

自分の取扱説明書

～セルフケアと安定した就労のために～

1 私について

氏名 _____ 趣味・好きなこと _____

2 私の強み（集中できる仕事）

得意な作業・評価されること _____

調子が良い時の状態（目安） _____

例：朝すっきり起きられる／集中できる／笑顔で話せる

3 調子の変化と必要な支援

【調子が悪くなる前のサイン】あてはまるものに☑

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ 寝不足になる | ☐ イライラする |
| ☐ 不安が強くなる | ☐ 人と話したくなくなる |
| ☐ ミスが増える | ☐ その他（ ） |

【調子が悪い時に必要な支援】

例：声をかけてほしい／10分休憩／業務量を調整／相談にのってほしい

4 ストレスとの付き合い方

【ストレスの原因になりやすいこと】☑

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ 人間関係 | ☐ 大きな音や光 |
| ☐ 急な予定変更 | ☐ プレッシャー |
| ☐ その他（ ） | |

私のストレス解消法 _____

5 私との関わり方のポイント

嬉しい声かけ・指示の出し方 _____

苦手な言い方・対応 _____

6 将来の目標

これからの働き方・身につけたいこと _____

■ 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。」