



はたら

じゅんぴ

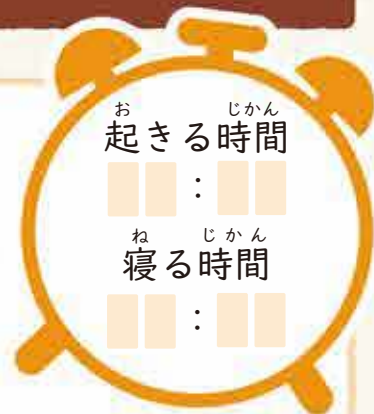
働く準備チェックリスト



できるとおもうところは

☐ 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



お 起きる時間
じかん

□ □ : □ □

ね 寝る時間
じかん

□ □ : □ □

☐ ^{きそく} ^{ただ} ^{せいかつ} ^{でき} 規則正しい生活リズムが出来ている。

^お ^{じかん} ^ね ^{じかん} ^き ^{しょくじ} ^た ^{そと} ^で ^{しゅうかん}
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
^{でき}
が出来ている。

^{ころ} ^{からだ} ^{あんてい} ^{じょうたい} ^{しごと} ^{べんきょう} ^{しゅうちゅう} ^{でき}
心も身体も安定した状態になり仕事や勉強にも集中が出来る。

☐ ^み ^{でき} 身だしなみが出来ている。

^{かみがた} ^{つめ} ^{はみが} ^{せんがん} ^{ふくそう} ^{ひごろ} ^{せいけつ} ^{こころ}
髪型、爪、歯磨き、洗顔、服装など日頃から清潔を心がける。

^{あいて} ^{こういんしゅう} ^も ^{しごと} ^{せっきやく}
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
^{しょうひん} ^{あつか} ^{おお} ^{しゃかいじん}
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。

☐ ^{きそく} ^き ^{まも} 規則や決められたことが守れる。

^{しゅっしんじかん} ^き ^{ふくそう} ^{ことばづか} ^{かいしゃ} ^{まも}
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。

^{まわ} ^{しんらい} ^え ^{はたら}
周りからの信頼も得られ働きやすさにもつながる。

☐ ^{きけん} ^{こと} ^{きけん} ^{たいおう} ^{でき} 危険な事はしない。危険への対応が出来る。

^{きけん} ^{おし} ^{じぶん} ^{あんぜん} ^{かんが} ^{こうどう}
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。

^{きけん} ^{たいおう} ^{じぶん} ^{なかま} ^{あんしん} ^{はたら} ^{でき}
危険の対応ができると、自分も仲間も安心して働くことが出来る。

☐ ^{へんじ} ^{でき} あいさつ、返事が出来る。

^{へんじ} ^{でき} ^{あいて} ^{じぶん} ^{きも} ^{たの}
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
^{しごと} ^{でき}
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できる。

☐ 感情のコントロールが来ている。

気持ちを切り替えることができ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できる。

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できる。

☐ 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できる。

仕事を覚えてきちんと出来るようになる。

仕事に向けて、出来ることと出来ないことを理解することは大切だよ。

☐ 仕事をする意欲がある。

やる気があるとほめられて、気持ちよく仕事ができる。

仕事が楽しくなり続けられる。



☐ 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。

仕事ができるようになるので楽しくなる。

規則正しい生活で、自信を持って仕事にのぞもう！

☐ 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できる。

仕事が楽しくなり続ける事が出来る。

