



枠の中に、あてはまる数字を記入しましょう

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	開始前 /	/	/	/
健康の維持	定期的に通院し、服薬する				
	日に( )時間以上の仕事をする体力がある				
	自分の症状についてよく知っており、調子が悪くなりそうなときは前もってわかる				
	調子が悪くなったときに適切に対処できる(例えば、医師、家族、支援者などに相談する・頓服薬を飲む など)				
	疲れたときには適当に休息することができる				
	おおむね決まった時間に、朝起きて、夜寝ている				
	1日3食、おおむね決まった時間帯に食事をしている				
	日常の健康管理ができる(風邪・頭痛・腹痛などに注意することができる)				
	小計				
日常生活能力	歯磨き、頭髪、衣服など清潔にできる				
	身だしなみ(ひげ剃り・化粧、服装等)を整えることができる				
	言葉遣いや態度、公衆マナーが身についている				
	月単位での金銭管理 { ・生活費 ができる ・小遣い				
	交通機関を適切に使うことができる				
	趣味や楽しみを持っていて、気晴らしができる				
	小計				
対人関係	あいさつ、返事ができる				
	敬語を使うことができる				
	自分から必要なことは伝えられる				
	時々うなずいたり、目を合わせたりして、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				
	自分から日常会話のきっかけを作ることができる(例えば、天気、ニュース、テレビ、趣味の話をする など)				
	小計				

青色の項目は、今あなたが作業や仕事をしているところの方にもチェックしてもらいましょう

	項目	開始前 /	/	/	/
仕事の準備	自分の中で働きたい気持ちがはっきりしている				
	自分の障害について理解できている				
	自分の病気や症状について説明できる				
	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				
	自分に合った職種や仕事内容がわかっている				
	求職活動の方法や、その際の援助の受け方を知っている				
	小計				
職場のルール	遅刻、欠勤の場合には自分で連絡ができる				
	職場の規則を守ることができる				
	安全に仕事をするすることができる				
	仕事でミスをしたときに謝ることができる				
	仕事で分からないときに聞くことができる				
	席をはずすときの声かけができる（例えば、「失礼しますちょっと席をはずします」「へ行ってきます」など）				
	体調が悪い時には、そのことを伝えて休養できる				
	次の日/次の週に、疲れを残さないための工夫ができる				
	小計				
作業遂行力	作業中は集中して取り組むことができる				
	日に（ ）時間、一定の作業量をこなす持久力がある				
	仕事について意欲的に取り組むことができる				
	ミスや間違いがないか確認ができる				
	必要に応じて自分から手助けを求めることができる				
	職場や担当部署の仕事の流れを意識して、作業に取り組むことができる				
	小計				
協力を得る	医師に相談することができる				
	施設スタッフ、相談員などの支援者に相談・援助を受けられる				
	家族、知人に協力を求めることができる				
	家族や友人などに仕事の話をしてストレス解消ができる				
	小計				

小計を「グラフシート」に記入して、グラフ（レーダーチャート）を作りましょう

自分の体調や、そのサインと対処方法を客観的に見ることで、自分に合った環境を考えましょう

調子を崩す「きっかけ」になるかもしれないこと

例) 予定を入れすぎる・家族、友人とけんかする

私の「きっかけ」...  
( 月 日 )

( 月 日 ) ↓変化はありましたか？



自分で気がついている「注意サイン」

例) イライラする・不安が高まる

私の「注意サイン」...  
( 月 日 )

( 月 日 ) ↓変化はありましたか？



これをすれば乗り切れると思うこと

例) カラオケで歌う・一人でゆっくり過ごす・誰かに相談する

私の「乗り切り方」...  
( 月 日 )

( 月 日 ) ↓変化はありましたか？



そのとき、職場の人に配慮して欲しいこと

例) 回復するまで一人にして欲しい・服薬休憩が欲しい

配慮してほしいこと...  
( 月 日 )

( 月 日 ) ↓変化はありましたか？



あなたの「限界サイン」... (「しんどいので休ませてください」と言う時) についても 考えておきましょう

初めての人にわかるように普段の自分を書いてみましょう

**自分の性格など**

例) おしゃべり・恥ずかしがりや・無口

.....

.....

.....

.....

**自分の良いところ**

例) 明るい・まじめ

.....

.....

.....

**自分の苦手なところ**

例) 焦りやすい・会話が苦手

.....

.....

.....

**家族や友人から言われる自分の性格など**

例) やさしい・がんばりや・せっかち

.....

.....

.....

.....

**どのようにアピールしたいですか？**

例) 大きな声で挨拶する・遅刻しない

( 月 日 )

( 月 日 )

↓ 変化はありましたか？

**どのようにカバーしたいですか？**

例) 毎回丁寧に確認する・人の話にきちんとうなづく

( 月 日 )

( 月 日 )

↓ 変化はありましたか？

自分のよいところ / 苦手なところを書いてみましょう

また、それをどのように人にアピールしたり、カバーしたいですか？

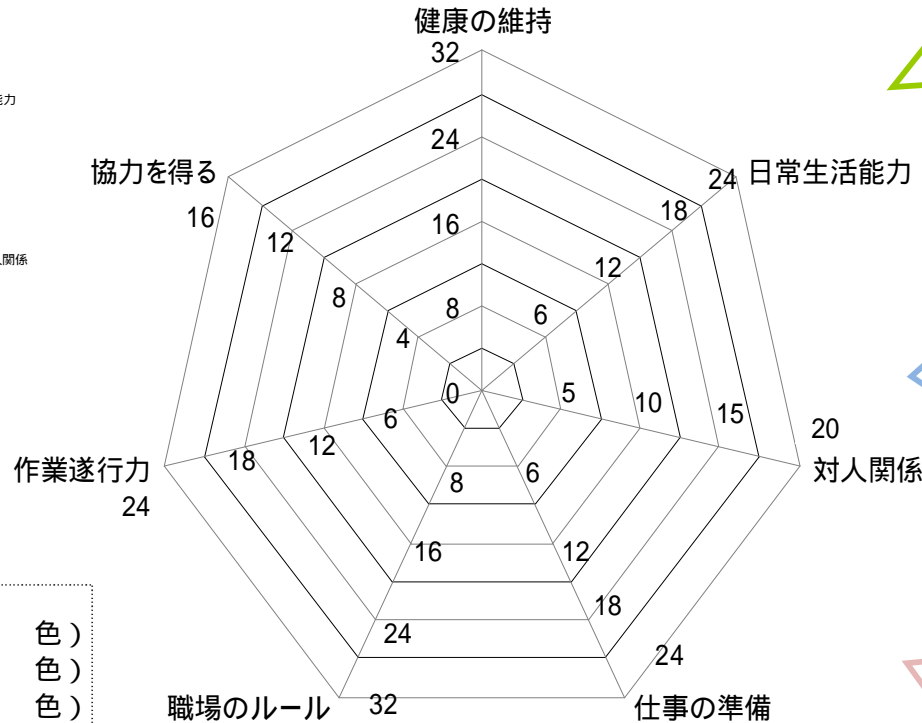
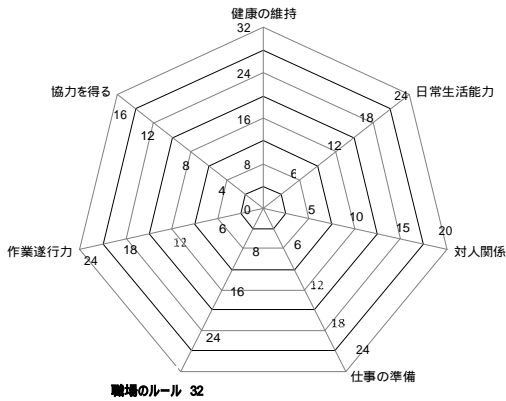
記入者： \_\_\_\_\_

就労準備性チェックシート（グラフシート）

記入日	健康の維持	日常生活能力	対人関係	仕事の準備	職場のルール	作業遂行力	協力を得る
開始前 月 日							
月 日							
月 日							
月 日							

開始前  
月 日( : 色)

記入日ごとにグラフの色を変えてみましょう



月 日( : 色)  
月 日( : 色)  
月 日( : 色)

開始前 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
コメント 自信のあるところ・これからの課題

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
コメント 自信のあるところ・これからの課題

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
コメント 自信のあるところ・これからの課題

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( )  
コメント 自信のあるところ・これからの課題

.....

.....

.....