

# ストレングスタな卸しシート(表)

記入日:     /     /

ニックネーム: \_\_\_\_\_

就労基本スキルチェック(次の項目で当てはまるものに○)

|   |           |       |        |   |             |       |        |
|---|-----------|-------|--------|---|-------------|-------|--------|
| 1 | 自分から挨拶をする | 自信がある | これから実践 | 5 | 身の回りを整理整頓する | 自信がある | これから実践 |
| 2 | 身だしなみを整える | 自信がある | これから実践 | 6 | 通院・服薬を管理する  | 自信がある | これから実践 |
| 3 | 時間や予定を守る  | 自信がある | これから実践 | 7 | 睡眠のリズムを保つ   | 自信がある | これから実践 |
| 4 | ルールを守る    | 自信がある | これから実践 | 8 | 体調の維持管理     | 自信がある | これから実践 |

就労スキルのストレングス (どちらに強みを感じますか?)

強く やや わからない やや 強く  
○← ○← ? →○ →○

## コミュニケーション

|    |              |               |              |
|----|--------------|---------------|--------------|
| 9  | じっくり聞いて受け止める | ○← ○← ? →○ →○ | 自分から話して伝える   |
| 10 | 相手の表情や空気を察する | ○← ○← ? →○ →○ | 言葉で筋道立てて伝える  |
| 11 | みんなに合わせる方だ   | ○← ○← ? →○ →○ | 自分の色を出す方だ    |
| 12 | 一人で進める方が力が出る | ○← ○← ? →○ →○ | 誰かと一緒の方が力が出る |
| 13 | その場ですぐ反応する   | ○← ○← ? →○ →○ | 持ち帰ってから返す    |
| 14 | 広く多くの人と関わる   | ○← ○← ? →○ →○ | 決まった人と深く関わる  |
| 15 | 話し合いではまとめ役   | ○← ○← ? →○ →○ | 話し合いでは意見を出す  |

## やり遂げる力

|    |              |               |              |
|----|--------------|---------------|--------------|
| 16 | 決まった手順通りに進める | ○← ○← ? →○ →○ | 自分なりに工夫して進める |
| 17 | 丁寧に質を高める     | ○← ○← ? →○ →○ | 速さを優先して仕上げる  |
| 18 | 一つずつ順番に片づける  | ○← ○← ? →○ →○ | 複数を並行して進める   |
| 19 | 全体像をつかんでから動く | ○← ○← ? →○ →○ | 細部を積み上げて形にする |
| 20 | 言われた範囲を確実にやる | ○← ○← ? →○ →○ | 言われた以上に広げてやる |
| 21 | 確実に慣れた方法を選ぶ  | ○← ○← ? →○ →○ | 新しいやり方を試す    |
| 22 | 結果にこだわる      | ○← ○← ? →○ →○ | 過程にこだわる      |

## やり続ける力

|    |              |               |              |
|----|--------------|---------------|--------------|
| 23 | 同じことを淡々と続ける  | ○← ○← ? →○ →○ | 変化がある方が続く    |
| 24 | 目標を立てたらそれを貫く | ○← ○← ? →○ →○ | 目標は状況に応じて変える |
| 25 | コツコツ積み上げる    | ○← ○← ? →○ →○ | 一気に集中して進める   |
| 26 | ムラなく一定を保つ    | ○← ○← ? →○ →○ | 興味があると一気に伸びる |
| 27 | 安定した状態で力を出す  | ○← ○← ? →○ →○ | 困難がある方が燃える   |
| 28 | 壁にぶつかったら押し通す | ○← ○← ? →○ →○ | 別の道をさがす      |
| 29 | 失敗しても切り替えが早い | ○← ○← ? →○ →○ | じっくり立て直す     |

## 自己管理・体調維持

|    |              |               |             |
|----|--------------|---------------|-------------|
| 30 | 無理せずペースを保つ   | ○← ○← ? →○ →○ | ここぞで力を出し切る  |
| 31 | 自分の状態を感覚でつかむ | ○← ○← ? →○ →○ | 記録や数値で把握する  |
| 32 | 環境を整えてから動く   | ○← ○← ? →○ →○ | 動きながら整えていく  |
| 33 | 予定を決めて動く     | ○← ○← ? →○ →○ | 流れに合わせて動く   |
| 34 | 自分のペースを大事にする | ○← ○← ? →○ →○ | 周りのペースに合わせる |
| 35 | 集中して一気に休む    | ○← ○← ? →○ →○ | こまめに休憩を挟む   |
| 36 | 困難は自分で乗り越える  | ○← ○← ? →○ →○ | 困難は人と乗り越える  |

表で「自信がある」「強く」がついた項目を三つまで選び、番号、スキル名、そのエピソードをまとめる

● 就労基本スキル

強みだなと感じた場面や様子、どんな時だったかをエピソードとして記載

| 番号 | スキル名 | エピソード |
|----|------|-------|
|    |      |       |
|    |      |       |
|    |      |       |

● コミュニケーション

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

● やり遂げる力

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

● やり続ける力

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

● 自己管理・体調維持

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |