

平成19年度厚生労働省
障害者自立支援調査研究
プロジェクト事業 研究報告書
別冊資料

就労移行支援事業者のあるべき姿の策定」と利用者への効果的な支援プログラムの運用」に関する研究

別冊資料 Part 2

資料集 Part 2 目次

第1章 魔法のノート~ 就職活動の手引き~

第2章 魔法のノート(記入の仕方と記入例)

第3章 適性検査マニュアルと検討会の結果

第4章 就労移行支援プログラム座学のまとめ

第1章 魔法のノート~就職活動の手引き~

ゆめ かな
夢を叶える

まほう
魔法のノート

しゅうしょくかつどう てびき
～ 就職活動の手引き～



社会福祉法人実のりの会
障害者就業・生活支援センター
ビック・ハート

目次

1 .自分を良く知ろう

(1)これまでの自分

・自分の長所 短所

・生まれてから今まで

(2)これからの自分

・将来の夢

・どんな人になりたいか

2 .仕事を知ろう

(1)身近な人の仕事

(2)いろいろな仕事を調べてみよう

(3)自分の興味がある仕事

3 .働き続けるために必要なこと

(1)なぜ働くのか

(2)働き続けるために必要なこと

4 .活動計画を立てよう

5 .資料集

・就職活動に便利な情報集

1.自分を良く知ろう! (1)これまでの自分

過去を振り返り現在の自分を知る。

	頑張ったこと	楽しかったこと	友達関係
小学校			
中学校			
高等学校			
その他			

1.自分を良く知ろう(1)これまでの自分

長所と短所 (あなたの良いところ・直したところ)

自分で思う自分の良いところ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

友達や周りの人からよく言われる良いところ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

自分で直したところ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

人から直したほうが良いと言われたところ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.自分を良く知ろう(2)これからの自分

将来の夢そして目指す自分

興味・関心があること

.....

.....

.....

.....

.....

これからやってみたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

あこがれの人(すごいと思う人)は誰?そしてその理由は?

.....

.....

.....

.....

.....

どうすればなりたい自分になれると思う?

.....

.....

.....

.....

.....

1.自分を良く知ろう! まとめ

自己紹介表

	自分でまとめてみましょう
自分の名前	
所属 (学校・施設)	
趣味	
好きな食べ物	
好きなテレビ番組	
自分のいる所	
自分の家族について	

自己紹介表をもとに、自己紹介を文章で書いて見ましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書き終わったら、自分で声に出して読んでみましょう!
暗記できるようになりましょう。

2. 仕事を知ろう

(1) 身近な人の仕事を知ろう

	職場	仕事	楽しいこと
お父さん			
お母さん			
兄 弟			
友達や先輩			

身近な人の仕事を知ってどんなことを感じましたか？

.....

.....

.....

.....

(2) いろいろな仕事を調べてみよう

Step1. 知っている(経験した)仕事の名前と仕事の内容を書く

知っている仕事	仕事の内容
例) レストランの仕事: 調理師	レストランの厨房でお客様の注文した料理を作る人

2.仕事を知らう

Step2.詳しく調べてみよう

調べる方法： 人に聞く インターネット 本 見学

仕事の名前	仕事の内容	気がついたこと
例)調理師	料理を作る 食器を洗う	料理を作るだけではなく他にもたくさん仕事があった。

2.仕事を知らう

Step4.ビデオを見たり先輩の話を聞いてみよう

実際に働いているビデオや、先輩の話を聞いて感じたことを書く

参考ビデオ:「ともに歩んで～知的障害者雇用の最前線」

独)高齢・障害者雇用支援機構 2003年

問合せ先:千葉障害者職業センター 043(204)2080

<http://www.jeed.or.jp> (リファレンスサービス参照)

ビデオを見た感想を書いてみる

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3)やってみたい仕事を見つける

調べた、情報交換をした仕事の中でやってみたい仕事を、やってみたい順番に並べて書いてみよう

順位	仕事の名前	やってみたいと思った理由
1		
2		
3		
4		
5		

3.働き続けるために必要なこと

(1)なぜ働くのか

大人になったら働きます。ではなぜ働かなければいけないのでしょうか？
働く理由を自分なりに考えて書いてみましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(2)働き続けるために必要なことを知ろう

必要な事柄	注意しなければいけないこと
健康 (体力づくり)
人間関係
社会人としてのマナー
言葉づかい
服装・持ち物
規則正しい生活
余暇の過ごし方

分からないことは、先生や施設の職員などに聞いてみましょう

4.活動計画を立てる

Step1 :年間計画を立てる

すでに決まっている行事などを書き込む
目標 (いつ就職したいか)を決める
いつ・どこで・誰に・何を相談しなければならないかを決める

Step2 :もう一つ別な計画を立てる

すでに決まっている行事などを書き込む
目標を別に決める
いつ・どこで・誰に・何を相談しなければならないかを決める

Step3 :行動計画を立てる

年間計画の中に書いた行動について別表 2の項目に沿って
内容を埋めていく

Step4 :行動する

行動計画のとおりに行動をする。
行動したあとは、必ず気づいたこと・感じたことを振返って
行動計画表 (別表 2)の結果・感想の欄に記入する。

Step5 :計画を見直す

年間計画を1ヶ月に1回は見直していく
もし上手く進まなかったり 進みすぎてしまった場合には
Step1 に戻って計画を作り直す

【年間計画 (別表 1)】

書き込む内容

- ・学校や施設の行事
- ・実習期間
- ・ハローワークへの求職登録などの手続きを行う日

【行動計画表 (別表 2)】

書き込む内容

- ・年間計画に書いた行動について詳しく書く

5.資料集～就職活動の前に～

1)履歴書の書き方チェックポイント

履歴書は面接を受ける前に自分をアピールする重要な書類です。
次の点に心がけて書きましょう

ボールペンや万年筆で書く

ていねいに書く

何度も練習をする

志望動機は必ず書く

記入枠をはみ出さない

写真を貼り付ける場合は、制服やスーツなどのきちんとした服装で
撮影してもらおう(1ヶ月以内の写真を使いましょう)

写真の裏には、必ず名前を記入する。

2)「お・あ・し・す」を明るくはっきりと!

お：「おはようございます」	あ：「ありがとうございました」
し：「しつれいします」	す：「すみません(すいません)」

毎日・家や学校(施設)で気をつけて言葉を使いましょう。
毎日の積み重ねが面接などのときに生きてきます。

3)みだしなみを整えましょう

ヒゲは毎日そっていますか?

髪の毛に寝グセはついていませんか?

毎日お風呂に入っていますか?

毎日歯を磨いていますか?

ツメはきれいに切っていますか?

制服はきれいになっていますか?

(ズボンの折り目・スカートのプリーツ)

靴は磨いていますか?

(面接のときは足元を見られます。きれいにしておきましょう)

5. 資料集～支援機関の連絡先など～

就職先を探すなら

公共職業安定所	連絡先	住 所
松戸	047(367)8609	松戸市松戸 1307-1 松戸ビルヂング3F
船橋	047(431)8287	船橋市湊町 2-10-17
成田	0476(27)8609	成田市加良部 3-4-2
千葉	043(242)1181	千葉市美浜区幸町 1-1-3
市川	047(370)8609	市川市南八幡 5-11-21
野田出張所	04(7124)4181	野田市みずき2-6-1

支援を受けたいときは

支援機関名称	連絡先	住 所
千葉障害者 職業センター	043(204)2080	千葉市美浜区幸町1-1-3

あかね園	047(452)2715	習志野市茜浜3-4-5
キャリアセンター	043(204)2385	千葉市美浜区新港43
東総障害者就業・生活支援センター	0479(70)0277	匝瑳市八日市場110
ビック・ハート	04(7168)3003	柏市柏1-1-11ファミリ柏3F
野田市総合相談・就労支援センター	04(7123)1691	野田市鶴奉7-1 市役所1F
流山市障害者就労支援センター	04(7155)6421	流山市駒木台238-1
あらしき園	04(7188)4188	我孫子市新木1637
松戸市生きがい福祉事業団	0473(83)1711	松戸市金ヶ作277-4 松戸市生きがい福祉センター内
市川市障害者就労支援センター「アクセス」	0473(76)7176	市川市東大和田1-2-10 市川市分庁舎 C 棟内