

# PLAY #4: 空白期間を「安心材料」に変える伝え方

「反省」よりも、採用担当者が知りたいのは「現在の安定」と「再発防止策」です。

**伝え方のモデル例文**

「以前は体調管理がうまくいかず、療養のために休息をとっていました。現在は定期的な通院と生活改善により、医師からも就労の許可が出ています。再発防止のために、今も自助グループへの参加を続けている、という事実が重要です。」

**「現在はコントロールできており、そのための具体的な行動を継続している」ことを伝えましょう。**

NotebookLM

# まとめ：一人で戦うのではなく、仕組みと仲間を頼る

依存症からの社会復帰は、「たった一人の意志」で成し遂げるものではありません。



## 自分のコンディションを常に整える

- HALTの原則を守る。



## 安全な居場所を維持し続ける

- 通院や自助グループへの参加を継続する。



## 少しずつ自信を取り戻す

- 職場で「無理のない役割」を担う。

*昨日の自分より、今日一日、依存対象を使わなかった自分を褒めてあげてください。*

NotebookLM



# あなたの挑戦を支えるサポートクルー：アイデンドの就労支援

私たちは、あなたがこのプレイブックを実践し、再び社会とつながるための架け橋となります。

## 具体的なサポート内容

### マトリックスモデル等の学習

依存症のメカニズムを学び、再発防止のスキル（コーピング）を身につける。

### 生活リズムの再構築

「毎日同じ時間にここに来る」という小さな成功体験から、規則正しい生活を取り戻す。

NotebookLM

## コーチからの言葉：つまずきは、学びのチャンス

「回復の道のりは一直線ではないかもしれません。たとえ一度つまずいても、そこから何がトリガったかを学び、また立ち上がればいいのです。私たちは、あなたが何度でも挑戦できるよう、いつも隣でサポートします。」

— アイデンド スタッフより

NotebookLM

# まずは、あなたの不安や疑問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。
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)

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

NotebookLM