働く力を支える「休み方」のデザイン

余暇の過ごし方と生活の充実





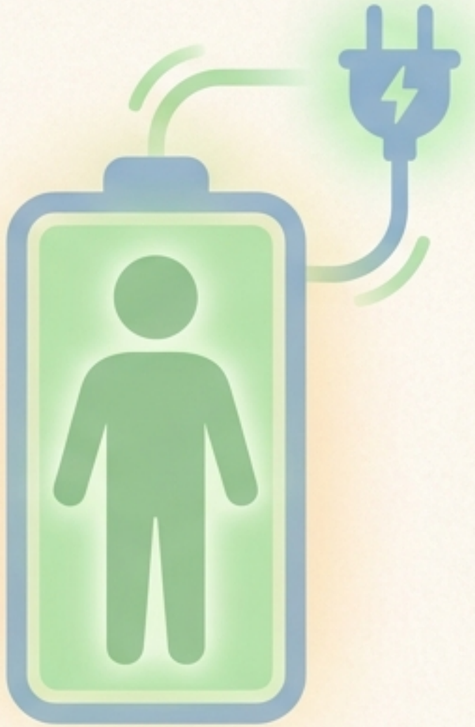
NotebookLM

余暇は「空き時間」ではなく「回復と充電の時間」

休み方を意識して設計すると、平日の通所や作業の安定性が高まりやすくなります。



単なる空き時間



回復と充電の時間

NotebookLM

余暇が整うと何が変わるか？

無計画な休日

- 夜更かし
- 生活リズムの崩れ
- 通所負担の増加

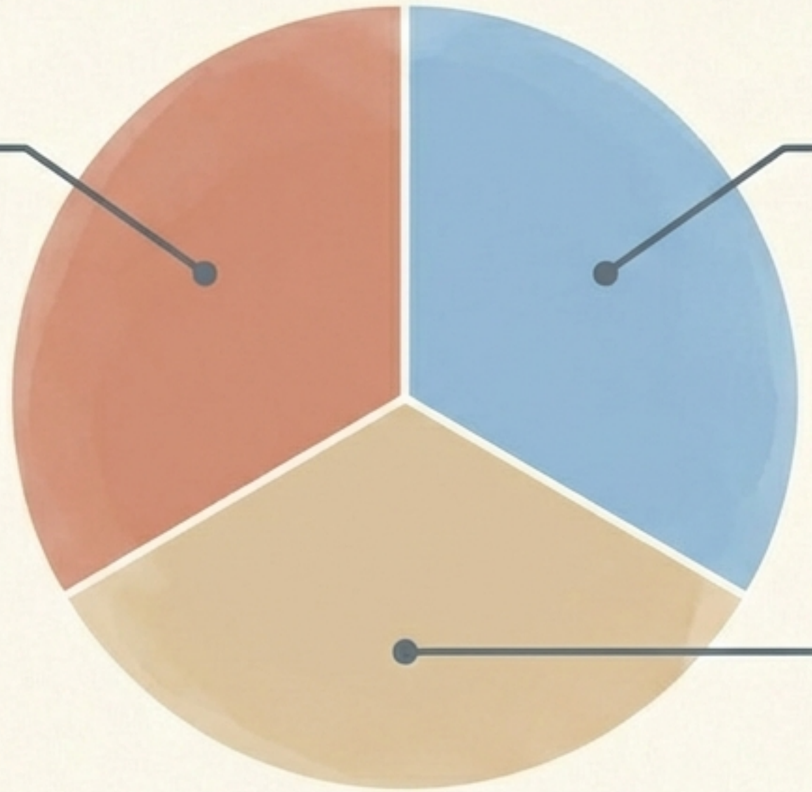
整った余暇



- 睡眠の安定
- ストレス低減
- 自己効力感の向上

NotebookLM

偏りを防ぐ「休日の3枠」



枠1：回復
睡眠・休息

枠2：生活
家事・買い物

枠3：楽しみ
趣味・交流

休日のリズムを固定し、回復活動と楽しみ活動を分けることが重要です。

NotebookLM

続けられる余暇計画のコツ：午前と午後で「1つずつ」

予定を詰め込みすぎず、休日明けの負担を減らしましょう。

午前

目標を1つ設定

例：散歩



午後

目標を1つ設定

例：読書や好きな制作活動



夜

翌週につながる準備時間

たった15分でOK



NotebookLM

余暇活動は「他人と比較しない」

> 他人の充実度と比べる必要はありません。自分の体調と気分が回復する活動を見つけることが最優先です。



NotebookLM

事例：休日設計で「月曜欠席」が減少したケース



悩み

休日の生活リズムが崩れ、
月曜に欠席しやすい状態。



行動

休日の3枠設計を導入。



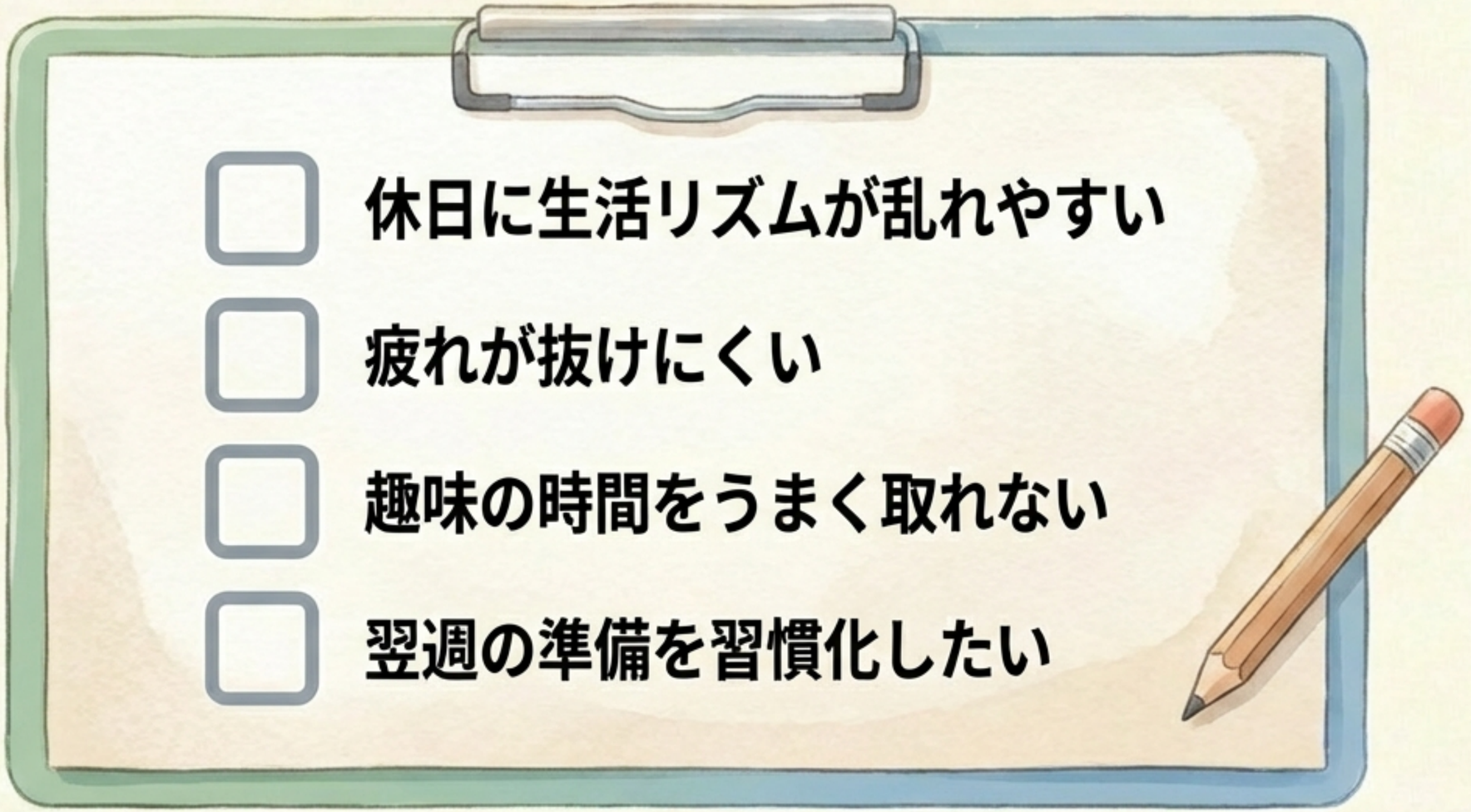
変化

睡眠と準備時間が安定し、
月曜通所率が改善！

NotebookLM

あなたは当てはまる？セルフチェックリスト

今どこに負担があるかを見つけるためのリストです。1つでも見つかれば、次の行動を決められます。



NotebookLM

アイデンド（就労継続支援B型）のサポート

「働く時間」と同じくらい「休む時間」を整えることで、
長期的な安定につなげます。

Point 1
生活リズムを含めた面談支援

Point 2
個別の余暇計画づくりサポート

Point 3
不安や体調の揺れを共有し、
次回の通所・生活調整に反映



NotebookLM

支援員からのワンポイントアドバイス



「余暇はぜいたくではなく、働き続けるための回復資源です。しっかり休めた休日がと、週明けの負担は確実に軽くなります。」

NotebookLM

行動につなげる実践メモ（最初の1〜7日目）

休むだけでも、頑張るだけでもなく、回復と楽しみの両方を。

1〜3日目

休日にやりたいことを“回復”と“楽しみ”で1つずつ決める。

4〜7日目

活動後の疲労感と満足感を5段階で記録する。

1 2 3 4 5 6 7

☆☆☆☆☆ 5段階評価の記録例

NotebookLM

行動につなげる実践メモ（8〜14日目と記録）

8〜14日目

満足度が高く疲れにくい活動を、翌週の予定に固定する。

余暇設計

回復できた活動：……
（睡眠 / 散歩 / 入浴など）

気分が上がった活動：……

翌週に残したい習慣：……





“楽しいのに疲れすぎない”時間が増えるほど、生活は整いやすくなります。

NotebookLM

よくある質問：休日の過ごし方

Q 休日は何もしない方が良いですか？



A 完全休養が必要な日もありますが、軽い楽しみを入れる方が気分回復につながることも。休む日と動く日を分けて考えましょう。

Q 休日に寝すぎてしまいます。



A 起床時刻を一定にして、午前中に「30分単位」の短い予定を1つ入れるとリズムを戻しやすくなります。完璧を目指さなくて大丈夫です。

NotebookLM

よくある質問：趣味の見つけ方

Q 趣味が見つかりません。

A 最初は「少し楽だった活動」を記録するだけで十分です。続けられたものを残すと、自分に合う余暇が自然と見えてきます。



NotebookLM

まずは次の休日、1つだけ

余暇の過ごし方は、就労継続の土台を支える重要要素です。

1. 休日を3枠で設計

2. 小さく継続

3. 翌週準備を固定化

完璧さより『戻ってこられる仕組み』を作ることが継続の力になります。

次の休日は、1つだけ『回復につながる行動』を決めてみましょう。

NotebookLM