



わらいふをはじめよう！

# わらいふスタートブック

生活・からだと心の波（変調）・環境を知って自分らしく働こう



令和5-7年度 厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）

「アプリを併用した就労アセスメントの専門性向上のための研修の開発について研究」班 研究代表者 丸谷美紀

# はじめに

『わらいふ』は、あなたが笑顔で働くための日々の記録アプリです。あなたの毎日の生活は、からだや心の調子、環境にどのような影響を受けているでしょうか。

『わらいふ』は、仕事を無理なく続けるために、生活・からだと心・環境を整えるために役立ちます。

気になることや、改善してほしいことはありますか？

まずは、最近のあなたの生活・からだと心・環境を振り返ってみましょう。

できれば、あなたの支援者と一緒に。

このスタートブックを使って、まずは『わらいふ』をはじめてみましょう。

『わらいふ』は令和 6・7 年度 厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「アプリを併用した就労アセスメントの専門性向上のための研修の開発について研究」班（研究代表者 丸谷美紀（国立保健医療科学院））の研究の一環として開発しました。2025 年 7 月の時点では、試用段階のため、『わらいふ』はアプリではなく、試作中のインターネット上の入力サイトです。

令和 8 年 3 月

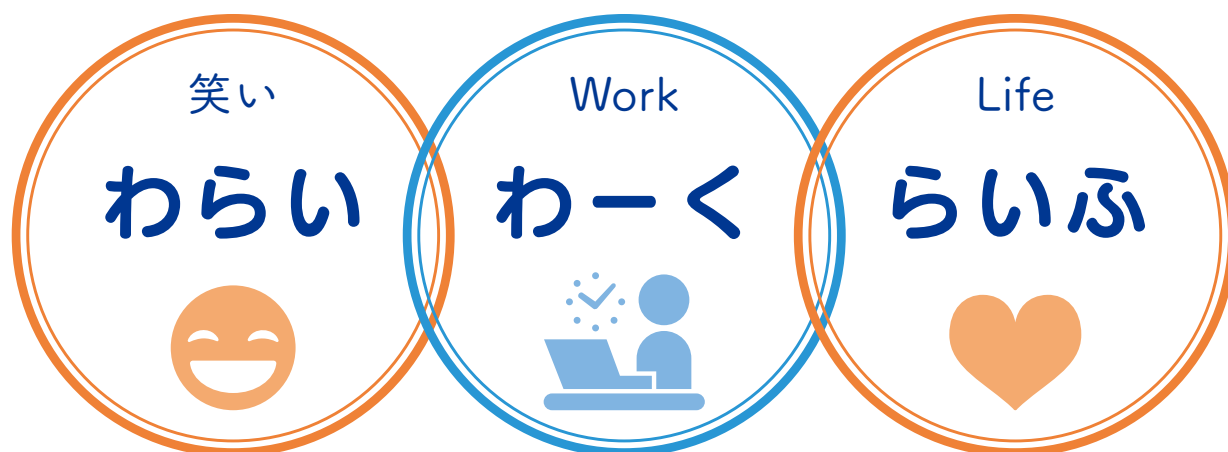
国立保健医療科学院 丸谷美紀

## 目次

1 『わらいふ』とは ……………	2	8 トップページ……………	12
2 『わらいふ』の目的 ……………	3	9 日々の記録と振り返り……………	13
3 『わらいふ』の使い方 ……………	4	10 記録を振り返ってみよう ……………	14
4 使う前の準備 ……………	5	11 振り返りノート ……………	15
5 ログイン……………	7	12 マイページ・ログアウト ……………	16
6 働く理由……………	8	13 利用者・支援者の感想 ……………	17
7 チェックする項目を決める ……………	9		



## ～わらいふ名前の由来～



# 1 『わらいふ』とは

『わらいふ』は  
どんなアプリですか？  
わたしは、  
何をすればいいですか？



『わらいふ』は、心やからだに病気や障害がある人が自分らしく、笑顔で仕事を続けるための日々の生活と仕事の記録アプリです。

あなたは、毎日の生活・からだと心・環境を記録します。

たとえば

朝起きてから寝るまでの生活のこと

家を出てから仕事中、家に帰るまでに

「つらいな」「いやだな」と感じたことやその時の環境も



## 2 『わらいふ』の目的

『わらいふ』は  
わたしが仕事を  
続けることを  
助けてくれますか？



あなたは、からだや心の病気や障害のため、あるいは環境が整わないために毎日の生活や仕事で、こまっていることはありますか？

仕事をするときに「いやだと感じていたこと」「うまくいかなかったこと」はありますか？

『わらいふ』に記録することで、あなた自身が客観的に見つめ、あなたのからだや心の状態や環境を支援者や仕事仲間に伝えることができます。

そして、無理なく仕事を続けるために、だれに相談して、どのように解決していけば良いのかを、支援者や仕事仲間と一緒に考えることができます。

### 3 『わらいふ』の使い方

仕事を続けたいので  
さっそくはじめます！  
だれと  
どうやってはじめれば  
いいですか？



さあ『わらいふ』を使ってみましょう！  
最初は、あなたの支援者と一緒に設定します。  
使い方は簡単です。  
次のページからの手順を進めてみましょう。  
まずは、あなたのことを登録します。  
生活・からだと心・環境を記録する項目がいくつかあります。  
あなたに必要な項目を決めましょう。



## 4 使う前の準備 新規登録

『わらいふ』を使う前に、準備をしましょう。

『わらいふ』を開き、ログイン画面でメールアドレスとパスワードを設定してください。

**URL** <https://walife.mdl-labo.com/>

パソコンまたはスマートフォンどちらでもお使いいただけます  
スマートフォンの場合は右のQRコードを読み込んでください



わらいふ

ログイン

メールアドレス  
パスワード

ログイン情報を保存する

ログイン

パスワードを忘れた場合

新規登録の方はこちら

パスワードは  
忘れないよう  
記録して  
おきましょう

パスワードを忘れた場合は  
こちらをクリック

はじめて登録をする場合は  
こちらをクリック

パスワード送付

登録済みのメールアドレスを入力してください。  
メールでパスワードをお送りいたします。

メールアドレス  
メールアドレスを入力

メールアドレス (確認)  
メールアドレスを入力

パスワードを送信

ログイン画面に戻る

パスワードを忘れた時は  
メールで確認

新規登録

名前  
姓 名

メールアドレス  
メールアドレスを入力

メールアドレス (確認)  
メールアドレスを入力

パスワード  
パスワードを入力

8文字以上で作成してください。

次へ

名前、メールアドレス、  
パスワードを入力

## 4 使う前の準備 ショートカットの作成

ショートカットは、見た目はアプリと似ていますが、スマホにアプリが「インストール」されていません。

インターネット上のアドレスだけが保存されており、タップするとそのアドレスにあるWeb ページが表示されるだけのアイコンです。

ショートカットをタップしても、起動するのはブラウザ（インターネットを見るためのアプリ）だけで、そこにはインターネット上にあるものが表示されます。そのあとの表示も操作も、すべてインターネット上で行われます。

### iPhone の場合



- 1 標準ブラウザ (safari) で WEB ページを開いた状態で左記の赤枠で囲ったアイコンをタップ。
- 2 出てきたメニュー内の「ホーム画面に追加」をタップ。
- 3 画面右上の「追加」をタップ。  
※アイコンになる画像と、タイトルが出てきます。タイトルは短めに編集可能。  
※アイコンの設定がないサイトは、サイト表示をサムネイルにした画像が自動で設定されます。
- 4 ホーム画面にアイコンが追加され完了です。

### アンドロイドの場合



- 1 標準ブラウザで WEB ページを開いた状態で左記の赤枠で囲ったアイコンをタップ。
- 2 出てきたメニュー内の「ホーム画面に追加」をタップ。
- 3 ブラウザのバージョンによっては「アプリのインストール」と表示されますが問題ありません、そのまま「インストール」をタップしてください。  
※タイトルが出てきます。タイトルは短めに編集可能。
- 4 ホーム画面にアイコンが追加され完了です。

## 5 ログイン

『わらいふ』にログインしてみましょう。

『わらいふ』 ログイン画面でメールアドレスとパスワードを入力してください。

**URL** <https://walife.mdl-labo.com/>



パソコンまたはスマートフォンどちらでもお使いいただけます  
スマートフォンの場合は右の QR コードを読み込んでください



パスワードは  
忘れないよう  
記録して  
おきましょう

ここをクリック



登録したメールアドレスとパスワードを使ってスマホやパソコンで『わらいふ』を使えます

## 6 働く理由

今日のあなたのからだや心の調子はいかがでしょう。

今日の自分 2024/3/12(火)

👉ここをクリック

働く理由 ✎編集

右上の編集から働く理由を書いて、毎日のモチベーションにしよう！

まずは「働く理由」について記入してみましょう。

「働く理由」は、いろいろです。変わることもありますね。

「お金のため！」もちろん、それは大切なことです。

「生きがい」

「仲間と一緒にいられるから」

「社会の役に立てるから」

「外ではたらくことをすすめられているから」

あなたは、どうして働いているのですか？

あなたが働く理由をできるだけ

具体的に記入しましょう。

「働く理由」はいつでも変更できます。

画面右上の「編集」をクリックして変更してください。



## 7 チェックする項目を決める（日々の行動）

今日の自分の記録をしましょう。記録は「日々の行動」「気持ちや体の状態」「周りの状況」の三つに分かれています。すべて記録する必要はありません。病気や障害により変化しやすい生活のことやからだの調子について記録していきましょう。

まずは自分が記録したい項目を決めましょう。最初は、支援者と相談しながら決めましょう。あらかじめ決めた項目以外でも、気になることがあれば記録ができます。

はじめは慣れないかもしれませんが、時間をきめて毎日、コツコツと記録することが大切です。

下の表は、「日々の行動」についても項目です。左の項目について、良い状態の例を参考に、今の自分の状態であてはまる空欄に○をつけ、『わらいふ』でチェックしたい項目の空欄に○をつけましょう。

日々の行動		良い状態の例	良い	どちらとも いけない	要観察	わらいふで チェック
個人の生活	食事	食事はとれている				
	睡眠	睡眠は足りている				
	スケジュール	一日のスケジュールは 決まっている				
	清潔や身だしなみ	清潔や身だしなみに 気を付けている				
	健康管理	健康管理はできている (服薬や医師の指示)				
	金銭管理	金銭管理はできている				
家庭生活	家庭生活	家庭での役割はできている				
就労生活	通所や通勤などの移動	通所や通勤などの移動に 問題はない				
	周りの人との コミュニケーション	周りの人との コミュニケーションに問題はない				
	仕事のルールや連絡	仕事のルールや 連絡を守っている				
	作業	作業は問題なくできる				
余暇	休みの日	休みの日に気張らしや 運動ができている				

## 7 チェックする項目を決める（気持ちや体の状態）

下の表は、「気持ちや体の状態」についての項目です。

左の項目について、良い状態の例を参考に、今の自分の状態であてはまる空欄に○をつけ、『わらいふ』でチェックしたい項目の空欄に○をつけましょう。

気持ちや体の状態		良い状態の例	良い	どちらとも いえない	要観察	わらいふで チェック
気持ちの状態	気持ちの落ち着き	気持ちは落ち着いている				
	集中力や意欲	作業や研修に集中できる				
		作業や研修を頑張ろうと思う				
体の状態	体の症状	痛みはない				
		1日の仕事ができる体力がある (ひどい疲れはない)				
		病気が落ち着いている				
	動きや感覚の制限	動きや感覚の制限はない				

メモ

## 7 チェックする項目を決める（周りの状況）

下の表は、「周りの状況」についての項目です。

左の項目について、良い状態の例を参考に、今の自分の状態であてはまる空欄に○をつけ、**『わらいふ』**でチェックしたい項目の空欄に○をつけましょう。

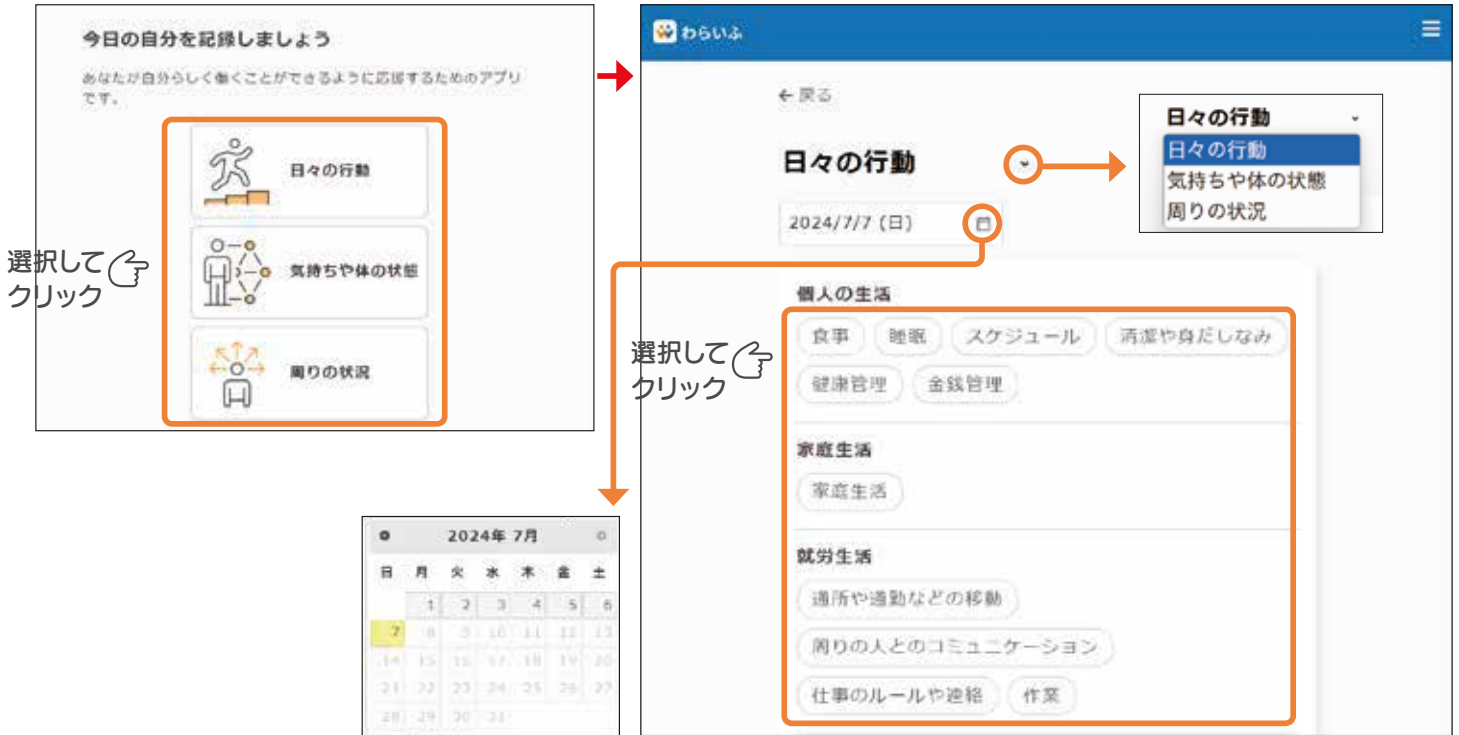
周りの状況		良い状態の例	良い	どちらとも いけない	要観察	わらいふで チェック
家庭の環境	家族の理解や協力	家族とうまくいっている				
仕事の環境	服薬	作業中に服薬できる時間がある (定時や頓服)				
	周りの雰囲気	相談出来る機会や 雰囲気がある				
	仕事の内容や負担	作業の内容や負担で 困ることはない				
	作業の開始や 終了の時刻	作業の開始や終了の時刻は 自分に合っている				
	装具、機器や家具	装具・機器や家具は 作業しやすい				
	作業の時間や休憩	必要な休憩の配慮がある (時間や場所)				
社会環境	友人や地域・ 社会との関係	友人や知人は自分を 理解している				

メモ

# 8 トップページ

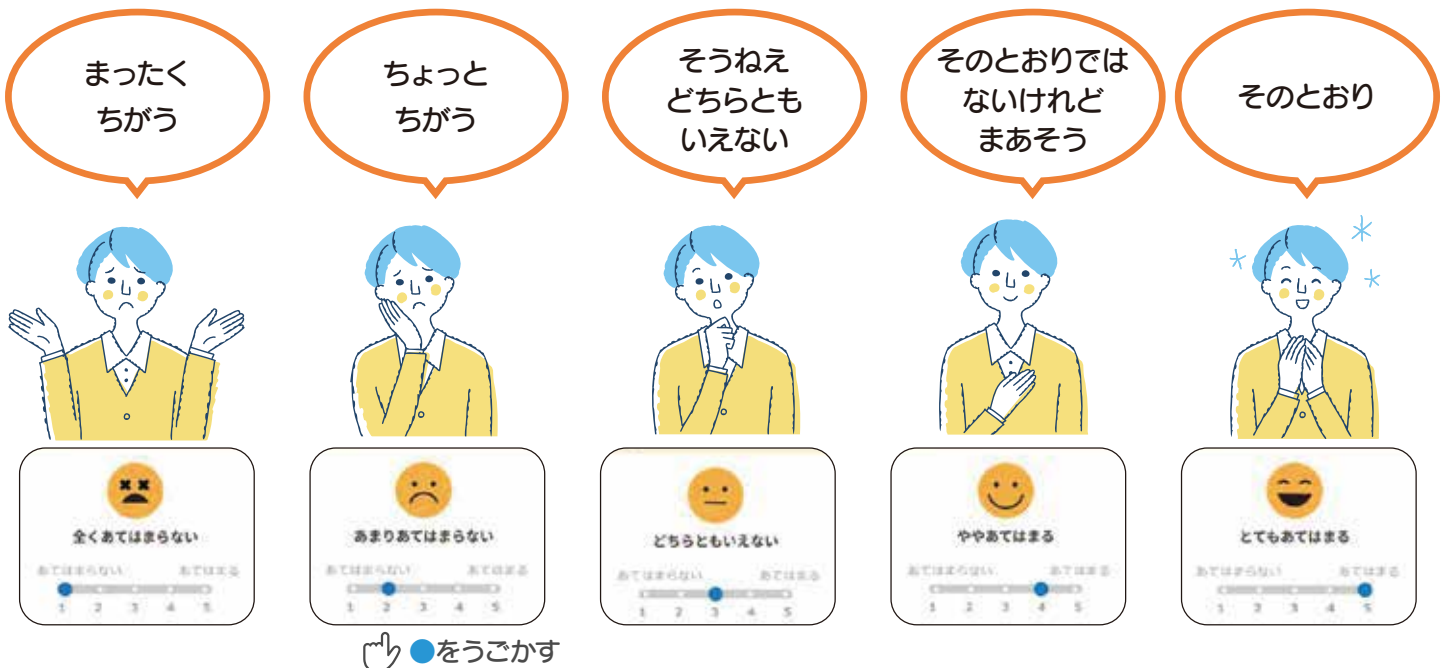
さっそく記録してみましょう！

当日または過去について記録することができます。



- どれを記録するかは、支援者と相談して決めましょう。
- 最初はすべて記録してみて、日々の変化が多いものを記録する項目として決める方法もあります。

それぞれの質問にいちばん近いあなたの気持ちを選びましょう！



## 9 日々の記録と振り返り

「日々の行動」「気持ちや体の状態」「周りの状況」を記録しましょう。

記録する項目をクリックして、その日の自分の状態を記録します。

ここをクリック

をうごかす

登録する

登録の確認

【質問】食事はとれている  
【回答】ややあてはまる

修正する 登録

確認内容が正しければ登録  
間違った場合には修正をクリック  
して入力し直してください

登録完了

閉じる

登録するとグレーに変わります

個人の生活

食事 睡眠 スケジュール 清潔や身だしなみ

健康管理 金銭管理

### 記録と振り返りのタイミング

- 毎日、記録する (いつ )
- 1回 / ( ) 日、記録する (いつ )
- 記録できなかった日は、翌日、記録する
- 1週間ごとの記録の振り返りを支援者とする

# 10 記録を振り返ってみよう

記録した項目について、過去1週間の状態を振り返ってみましょう。

トップ画面の下段「振り返る」ボタンまたはアプリ右側の「振り返り」というメニューから振り返りページに移動します。

特に気になる項目について選択し、過去の自分の状態（心や体の調子の波）を見てみましょう。

わらいふ

アイコンを押すとトップページに移動します

メニュー画面が開きます

ここをクリック

ここをクリック

ここをクリック

ここをクリック

ここをクリック

ここをクリック

表示する期間は 7日間、14日間 28日間のボタンで切り替えができます

振り返ってみて気づいたことがあったら 支援者と話し合ったり、メモしておきましょう。

# 11 振り返りノート

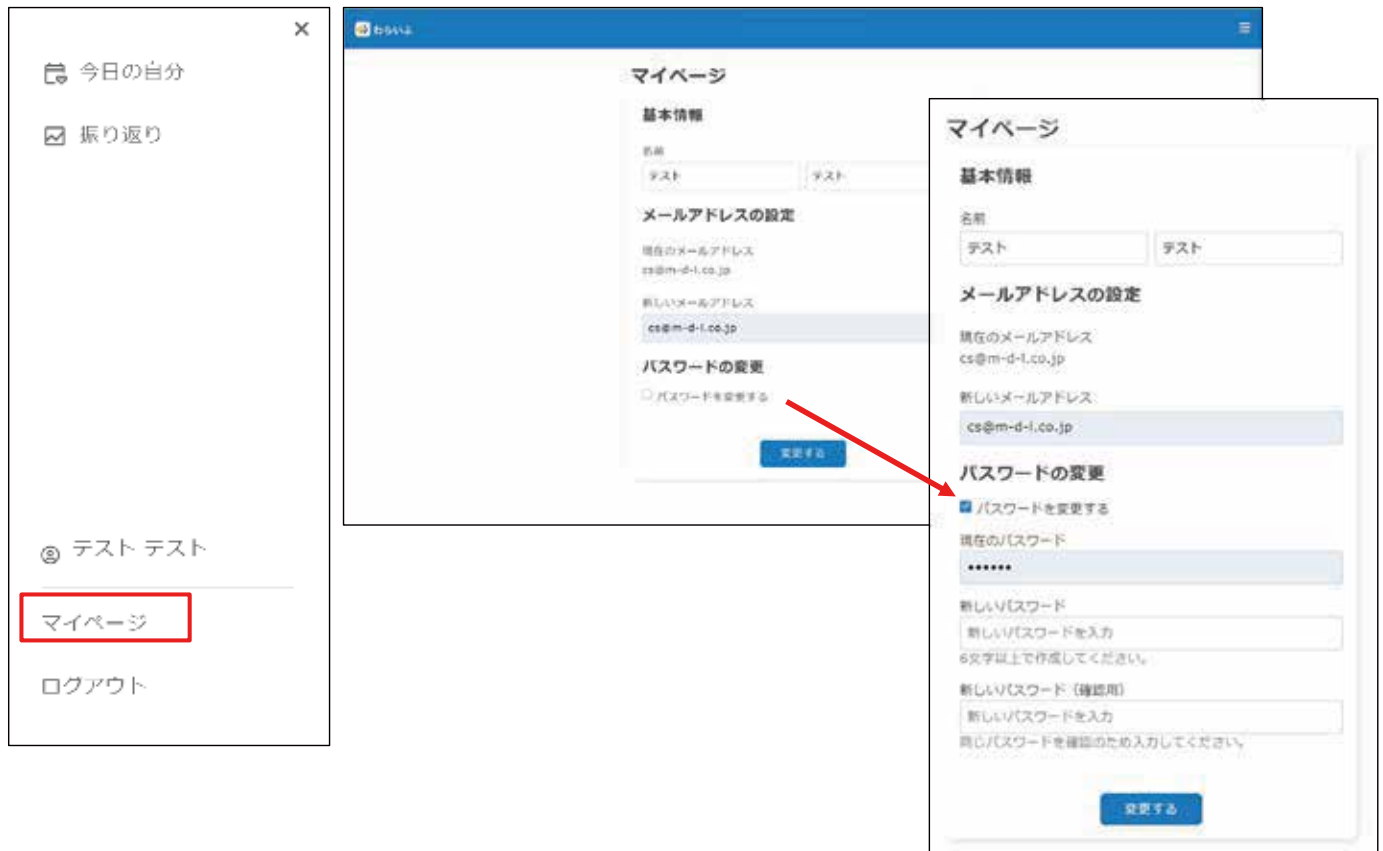
記録した項目について、過去1週間の状態を振り返ってみましょう。

振り返った日に○を付けてみましょう。

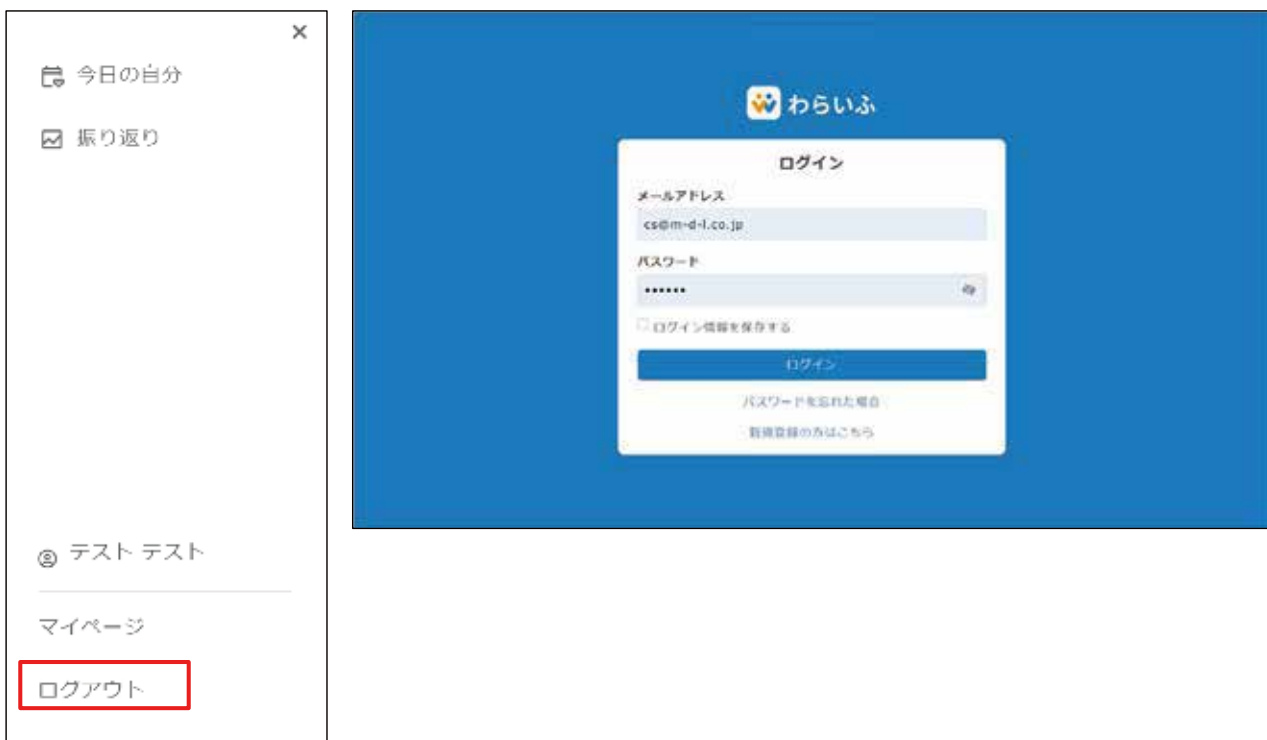
		チェック内容	良い状態の例	/	/	/	/	/	/	/
日々の行動	個人の生活	食事	食事はとれている							
		睡眠	睡眠は足りている							
		スケジュール	一日のスケジュールは決まっている							
		清潔や身だしなみ	清潔や身だしなみに気を付けている							
		健康管理	健康管理はできている (服薬や医師の指示)							
		金銭管理	金銭管理はできている							
	家庭生活	家庭生活	家庭での役割はできている							
	就労生活	通所や通勤などの移動	通所や通勤などの移動に問題はない							
		周りの人とのコミュニケーション	周りの人とのコミュニケーションに問題はない							
		仕事のルールや連絡	仕事のルールや連絡を守っている							
		作業	作業は問題なくできる							
	余暇	休みの日	休みの日に気張らしや運動ができている							
気持ちや体の状態	気持ちの状態	気持ちの落ち着き	気持ちは落ち着いている							
		集中力や意欲	作業や研修に集中できる							
	作業や研修を頑張ろうと思う									
	体の状態	体の症状	痛みはない							
			1日の仕事ができる体力がある (ひどい疲れはない)							
			病気が落ち着いている							
	動きや感覚の制限	動きや感覚の制限はない								
周りの状況	家庭の環境	家族の理解や協力	家族とうまくいっている							
	仕事の環境	服薬	作業中に服薬できる時間がある (定時や頓服)							
		周りの雰囲気	相談出来る機会や雰囲気がある							
		仕事の内容や負担	作業の内容や負担で困ることはない							
		作業の開始や終了の時刻	作業の開始や終了の時刻は自分に合っている							
		装具、機器や家具	装具・機器や家具は作業しやすい							
		作業の時間や休憩	必要な休憩の配慮がある(時間や場所)							
	社会環境	友人や地域・社会との関係	友人や知人は自分を理解している							

## 12 マイページ・ログアウト

マイページで基本情報、登録したメールアドレス、パスワードを変更することができます。



記録が終わったら、ログアウトします。



# 13 利用者・支援者の感想

わらいふをお使いいただき、利用者（ご病気や障害をお持ちの方）の皆様と支援者の皆様に感想をいただきました。

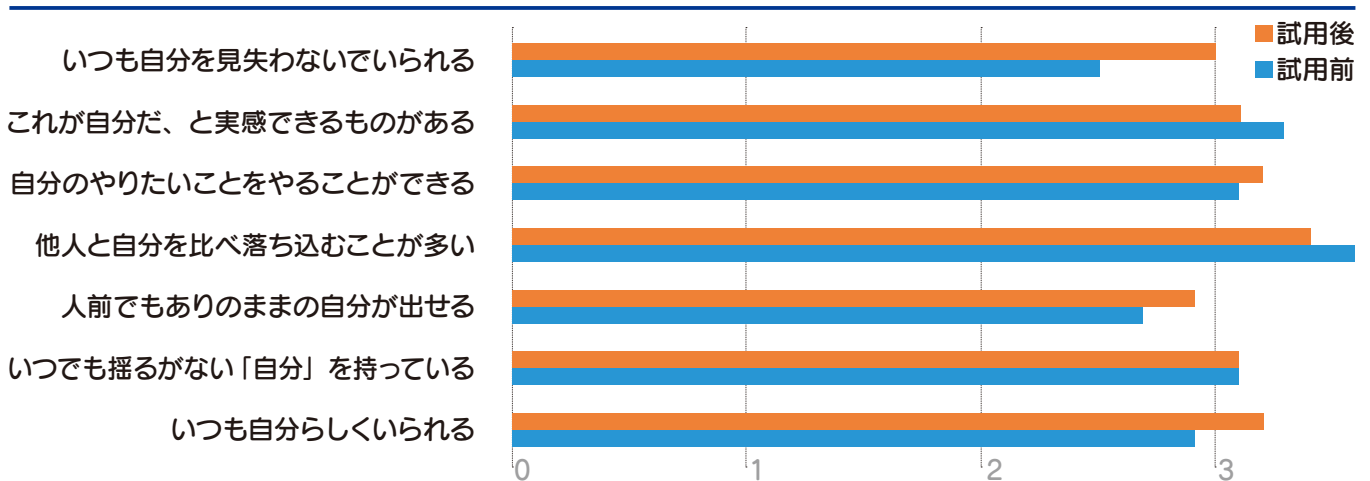
令和6年度厚生労働科学研究費補助金障害者政策総合研究事業「アプリを併用した就労アセスメントの専門性向上のための研修の開発」（代表：丸谷美紀）報告書より抜粋

## 利用者様からのご意見

主に就労移行支援事業の利用者様に、わらいふを30日程度お使いいただき、試用前後に「自分らしさ」について、アンケートに回答していただきました。

試用前後両方ともご回答頂いた36名の方の変化を分析したところ、全て試用後に改善しました。特に「他人と自分を比べて落ち込むことが多い」「いつも自分を見失わないでいられる」「いつも自分らしくいられる」は大きく改善しました。

### わらいふ試用前後の自分らしさの変化



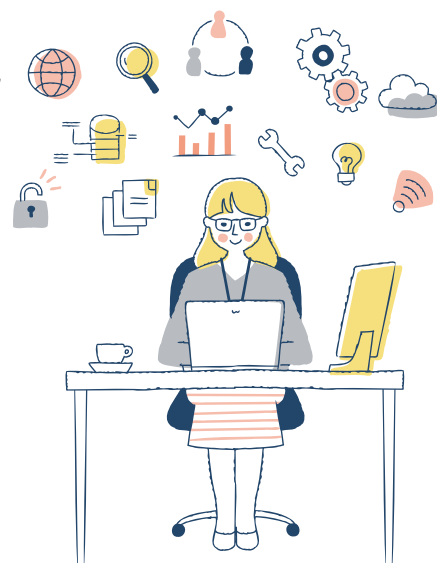
### アンケートの自由回答やヒアリングでは、下記のような感想をいただきました

1週間を振り返ることで体調の理由がわかった 	薬の飲み忘れが少なくなった 	食事に気を付けるようになった 
支援員と共有して続けた 	主治医に調子を伝えるために役立った 	入力結果へのアドバイスが欲しい 

## 13 利用者・支援者の感想

### 支援者様からのご意見

主に就労移行支援事業の支援員の方に、わらいふを利用者様と一緒に使用していただき、試用後にアンケートをお願いしました。回答いただいた14名の内容を分析しました。



アプリ入力を支援した回数は、5回以下が57.1%でした。

支援した内容は主に次のとおりでした。

- ・入力を忘れないように促した
- ・入力に関する何らかの支援
- ・評価について相談に乗った
- ・初回ダウンロードと使用方法は時間をとって対応した

### 活用方法

- ・睡眠はとれているけれども体調に波がある際に、何が思い当たることはないか本人と探った
- ・清潔や身だしなみのグラフが下がっている時に、ご家庭内で何か問題が生じていることが多く、訓練内ではわからない本人の思いの聞き取りをした
- ・何日から調子が落ちたか、前日と比較してどうだったか
- ・入力内容に基づいて支援者からの客観的な調子をフィードバックしすり合わせと共有を行った
- ・休みがあった前後を比較して、対策について相談した

### わらいふを使った効果

- ・利用者が自分の調子や波の様子を理解するのに役立った 64.3%
- ・利用者の調子や波を支援者や関係者等と共有するのに役立った 64.3%

わらいふは、「自分の状態や波を把握する」ことについては一定の効果があるものの、実際に「波とうまく付き合う」「仕事の環境を整える」といったことには、支援員の方をはじめとする周囲の支援が必要です。

就労先、医療関係者、家族などと一緒に利用いただければ幸いです。



あなたが笑顔で働くための生活・からだと心・環境の記録ツール  
取り扱い説明書

# わらいふスタートブック