

自分の取扱説明書

～安心して力を発揮するために～

1 私について

氏名 _____ ニックネーム _____

趣味・好きなこと _____

2 私の強み（仕事で活かせること）

周囲から褒められること _____

頑張れる場面 _____

3 困りやすいこと・配慮してほしいこと

【困りやすいこと】あてはまるものに☐

☐ 長時間の立ち仕事

☐ 重い物を持つ作業

☐ 階段移動

☐ 長距離移動

☐ その他（ ）

【配慮してほしいこと】

作業環境（机・椅子・機材） _____

移動面（段差・通路・通勤） _____

休憩面 _____ 通院面 _____

4 困った時のサインと伝え方

私のサイン（気づいてほしい様子） _____

助けてほしい時の伝え方： ☐ 口頭 ☐ メモ ☐ チャット

5 私が安心して働ける環境

人間関係・コミュニケーション _____

勤務時間・シフト _____ 作業内容・業務量 _____

6 今後の目標

3か月後 _____ 1年後 _____

■ 私の応援団（困った時に相談できる人）

お名前	関係（家族・支援員・主治医・前職の上司 など）

■ 私との上手な付き合い方（一言でいうと）

「私は、 _____ してもらえると力を発揮できます。」