

働くために

自分を知らう！チェックリスト

名前

(月 日)

今の自分は、表の内容ができているかな？

できている：○ あまりできていない：△ できていない：× 分からない：？

でチェックしましょう。

チェック項目		○・△・×・？
1	起床、食事、睡眠などの生活リズムは規則正しい。	○・△・×・？
2	健康に気を付け、良好な体調を保っている。	○・△・×・？
3	場に合った服装をし、清潔であるなど身だしなみはきちんとしている。	○・△・×・？
4	小遣い等を計画的に使う、必要なものを買う、保管するなど金銭管理ができる。	○・△・×・？
5	通学に交通機関を一人で利用できる。	○・△・×・？
6	規則や決められたことを守る。	○・△・×・？
7	危険と教えられたことをせず、自分の安全を考えて行動する。	○・△・×・？
8	正当な理由(通院、病気、電車の遅れ等)のない遅刻・早退・欠席はない。	○・△・×・？
9	相手に応じた挨拶・返事ができる。	○・△・×・？
10	会話に参加し、話についていくことができる。	○・△・×・？
11	自分の意思(参加したい、トイレ休憩をとりたい、助けてほしい等)を相手に伝えることができる。	○・△・×・？
12	用件を伝えるのに電話、メール、FAX を利用できる。	○・△・×・？
13	感情のコントロールができ、安定している。	○・△・×・？
14	他人と力を合わせて助け合うことができる。	○・△・×・？
15	1日(7～8時間)を通して作業をする体力がある。	○・△・×・？
16	指示通りに作業をする。	○・△・×・？
17	作業機器や道具類を教えられた通りに正しく使う。	○・△・×・？
18	ミスなく正確に作業する。	○・△・×・？
19	器用に作業する。	○・△・×・？

20	必要とされる作業速度(指導員の作業速度)がこなせる。	○・△・×・？
21	作業の内容、手順等の変化に対応できる。	○・△・×・？
22	社会に出て働く意欲がある。	○・△・×・？
23	必要な時に適切な質問・報告(作業の終了、失敗等)・連絡ができる。	○・△・×・？
24	時間(作業開始時間、締切り等)を守る。	○・△・×・？
25	自分から積極的に作業に取り組む。	○・△・×・？
26	作業に集中して取り組む。	○・△・×・？
27	与えられた作業や当番などは最後までやる。	○・△・×・？
28	作業場の整理整頓ができる。	○・△・×・？

チェックの数を数えよう！

○の数 こ	△の数 こ	×の数 こ	？の数 こ
----------	----------	----------	----------

今の自分にはどんなことができているかな？

今の自分には、どんなことが難しいと分かったかな？