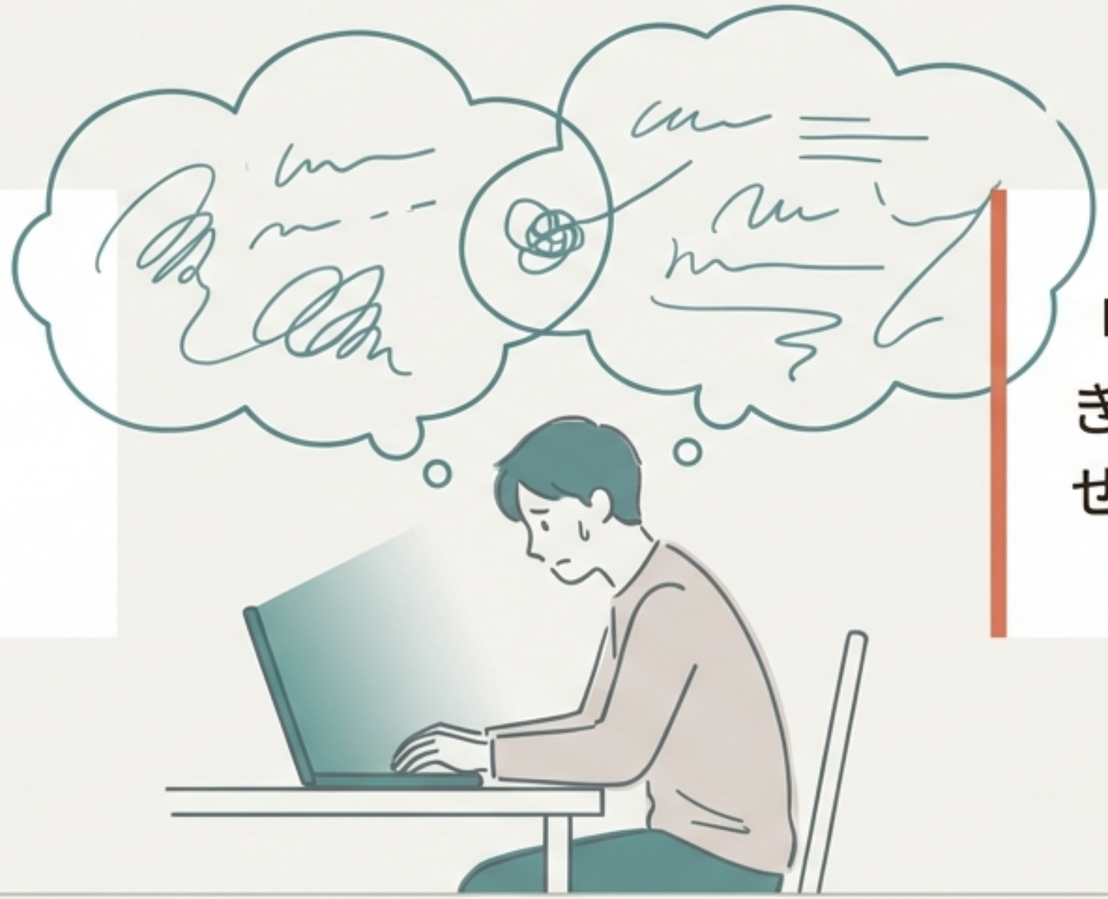
「もしかして、自分のせい？」
働きながら、こんな風に感じていませんか？

「ミスをしたら、
全ての信頼を失った
気がする...」

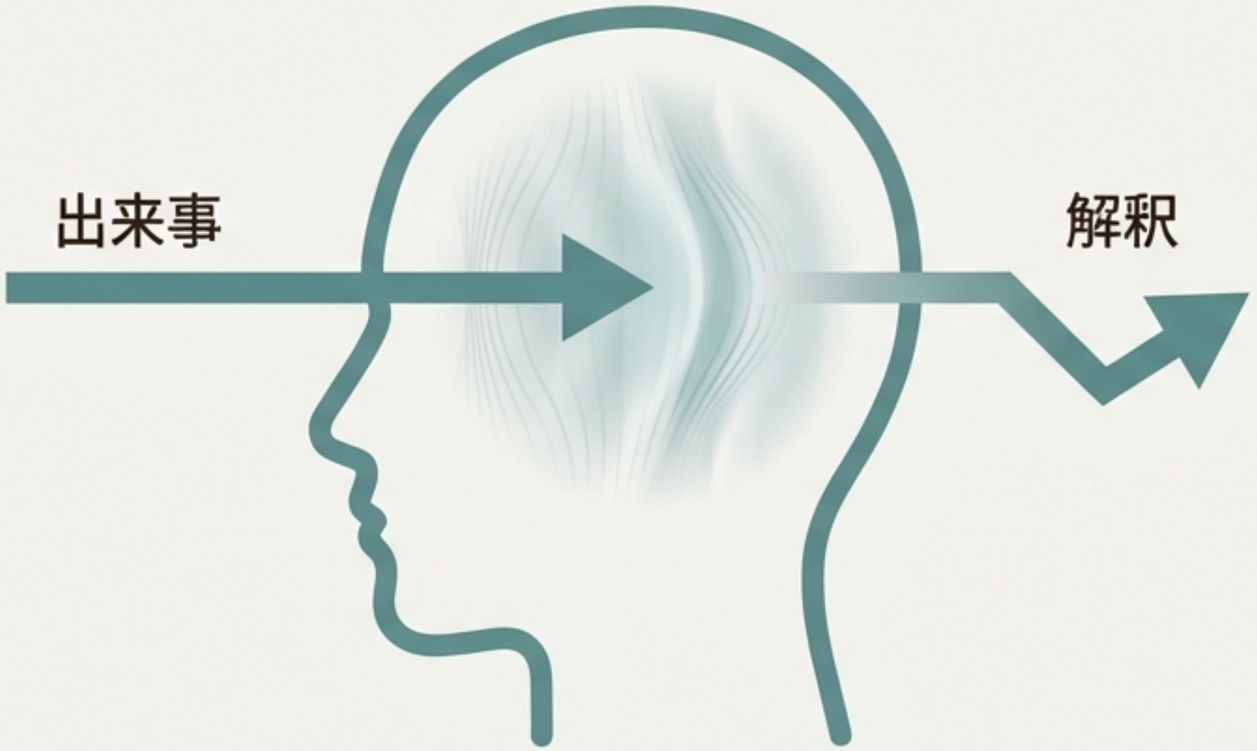


「上司の機嫌が悪そう。
きっと自分が何か怒ら
せてしまったんだ...」

その不安、あなたの能力不足が原因ではないかもしれません。

NotebookLM

その正体は「認知の歪み」、考え方のクセかもしれません。



仕事での不安や落ち込みの多くは、出来事そのものではなく、「その出来事をどう捉えたか（認知）」によって生まれます。

これは性格の問題ではなく、誰にでもある脳の情報処理のクセのようなものです。

この「思考のクセ」に気づき、整えることが「働きやすい心」を作る第一歩です。

NotebookLM

同じ出来事でも、「捉え方」次第で結果は大きく変わります。

出来事：上司に作業の修正を依頼された。

歪んだ認知

思考

- 「自分は無能だと思われた」「もう終わりだ」

結果

- 激しい落ち込み、作業の中断、自信の喪失。

適応的な認知

思考

- 「より良い成果にするためのアドバイスだ」

結果

- 意欲の維持、スキルの向上、前向きな改善。

NotebookLM

あなたにも当てはまる？仕事の邪魔をする代表的な思考のクセ



① 白黒思考（全か無か思考）

「完璧でなければ、全てが失敗だ」と考えてしまう。

仕事への影響

些細なミスで自暴自棄になり、仕事を続ける意欲を失う原因に。



② 過度の一般化

一度の失敗を「いつもそうだ」「どうせ自分はダメだ」と全体に広げてしまう。

仕事への影響

新しいことへの挑戦をためらい、成長の機会を逃してしまう。



③ 読心術（心の読みすぎ）

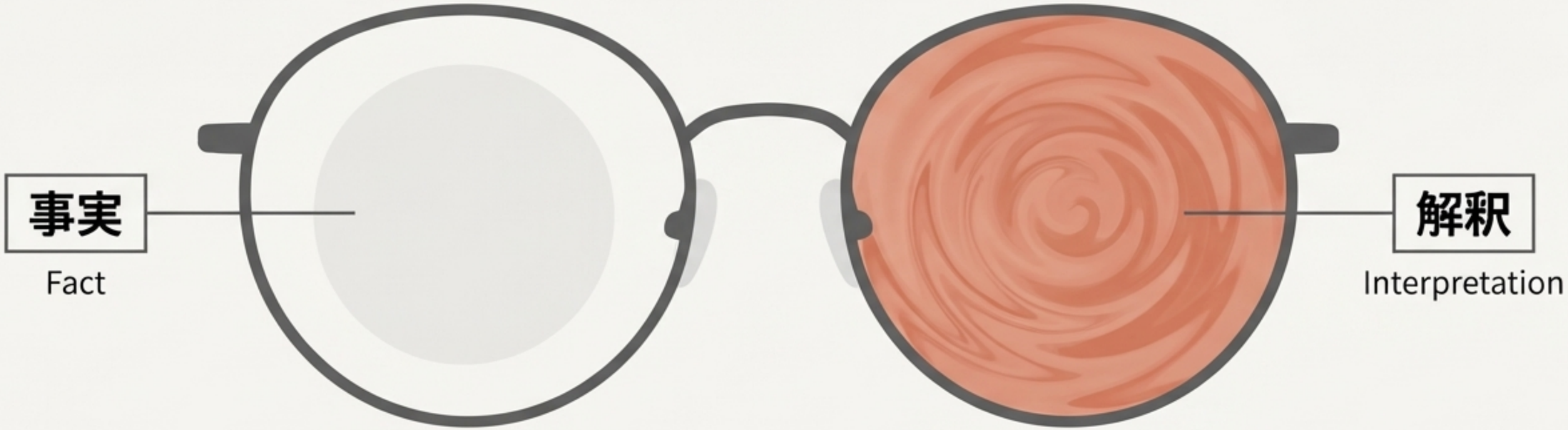
根拠なく「相手は自分のことを悪く思っている」と決めつける。

仕事への影響

報告・連絡・相談が怖くなり、重要な情報共有が滞るリスクがある。

NotebookLM

思考は「事実」ではない。単なる「解釈」です。



自分の考えを客観視し、事実と解釈を切り分ける。
この練習が、認知行動療法（CBT）アプローチの基本です。

NotebookLM

「コラム法」で、頭の中を書き出して客観視する練習。

状況（事実）	自動思考 （とっさに浮かんだ考え）	別の見方 （より客観的で適応的な考え）
オフィスで挨拶をしたが、相手に返されなかった。	「嫌われているんだ」 「無視された...」	「相手も忙しかったのかも」 「声が小さくて聞こえなかっただけかも」

頭の中だけで悩まず、紙やPCに書き出すことが「就労準備」の第一歩です。
「自分の考えは、数ある可能性の一つに過ぎない」と気づくことができます。

NotebookLM

目的は「性格」を変えることではなく、「思考のスキル」を身につけること。



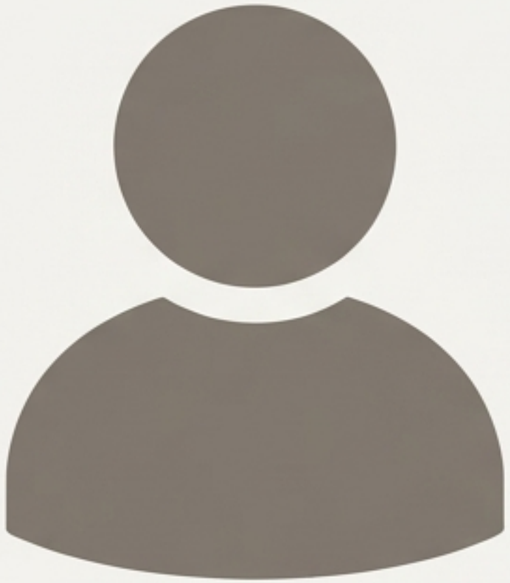
ネガティブな性格を無理に変える必要はありません。

今の自分はそのままに、物事の捉え方の選択肢を増やす「技術」を学ぶのが目的です。

思考のクセ（習慣）を変えるだけで、仕事で感じで感じるストレスは劇的に減ります。

NotebookLM

CASE STUDY:「完璧でなければ」と、自分を追い詰めていたNさん



Nさん（30代・男性）

当初の課題

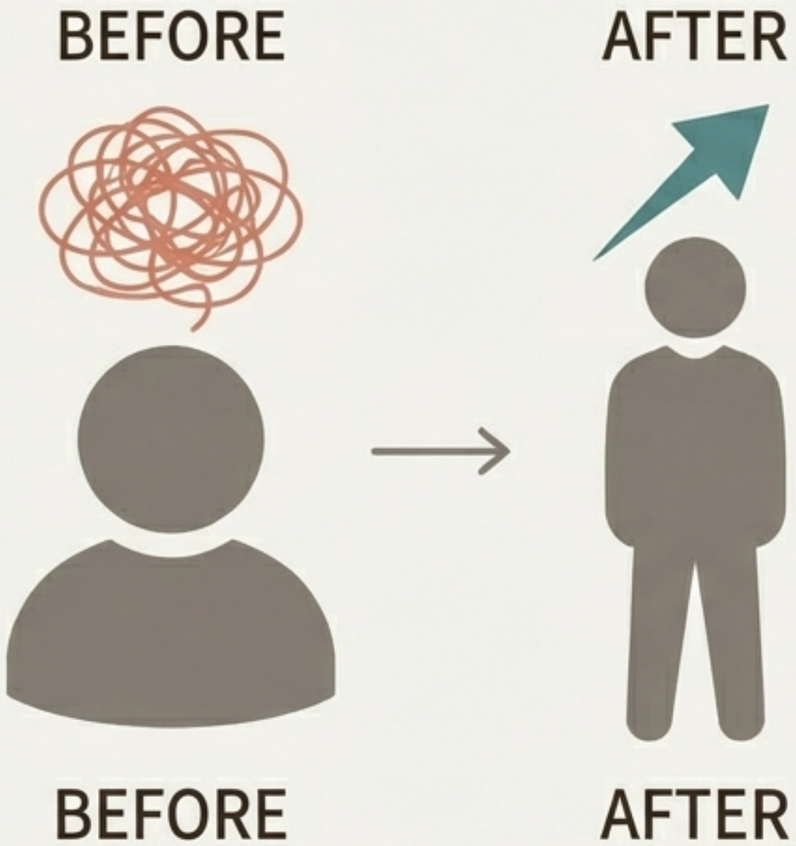
- 強迫的な傾向があり、掃除の作業中に一箇所でも汚れが残っているとパニックに。
- 「最初から全てやり直さなければ」という「白黒思考」に囚われ、作業が中断してしまう。

アイデンドでの訓練

- 支援員と共に、思考のクセを客観視する練習を開始。
- 具体的な目標として「70点の完成度で、一度スタッフに報告する」というルールを設定。

NotebookLM

結果：完璧ではない状態を受け入れ、頼れるリーダーへ。



成功体験の積み重ね: 「完璧でなくても作業は進められる」という経験を積むことで、パニックが減少。

視野の拡大: 全体を見渡す視点が身につき、清掃チームのリーダーとして活躍。

安定した就労: 「自分を追い詰めすぎない働き方」をマスターし、通所率が安定。

> Nさんは、自分の特性を理解し、うまく付き合う方法という「スキル」を手に入れました。

NotebookLM

あなたの「思考のクセ」をセルフチェックしてみましょう。

当てはまるものに、心の中でチェックを入れてみてください。

- [ ] 「～すべき」「～しなければならない」という言葉をよく使う。
- [ ] 人に褒められても「お世辞に決まっている」と素直に受け取れない。
- [ ] 10個のうち1個がダメだと、残り9個が良くても「全部ダメだ」と感じてしまう。
- [ ] まだ起きていない悪い未来ばかりを予想して、行動をためらってしまう。

もし一つでも当てはまったら、それはあなたの「思考のクセ」を整えるチャンスです。

NotebookLM

アイデンドは「就労準備スキル」を磨く場所です。



アイデンドは、ただ作業をするだけの場所ではありません。

PCスキルや作業スピードと同じくらい重要な、「メンタルの自己管理（セルフマネジメント）」
能力を、日々の訓練を通じて体系的に身につけることができます。

私たちは、利用者の皆さんが安定して長く働き続けるための「心の土台作り」をサポートします。

NotebookLM

あなたの特性に合わせた、多角的なサポートプログラム。



SST（ソーシャルスキルトレーニング）

対人場面での適切な考え方や振る舞いを、ロールプレイングなどを通じて学びます。



振り返り面談

一日の終わりに支援員と「どんな気持ちで働けたか」を共有し、思考の歪みをその日のうちに修正します。



個別支援計画への反映

あなたの「思考のクセ」に合わせた、無理のない目標とステップを一緒に設定し、成長を可視化します。

NotebookLM

スタッフからのメッセージ



“思考のクセを変えるのは、筋トレと同じです。
焦らず、少しずつの練習が大切です。”
アイデンドは「間違えてもいい、落ち込んでもいい場所」。
あなたの心のメガネを、一歩ずつ一緒に綺麗にしていきましょう。”

NotebookLM

最高の「就労準備」は、働きやすい心を自分で作るスキルです。

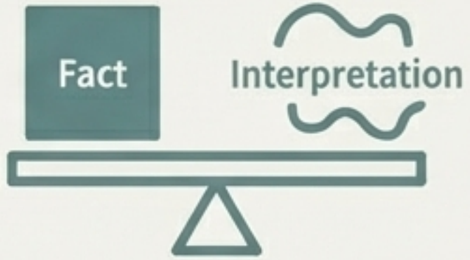
1



自分の「思考のクセ」を知る。

まずは自分の考え方のパターンに気づくことがスタートです。

2



「事実」と「自分の解釈」を分けて考える。

出来事と感情を切り離す習慣をつけましょう。

3



他者の視点を取り入れ、柔軟な視点を手に入れる。

一人で抱え込まず、支援者と共に多様な見方を学びましょう。

NotebookLM

まずは一歩、踏み出してみませんか？

「こんなことを聞いてもいいのかな？」
どんな小さな不安や疑問でも構いません。専門のスタッフが、あなたの状況を丁寧にお伺いします。ご相談・見学はすべて無料です。

お問い合わせ・見学予約はこちら

お問い合わせフォーム

お電話でのご相談

📞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）

IDEND

NotebookLM