

第2章 魔法のノート(記入の仕方と記入例)

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～

記入の仕方と記入例



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

ご挨拶

このたびは、セミナーにご参加いただきありがとうございます。これから就職をめざす皆さんへ、少しでもお役に立てればとセミナーの補助教材としてこのノートを作成させていただきました。これまで私どもが就業支援に取り組む中で、「可能性の発見」と「職業の自己選択」という視点を重要視して参りました。その取組みの中で、日々感じたこと、あるいは他の支援機関の皆さんに教えていただいたことなどを取り入れてこの教材が出来上がりました。この教材は、当法人の就労移行支援事業において就業支援カリキュラムを組織し、実践していく中で活用していくことを目的に編集しています。従いまして、この教材はどの支援機関や学校あるいはご家庭でご活用いただいても、十分対応できる内容になっているものと思われれます。しかしながら、十分に検討協議をする時間が取れずに、不十分な点も多いかと思われれます。ぜひご活用いただき感想をお寄せいただければと思っております。

今年度、当法人は厚生労働省が募集した障害者自立支援調査研究プロジェクトに「就労移行支援事業者の訓練カリキュラムの研究(抜粋)」というテーマで応募し採択を得ました。その研究の一環としても本日のセミナーならびにこの補助教材の発刊が位置づけられております。本研究結果は年度末に取りまとめを行い、広く公開させていただきます。今回の研究が皆様にとって微力ながらお役に立つものにして参りたいと存じます。何卒ご協力のほどお願い申し上げます。

活用方法の十分な説明がないままに配布をさせていただくこととなりますが、ご不明な点はお手数ですがご一報いただきたくお願い申し上げます。

障害者就業 生活支援センター
ビック・ハート
センター長 杉田 明

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	お手伝いは、欠かさずに毎日行った。 学校にも一日も休まずに通った。	6年生のときに初めて行った宿泊学習で、友達と一緒にテントに泊まったこと。	学校以外でも遊ぶ友達が名寄せできた。
中学校	学校を一日も休まずに通った。 食事の後片付けを自分ひとりでやるできるようになった。(週3回くらい)	1年生の夏休みに家族と旅行に出かけて、初めての体験をした。	
高等学校	家事労働(お手伝い)や学級活動での係り・部活動など頑張ったことを書きます。 なんでも構いませんが、自分で頑張ったと自覚できることが最適です。	アルバムやビデオなどを見ながら、実際にその当時のことを思い出しながら書いてみましょう。頑張ったことと同様に自覚していることを書きましょう。	友達関係は、人数や広がりなどを考えながら書きましょう。学校内だけでなく、サークル活動で得た友達も大切です。いろいろな社会との接点があることを自覚することが大切です。
その他	このページの目的は、自分のこれまでを振り返り、どんな経験をして、どんな風に今の自分が作られてきたかを振り返ることにあります。 可能性を発見し、将来に役立てるために必ず必要な項目です。 支援をする方々は、生育歴の大切な情報収集の場面です。現象面で今起きていることの原因は、必ず過去の経験に由来しているものが多いようです。 本人への自覚を促しながら、支援者がしっかりと聞き取ることで、本人理解につながります。可能性の種が眠っています。しっかりと聞き取りましょう。		

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

3つくらいは書き、具体的な理由も書く

明るくて元気が良いところ

粘り強くやり続けるところ(スイミングスクールに欠かさずに通い25メートルクロールで泳げるようになった)

体力があること(またはスポーツが得意)

友達や周りの人からよく言われる良いところ

上の部分と同じ内容になっても良いです。誰に言われたのかも書きましょう!

自分で直したところ

怒りっぽくなる(嫌なことがあるとすぐに怒ってしまうところ)

人の悪口を行ってしまうこと

一つは必ず書きましょう。もし分からない場合は、下の項目から書いてみてください! 同じ内容でも良いです。

人から直したほうがいいと言われたところ

上の部分と同じ内容になっても良いです。誰に言われたのかも書きましょう!

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

とにかく書けるだけ書きましょう。一つでも多いほうが良いです。
出来るかどうかは考えないで書いてください。

興味・関心があること

- ・音楽が大好き。特に 〇〇 の曲が大好きで良くCDを買う
- ・ゲームやアニメのキャラクターが好きで、絵を描いたりプラモデルを作ったりする。
- ・パソコンでインターネットを使って検索するのが好き

これからやってみたいこと

- ・パソコンで絵を描いてみたい
- ・外国に行ってみたい

興味関心のあることやってみたいことは直接仕事に結びつかなくても必ず役に立つことです。趣味が広がったりそこから思わぬ発見があります。「出来るかどうか」ではなく「やってみたかどうか」を聞いてみましょう。とにかく数が多いほど良いです。

あこがれの人(すごいなと思う人)は誰?そしてその理由は?

- ・お父さん(理由は、どんな質問にも必ず答えてくれるから)
- ・先輩の 〇〇 さん(理由は、自分が分からないことを優しく教えてくれるから)

あこがれの人が身近にいれば、それ自体が目標になります。まずは「なりたい自分」を描きましよう。そして、その人の真似をすることが一番の近道です。一緒に探しましょう。

どうすればなりたい自分になれると思う?

- ・本を読んだり、人から聞いて勉強する。
- ・いろいろな体験をして仲間を増やす。

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	
自分のいゝ所	
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

どこに行っても自己紹介は必ずやらなければいけません。しっかりと自分の言葉で自己紹介が出来るようになります。

一度覚えてしまえば自信がつきます。

支援者の方々は、前向きな表現を使えるように文章表現などを一緒に考えてあげてください。表現力は、必ず求められます。

それが言語を介したものでなくても、必ずそれぞれの表現方法があるはずです。一緒に見つけてあげてください。そして、練習をして見ましょう。自己紹介を自信を持って言えることは、最大に強みになります。人前で話すことが好きになるはずです。

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す。

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			

ご家族の仕事は何をやっていますか？と質問されることがあります。しっかりと応えられるようにしましょう。また、自分が仕事を探すときの基本になります。

身近な人の仕事を知ってどんなことを感じましたか？

・お父さんの仕事は良くわからなかったけれど、お母さんのやっている仕事は分かやすかった。私にも出来るかもしれないと思った。

・お父さんが嬉しそうに仕事の話をしてくれたので、同じ仕事をやりたいと思った。

思ったことを、ありのままに書きましょう。

(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
<p>実際に体験した仕事(実習など)だけでなく、テレビなどで知っているなど、具体的なイメージが湧かなくても知っていることを書き出してみましょう。</p> <p>支援者の方々は、ここでは介入度を低くしてください。本人のありのままの表現で構いません。間違っても良いのです。あとで自分で調べてみて、間違いに気づければ良いのです。本人の認識していないことを書いても意味がありません。間違っても良いから、本人の表現するままに書きましょう。</p> <p>ここでは、質問形式になると思います。具体的な資料などを見せずに行うことをオススメします。ご家族の仕事を書いて差支えありません。</p>	

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。
<p>ここでは Step1 で書いた仕事について様々な方法を使って調べていきます。自分で調べることを大切にします。調べる方法においては、インターネットの利用をオススメします。なぜかといえば、パソコンに触れる機会になるからです。ハローワークでも仕事を探すときは、パソコンの端末を利用します。また、自分で調べることにより、仕事を探すことに対して、主体的になっていきます。主体的に取り組んでいくことから、仕事選びがスタートします。そして、興味関心が高まっていけば、職業を自ら選択する力がついていきます。最初は、時間が係りますが、根気良く一緒に調べてみましょう。調べてみた情報については、正しく理解されているかを確認しながらスズメてみてください。</p>		

2.仕事を知らう

Step3.友達と話し合う

自分	さん	さん	さん
友達と情報の共有をします。先生や施設の職員の方が中心となってグループワークをしましょう。最低 3 人のグループを作ってやってみましょう。もちろん 2 人でも構いません。ご家族で行うのも良いでしょう。			

友達が知っている仕事でも、自分は知らない仕事がありましたか？

自分が調べた情報を友達と交換してみましょう。

(友達だけではなく先生やお父さんお母さんにも聞いてみましょう)

情報交換をして気がついたことは何ですか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

グループワークの感想を書きましょう。人の意見を聞いて、自分の考えをまとめることは難しい場合があるかもしれません。何か情報をつかんだり、行動を起こしたら、必ず振り返って感想などを書く習慣を身に付けましょう。できれば日記に発展すると良いでしょう。

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

-
- インターネットで調べてみましょう。ビデオのほかにも写真や文章で様々な職場の紹介がされています。.....
 - また、学校や施設などで行われている職場見学会などには積極的に参加し.....
 - ましょう。生の現場を見るのが一番勉強になります。.....
 - 不明な場合は、お問合せ下さい。.....
 - ビック・ハート 04(7148)3003.....
-

(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		これまでのStepで調べた仕事に優先順位をつけていきます。
2		大切にしたいのは気持ちです。したがって、この段階では「出来るか出来ないか」「そのような職業が身近な地域にあるかないか」は問題ではありません。本人の「やりたい」を大切にしましょう
3		本人の興味のある仕事・心動かされた仕事が明確になればなるほど取組みが主体的で能動的になっていきます。もちろん、会社の人間
4		が受ける印象も変わらないはずがありません。 やってみたい理由は、そのまま履歴書の志望動機につながります。
5		人事担当は、必ず志望動機を見えます。

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

.....
..... 非常に抽象的でわかりにくい概念かもしれませんが、しかし、この点がはっきりして
..... いれば「働くことへの意欲」が違ってきます。会社での評価も低いはずがありません
..... ン。生活のためだけではなく「豊かに暮らす」「自分のやりたいことをやるため
..... に」といったような前向きな理由を見つけていく必要があると思います。
..... 支援者の方々も自問自答してみてください。
.....

(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見ましょう

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