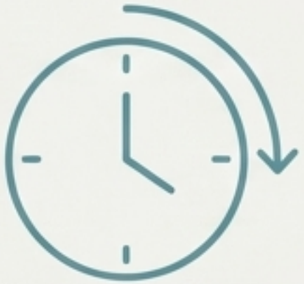
回復への鍵は「環境調整」というアプローチにあります

環境調整には、大きく分けて2つのアプローチがあります。
この両方を組み合わせることが、再発を防ぎ、自分らしく働くための鍵となります。



NotebookLM

① 外部環境の調整：職場や生活の物理的な環境を整える



業務量の調整

残業の制限や、責任ある立場の軽減など。



物理的な配慮

静かな席への配置、休憩時間のこまめな取得など。



人間関係の交通整理

特定の人物との接触を減らすなどの配慮。

NotebookLM

② 内部環境の調整：自分の捉え方とセルフケア術を身につける



境界線を引く練習

仕事としての義務と、自分の限界の
ラインを明確にするスキル。



SOSの出し方

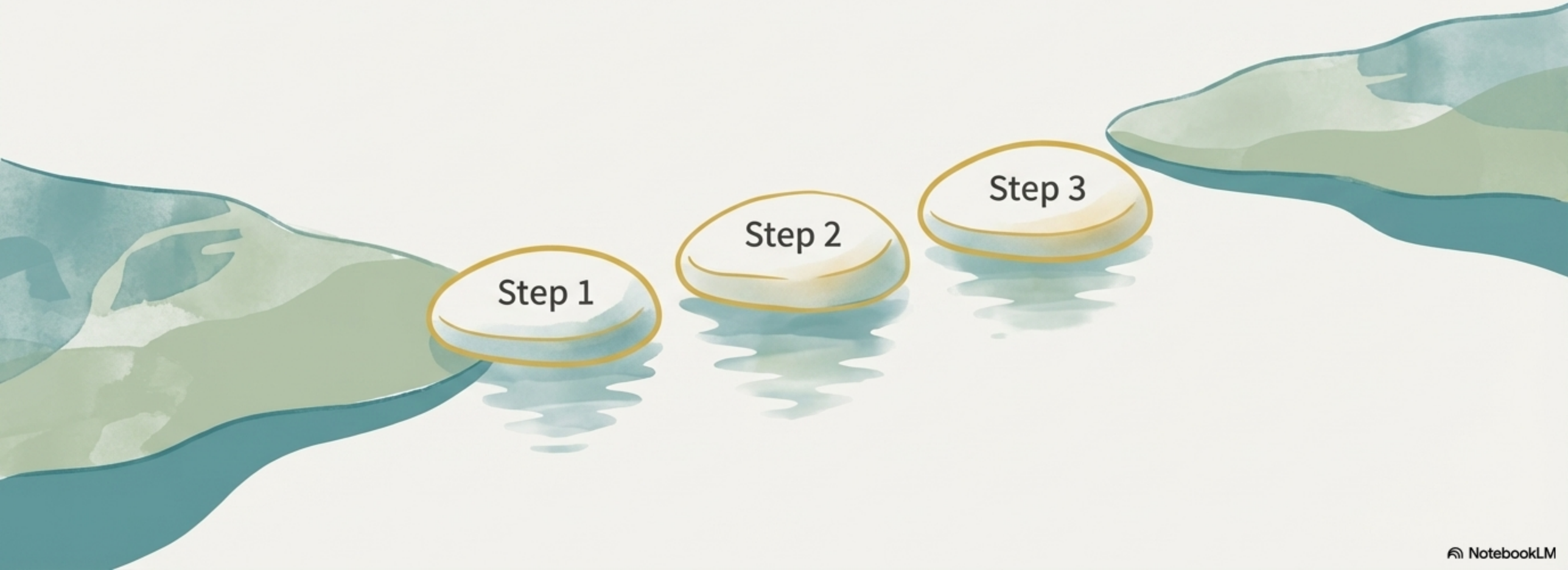
限界が来る前に「今、辛いです」と
周囲に伝えるスキル。

アイデンドでは、スタッフが客観的な視点から、あなたにとっての理想的な環境の条件を一緒に整理します。

NotebookLM

アイデンドが提供する、社会復帰への「3つのステップ」

アイデンドは、病院での治療と一般就労との「橋渡し」の役割を担っています。
焦らず、一歩ずつ進むための具体的なプログラムをご用意しています。



NotebookLM

ステップ1：安全な場所の確保（活動拠点の構築）

Goal

まずは「行っても絶対に怒られない、安心できる場所」
としてアイデンドに慣れること。



Action

外出する習慣を少しずつ取り戻し、心と体を安定させます。

NotebookLM

ステップ2：作業能力と体力の回復

Goal

「自分も役に立てる」という効力感（自信）を再び積み上げること。



Action

PC入力や軽作業など、自分のペースで取り組める作業を通じて、
働く感覚と体力を回復させます。

NotebookLM

ステップ3：ストレス対処の実践と検証

Goal

実際の職場で起こりうるストレスへの対処法を、安全な環境で練習すること。



Action

少しだけ負荷のかかる作業（例：期限のある仕事）に挑戦。その時に感じる不安を、支援員と一緒に「コラム法」などで整理し、次への対策を考えます。

NotebookLM

このアプローチは、実際に回復への道を拓いています

アイデンドでの訓練を通じて、自信を取り戻し、次の一歩を踏み出している方の事例をご紹介します。



NotebookLM

ケーススタディ：Mさん（40代 女性・適応障害）

課題（Challenge）

前職でのパワハラが原因で退職。

「また誰かに怒られるのでは」という恐怖心で、再就職への一歩が踏み出せずにいた。



アイデンドでの訓練

「失敗しても大丈夫」な環境： ミスが許容される作業で「間違えても修正すればい」という体験を反復。

主張訓練（アサーション）：
「今は一人で集中したい」とスタッフに伝える練習



結果（Result）

周囲の反応を過剰に気にすることが減り、自分のペースで作業を完結できる自信がついた。

現在、週4日の通所を維持し、企業見学にも前向きに参加している。



NotebookLM

自分を「変える」よりも、自分を「守る」知恵を身につける

適応障害からの社会復帰で最も大切なことは、この3つです。

1. **自分を傷つける環境**からは、適切に距離を置く。



2. 自分の**苦手なスイッチ**がどこにあるかを知る。

3. 事業所という**安全な実験場**で、少しずつ活動の幅を広げる。

NotebookLM

アイデンドが、あなたの「心地いい働き方」探しを伴走します

私たちは、あなたの豊かな感性や能力が、誰かに踏みにじられることなく
発揮できる場所への橋渡しを全力でサポートします。



環境アセスメント

どんな職場環境ならあなたが
輝けるかを多角的に分析
します。



ストレスマネジメント講習

呼吸法や考え方の切り替え方を
学び、日々の通所で実践します。



就職活動の伴走

適応障害に理解のある企業探し、
や、面接での配慮の伝え方を
アドバイスします。

NotebookLM

「あなたが働けなくなったのは、
あなたの能力が低いからではなく、
たまたまその環境が厳しすぎただけです。」

— Idend スタッフより

アイデンドで一度呼吸を整えて、あなたにとって「心地いい働き方」を一緒に探してみませんか？

NotebookLM

まずは、あなたの話を聞かせてください

「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。ご相談はすべて無料です。

お電話でのお問い合わせ（平日 9:00-17:00）

アイデンド八戸：0178-32-0617

アイデンド十和田：0176-58-6257

Webからのお問い合わせ

QRコード

【アイデンド 公式サイト お問い合わせフォーム】

NotebookLM