

「就労セミナー」実施マニュアル

第1回「自分を知ろう」編

- 1 担当者の自己紹介 (分)
- 2 今回の所要時間(終了時間)の確認 (分)
- 3 セミナーの目的・ルールの説明《別紙配布》 (分)

初回は特に趣旨・目的について丁寧に説明。ルールについても不明な点がないか、丁寧に進行する。

- 4 自己紹介・アイスブレイク (分)

初回は特に緊張が強いと予想される。自己紹介については改めて支援者が見本的に行う事で、それに習ってもらおうと時間進行管理も行い易くなる。

アイスブレイクについては、初対面の方が多い場合は特に緊張緩和に有効な内容を行う。また初回で各々の関係も希薄な(支援者も含めて)場合もあるので、序盤から他者との関わりが多い内容は避け、徐々に他者と関われる内容を行う。

- 5 「自分を知ろう」の説明 (分)

- 6 自己チェックシート記入《別紙配布》(分)

支援者は巡回しながら適宜質問等に答える。正解を求める傾向の方や模範的な記入を行う傾向の方には、意図を説明し「ありのまま」の自分の現状を振り返って貰う様にアドバイスを行う。

- 7 自己チェックシートを元に職業準備性グラフに落とし込む《別紙配布》(分)

- 8 アンケート記入 (分)

- 9 閉会 (分)

今回の自己分析を行った意図、現状として課題が多く見られたとしても、それが自身を否定する事に繋がるのではなく、「就職」のために「何をするべきなのか(自助)」または「どの様な配慮があれば働けるのか(公助)」という視点に向ける様にアドバイスを行い、講義を締める。

自分を知ろう

【支援者用】

自分の現状をしっかりと理解する

就職を目指すうえで大切な事はたくさんありますが、この回のセミナーでは「自分を知ろう」というテーマで、皆さんの今の状況について自分自身で理解を深めて貰う内容になっています。職業生活を送る上でとても大切な土台となる健康・体調管理から、どの様な職種に向いているか判断基準となる職業適性まで、改めて何が出来ているのかを確認しましょう。出来ている事が少ない、出来ていない事が多いからといって、就職が出来ないという事ではなく、あくまで自分の現状を知って今後の訓練に活かす事が目的です。前向きな気持ちで取り組んで貰えれば良いと思います。

では、まずは自己チェックシートの項目に沿って、自分自身の現状をチェックしていきましょう。お配りした自己チェックシートに、各自記入をして行って下さい。

【 自己チェックシートに記入して頂く 】

模範的なチェックを行う必要はありません、ありのままで記入して下さい。

【 職業準備性グラフへ転記する 】

お疲れ様でした。次は自己チェックシートの結果を基に、職業準備性グラフを作成しています。「A 評価」と「B 評価」を線で結ぶと、折れ線グラフが出来上がります。そのグラフを見て頂いて、ご自身の現状の確認に役立てて下さい。「A 評価」にたくさんチェックが入っている方は現状をそのまま継続して頂き、逆にチェックが少ない方はご自身の就労準備性を見直すきっかけにして頂ければと思います。

では、アンケートの記入をお願いします。

【 アンケート記入 】

次回のテーマは『ストレスの対処方法』です。

お疲れ様でした。

自分を知らう

【利用者用】

自分の現状をしっかりと理解する

就職を目指すうえで大切な事はたくさんありますが、この回のセミナーでは「自分を知らう」というテーマで、皆さんの今の状況について自分自身で理解を深めて貰う内容になっています。職業生活を送る上でとても大切な土台となる健康・体調管理から、どのような職種に向いているか判断基準となる職業適性まで、改めて何が出来ているのかを確認しましょう。出来ている事が少ない、出来ていない事が多いからといって、就職が出来ないという事ではなく、あくまで自分の現状を知って今後の訓練に活かす事が目的です。前向きな気持ちで取り組んで貰えれば良いと思います。

では、まずは自己チェックシートの項目に沿って、自分自身の現状をチェックしていきましょう。お配りした自己チェックシートに、各自記入をして行って下さい。

【自己チェックシートに記入して下さい】

模範的なチェックを行う必要はありません、ありのままで記入して下さい。

【職業準備性グラフに記入して下さい】

今記入して頂いた自己チェックシートの結果を基に、職業準備性グラフを作成して下さい。「A」評価の項目と「B」評価の項目をそれぞれ線で結ぶと、折れ線グラフができます。そのグラフを見て頂いて、ご自身の現状の確認に役立てて下さい。「A評価」にチェックがたくさん入っている方はそのまま今の状況で続けて頂き、逆にチェックが少ない方はご自身の就労準備性を見直すきっかけにして頂ければと思います。

では、アンケートの記入をお願いします。

【アンケート記入】

次のテーマは『ストレスの対処方法』です。よろしくお願いします。

お疲れ様でした。

「自分を知らう」自己チェックシート

記入日:

氏名:

一折り線(山折り)

領域	就労移行	A(できている)	B(改善が必要・できない)
1 食事	健康	<input type="checkbox"/> 3食決まって食事がとれている	<input type="checkbox"/> 食事を抜いたり、好き嫌いがたくさんある
2 健康	体調不良時の対処	<input type="checkbox"/> 自分で連絡ができる	<input type="checkbox"/> 連絡しない(できない)ことがある
3 体調	通院	<input type="checkbox"/> いつも予定通りに通院に行っている/通院の必要がない	<input type="checkbox"/> 通院に行かないことがある
4 通院	服薬	<input type="checkbox"/> 決められた時間、量を守って飲んでいる/服薬なし	<input type="checkbox"/> 飲み忘れたり、飲み過ぎたりしてしまうことがある
5 服薬	自分の障がいや症状の理解	<input type="checkbox"/> 他人に説明することができる	<input type="checkbox"/> あまり理解していない
6 障がい	生活リズム	<input type="checkbox"/> 寝る時間、起きる時間が規則正しい	<input type="checkbox"/> 規則正しくない / 時々生活リズムが乱れる
7 生活リズム	身だしなみ	<input type="checkbox"/> 自分で季節や環境に合った服装ができる	<input type="checkbox"/> 季節や環境に合った服装ができない / 分からない
8 身だしなみ	金銭管理	<input type="checkbox"/> 自分で管理ができる	<input type="checkbox"/> 計画的にお金を使う事が難しい
9 金銭管理	移動能力(交通機関・手段)	<input type="checkbox"/> 一人で目的地まで行くことができる	<input type="checkbox"/> 一人で目的地に行けない / 何度も練習が必要
10 移動能力	あいさつ	<input type="checkbox"/> 相手の顔をみてはつきりと挨拶ができる	<input type="checkbox"/> 挨拶ができない / 声が小さく相手に聞き取れない
11 挨拶	返事	<input type="checkbox"/> はつきりと返事ができる	<input type="checkbox"/> 返事ができない / 声が小さく相手に聞き取れない
12 返事	感情のコントロール	<input type="checkbox"/> パニックになる様なきが無く、常に安定している	<input type="checkbox"/> パニックや不安定になることが多い
13 感情のコントロール	意思表示	<input type="checkbox"/> 他人に自分の気持ちを伝えることができる	<input type="checkbox"/> 十分に自分の気持ちを伝えることができない
14 意思表示	協調性	<input type="checkbox"/> 周りのペースに合わせて合わせる・協力して作業することができる	<input type="checkbox"/> 周りのペースに合わせて合わせることができない / 合わせたいが合わない
15 協調性	言葉遣い	<input type="checkbox"/> 敬語が使える	<input type="checkbox"/> 敬語が使えない / 使おうとすることができない
16 言葉遣い	注意や指示を受け取る時の態度	<input type="checkbox"/> 最後まで集中して素直に聞くことができる	<input type="checkbox"/> 素直に聞くことができない / 反発してしまうことがある
17 注意や指示を受け取る時の態度	出勤・遅刻・欠勤	<input type="checkbox"/> 欠勤、遅刻せず毎日出席できる	<input type="checkbox"/> 体調不良、遅刻以外の欠勤がある / 月に()回ぐらい
18 出勤・遅刻・欠勤	規則の遵守	<input type="checkbox"/> 施設内でのルールを守っている	<input type="checkbox"/> ルールを守れない / 守ろうとすることができない
19 規則の遵守	休憩時間と作業時間の区別	<input type="checkbox"/> 作業と休憩時間の区別ができる	<input type="checkbox"/> 休憩中も作業をする、作業中も私語をするなど、あまり区別ができない
20 休憩時間と作業時間の区別	危険への対処	<input type="checkbox"/> 危険を判断し対処できる	<input type="checkbox"/> 危険の判断や対処ができないことがある
21 危険への対処	体力	<input type="checkbox"/> 6～8時間程度、作業ができる心身の体力がある	<input type="checkbox"/> 所定の休憩時間以外にも休憩が必要になることがある
22 体力	集中力	<input type="checkbox"/> 作業時間中は集中が途切れない	<input type="checkbox"/> 作業時間内に集中が途切れることがある
23 集中力	質問	<input type="checkbox"/> 分からない時に自分から質問ができる	<input type="checkbox"/> 質問ができない / 質問の仕方が分からない
24 質問	報告	<input type="checkbox"/> 自分から報告ができる	<input type="checkbox"/> 報告ができない / 報告の仕方が分からない
25 報告	作業効率の向上	<input type="checkbox"/> 慣れると作業の速度が上がり、間違いも減る	<input type="checkbox"/> 慣れども作業速度は変わらず、間違いもある
26 作業効率の向上	近況判断力	<input type="checkbox"/> 急な変更でも不安なく聞くことができる	<input type="checkbox"/> 急な変更には困ることの方が多い
27 近況判断力	正確性	<input type="checkbox"/> 間違わずに正確にできる	<input type="checkbox"/> よく間違える
28 正確性	電話の利用	<input type="checkbox"/> 自分でかけることができる	<input type="checkbox"/> 自分で電話できない / 限られた人だけで電話ができる
29 電話の利用	メモ取り	<input type="checkbox"/> メモを取り活用できる	<input type="checkbox"/> メモを取る習慣がない

(チャエツクシート)の各項目の評価を線でつなぎ、折れ線グラフにしてみましたよう)

日

目次

