

就労準備性セルフチェックシート

○健康管理 ※自分の健康状態を把握し、体調の変化に適切に対応できることが大切です※	チェック回
・体調が優れないときに、周囲に相談したり休息を取ったりすることができる。	
・自分の障がいや特性について理解している。（必要な配慮や支援について、上司や同僚に説明することができる。）	
・自身で通院や服薬の管理ができています。	
・散歩やジョギングなど、無理のない範囲で適度な運動を行っている。	
○日常生活管理 ※日々の生活リズムを整え、社会生活や職業生活の基盤をつくるのが大切です※	
・決まった時間に起床・就寝し、規則正しい生活を送ることができる。	
・通勤や勤務に必要な体力があり、継続的に働くための健康維持に取り組んでいる。	
・金銭管理ができる。	
・身だしなみを整え、清潔感を保つことができる。	
○社会生活能力・対人技能（対人スキル） ※良好な人間関係を築き、安心して働き続けるための基礎となります※	
・報告・連絡・相談（ホウ・レン・ソウ）など、基本的なコミュニケーションが身についている。	
・注意やミスの指摘を受けた際に、適切な謝罪や対応をすることができる。	
・分からないことや不安なことがあったときに、自分から質問や相談をすることができる。	
・状況に応じて感情をコントロールし、冷静に対応することができる。	
○基本的労働習慣 ※仕事に対する意欲を持ち、職場のルールやマナーを守りながら行動できることが大切です※	
・働くことへの意欲があり、仕事に前向きに取り組むことができる。	
・あいさつや返事などの基本的なコミュニケーションができ、職場にふさわしいビジネスマナーを身につけている。	
・欠勤や遅刻の際には自ら連絡を行い、就業規則や職場のルールを守ることができる。	
○職業適性 ※仕事に必要な知識や技能を身につけ、指示に沿って行動できることが大切です※	
・職務の遂行に必要な知識や技能を身につけている。	
・指示を理解し遂行することができる。	
・就業環境の変化に対応することができる。	