

このシートは、今の自分の状態を理解し、就職にむけて準備していくために活用するものです。

下記表のチェック項目について、できている場合は○、まだできていない場合は×を、確認欄に記入してみましょう。

就職するまでに、たくさん○がつくように（家族や支援者、先生など含めて）準備していきましょう。

- ① 本人・家族・その他（支援者や先生など）可能であれば、3者で、チェックをしてみましょう。
- ② 3者のチェックで評価がずれた部分については、家族や・その他（支援者や先生など）と話し合ってみましょう。
- ③ なかなか改善できない、×が多くて心配の方、不安がある方は、下記表の**相談先**へ早めに相談して準備していきましょう。

チェック日： 年 月 日

○・・・できている。

×・・・まだできていない。

作成者：令和7年度 新潟市自立支援協議会 就労支援会議 育てるワーキング

		チェック項目	本人確認欄	家族確認欄	その他	相談先
生活する力	1	夜23時頃までに寝て、朝7時頃に起きることが週に5回以上できる				こちらの項目で、 ×が多かった場合は、 14頁「新潟市基幹相談支援センター」や、 15頁「発達障がい支援センターJOIN」 などへ相談
	2	1日3食、食事をしている（お菓子をのぞく）				
	3	週3回以上、お風呂に入り、髪と体を洗うことができる				
	4	毎日1回は歯を磨いている				
	5	出かける前は鏡をみて、髪の毛や髭などを自分で気づき整えている				
	6	相手に応じた挨拶や言葉遣い、返事ができる				
	7	ルールや約束を守ることができる				
	8	物にあたったり、人に大きな声をだしたり、手をだしたりすることはない				
	9	金銭管理ができる（使って良い範囲以上にお金をつかわないで過ごすことができる）				
	10	必要な場合は、適切に通院、適切に服薬ができる				
働く力	11	働きたい気持ちがある				こちらの項目で、 ×が多かった場合は、 7頁「新潟障害者職業センター」や、 13頁「こあサポート」、「らいふあっぷ」、 15頁「新潟地域若者サポートステーション」 へ相談
	12	1日最低2時間、作業などができる体力がある				
	13	欠席する時は、事前に連絡することができる				
	14	指示通りに作業をすることができる				
	15	報告、連絡、相談ができる				
	16	得意なことや苦手なことが分かっている				
	17	趣味などがあり、ストレスを解消する方法がある				
	18	家族や友人、先輩や上司、支援者などに相談することができる				
	19	助言を受けて、自分の行動を修正することができる				
学生のみチェック	20	欠席または遅刻・早退が、月2回以下である（＊毎日登校する学校の場合）				こちらの項目で、 ×が多かった場合は、通っている学校や、 スクールカウンセラーへ相談
	21	自家用車や公共交通機関（バスや電車）を使って、ひとりで通学、通院などができる				
	22	自分以外の人の意見や考え方を理解しようとする事ができる				
	23	席を立たず、落ち着いて学習に取り組むことができる				
	24	必要な情報は、自分で調べることができる				
	25	学習に必要な手続きや段取り、準備を一人ですることができる				
	26	提出物などのメ切り期限を守ることができる				