

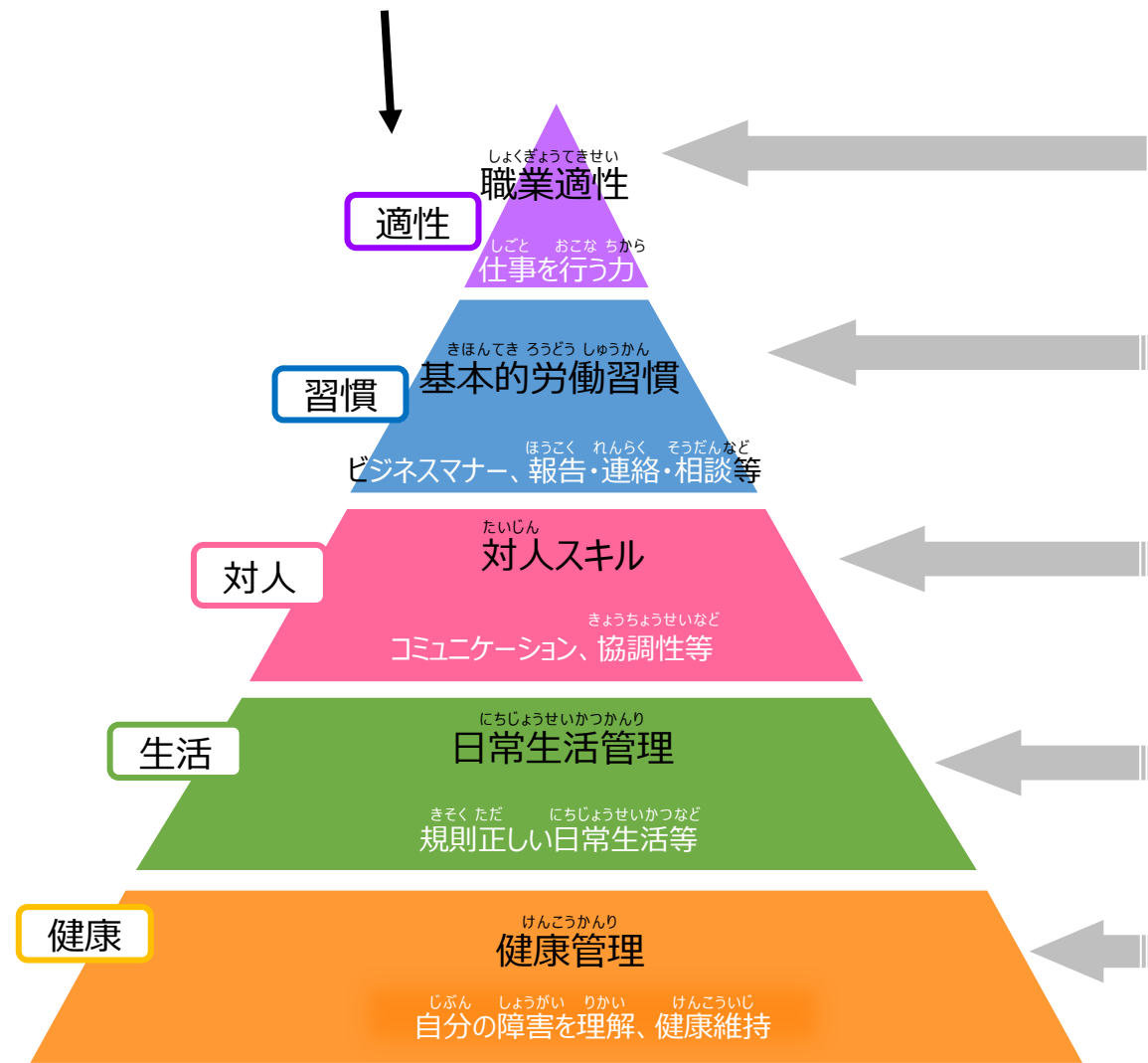
自分にあったセミナーの選び方

働くためには「健康管理」「日常生活管理」「対人スキル」「基本的労働習慣」「職業適性」の5つの能力が整っている必要があります。

下図のピラミッドの土台（三角形の底辺）からしっかりできていないと働き続けることが難しくなります。

セルフチェックで苦手な（チェックの少ない）項目を確認し、当てはまるセミナーを積極的に受講されることをお勧めします。

※チラシ表面セミナー名にあるマークを参考に受講いただけます。



セルチェック	チェック ✓
じぶんじょうきようりかいかいしょうかいけつ 自分のストレス状況を理解し、解消・解決できる	
ちゅういしてきはんぱつきよひすなおうい 注意や指摘を反発・拒否をせず、素直に受け入れることができる	
しじしよしじいじようしじりかいさぎよう 指示書での指示や2つ以上の指示を理解して作業できる	
しじおそとあとふかえ 指示や教わったことをメモに取って後から振り返ることができる	
じぶんせつきよくてきほうこくれんらく 自分から積極的に、報告・連絡ができる	
まわじょうきようみしつもんそうだん 周りの状況を見ながら、質問・相談ができる	
ていねいことばけいごつか 丁寧な言葉づかい、敬語が使える	
じぶんあいさつ 自分から挨拶ができる	
へんじうこた しっかりと返事や受け答えができる	
じぶんかんがきもつた 自分の考えや気持ちを伝えることができる	
やくそくじかんまも 約束の時間を守ることができる	
きしょうしゅうしんじかんき 起床・就寝の時間がおおよそ決まっている	
せいけつふくそういきさきあふくそう 清潔な服装、行先に合った服装ができる	
じぶんたいちようふりよう 自分の体調不良がわかる	
つういんふくやくかんり 通院・服薬管理ができる	
じぶんとくせいりかいかんり 自分の特性を理解し管理できている	
げつないじぶんつかきんがくりかい 月内に自分が使える金額を理解している	