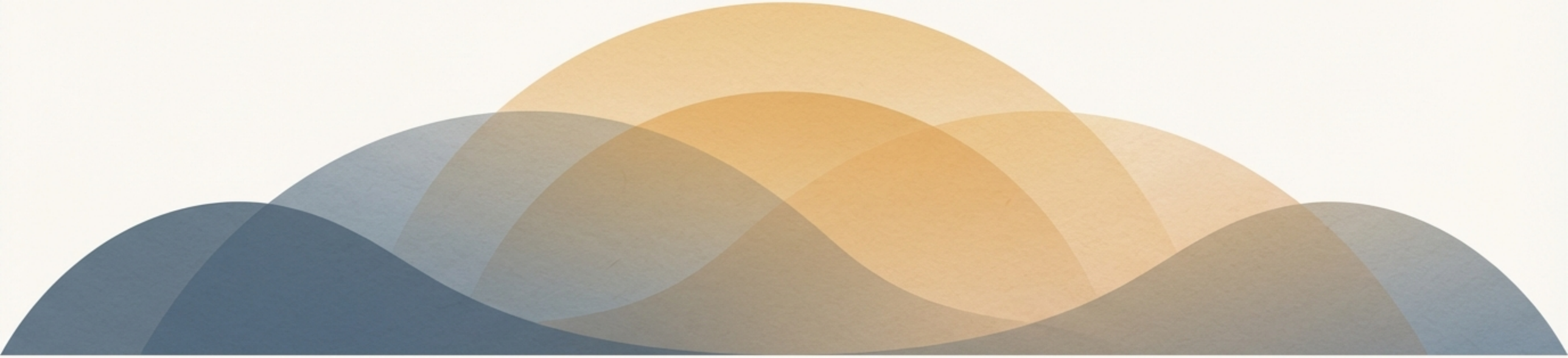


安定して働き続けるための、最初の、そして最も重要な一歩

生活リズムを整え、自信を取り戻す方法

Idend

NotebookLM

結論：「働く」の土台は、前日の「眠り」から始まっている

どれほど高いスキルを持っていても、生活リズムが不安定では社会的な信頼を得ることは困難です。
逆に、リズムが整うだけで、就労への道は大きく拓かれます。



記録からはじめる：
睡眠や体調を可視化し、
自分のパターンを知る。



「朝の光」を浴びる：
脳のスイッチを入れ、
体内時計をリセットする。



事業所をリズムの軸に：
日中の活動拠点を作り、
生活にメリハリをつける。

NotebookLM

「わかってはいるけど、うまくいかない…」
こんな悩みを抱えていませんか？

「不規則な生活のせいで、
事業所への通所が続かない」

「夜になると目が冴えてしまい、
朝起きるのがつらい」

「生活リズムの乱れが、
気分の浮き沈みにも
繋がっている気がする」

「日中、仕事中に強い
眠気に襲われてしまう」

NotebookLM

なぜ「生活リズム」が、働くための鍵になるのか？



働く上で求められるスキルの土台は「健康管理」です。
この基盤が安定して初めて、他のスキルが活きてきます。

NotebookLM

生活リズムが整うことで得られる、3つの大きなメリット



信頼の獲得
(Gaining Trust)

- 遅刻・欠勤が減り、職場での「当たり前」が守れるように。
- 安定した勤務態度は、信頼関係の第一歩です。



集中力の維持
(Maintaining Focus)

- 質の良い睡眠は、日中のパフォーマンスを向上させます。
- 作業ミスが減り、本来の能力を発揮できます。



メンタルの安定
(Mental Stability)

- 規則正しい生活は、感情の波を穏やかにします（セロトニンの分泌）。
- 気分の落ち込みが減り、前向きな気持ちを保ちやすくなります。

NotebookLM

夜型・昼夜逆転から脱出するための、具体的な3つのステップ

「夜は目が冴えてしまう」という方も大丈夫。
いきなり完璧を目指す必要はありません。
小さな習慣の積み重ねで、リズムは着実に
変えていけます。

STEP 1: 起床時間を固定する

STEP 2: 日中の活動量を増やす

STEP 3: 「入眠儀式」を作る

NotebookLM

STEP 1：「寝る時間」より「起きる時間」を固定する

どんなに夜更かしをしても、
まずは朝、決まった時間に起きることから始めます。



カーテンを開ける：起きたらすぐに日光を浴び、脳のタイマーをリセットしましょう。体内時計は約24時間周期ですが、光を浴びることで正確に調整されます。



二度寝はしない：眠くても、一度身体を起こすことが重要です。

NotebookLM

STEP 2：日中の「ほどよい疲れ」が、夜の自然な眠りを誘う

身体を動かさないと、夜に眠る必要性を脳が感じにくくなります。



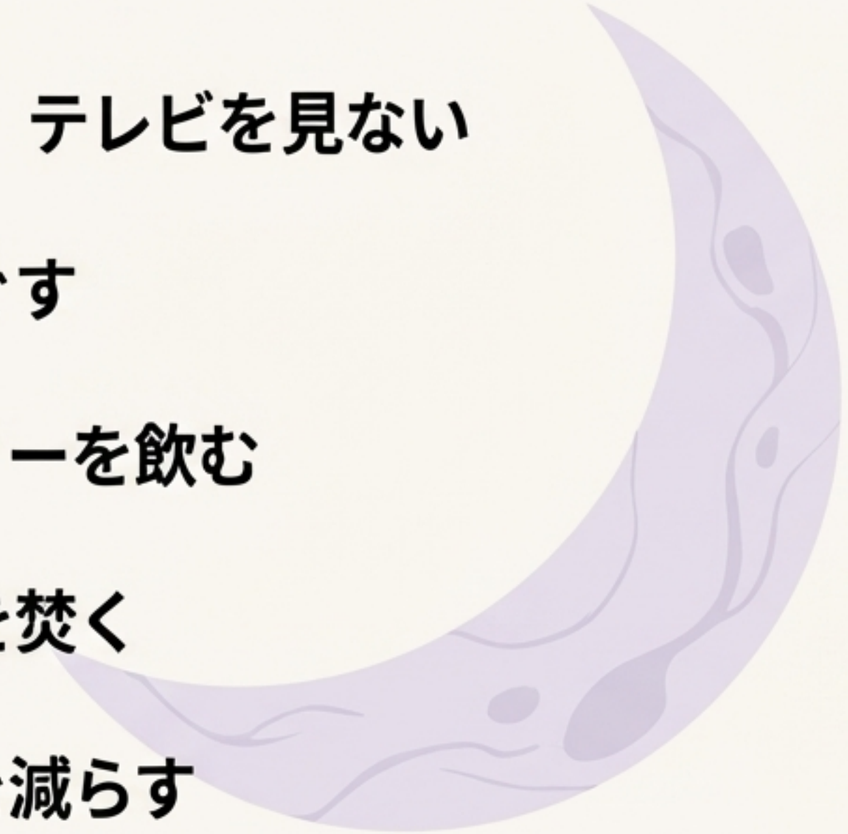
- アイデンドでの作業（軽作業やPC作業）は、心身に適度な疲労感を与えます。
- 「日中に活動する場所がある」という事実が、生活にメリハリを生み出します。
- まずは週に数回、短い時間からでも効果があります。

NotebookLM

STEP 3: 自分だけの「入眠儀式（ルーティン）」を作る

眠る前に、心と身体を「おやすみモード」に切り替えるサインを決めましょう。

- [ ] 寝る1時間前はスマホやPC、テレビを見ない
- [ ] 軽いストレッチで身体をほぐす
- [ ] ノンカフェインのハーブティーを飲む
- [ ] 好きな音楽を聴く、アロマを焚く
- [ ] 明日の準備をして、心配事を減らす



NotebookLM

一歩ずつ、着実に。アイデンドでのスキルアップ事例

Sさん（20代 男性・適応障害）



長年の引きこもり生活で昼夜が逆転。利用開始当初は、週に1回通所できるかどうか、という状態でした。

- 「睡眠ログ」の共有：スタッフと毎朝、前夜の睡眠時間と体調を確認し、変化を可視化。
- スモールステップ：「午前中だけ通う」から始め、帰宅後はしっかり休む練習を徹底。

3ヶ月後には週4日の安定した通所が可能に。現在は終日の作業を継続しています。

NotebookLM

「朝起きて、行く場所がある」という安心感

以前は、朝起きる理由がありませんでした。
今は、アイデンドという『日中の居場所』があることで、自然と生活のリズムが整い、精神的にもとても安定しました。

— Sさんの言葉より

安定したリズムは、単に「働ける身体」を作るだけでなく、
「安心して過ごせる心」も育みます。

NotebookLM

あなたの「今のリズム」を尊重し、伴走するアイデンドのサポート

私たちは、いきなり「毎日フルタイム」を目指しません。
一人ひとりの体調やペースに合わせた計画を一緒に立て、習慣作りを支えます。

1



通所スケジュールの個別調整

体調を見ながら、週2日から、午前だけ、など段階的に
日数を増やす計画を柔軟に作成します。

2



生活習慣の棚卸しワーク

食事、睡眠、スマホ時間など、スタッフと一緒に
生活全体を振り返り、改善点を探します。

3



送迎・昼食提供

リズムを整えるための強力なサポートです。
温かい食事と安心の送迎が、通所のハードルを下げます。

NotebookLM

スタッフからのメッセージ



「明日こそ早く起きよう」と、
自分を責め続けてはいませんか？

一人で頑張りすぎず、まずはアイデンドに来ることで
自然とリズムが整う、その環境を“使い倒して”ください。

私たちは、あなたの「次の一歩」をいつでも待っています。

NotebookLM

「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。
ご相談はすべて無料です。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）

manaby CREATORS 八戸：**0178-51-8951**（平日9-17時）

Idend

NotebookLM