

『働く心構え』チェックシート

- * 『働く心構え』チェックシートは、働くことを希望する学生や若年者、障害のある方等、様々な方の「働くために必要な準備」がどの程度整っているかを確認するものです。
- * ご本人の他、ご家族、教員や支援者の方など、それぞれの立場でつけていただくことができます。
- * チェックシートの結果をグラフに示すことで準備ができている部分と十分に整っていない部分が明確になります。

記入日 年 月 日

記入者名

_____ (本人・家族・支援者等)

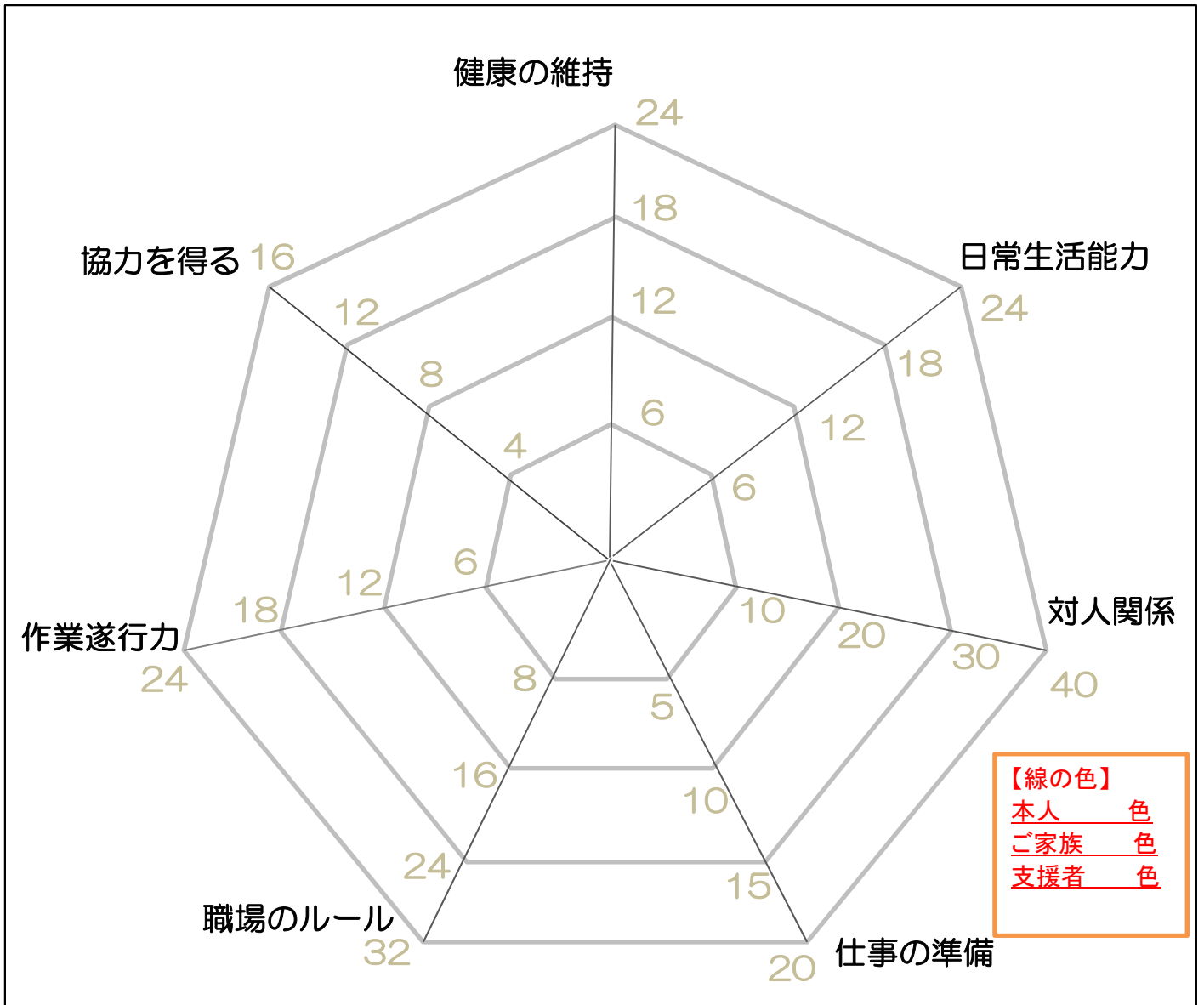
* 以下の項目の内容を読んで、あてはまる数字に○をつけてください
 (就労経験がない場合は、就職したと想定してあてはまる数字に○をつけてください)

1:できていない 2:あまりできていない 3:まあまあできている 4:できている

		項目	ポイント				
健康の維持	①	起床時間・就寝時間は概ね決まっている	1	2	3	4	
	②	1日3食、概ね決まった時間に食事をしている	1	2	3	4	
	③	1日に6時間程度の仕事をする体力がある	1	2	3	4	
	④	調子が悪くなりそうなときは前もって適切な対処ができる	1	2	3	4	
	⑤	調子が悪くなったときに適切な対処ができる	1	2	3	4	
	⑥	疲れたときには適度に休息をとることができる	1	2	3	4	
			ポイント小計	P	P	P	P
		合計	P				
日常生活能力	①	身だしなみ(歯磨き、頭髪、髭剃り、化粧)を整えることができる(清潔)	1	2	3	4	
	②	場に適した服装を選択し、季節や寒暖に応じて衣類の調節ができる	1	2	3	4	
	③	言葉づかいや態度、公衆マナーが身についている	1	2	3	4	
	④	月単位で金銭管理(生活費・小遣い)ができる	1	2	3	4	
	⑤	交通機関を適切に利用することができる	1	2	3	4	
	⑥	趣味や楽しみを持っていて、気分転換できる	1	2	3	4	
			ポイント小計	P	P	P	P
		合計	P				
対人関係	①	あいさつ、返事ができる	相手が一人のとき	1	2	3	4
			相手が二人以上のとき	1	2	3	4
	②	敬語を使うことができる	相手が一人のとき	1	2	3	4
			相手が二人以上のとき	1	2	3	4
	③	自分から必要なことを伝えられる	相手が一人のとき	1	2	3	4
			相手が二人以上のとき	1	2	3	4
	④	時々うなづいたり、目を合わせたり、しぐさで聞いていることを相手の人に伝えることができる	相手が一人のとき	1	2	3	4
			相手が二人以上のとき	1	2	3	4
	⑤	休憩時間等に日常会話や雑談に参加する、または場を共有することができる(例えば、天気・ニュース・テレビ・趣味の話をする、など)	相手が一人のとき	1	2	3	4
			相手が二人以上のとき	1	2	3	4
		ポイント小計	P	P	P	P	
		合計	P				

		項目	ポイント			
仕事の準備	①	働きたい気持ちがはっきりしている	1	2	3	4
	②	得意なこと、苦手なことが分かっている	1	2	3	4
	③	自分に合った勤務時間・通勤時間などの条件がわかっている	1	2	3	4
	④	自分に合った職種や仕事分かっている	1	2	3	4
	⑤	求職活動の方法やその際の相談先を知っている	1	2	3	4
			ポイント小計	P	P	P
		合計	P			
職場のルール	①	遅刻・欠席する場合には自分で連絡できる	1	2	3	4
	②	職場の規則やルールを守ることができる	1	2	3	4
	③	安全に仕事をする事ができる	1	2	3	4
	④	仕事で分からないときに聞くことができる	1	2	3	4
	⑤	仕事でミスをしたときに謝ることができる	1	2	3	4
	⑥	席を外すときに周りの人に声をかけることができる	1	2	3	4
	⑦	体調が悪い時には、そのことを伝えて休養できる	1	2	3	4
	⑧	次の日・次の週に、疲れを残さない工夫ができる	1	2	3	4
			ポイント小計	P	P	P
		合計	P			
作業遂行力	①	作業中は集中して取り組むことができる	1	2	3	4
	②	週5日、1日6時間程度、一定の作業量をこなす耐久性がある	1	2	3	4
	③	指示に対し、意欲的に作業に取り組むことができる	1	2	3	4
	④	ミスや間違いがないか確認できる	1	2	3	4
	⑤	必要に応じて自分から手助けを求めることができる	1	2	3	4
	⑥	職場や担当部署の作業スケジュールを意識して作業に取り組むことができる	1	2	3	4
			ポイント小計	P	P	P
		合計	P			
協力を得る	①	困った時に家族以外で相談できる人（支援者）がいる	1	2	3	4
	②	他者の助言を受け入れることができる	1	2	3	4
	③	家族や知人に協力を求めることができる	1	2	3	4
	④	家族や知人などに仕事の悩みなどの話をしてストレス発散ができる	1	2	3	4
			ポイント小計	P	P	P
		合計	P			

* 各項目のポイントの合計点を次のページのグラフに記入してください。



* グラフを見ての感想

.....

.....

.....

.....

.....

* 今後の希望

.....

.....

.....

.....

『働く心構え』チェックシートのつけ方・活用方法について

I 『働く心構え』チェックシートの項目について

1 健康の維持（日常の健康管理）

働き続けるためにはエネルギーが必要です。働き続ける体力をつけ、ご自分で体調に気をつけて、健康な状態・働ける状態を維持していくことが必要です。

2 日常生活能力

社会人として働くためには日常生活面についても安定していることが必要です。

3 対人関係

どのような仕事をするにしてもコミュニケーションは必要になってきます。人とかかわる場面は限定的でも最低限のコミュニケーションは必要です。

4 仕事の準備（はたらく準備）

自分に合った仕事や働きかたを見つけることが大切です。とくに働き続けるためには必要です。

5 職場のルール

働く上での基本的なルールを守ることは必要です。また、職場ごとに決められたルールも守る必要があります。

6 作業遂行力（作業の能力）

職場では、呈示されたノルマや与えられた仕事・業務をやり遂げることを求められます。そのためには、持っている力を効率よく発揮できることが必要です。

7 協力を得る

困ったことが起きたときには一人で抱え込まず、だれかに相談することが大切です。解決に向けて助言を得ることや、困りごとを長期化させないことが大切です。

II ポイントのつけ方について

- ① 各項目の質問に当てはまる数字に○を付けます。
- ② 各項目のポイント毎に集計してポイント小計に記入します。
- ③ ポイント小計の数の合計を項目毎の合計欄に記入します。

記載例	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4
ポイント小計	0P	4P	3P	4P
合計	(4+3+4=) 11P			

III 「就労準備確認グラフ」の記入について

- ① 各項目ごとに集計した数をグラフの同じ項目の当てはまる線の上に、マークを付けます。
- ② 各項目のマークしたところを線でつなぎます。

IV 「就労準備確認グラフ」の活用方法について

- ① ご本人以外の方がチェックシートをつけた場合は、その結果も同じグラフに記入してください。それぞれが考えている状況の違いなどが確認できます。
- ② 折れ線が外側に近いほど、「働く心構え」や「働くために必要な準備」が整っている項目とされます。

* 『働く心構え』チェックシートの結果につきましては、働くことに向けての今後の取り組みを検討する際にご活用いただき、ご本人に合った働き方の選択や、働き続けることにつながるきっかけになっていただければ幸いです。