

就労の準備セルフチェックシート

記入日: / /

ニックネーム: _____

質問に答え、就労準備状況をチェックできます。イメージがある時は状況スコアに自分なりのスコアを記載。
わからなかったり、イメージがないときは“?”に○をつけて最後にスコアを分析します。

① 就労イメージをもっている？	わからない	状況スコア
Q1 いつまでに就職したいかイメージがある	?	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q2 やりたい仕事と、その仕事に必要なスキルがわかっている	?	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q3 希望する給料や労働時間のイメージがある	?	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q4 オープン就労・クローズ就労、福祉就労などの働き方を考えている	?	迷っている ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q5 生活続けるために必要な収入や生活リズムをイメージできている	?	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に

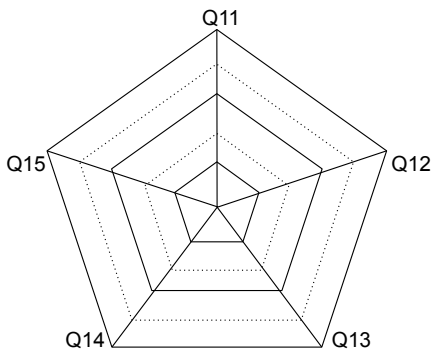
具体的なイメージがあれば記載	スコア合計: ? 数合計:
Q1	
Q2	
Q3	
Q4	
Q5	

② サポート体制はある？	わからない	状況スコア
Q6 就活サポートがどのくらい必要かわかる	?	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 説明できる
Q7 生活面サポートがどのくらい必要かわかる	?	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 説明できる
Q8 医療サポートがどのくらい必要かわかる	?	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 説明できる
Q9 困ったときに相談できる人が身近にいる	?	不安 ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 不安はない
Q10 今受けているサポート(支援機関・家族・医療)で十分だと感じている	?	不安 ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 不安はない

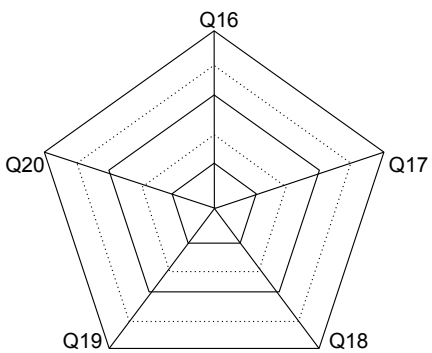
具体的なイメージがあれば記載	スコア合計: ? 数合計:
Q6	
Q7	
Q8	
Q9	
Q10	

就労の準備セルフチェックシート

③生活基盤は整っている？		わからない	状況スコア
Q11	ある程度決まった時間に起床・就寝できている	？	難しい ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 問題ない
Q12	日中活動が眠気や疲労に影響されていない	？	不安がある ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 問題ない
Q13	体調維持のための服薬や通院管理ができている	？	不安がある ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 問題ない
Q14	体調を自身でリカバリーして活動を維持できる	？	不安定 ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 安定
Q15	就労を想定した生活リズムで過ごせている	？	まばら ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 安定

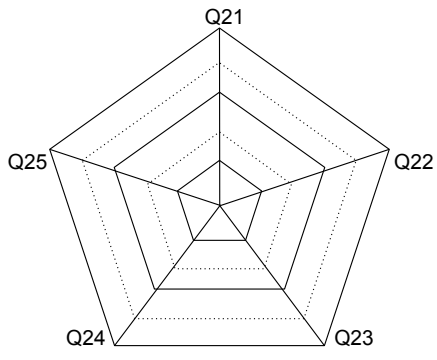
具体的なイメージがあれば記載		スコア合計: ? 数合計:
Q11		
Q12		
Q13		
Q14		
Q15		

④自分を知らることができている？		わからない	状況スコア
Q16	得意なこと・強みがわかっている	？	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q17	苦手なこと・困る場面がわかっている	？	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q18	働きやすい環境や雰囲気がわかっている	？	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q19	困り感やつまづく場面を分析し要因と解決策がわかっている	？	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に
Q20	自分の特性と性格を仕事をする視点でわかっている	？	なんとなく ← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 明確に

具体的なイメージがあれば記載		スコア合計: ? 数合計:
Q16		
Q17		
Q18		
Q19		
Q20		

就労の準備セルフチェックシート

⑤ 社会スキルは整っている？		わからない	状況スコア
Q21	基本的なマナーと挨拶を実践できる	？	自信がない← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 自信がある
Q22	仕事をするうえでの報告・連絡・相談の違いと使い方がわかる	？	自信がない← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 自信がある
Q23	困ったことや体調を相談することができる	？	自信がない← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 自信がある
Q24	職場のルールや指示に沿って行動できる	？	自信がない← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 自信がある
Q25	ストレスを対処する方法を知っている 感情のコントロールができる	？	自信がない← 1 - 2 - 3 - 4 - 5 → 自信がある

具体的なイメージがあれば記載		スコア合計： ？数合計：
Q21		
Q22		
Q23		
Q24		
Q25		

5項目の状況スコアと“？”数を確認し、グランドスケジュールと①～⑤の対応を見ながら深める内容をけんとうしていきます。

① 各項目の合計スコアと“？”数を記入し、分析質問に該当する項目をチェックし分析する

	①就労イメージ	②サポート体制	③生活基盤	④自己理解	⑤社会スキル
スコア合計					
“？”数合計					
“？”数が3つ以上					
スコア3以下が3つ以上					
スコアにバラつき					
高スコアが多い					
グランドスケジュール対応表	スタートフェーズ	自己理解フェーズ	就活準備フェーズ		
			基礎確認構築フェーズ	行動フェーズへ	

チェックが多く付いた列が、いま取り組む候補です。列の下の対応フェーズを確認し、『就労グランドスケジュール』のそのフェーズに、取り組む時期と内容を書き込んで計画を立てましょう。