働く準備チェックリスト

出来ると思うところは
□にチェックを入れてみよう！
チェックが多くなると働くチャンスが増えるよ

起きる時間
□□：□□
寝る時間
□□：□□

□ 規則正しい生活リズムが出来ている。

起きる時間や寝る時間が決まっている、食事をしっかり食べて外に出る習慣が出来る。
心も身体も安定した状態になり、仕事や勉強にも集中する事が出来る。

□ 身だしなみが出来ている。

髪型、爪、歯磨き、洗顔、服装など日頃から清潔を心がける。
相手に好印象を持たれコミュニケーションもスムーズになる。仕事では接客や商品を扱うことが多いため、社会人としてのマナーにもつながる。

□ 規則や決められたことが守れる。

出勤時間や決まった服装、言葉遣い、会社のルールを守ること。
周りからの信頼も得られ、働きやすさにもつながる。

□ 危険な事はしない。危険への対応が出来る。

危険と教えられたことはせず、自分の安全を考えて行動する。
危険の対応が出来ると、自分も仲間も安心して働くことが出来る。

□ あいさつ、返事が出来る。

あいさつや返事がちゃんと出来ると、相手も自分も気持ちよくなり、楽しく仕事が出来る。

□ 自分の思ったことを相手に伝えられる。

体調が悪い時、疲れたと感じた時、周りに伝えられると、無理しないで仕事を続けることが出来る。

□ 感情のコントロールが出来ている。

気持ちを切り替えることが出来ると落ち着いて仕事が続けられる。

□ 他の人と力を合わせて助け合うことが出来る。

他の人と協力しながら同じ目標に向かって行動することが出来る。

□ 指示された通りに作業が出来る。

作業の手順をきちんと守ることが出来る。
仕事を覚えてきちんと出来るようになる。

□ 仕事をする意欲がある。

ヤル気があるとほめられて、気持ちよく仕事が出来る。
仕事が楽しくなり、続ける事が出来る。

□ 自分から質問・報告・連絡がきちんと出来る。

わからないことは質問する。いつもと違うことが起きたら報告する。
質問・報告が出来ると間違っている事があってもすぐに気づいて直せる。
仕事が出来るようになるので楽しくなる。

□ 作業開始時間等、時間を守れる。

時間を守ると、周りも自分も気持ちよく仕事が出来る。
仕事が楽しくなり、続ける事が出来る。