

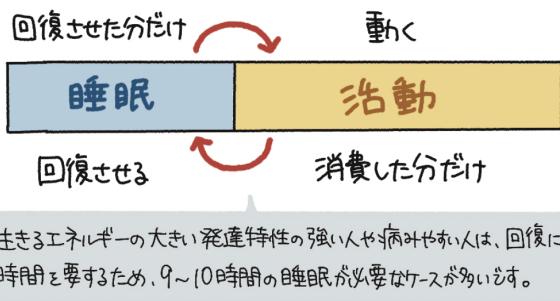
～復職・社会復帰に向けて、自立センターえさかで伝えていることをご紹介します～

# 働き続けるための本質的な時間管理について

うつや発達障害などで生きづらさを感じている人の多くが「時間の使い方が苦手だ」と困っています。マルチタスクが出来ない、優先順位が付けられない、集中力が続かない、やる気が出にくい…。時間の使い方は自分の使い方です。時間を上手く使えていない状態は言わば自傷行為をしている状態とも言えるわけです。自分を傷付けている訳ですから、精神的にも様々な悪影響が起きてしまいます。生きづらさを感じている人は正しい時間の使い方を身に付けることがまず一番大事な治療になるわけです。今日はえさかで伝えている本質的な時間管理の基礎についてのお話をご紹介します。

## 本質的な時間管理の基本原則

時間の使い方の一番の基本は「日中で消費した分を、睡眠で回復させること」です。逆に言うと9時間寝て充電したエネルギーを元手に15時間連続で活動することです。これを平日も休日も反復継続して行えることが時間管理の、なおまた生きることの基礎となります。



## 「休養」への誤解が不調を引き起こす

しかし多くのライフハックでは休むことを「積極的休養」「消極的休養」と分けて考え、起きている間に休む方法が沢山紹介されています。起きている間に休息を取りてしまったら、寝にくくなり翌日が辛くなり…と悪循環に陥ってしまうのではないかでしょうか。上手く休息が取れない人は、起きている間に休むことを考えているから体調が悪いままなのです。

今日の21時に9時間連続でぐっすり寝て疲れを十分に回復できるか、そのために起きている時間をどう使ったら良いか、

この基本の考え方が抜けているから、時間の使い方も分からなくなってしまいます。

主治医から「日中疲れすぎないように」と指導され、日中活動量が足りず寝れなくなり生活リズムがぐちゃぐちゃになっている人や、本来日中しっかり動いたら眠れるにもかかわらず睡眠薬が処方され「自分は眠剤がないと眠れない」と誤解している人も少なくありません。起きている時間は活動する、寝ている時間で回復させる。まずはこの時間の使い方が人生の基礎になることを改めて理解しましょう。

そして冒頭で紹介した時間管理の苦手さについては、まず自分がこのサイクルを反復継続できる十分な睡眠を取った状態でも起きるのかを検証しましょう。睡眠を十分に取ることで障害特性と思われていた困りごとが改善した例も少なくありません。時間管理術の習得は十分に寝てから検討しましょう。

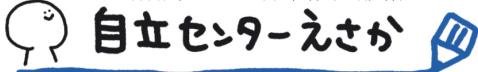
## 社会復帰に向けた2段階の時間管理

復職・社会復帰を目指している人はまず、仕事に行かなければこのサイクルを回せるのか、仕事がなくてもこのサイクルが乱れているのかを判断する必要があります。仕事が辛く大変だった方が多いので仕事に行かなければ毎日動けると思いきや、えさかに来る方の多くが働いていない状態でもこのサイクルの反復継続が難しいというのが現状です。

なぜこのサイクルが乱れてしまうのかの機序は個々人によって異なります。具体例は割愛しますが、まずこの原因を見つけて「寝て起きて活動するサイクル」を確立することが復職・リワークの第一ステージと言えるでしょう。

次に「何時間なら他者と一緒に過ごせるか」を見定めていくのが第二ステージです。一人で過ごすだけなら大丈夫な人でも、例えば外出したり、誰かと話したり、複数人で作業をしたりすると途端にサイクルが崩れてくるケースが非常に多いです。自分にとって何がストレスで、どうしたらこのサイクルを崩さず過ごせるのかと一緒に考えて実践していきます。こうして一時間ずつ対人交流の時間と強度を増やしていく、起きている時間のうち何時間なら人の役に立つために他者と協力できるかを見極めていきます。このように「寝て起きて動くサイクル」を主軸に時間の使い方を身に付けていくことが、長く働き続けられる自分づくりに大きく貢献してくれるでしょう。

障害福祉サービス 自立訓練（生活訓練）



運営 株式会社江坂-起業家支援センター  
〒564-0051  
住所 吹田市豊津町 18-37 江坂ビジネスゾーン 503  
Web <https://esaka-esc.jp/>  
Tel 06-6190-5413



えさか通信 2024年11月号

中面を作りました！

Check! //

自立センターえさか  
毎月をお届け!!

# えさか

2024年11月

## 通信

### 利用者さんの夢を応援!

プログラム名

透明水彩でリアルなりんごを描いてみよう

土曜開所日の「ゆるプログラム」では、ゲームをしたりダンスをしたりといった、ゆる~く楽しめるプログラムを行っています。この時間を利用して、利用者さんが企画したプログラムを行いました！



利用者名：古志泰子さん

利用者歴：1年8ヶ月

卒業後：絵画教室を開きたい



卒業後の夢を実現するお手伝いができるばと想い、  
えさかのプログラムでやってみることを提案しました（by 森）



#### プログラムの目的

- 『絵画教室を開く』という目標のために、絵の描き方を教える練習をするため
- 絵を描く楽しさを共有するため



#### プログラムまで行ったこと

- プログラムの企画書づくり
- 毎週支援員と打ち合わせ
- 画材やレジュメの準備など

#### プログラムをやってみて

（古志さんの感想）

最初は『皆さん質問にちゃんと答えられるだろうか？』『時間内に完成してもらえるだろうか？』等の不安がありました。でも、プログラムの企画書作りから、毎週打ち合わせを行ったお陰で当日は安心して進められました。また、実際にやってみた事で良かった点とイマイチだった点が分かり今後の自信と参考になりました。皆さん「楽しかった！」と感想をいただいたのも嬉しかったです。

（支援員・森の感想）

参加者の描く様子をしっかりと見て、困っている人がいれば代わりに筆を動かし教えている姿が印象に残っています。

古志さんの落ち着いた雰囲気のおかげか、心地良い空気でプログラムが進んでいました。参加者の絵が、色を重ねるごとにりんごに近づいていくさまを見てワクワクしました！

古志さんが講師だったら楽しく安心して絵が描けるなあと思います。

古志さんは、今後ワークショップを行う予定です。

興味がある方は、ぜひこちらをご確認ください♪



### 今月の一言 毎朝起きたら窓を開けよう！



支援員前田  
生活の

知  
恵

元事業主婦で一番「普通」の感覚を持っている支援員。片付けや金銭管理など生活に根差したモノの見方・考え方得意で、利用者が難しく考えすぎる所を持ち前の姐御肌でぶつたがる。えさかのオーラウンダーで頼れる姐さん。

すっかり秋めいて、窓を開けると気持ちの良い風が入ってくる季節になりましたね。今月のテーマは「換気」です。

換気をしないと、部屋に二オイや熱気がこもったり、空気が汚れ、ホコリやウイルスが溜まってしまいます。これらのが原因で、体調を崩す人も。

我が家の  
レイちゃん



換気していない部屋にはかなり二オイがこもります。部屋自体が臭くなると、服も臭くなり、どんなに身だしなみを整えて清潔にしても、取れない二オイが服に染みついてしまいます。

自分の二オイは自分では気づかないもの…不安人は、毎日換気しましょう

目安は1時間に5分の換気を2回。

難しければ最低でも朝起きた時、1日1回は換気したいですね。

## “これで合ってますか症候群”が流行中!?

最近の利用者さんを見て、感じる変化がある。以前は不器用で全体の把握に膨大な時間がかかる人が多かった印象だが、最近は見える範囲を短時間で片づけて「これで合ってますか?」と聞いてくる人が増えたような気がする。

パレートの法則というのがあって、2割の時間で全体の8割ができる。しかしながら100点を目指すなら、残りの8割の時間をかけて残りの2割を積み上げる必要があるのだが「これで合ってますか?」と聞いてくる人は、60点くらいで100点だと思っている節がある。

なぜなら、部分的には合っているので「いい感じですね。この調子で完成させてください」などと言っても、残りを積み上げることなく、放置されてしまう感じがする。これは、自分の見えている範囲でできることだけやって、できないことは無視してなかったことにしているのかも知れないと思ってしまう。

このタイプの人が、自分の見えない範囲に目を向けて100点を目指せるように支援すればよいのか、できる範囲で成り立つ仕事を探すのか、悩ましい問題である。まずは見えない世界やできないことがあることに気が付いてもらって、どうしていくのかと一緒に考えたいと思う。



**自立センターえさか管理者  
高木学 (63)**

最近は動画制作にはまっており、土日は集合プログラムの切り抜き動画をこそこそ作成中。また次男がeスポーツのプロ選手になったことを機に空き時間はeスポーツに没頭している。  
高木さんに聞いてみたいことはいつでも募集中！



### 利用者さんに聞いてみた

### どんな訓練してるんですか？

えさか歴1年6ヶ月の私が今取り組んでいることは、涙の理由を探ることです。実は通所してから泣くことが増えました。というと誤解を招くかもしれませんのが、過去の困り事が再現されると当時の私が反応して涙を出してきます。普段は抑圧して我慢していることも、えさかでは泣いて良いと思えたからだと思います。なので、当時の辛かったり悲しかった気持ちを泣きながら書き出しています。その後、深呼吸したら書き出したことに対して、今の自分がどう思ったのかをさらに書き込みます。自分に突っ込みや質問をして、感情や思考をドンドン分解する感じです。それでスッキリすることもありますが、たまに全然納得できなくて行き詰ります。そんな時は、支援員さんに面談してもらって最適解と一緒に探すということを繰り返しています。涙の理由に納得できた時、泣かなくなると実感しています。



記事を書いてくれたのは…  
**利用者とだかさん**

- ・2023年4月より利用
- ・管理栄養士さん
- ・春から社会復帰目指して奮闘中



支援員の解説

#### 「発作」を減らしていくことで生きやすく

利用者さんの多くが、何かがきっかけで涙や怒りなどがコントロールできなくなったり、家から動けなくなったりという「発作」を抱えて困っています。そのきっかけにまつわる話を詳しく聞いていくと、かつての状況どころかそれに対する自分の感情をすらよく分かっていないことが多いです。全てがあやふやなまま「地雷」になり「発作」が発生している…大変です。

えさかではそこらへんを一つずつ具体的に言語化していきます（専門家としては荒療治かもしれません）。

何がどうして地雷になっているのかを探し、自分の本音や誤解が見つかる過程で地雷が解けていく人も多く、とだかさんもその一人です。

泥臭く一歩ずつですが、発作が減り生きづらさも減り、着実に働ける兆しが見えてくるので、利用者も支援員も満足度が高い訓練の一つです。（宮崎）



毎回定員1名なので自分の悩みごとも安心してご相談ください。

Webサイト（「見学会の申し込み」フォーム）またはお電話（06-6190-5413）でお申し込みください

Pick up!

### ブログ紹介

#### 【えさかに来て変わったこと】

えさかに通ったら心も身体も頭もスッキリした！

2024年10月22日掲載

記事を書いてくれたのは…

#### 利用者Kさん

- ・2024年3月より利用
- ・今月から復職！いってらっしゃい！



### 毎週水曜に見学相談会を開催しています

October  
11月

6日 16:30-17:30

13日 10:30-11:30

20日 16:30-17:30

27日 10:30-11:30

November  
12月

4日 16:30-17:30

11日 10:30-11:30

18日 16:30-17:30

25日 10:30-11:30

January  
1月

8日 10:30-11:30

15日 16:30-17:30

22日 10:30-11:30

29日 16:30-17:30

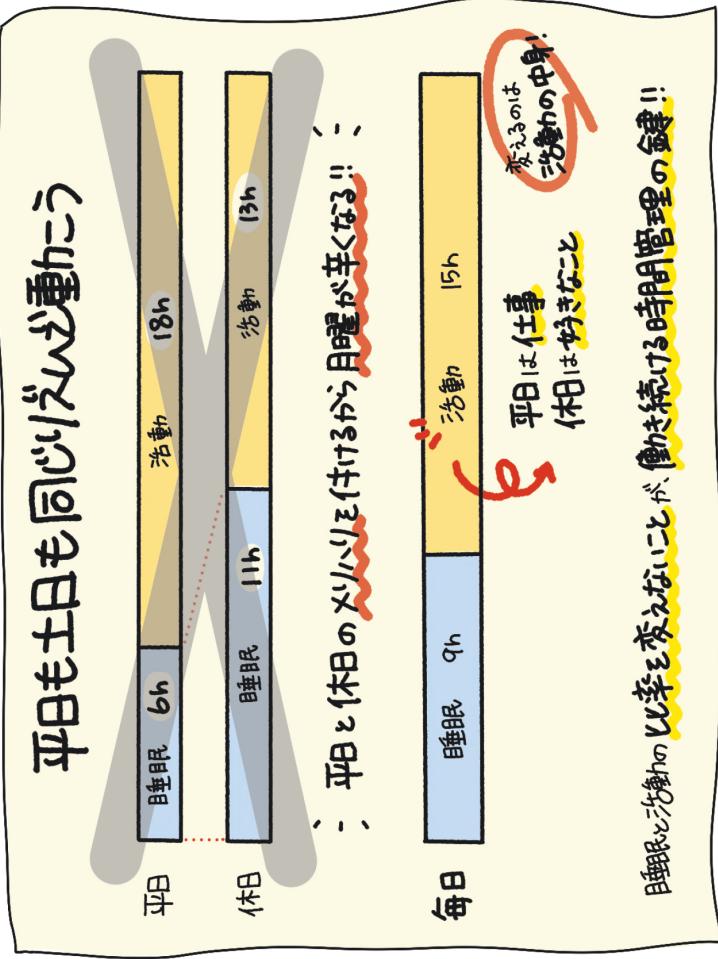
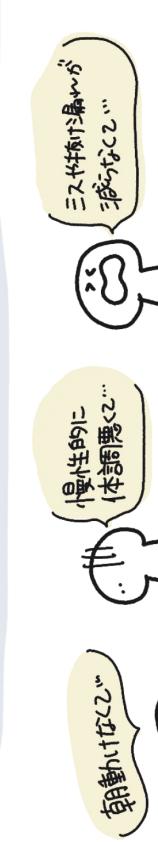
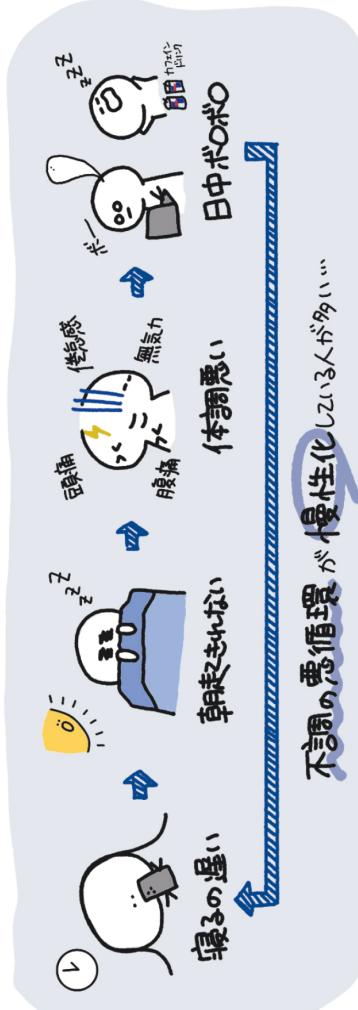
Check!

# 働く前に大切な24時間の使い方

人間らしい



この寝て、起きて、働くことを反復循環



こんな特徴のある人は、毎日の睡眠時間が足りないと言えます。  
毎日の睡眠時間も伸びこまで、平日も休日も同じリズムが重かける比率が

自立セミナーえさか