

はたらきたい！はたらける？
～はたらく準備について～



1. 仕事をする上で大切なことはなんだろう？

- ・働くということ

2. 働く準備は何が必要なんだろう？

- ・仕事をする上で大切なこと
- ・働く準備
- ・チェックシートのご紹介
- ・働き方を考えてみよう

◆さいごに・・・

1. 働くってどういうこと？

仕事をする



働くってどういうこと？

仕事をする

社会の役に立つこと
がんばった分だけお金をもらうことができる



- 会社を休まない、遅刻をしないこと
- 決められた仕事をまちがいなくすること
- 報告・連絡・相談をすること
- 上司の指示にしたがうこと
- 会社のルールを守ること

など

どんな働き方があるのか？

- ゆるやかに無理なく働きたい。
- 収入は重視しない。
- 障害がある人と一緒に働きたい。

福祉的
就労

- 一般の人と同じように働きたい。
- 体調をコントロールしながら通える。
- 収入が多く必要。

一般就労
(企業就労)

まずは、家族、主治医、施設スタッフさんなどによく相談しましょう。

9クエスチョン！

- ① 毎日決めた時間に起きることができている。
- ② 歯医者、内科など必要な時に通院している。
- ③ 体力維持のため1日15分以上運動をしている。
- ④ 髪型・服装を外出時は毎日チェックしている。
- ⑤ 栄養のバランスをとれた食事をしている。
- ⑥ 食べたもの、食器を片付けている。
- ⑦ 来所・退所時にあいさつをしている。
- ⑧ 立場や年齢に合わせて言葉遣いを変えている。
- ⑨ 困った時、一人で解決できない時に相談をしている。

9クエスチョン！

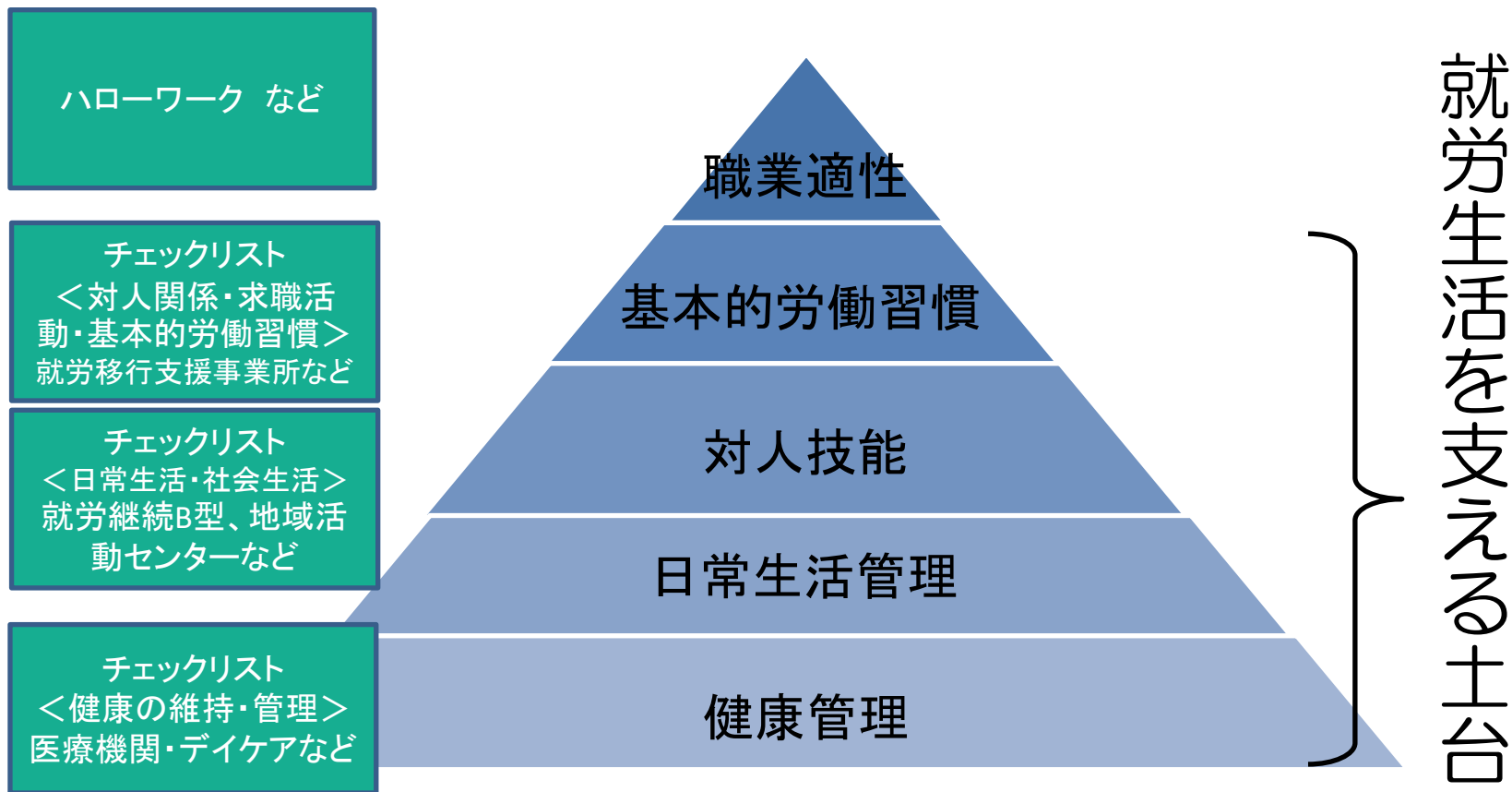
- ① 毎日決めた時間に起きることができている。
- ② 歯医者、内科など必要な時に通院している。
- ③ 体力維持のため1日15分以上運動をしている。
- ④ 髪型・服装を外出時は毎日チェックしている。
- ⑤ 栄養のバランスをとれた食事をしている。
- ⑥ 食べたもの、食器を片付けている。
- ⑦ 来所・退所時にあいさつをしている。
- ⑧ 立場や年齢に合わせて言葉遣いを変えている。
- ⑨ 困った時、一人で解決できない時に相談をしている。

体調管理

生活習慣

マナー

2. 仕事をする上で大切なことは？



仕事をする上で大切なことは？

①基本的な生活習慣

- 決まった時間におきる、寝る、食べる
- 仕事を継続するための体力をつける
- みだしなみ、お金の管理など自分のできることは自分でする など

②社会人としてのマナー

- 時間や集団のルールを守る
- あいさつをする
- 自分の感情をコントロールする など

③自分を知る

- 得意なこと、苦手なことを整理する
- 相手(家族・先生・友だち)の意見をきく
- 自分の気持ちを相手に伝えられるようにする など



働く準備は何が必要なんだろう？

● 自分自身の準備を確認する

- * 安定した出勤できるか
- * 挨拶、返事、質問などの基本的マナー
- * 体調管理はできているか
⇒ 通院、服薬など
- * モチベーションの維持
- * できること、できないことを相手に伝えることができるか



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る			
⑥生活費の管理ができている			
⑦部屋の片付け、掃除、洗濯ができている			
⑧日常に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、失礼しますなどの一言が言える			
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			

自分自身の状態・状況を
確認するためのツール



自分を知ろう！！

「就労準備チェックリスト」に記入
してみましよう！



まとめた内容をグループで話し合ってみましょう！



- ・はたらくために必要だと思うことは？
- ・日常生活で気をつけていることは？

など

1) 働くにあたって



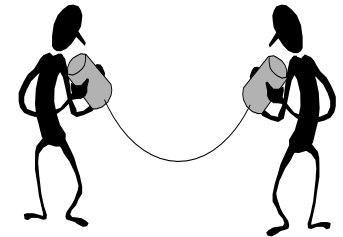
～前もって考えておくこと～

- ①「働きたいという意欲があるか」
- ②「どのような仕事ができるのか」
- ③「障害を会社に伝えるか、伝えないか」
- ④「働くうえで、どんな配慮が必要か」

※まずは、基本をおさえましょう！

配慮点について

【面接で伝えることをイメージして考えてみる】



配慮点の伝え方(例)

- ・多少疲れやすさがありますので、作業の合間に休憩をいただくと、効率的に作業がすすめられると思います。
- ・慣れるまで不安が強まることがあります。人に話すことで解消することができます。
- ・一度にたくさんの指示があると混乱することがありますので、一つ一つ指示をいただくか、メモをいただくと確実に作業をこなすことができます。

※会社には配慮点と同時に「できること」を伝えるのがポイント

配慮点の伝え方NG(例)

- ・「病気、障害なので仕方ない」
「理解してほしい」
「休むことも仕方ない」 など

→一方的に「分かってほしい」だけでは伝わりません。

- ・必要以上に障害名、障害内容を詳細説明

→会社は「病気・障害の勉強」をしたいのではありません。

★「できること・できないこと」は何かが重要。



自己PRとは



- 会社に
「自分を知ってもらおう＝売り込む」こと
- 「これまでどんな経験をして、何ができるのか」を明確に伝える
(例：職務経歴書、自己紹介書)



自分自身を知ることから始まります

みなさんに伝えておきたいこと

将来、希望の仕事、会社で働き続けるために

今、自分にできることから

準備をはじめましょう



ご清聴ありがとうございました。

就労支援センターは
障害のある方の就労を応援しています。

