

STEP. 1 今の自分を知ってみようチェックリスト

今の自分の思いや気持ちやできることできないことを整理するリストです。

まず最初に進路を決めるにあたっての今の想いを書き出してみます。やりたいと思っていることや不安に思っていること、どうしたらいいかわからないこと、将来やりたいことなどなんでも書いてみます。

次に「今の自分を知ってみようチェックリスト」で、できることできないことをチェックしていきます。

これからの生活や仕事に必要なことが項目になっています。

最後に、就労への想いと、働くことに対するの気持ちを書き出します。

チェックリストができたらもう1度見てみましょう。あなたの不安や期待がうまく伝わるものになっているでしょうか。伝わるものになっていたら、次に進みます。

CHECK POINT

チェックをするときは一人でやってみよう！
今の自分としっかり向き合いながら取り組むのがポイントだよ！

まず最初に

進路を決めるにあたっての今の想いを聞かせてください。

例) やりたいことがある一具体的に、〇〇の勉強がしたい、〇〇の仕事につきたい何をしたらいいかわからないけど働きたい、卒業後(これから)のイメージがわからないなど。

今の自分を知ってみようチェックリスト

4.できる / 3.まあまあできる / 2.あまりできない / 1.できない

生活について	基本の暮らし	学校等に休まず週5日通うことができる	4・3・2・1
		約束の時間を守って行動することができる (遅刻・早退しない)	4・3・2・1
		健康状態は良好	4・3・2・1
		先のことや必要なことを考えて行動することができる	4・3・2・1
	身だしなみ (清潔)	場に合わせた身だしなみがわかる・できる	4・3・2・1
	ストレス対処	ストレスがかかった時対処法を持っている	4・3・2・1
困った時に相談できる大人がいる		4・3・2・1	
社会性	コミュニケーション (人との関わり)	初めての人でもあいさつができる	4・3・2・1
		人と話すことができる	4・3・2・1
		いやだ、好き、変だな、など自分の気持ちを口に出すことができる	4・3・2・1
	誰かと一緒に すること	グループで一緒に何かをするのは嫌じゃない	4・3・2・1
		相手に合わせるることができる	4・3・2・1
	自分のことを 知っている (自己理解)	自分の得意なこと、不得意なことを知っている	4・3・2・1
自分の得意なこと、不得意なことを人に伝えることができる		4・3・2・1	
自分のできることとできないことと思っていることは大人から言われることと同じ		4・3・2・1	

次のページにも続きます

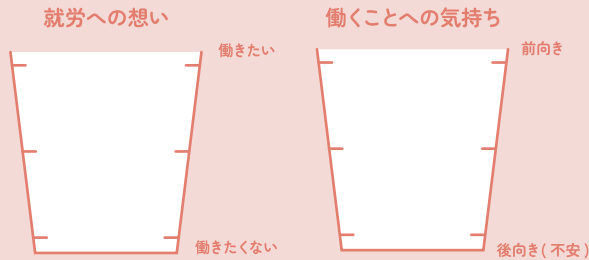
今の自分を知ってみようチェックリスト

4.できる / 3.まあまあできる / 2.あまりできない / 1.できない

仕事に必要な力	作業理解	人から説明を受けたときに、何を言っているかわかる	4・3・2・1
		人から頼まれたことを、間違えることなくできる	4・3・2・1
	集中力	人の話を最後まで聞ける。途中でおしゃべりしない	4・3・2・1
		授業中、教室で座って過ごすことができる	4・3・2・1
	場に合わせること	場に合わせた挨拶、言葉遣いができる	4・3・2・1
		聞かれたことに答えることができる	4・3・2・1
話す順番を守る		4・3・2・1	
移動	一人で出かけることができる	4・3・2・1	

気持ちを表してみようコップ!

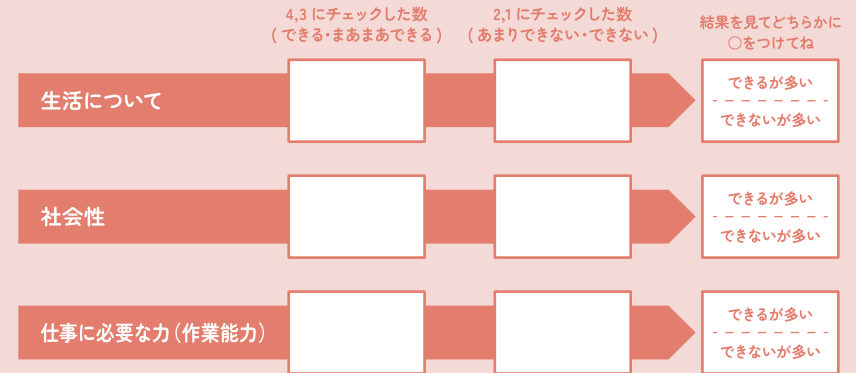
働くことに対するあなたの気持ちをコップの水で例えてみよう! 気持ちを量で記入してみよう! 働きたい気持ちと働きたくない気持ちの割合を書いてもOK。色で表して見るのも素敵だね。



理由を書いてみよう!

STEP-2 チェック結果をみてみよう

チェック結果を見てみよう。自分のできているところできているところはどこだったかな? チェックリストを整理してから自分の気持ちを書き表してみよう!



見つけた「自分のできること / 苦手なこと」を書いてみよう!

チェックリストをやってみて感じたこと書いてみよう!