

『就労と生活について考えてみよう』

名前 _____

きょう かんが おも
今日は2つのことを考えてみたいと思います。

1 はたら いみ せいかつ いみ かんが
働くことの意味、生活をすることの意味を考えよう。

2 じぶん しごと せいかつ
自分の仕事や生活をふりかえってみよう。

1 はたら いみ せいかつ いみ かんが
働くことの意味、生活をすることの意味を考えよう。

(1) なぜ、あなたは働くのですか？

なから えら
つぎの中から、選んでみてください。3つ選んでください。

- ① はたら ちんぎん かね え つか
働いて賃金（お金）を得て、使いたい。
- ② はたら ひと しょくば きやく かぞく やく た きたい かん
働くことで人（職場、お客、家族など）の役に立ちたい。（期待を感じる）
- ③ しょくば いっしょ はたら ひと かんけい ひろ し げき う
職場で一緒に働く人との関係が広がったり、いろいろな刺激を受けたりして成長しているなど感じる。
- ④ はたら せきにかん じ しん おも
働くことで責任感や自信がついて、しっかりしてきたと思う。
- ⑤ い き そくてき せいかつ り す む まいにち おく
仕事へ毎日行くと規則的な生活ができて、リズムよく毎日を送ることができきる。
- ⑥ しょくば たの
職場が楽しい。
- ⑦ やりがいを感じる。

(2) 生活していくうえで大切なことは何だと思いますか。

なから えら
つぎの中から、選んでみてください。3つ選んでください。

- ① けんこうかんり しょくじ すいみん たいちょうかんり びょうき け が たいおう
健康管理（食事や睡眠、体調管理、病気やケガへの対応など）
- ② きんせんかんり じぶん え かね つか みち かんり ほうほう
金銭管理（自分が得たお金の使い道や管理の方法など）

- ③ 身だしなみ（服装や身の回りを清潔に保つことなど）
- ④ 移動手段（仕事や生活に必要なところに交通機関で移動できること）
- ⑤ 住まいの管理（自分の部屋や住まいの掃除や整理整頓ができること）
- ⑥ コミュニケーション（生活の中での人との話し方やいろいろな場所で目的に合った話し方や行動ができること）
- ⑦ 余暇の過ごし方（休日 に体を休めたりストレスがたまらないようにリフレッシュすること）

2 自分の就労 や生活についてふりかえってみましょう。

- プロフィールノートを作ってみましょう。

(1) 「就労 について」

現在の就労先 あるいはこれまでの就労先 の状況 をかいてください。

項目	内容												
現在の就労先													
就労していた期間	年 月 ～ 現在												
今の仕事内容													
勤務時間	時 分 ～ 時 分 だいたい（ 時間 分）												
給料（1ヶ月） *だいたい	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">• 1万円～2万円</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">• 2万円～4万円</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">• 4万円～6万円</td> <td style="text-align: center;">• 6万円～8万円</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">• 8万円～10万円</td> <td style="text-align: center;">• 10万円～12万円</td> <td style="text-align: center;">• 12万円以上</td> <td></td> </tr> </table>	• 1万円～2万円	• 2万円～4万円			• 4万円～6万円	• 6万円～8万円			• 8万円～10万円	• 10万円～12万円	• 12万円以上	
• 1万円～2万円	• 2万円～4万円												
• 4万円～6万円	• 6万円～8万円												
• 8万円～10万円	• 10万円～12万円	• 12万円以上											
休日	<p>週に（ ）日間 曜日は（ ）</p> <p>夏休暇や正月 休暇が（ ある・ない ）</p>												

つうきんほうほう つうきん 通勤方法・通勤 じかん 時間	つうきんほうほう ・通勤方法 () つうきんじかん ・通勤時間 () 時間 () 分
---	--

(2) 仕事のことで悩んでいること、上手いかなかったこと、会社や上司から注意を受けたことについて、次から選んでください。いくつでもいいです。

- ① かんたんな作業でも同じミスが続いてできない。
- ② 自分の力ではできないような仕事をするようにいわれ、できない。
- ③ 教えてもらったが仕事の技術をすぐにおぼえられない。
- ④ 仕事をするのが遅いので、仕事内容に向いていない。
- ⑤ 時間がかかり、まわりの人より時間がかかる。
- ⑥ 仕事の技術がなかなかあがらない。
- ⑦ まわりの人にいろいろと言われて、自分には合わない仕事だと思った。
- ⑧ 仕事がつまらない。
- ⑨ ストレスが多くや体力的にもつらい。
- ⑩ 期待にこたえようとがんばったが、かえって疲れる。
- ⑪ 人間関係で問題を抱えた。(職場で合わない同僚や上司がいる)
- ⑫ 職場の上司が自分の障害について理解をしてくれない。
- ⑬ 普通の人と同じように仕事をするようにいわれ、精神的につらい。
- ⑭ 「障害は関係ない」といわれ、努力しろと言われる。
- ⑮ 就労先でいじめを受けている。
- ⑯ 人とコミュニケーションをとるのがむずかしくてパニックになる。
- ⑰ 無視をされる。
- ⑱ 相談できる相手がない。

○をつけたものから、3つまでの内容をくわしく書いてください。

ばんごう 番号	ない 内 よう 容

(3) 仕事しごとがうまくいかない原因げんいんは生活せいかつとの関係かんけいもあるかもしれません。逆ぎゃくに
 仕事場しごとばでのストレスすとれすやトラブルとらぶるが生活せいかつのなかでの困りこまごとになる場合ばあいもあり
 ます。自分じぶんの生活せいかつをふりかえって思い当おもあたることかんがを考えてみましよう。

これかなと思おもうものに○をしてください。

- ① 朝あさ起きおれなくて遅ち刻こくが多おほいかな。
- ② 通つう勤きん時じ間かんが長ながすぎつかて疲つかれがたまるかな。
- ③ 地ち域いきや生活せいかつの中なかで人ひとに迷めい惑わくをおかけたり、トとらブぶるルおを起おこしてしまったり
 することがあるかな。
- ④ 趣しゆ味みで頭あたまがしいごとぱいになり、仕事しごとに身みがはい入はいらなかつたり、お金かねや時じ間かんを
 使つかいすぎているかな。
- ⑤ 家か庭てい生活せいかつのストレスすとれすや家か族ぞくとのトとらブぶるルしが仕事しごとにもえいきょうしてしまっ
 ているかな。
- ⑥ 友とも達だちや家か族ぞくとの人にん間げん関かん係けいがしうまくいってないかな。
- ⑦ 食しょく事じや睡すい眠みんが不ふ規き則そくで健けん康こう管かん理りがしうまくいかず、仕事しごとにえいきょうしてし
 まっているかな。

- ⑧ 体調たいちょうがくずれて、思うように体からだが動うごかなかったり、しんどかったりして仕事しごとができないことがあるかな。
- ⑨ お金かねを使つかいすぎて、困こまったり、人ひとにお金かねを借かりたり、給料きゅうりょうの前借まえがりをしてたりしてしまっただけで信用しんようを失うしなったりしているかな。
- ⑩ 知らない人ひとに声こえをかけられて、こわい思おもいをしたり、知しっている人ひとでも嫌いやなことをされたりして、困こまっているかな。
- ⑪ 必要ひつようのない物ものを買かわされたり、ちょっと興きょうみ味みがあつたところところに連つれていかれお金かねを取とられたりして困こまっているかな。
- ⑫ 異性いせいに関心かんしんがありすぎて、迷めいわく惑くをかけたり、仕事しごとに身みが入はいらないかな。
- ⑬ インターネットや携けいたい帯たいで興きょうみ味みのあるところを見みたら、お金かねの請せい求きゅうや、いやなことをかかれたメーめールるがきて困こまっているかな。
- ⑭ 家いえの掃そう除じや整せい理り整せい頓とんがでできなくて、部へ屋やや家いえの中なかがよよごれれたり、生せい活かつがししにくくかったりしているかな。
- ⑮ 行いきたいところところに、一ひとり人いで行いけななかつたり、行いき方かたがわわからななかつたりして困こまっているかな。
- ⑯ 悩なやみはなを話たせる、頼たよれる人ひとがいいなくて心しん配ぱいにななり、不ふ安あんにななってしままうかな。
- ⑰ そのほかのことことであれば書かいてください。

○をつけたものから、3つまでの内容をくわしく書いてください。

ばんごう 番号	ない 内 よう 容

3. 仕事での悩みや困りごとを就労支援してもらっているところや生活のことで支援をもらっているところ、また相談の支援にのってもらっているところもあれば、書いてください。また支援を受けていても、もっとこうしてほしいとおもっていることがあればそれも書いてください。

しゅうろうしえんさき 就 労 支 援 先	しえんないよう か 支 援 内 容 を 書 いて 請 さい	も っ と、 こ う し て ほ し い こ と
せいかつしえんさき 生 活 支 援 先	しえんないよう か 支 援 内 容 を 書 いて 請 さい	も っ と、 こ う し て ほ し い こ と
そうだんしえんさき 相 談 支 援 先	しえんないよう か 支 援 内 容 を 書 いて 請 さい	も っ と、 こ う し て ほ し い こ と