在宅ワークという選択肢

通所が難しい方のためのB型活用ガイド



NotebookLM

毎日の通所が難しい

社会とつながりたい



無理をして通うだけが、
働くことではありません。



体調や不安

働きたい気持ち

体調や不安の影響で通所が難しい方へ。「在宅ワーク型B型」は、
自宅を作業場にしながら、無理なく働く習慣を作るための選択肢です。

NotebookLM

「自宅で完結」ではなく、「支援と連携」する働き方



- 体調に合わせて就労習慣を作る
- 報告・連絡の仕組みが継続の鍵
- 将来の選択肢拡大につながる

孤立せず、チームの一員として働く安心感があります。

NotebookLM

在宅ワーク型B型でよくある仕事内容



データ入力



文書作成・文字起こし



画像加工



EC商品情報整理

比較的静かな環境で取り組める作業が中心です。
納期管理や報告は必須ですが、自分のペースで集中できる環境を作れます。

NotebookLM

あなたは当てはまりますか？セルフチェック

- [x] 外出の負担が大きく、在宅から始めたい
- [ ] PCやスマホで連絡が取れる
- [ ] 開始・終了報告を習慣化できる
- [ ] 短時間でも継続を優先したい



ひとつでも当てはまれば、相談のきっかけになります。

NotebookLM

在宅継続のための3つのルール



この3点を守るだけで、生活と就労のリズムが整い、孤立を防ぐことができます。

NotebookLM

事例：30代女性・通所不安からのスタート



Before

外出不安が強く、
通所が途切れがち

Action

在宅で1日60分
作業から開始。
報告ルールを徹底。

Result

継続率が改善。
現在は「一部通所」
との併用に移行。

小さな「できた」の積み重ねが、次のステップへの自信になります。

NotebookLM

最初の2週間で「型」を作る



Day 1-3

作業開始・終了・
休憩時刻を
先に決める



Day 4-7

連絡・報告のテン
プレを作り、
迷う時間を減らす



Day 8-14

自宅のノイズ要因
（音・通知）を
洗い出し対策する

自己流ではなく、まずは「型」に合わせることで安定します。

NotebookLM

アイデンド（就労継続支援B型）のサポート体制



「生活リズムが崩れると急にしんどくなります。まずは始業・終業・報告の型を整えましょう。」

特別対応ではなく標準

在宅を「状況に応じた実行可能な選択肢」として整備

段階的移行

報告テンプレート運用と、通所併用へのステップアップ支援

NotebookLM

よくある質問（FAQ）

Q 高性能PCが必要？

A 作業内容によります。推奨環境は事前に確認しましょう。

Q サボってしまいそうです…

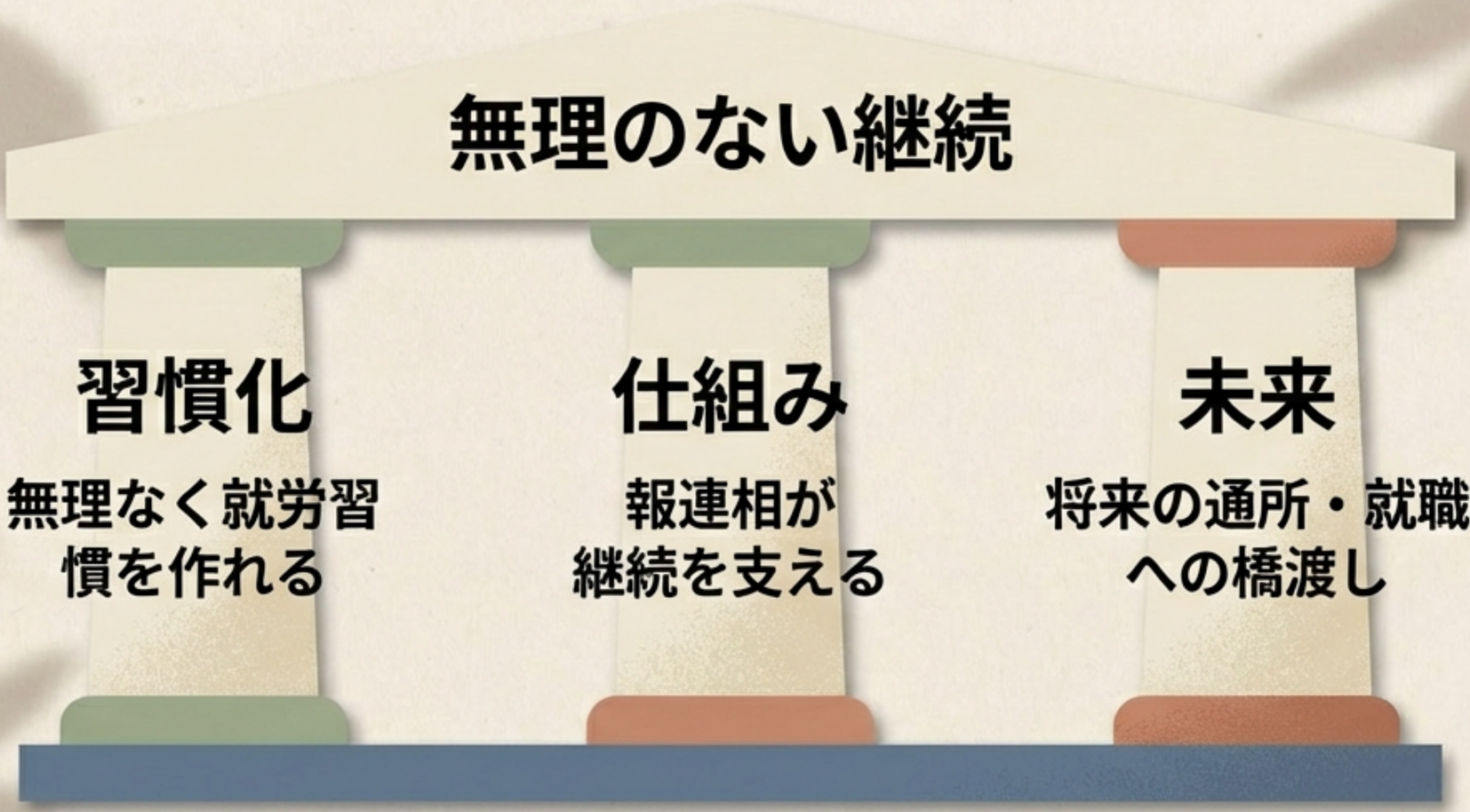
A 開始・終了報告と目標設定が「監視」ではなく「リズム」を作ります。

Q 誰でもできますか？

A 体調や環境の確認が必要です。短時間の試行から始めましょう。

NotebookLM

まとめ：在宅ワーク型B型のメリット



完璧を目指すより、「続けられた日」を増やすことを目標に。

NotebookLM

自分に合った働き方を、一緒に探しませんか？

一緒に探しませんか？



見学時には、在宅支援の連絡手段やフォロー体制を
具体的に確認することをおすすめします。

[Contact Information / URL Placeholder]

NotebookLM