

就労準備チェックリスト

氏 名

記入日

年

月

日

<健康の維持・管理>

	はい	どちらとも いえない	いいえ
①（通院・服薬をしている方）定期的に通院し、服薬が守れる			
②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分かる			
③病気や体調に関することを医師に相談することができる			
④調子が悪いときや疲れたとき自分で対処できる または 対処法を知っている			

<日常生活・社会生活>

	はい	どちらとも いえない	いいえ
①おおむね決まった時間に起き、決まった時間に寝ている			
②日中は起きて活動している（家でごろごろすることは少ない）			
③1日3食、おおむね決まった時間帯に食事をしている			
④栄養のバランスを考えた食事ができている			
⑤外出先にあわせた清潔な身なりや気候に合わせた身なりを整えることができている			
⑥生活費の管理が出来ている			
⑦部屋の片付け、掃除、洗濯ができている			
⑧日常で必要なものの買い物ができている			
⑨余暇を楽しく過ごすことができている（気晴らしができる）			
⑩交通機関を適切に使うことができる			
⑪約束の時間が守れる			
⑫電話での受け答えができる			

<対人関係>

	はい	どちらとも いえない	いいえ
①適切にあいさつができる（おはようございます、こんにちはなど）			
②ありがとう、すみません、失礼します等、ちょっとした一言が言える			
③敬語などの話し方が適切にできる			
④世間話に加わることができる			

<求職活動>

	はい	どちらとも いえない	いいえ
①自分のしたい仕事やできる仕事を知っている			
②自分に合った通勤距離、勤務時間や仕事の内容を知っている			
③求人情報をどこで探せばよいか知っている			
④履歴書を書くことができる			
⑤求人先の会社に連絡を取ることができる			
⑥面接で聞きたいこと、確かめたいことをメモしておくことができる			
⑦きちんとした身なりで面接に臨むことができる			
⑧面接のときに交通機関を使って自分ひとりでいくことができる			
⑨面接に行くとき途中で道順が分からなくなった場合、通りすがりの人に尋ねることができる			
⑩面接中、相手の質問にははっきりとていねいな言葉で答えることができる			
⑪自分が希望する労働条件を相手に伝えることができる			
⑫相談に乗ってくれた人に面接の結果を報告することができる			

<基本的労働習慣・作業遂行力・協力を得る>

	はい	どちらとも いえない	いいえ
①欠勤、遅刻をせずに継続勤務ができる			
②遅刻、欠勤の場合には連絡できる			
③職場の規則を守ることができる			
④分からないとき、上司や同僚に質問することができる			
⑤仕事が終わったときや失敗したときに報告することができる			
⑥仕事でミスしたときに謝ることができる			
⑦すすんで作業の準備ができる			
⑧仕事の後、整理整頓ができる			
⑨休憩時間等を利用して仕事の息抜きができる			
⑩仕事の後、家でゆっくり体を休めることができる			
⑪仕事が辛いとき無理せず、まわりの人に相談することができる			
⑫気分がむらが無く、仕事が継続できる			
⑬人と協力して仕事をするすることができる			
⑭困ったことがあったとき、家族に協力を求めることができる			
⑮困ったときは専門家の相談や支援を受けることができる			
⑯家族や医師、専門家以外に相談することができる			