

安心ライブラリー 05

仕事・就労

働くことに、 ひとりで悩まなくていい

仕事のつらさや働きづらは、
あなたの価値の問題ではありません。

いろいろな見方や支えを知りながら、
これからの働き方を一緒に考えていくことができます。

これからの
働き方を、
一緒に考えていきましょう。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

仕事がうまくいかないことと、 あなたの価値は別です

仕事で失敗したり、思うように
動けなかったりすると、

「自分は仕事ができない」

「迷惑をかけている」

「自分には価値がない」

と、自分全体を評価したくなる
ことがあります。

でも、

仕事で起きていることと、
あなた自身の価値は別です。

仕事には、仕事内容、量、時間、
人間関係、職場環境など、
さまざまな条件があります。



仕事で
起きていること

≠

人としての
価値



安心メモ

仕事がうまくいかないときも、
あなた自身の価値まで下がるわけではありません。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

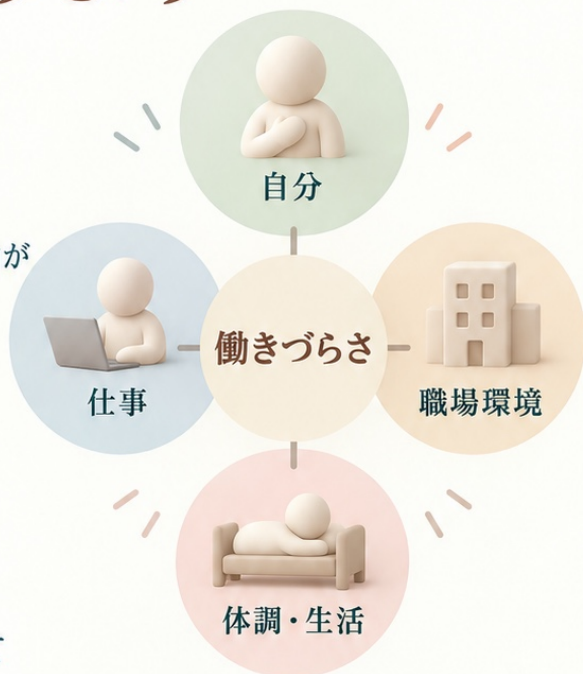
「働きづらい」には、 理由があります

「仕事がつらい」
「なぜか続かない」
「毎日ぐったりする」

という状態には、いくつかの理由が
重なっていることがあります。

本人の特性や体調。
仕事内容。
人間関係。
職場の環境。
働く時間やペース。

一つだけを原因に決めなくて
大丈夫です。



安心メモ

働きづらさは、本人だけの問題とは限りません。
いくつかの条件を分けて見ていくことができます。



このば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

「自分・仕事・環境」で 見てみる

仕事の悩みを考えるときは、
自分・仕事・環境の
3つに分けると
整理しやすくなります。

「自分が変われば
全部解決する」と
考えるのではなく、
仕事そのものや
働く環境も一緒に見ます。

それぞれの要素が
どのように影響し合っているかを
考えることで、
今の状況を整理しやすくなり、
次の一歩が見えてきます。



どれか一つだけ
ではなく、
全体を見てみよう。



3つの視点で、
今の状況を整理してみる



安心メモ

一つの見方だけで決めず、
自分・仕事・環境を分けて見るのが大切です。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

その反応は、 何を伝えているでしょう

こころやからだの
サインに、
少し耳を傾けて
みませんか。

仕事のことを考えると
苦しくなる。
朝になると動けない。
眠れない。
イライラする。
何も考えられなくなる。

こうした反応は、
「もっと頑張れ」
というサインとは
限りません。

今の負担が大きく
なっていることを、
心や身体が伝えている
ことがあります。

**眠れない**

考えごとが
止まらない

**疲れる**

やる気が出ない
すぐに疲れてしまう

**イライラする**

気持ちが
落ち着かない

**動けない**

朝がづらい
体が重い

**今の負担が**

大きくなっているサインかもしれません

**安心メモ**

反応を責める前に、
「今、何が負担になっているのだろう」と見てみてもよいでしょう。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

全部を「自分のせい」に しなくていい

ミスが増えた。
仕事が遅い。
人間関係がうまくいかない。

そんなとき、
「自分がもっと頑張れば」
と考えたくなることがあります。

でも、
指示が曖昧だった。
仕事量が多かった。
割り込みが続いた。
相談できる時間がなかった。

という条件もあるかもしれません。



安心メモ

振り返るときは、
「自分の何が悪かったか」だけでなく、条件も一緒に見てみましょう。



安心ライブラリー 05

仕事・就労

「自分」と「職場」を 分けてみる

自分にできる工夫と、
職場側で調整できることは、同じではありません。
自分でできることもあれば、
仕事のやり方や環境を変えた方がよいこともあります。

自分でできること



メモを使う



順番を決める



休み方を整える

一緒に
整える

職場で調整できること



指示を具体的にする



仕事量を調整する

相談しやすい
時間をつくる

安心メモ

全部を自分一人で調整する必要はありません。
仕事の条件を一緒に考える方法もあります。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

できているように見えても、 負担は隠れます

仕事を続けている。
遅刻していない。
大きなミスもない。

それでも、

何度も確認している。
ずっと緊張している。
家に帰ると何もできない。

ということがあります。

「できているか」だけでは、
負担の大きさは分かりません。



安心メモ

結果だけでなく、
「どれくらい力を使っているか」にも目を向けてみましょう。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

工夫や調整は 「特別扱い」ではありません

自分に合う
やり方を見つけていくことは、
自然なことです。

仕事をしやすくするために、
指示を具体的にする。
優先順位を分かりやすくする。
確認する時間をつくる。
休憩の取り方を整える。
などの工夫が役立つことが
あります。

目的は、
「楽をすること」ではなく、
力を発揮しやすい条件を
つくることです。

一人ひとりに合った
やり方や環境を整えることで、
無理をしすぎずに、
仕事を続けやすくなります。



働きやすい条件を整えて、
自分らしく力を発揮していく



安心メモ

工夫することは、甘えではありません。
続けやすい働き方をつくるための調整です。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

「困る場面」と 「助かる条件」を伝える

伝え方が分かると、
調整しやすくなります。

『仕事が苦手です』

だけでは、必要な支援は
伝わりにくいことが
あります。

たとえば、

『急に予定が変わると
混乱する』

そして、

『事前に変更が分かると
動きやすい』

というように、

困る場面 + 助かる条件
を伝えると、調整しやすく
なります。

困る場面

急に予定が変わると
混乱する



助かる条件

事前に変更が分かると
動きやすい

指示があいまいだと
迷いやすい



具体的な指示があると
取り組みやすい

口頭だけだと
抜けやすい



メモや確認時間が
あると安心しやすい



伝え方が分かると、
調整しやすく
なります。



安心メモ

『できないこと』を説明するだけでなく、
『どうするとやりやすいか』を伝えることも大切です。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

働き方は、 一つではありません

いろいろな選択肢の中から
自分に合う形を
見つけていきましょう。

働く時間。
仕事内容。
職場。
働く場所。
支援の有無。

働き方には、
いくつかの組み合わせが
あります。

大切なのは、
「普通の働き方」に
合わせるのではなく、
今の自分が
続けやすい条件を
探すことです。



安心メモ

働き方は一つではありません。
今の自分に合う条件を探していくことができます。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

続ける・休む・変えるを、 急いで決めなくていい

いくつかの道があるからこそ、
今の自分に合う選択を
考えていきます。

仕事がつらくなると、
「辞めるしかない」
あるいは、
「絶対に続けなければ」
と二つの選択肢だけになりやすくなります。

でも、
少し休む。
仕事を調整する。
相談する。
働き方を変える。
という途中の選択肢もあります。

一つの道に決めつけず、
今の状況に合う選択を
少しずつ考えていくことが
大切です。



安心メモ

今すぐ大きな決断をしなくても大丈夫です。
まず、今の状態を整理することから始められます。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

仕事の悩みは、 相談してよい

仕事の悩みは、

職場の中だけで解決しなければ
ならないものではありません。

職場。

医療。

福祉。

就労支援。

相談できる場所はいくつか
あります。

どこに相談すればよいか
分からないときは、

『どこに相談すればよいか』
から相談しても大丈夫です。



ひとりで抱え込まず
話してみることから
はじめてみませんか。



安心メモ

一人で答えを出してから相談する必要はありません。
整理するために相談することもできます。



ここのば
counseling space

安心ライブラリー 05

仕事・就労

一人で整理 しにくいときは

一緒に整理しながら、
これからを考えていきましょう。

ここまで読んで、
「自分の場合はどうなんだろう」
と思ったかもしれません。

仕事の悩みは、
本人だけでも、
職場だけでも、
整理しきれないことがあります。

このばでは、
答えを決めつけるのではなく、
今起きていることを一緒に分け、
これからの選択肢や道筋を
整理していきます。



安心メモ

今すぐ答えを決めなくても大丈夫です。
今の自分に必要なことを、一つずつ整理していけます。



このば
counseling space

困りごとがあっても、 あなたの価値は変わりません。

責める前に、理解する。
そして、できるところから道筋を整えていく。



きっと、
これからも、
大丈夫。



ここのは
counseling space

本資料は、仕事や働きづらさについて理解するための一般的な情報をまとめたものです。
個々の状況によって必要な対応や支援は異なります。心身の状態や就労継続について心配がある場合は、
医療機関、職場、福祉・就労支援機関等へご相談ください。