見た目は元気そうに見えるから、サボっていると思われないか不安。

内部障害と共に働く、あなたのための一歩進んだガイド



Idend
NotebookLM

最も辛いのは、
「苦しさが他人に見えないこと」

心臓や腎臓などに疾患がある「内部障害」。
痛みや苦しさそのものよりも、周囲から
理解されないことが一番の悩みかもしれません。



「いいよね、楽そうで」という無神経な一言に、
傷ついた経験はありませんか？



あなたは楽をしているのではありません。
見えない場所で、病気と闘いながら
必死に働こうとしているのです。





NotebookLM

見えない障害を「見える化」し、職場の理解を勝ち取る交渉術



自分の「体力電池」を把握する方法

あなたのエネルギーレベルを正確に理解し、管理する。



「サボり」と誤解されない伝え方

具体的な配慮を効果的に依頼するテンプレート。



命を守るための「合理的配慮」の頼み方

無理なく長く働き続けるための環境を築く。

NotebookLM

あなたの「体力電池」は、最大容量が60%のスマホと同じかもしれない



健常者が100%まで充電できるスマホだとしたら、あなたは「最大容量が劣化したスマホ」のような状態です。

同じアプリ（仕事）を起動しても、消費するエネルギーが根本的に違います。

感じている疲れは、「怠け」や「気持ちの問題」ではなく、臓器が懸命に働いている証拠なのです。

NotebookLM

「切れてから休む」では遅すぎる。プロの体力管理、3つの鉄則。



① 残量管理

「まだいける」は消耗のサイン。
「30%を切ったら強制充電（休憩）」という自分ルールを課す。



② 省電力モード

常に「6〜7割の力」で作業しエネルギーを温存する。「頑張りすぎない」ことがプロの技術。



③こまめな小休憩

1〜2時間ごとに5分間の休憩を。
「まとめて休む」より疲労蓄積を防げる。

NotebookLM

疾患別・特に注意すべきポイント

心臓機能障害



伝えること：
「**5kg以上の荷物**は持てません」

職場選び：
階段昇降を**避ける**ため、**エレベーター付き**の職場を選ぶ。

腎臓機能障害（透析中の方）



伝えること：
「**週3回**、**午後から透析**があります」

配慮依頼：
透析の翌日は**業務量の調整**が必要。

NotebookLM

疾患別・特に注意すべきポイント（続き）

呼吸器機能障害



働き方：
動き回る仕事より**デスクワーク**が向いている。

職場選び：
空気の悪い環境（工場など）は避け、**空調の整ったオフィス**を選ぶ。

免疫機能障害



配慮依頼：
「人混みを避けるための**時差出勤**」や「**マスク着用**」は、命を守る措置。

NotebookLM

職場での合理的配慮を求める「交渉術」



「配慮してください」と漠然と頼むのではなく、言い方ひとつで相手の納得感は大きく変わります。
これから紹介するのは、感情論ではなく、数値と根拠で伝えるための具体的なテクニックです。

NotebookLM

伝え方を変えるだけで、協力者になってもらえる

❌[NG例] - これでは伝わらない

発言

「体が弱いので、あまり無理させないでください」

相手の受け取り方

（どうすればいいんだろう？どのくらい？）

✅[OK例] - 具体的に、根拠を添えて

発言

「**主治医から**『長時間の立位は心臓に負担がかかる』と指示されています。可能であれば『**1時間に5分程度の着座**』を許可いただけますか？」

NotebookLM

交渉を成功させる2つの重要ポイント



Point 1: 「私」ではなく「主治医」を主語にする

「医者がダメと言っている」という客観的な事実は、個人的な要望よりもはるかに強力です。診断書などがあればさらに説得力が増します。



Point 2: 必ず「代替案」を出す

「重い物は持てませんが、その分、入力作業や電話応対で人一倍貢献します」のように、できないことと、その代わりにできることをセットで伝えましょう。

NotebookLM

言葉で伝えにくい時は、「ヘルプマーク」を活用する





- ・言葉で説明するのが難しい時や、毎回説明するのが大変な時に有効です。
- ・カバンにつけるだけで、「配慮が必要な人」というサインになります。
- ・社内では、デスクに見えるように置いておくのもおすすめです。

NotebookLM

あなたの「Advocate's Checklist」：安定して働くための3つの約束

1. 自分の限界を明確にする

自分の「体力電池」の特性を誰よりも理解する。

2. 具体的に伝える

「外見では分からない不便さ」を、根拠と代替案を添えて説明する。

3. ツールを使いこなす

ヘルプマークや診断書など、使えるサポートをすべて活用する。

自分を守ることは、長く会社に貢献するための「大切な仕事」の一部です。

NotebookLM



「早めに『休みます』と
言うことは、迷惑を
かけることではなく、
長く働き続けるための
『責任ある行動』です。」

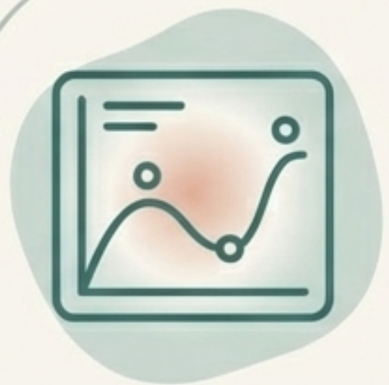
- アイデンド スタッフより

NotebookLM

あなたの「責任ある行動」を、
私たちがサポートします

アイデンドでは、内部障害のある方が体調を第一に考えながら、
自立に向けた準備ができるよう個別に対応しています。

Our Support Menu



体調管理表の活用

日々の体温、血圧、疲労感を記録し、自分の「体力の波」を可視化します。



セルフケア・トレーニング

疲れる前の休憩の取り方や、ストレスへの対処法をスタッフと一緒に練習します。

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: Link to contact form]

お電話でのお問い合わせ（平日9-17時）

- アイデンド八戸 : 0178-32-0617
- アイデンド十和田 : 0176-58-6257
- manaby CREATORS 八戸: 0178-51-8951

Idend

NotebookLM