自分に合った作業の選び方

「できる仕事」を増やすための判断基準とステップ



Based on the logic of Type B Continued Employment Support (就労継続支援B型)

NotebookLM

「何が向いているか分からない」は、とても自然な悩みです。

- 作業選びは、性格だけで決まるものではありません。
- 体調、生活リズム、
- 体調、生活リズム、将来の目標によって変わるものです。
- 最初から「正解」を当てる必要はありません。



NotebookLM

「正解」ではなく、
「相性」と「継続性」を探しましょう。



- 得意・不得意よりも、「無理なく続けられるか」が大切です。
- 長く安定して働くための土台作りが最優先です。

NotebookLM

自分を知るための『3つの判断軸』



1. 作業内容

手作業 vs PC /
対人要素の多さ



2. 環境

音、人数、移動量、
休憩の取りやすさ



3. 負荷

集中時間、体力、
納期のプレッシャー

これらを整理すると、自分に合う条件が見えてきます。

NotebookLM

見学時は「雰囲気」だけでなく「運用ルール」を確認

確認すべき3つのポイント

- **体調不良時の調整**
  調子が悪い日、どう調整できるか？
- **作業変更の頻度**
  合わない場合、どのくらいで変更できるか？
- **相談のタイミング**
  いつでも相談できる環境か？



実際の運用を聞くことで、働くイメージが具体的になります。

NotebookLM

最初は「小さく」始めて、週ごとにチューニング

短時間・少工程

最初は負担の少ない形からスタート。

サインを記録

「疲れやすい」「緊張する」などの感覚をメモ。

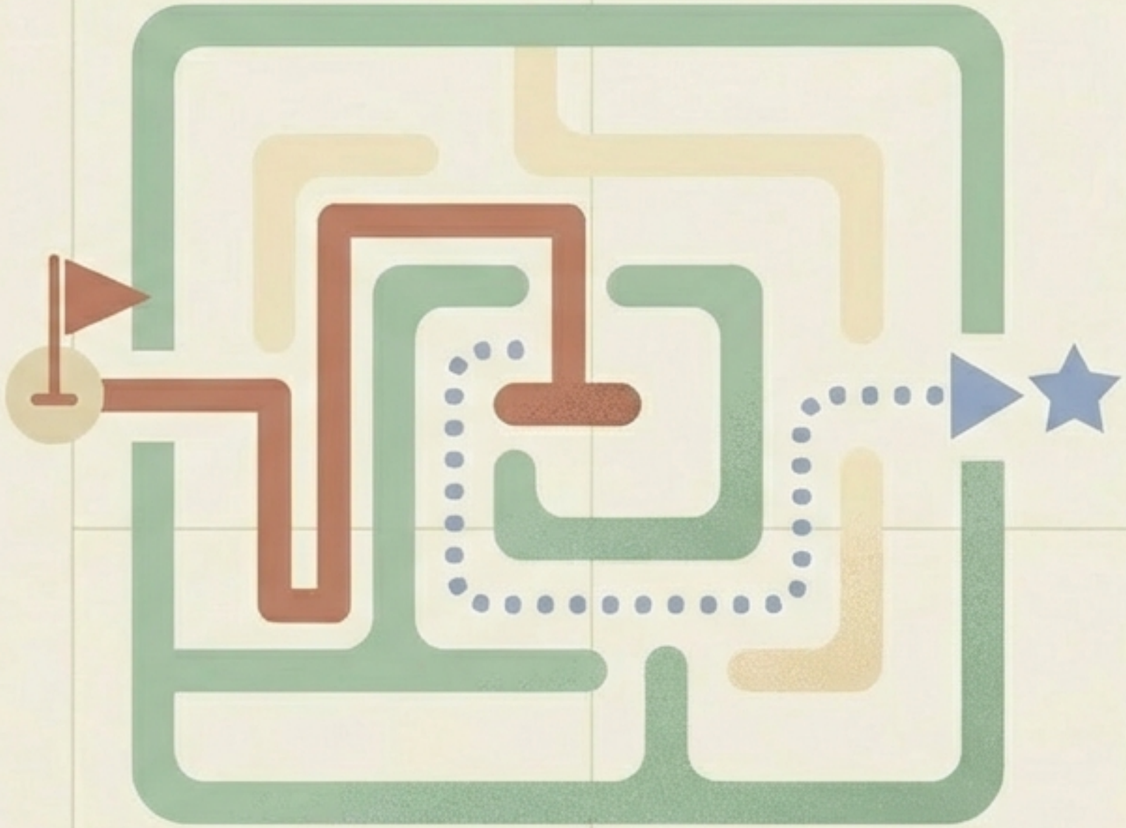
週ごとの振り返り

無理なく続けられる配分へ調整。

NotebookLM

「合わない」と分かることは、失敗ではなく「前進」です。

- 苦手なことが分かれば、次の選択がより正確になります。
- ミスマッチは、自分に合う働き方に近づくための大切なデータです。



NotebookLM

事例：ミスマッチから「適性」を見つけた20代男性

Before
ビフォー



対人作業

疲労困憊・継続困難

振り返りで
原因を分析

After
アフター



PC入力作業

安定通所・満足度向上

調整することで、安定した通所が可能になりました。

NotebookLM

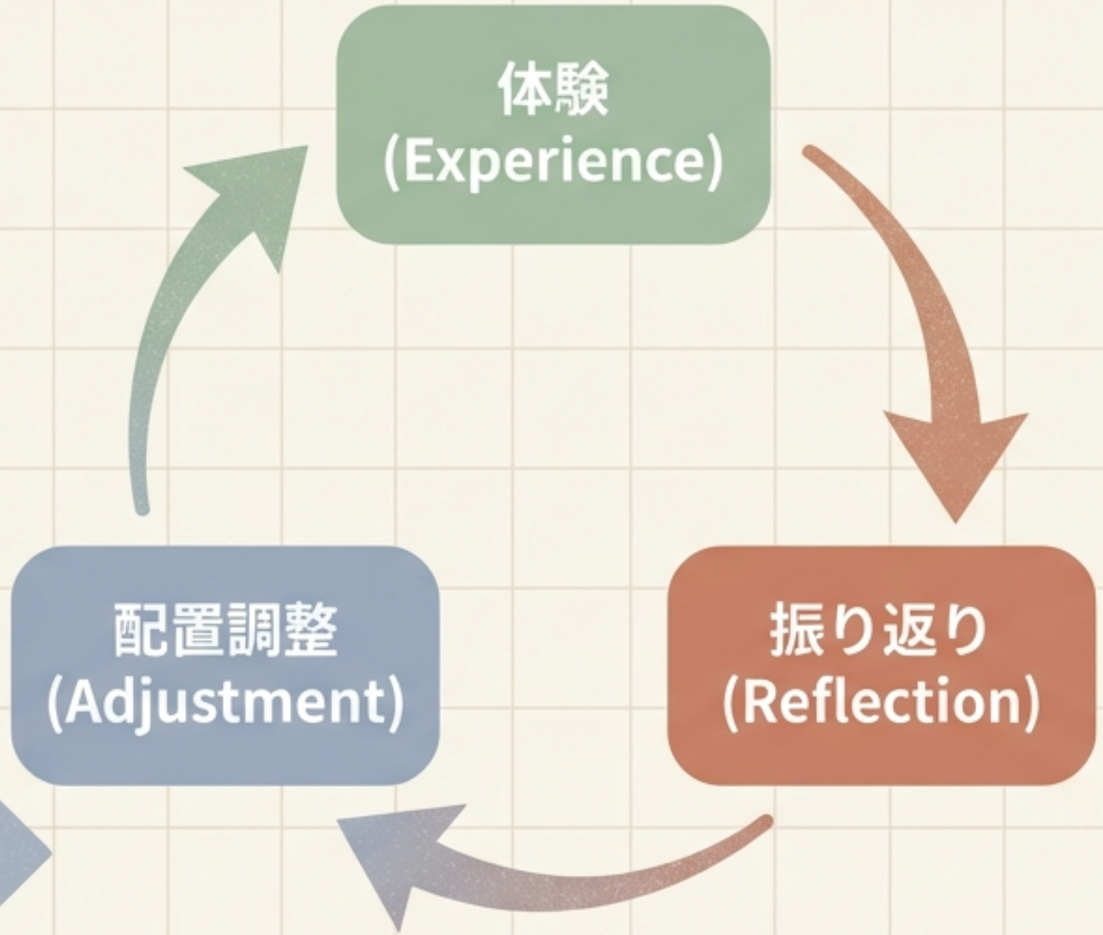
今のあなたは？ セルフチェックリスト

- ☐ 自分の得意・苦手を言語化したい
- ☐ 見学で具体的な運用を確認したい
- ☐ 短時間から試して調整したい
- ☐ 作業選びを相談しながら進めたい

1つでも当てはまれば、それは「相談」を始めるきっかけになります。

NotebookLM

アイデンドでは、体験・振り返り・調整をセットで支援



サポート詳細

- 複数作業の体験: 実際にやってみる機会を提供。
- 定期面談: スタッフと一緒に「無理のない配分」を設計。

「頭で考えるより、試して比較する方が確実です」

NotebookLM

実装のコツ：最初の2週間ロードマップ

Days 1-3

味見 (Taste)

2〜3種類を体験し、感触を記録。

Days 4-7

比較 (Compare)

体力・集中・達成感の3軸で比較。

Days 8-14

確認 (Confirm)

第一候補を継続し、続けられるか確認。

「好き嫌い」ではなく「続くかどうか」を見極める。

NotebookLM

相談時に使える「作業比較メモ」

作業名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

体感評価（Circle One）：
○ 体力（Stamina）/ 集中（Focus）/ ○ 達成感（Achievement）

継続判断：
続けたい理由 or 難しい理由



記録に残すと、支援員との
相談がスムーズになります。

NotebookLM

よくある不安（FAQ）

Q 合わなかったら辞めるしかない？

A いいえ。工程や時間を調整して解決できます。

Q 見学だけで分かりますか？

A 体験利用で「実際の疲れ」を確認するのが確実です。

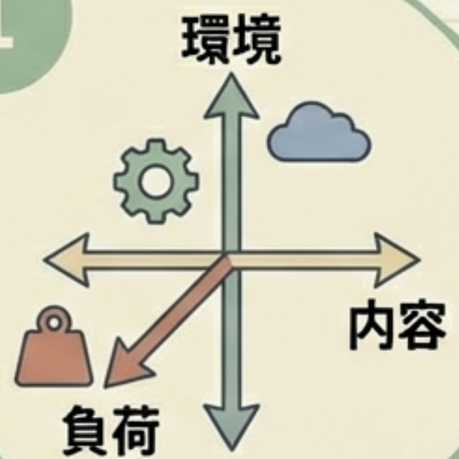
Q 得意なことがない…

A 「苦にならないこと」を見つけるだけで十分です。

NotebookLM

まとめ：自分に合う作業は「試行と調整」で見つかる

1



3軸（内容・環境・負荷）で整理

2



ルールと調整のしやすさを確認

3



合わない経験も次のデータにする

NotebookLM

迷った時は、遠慮なくスタッフへ

「うまくいった点」を1つ見つけるだけでも、大きな前進です。

あなたの感覚を共有することが、ミスマッチを防ぐ一番の方法です。



まずは相談から始めてみましょう.

NotebookLM