

働く力チェックリスト

項目	No	内 容	評 価					
家庭生活	1	通勤・通学に余裕をもって自分で起床することができる。	5	4	3	2	1	
	2	毎日、朝食を食べることができる。	5	4	3	2	1	
	3	通勤・通学前に身だしなみを整えることができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 一人で髪形を整えることができる。	はい	いいえ				
		(2) 一人で服装を整えることができる。	はい	いいえ				
		(3) 季節に合わせた服装を自分で準備することができる。	はい	いいえ				
		(4) 場面に合わせた服装を自分で準備することができる。	はい	いいえ				
	(5) 髭を剃ることができる。※男子のみ	はい	いいえ					
	4	清潔を保つことができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 一人で入浴することができる。	はい	いいえ				
		(2) 髪の毛、身体を一人で洗うことができる。	はい	いいえ				
(3) 爪の長さを作業に支障がないよう、常に整えることができる。	はい	いいえ						
5	必要な持ち物を自分で準備することができる。	5	4	3	2	1		
日常生活	6	自分で余暇を計画し、楽しい休日を過ごすことができる。	5	4	3	2	1	
		7	計画的にお金を使うことができる。	5	4	3	2	1
			(1) 現金を安全に保管できる	はい	いいえ			
	(2) 毎月決まった金額を計画的に使用することができる。		はい	いいえ				
	(3) ほしい物のために計画的に貯蓄することができる。	はい	いいえ					
	8	お金の貸し借りをせず、友達と平等に支払うことができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 飲食店などへ保護者なしで行くことができる。	はい	いいえ				
		(2) 所持金額以内で注文や買い物ができる。	はい	いいえ				
	(3) 貸し借りをした際は、保護者に自分から報告することができる。	はい	いいえ					
	9	ネットモラルを守ることができる。	5	4	3	2	1	
		(1) ネット上に個人情報を書き込んだり投稿したりしない。	はい	いいえ				
(2) 危険なサイト(出会い系等)にアクセスしない。		はい	いいえ					
(3) よく知らない人と連絡先(電話番号・ID等)を交換しない。		はい	いいえ					
(4) 相手の気持ちを考えて書き込み・投稿ができる。	はい	いいえ						
移動	10	公共交通機関を活用して目的地に行くことができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 決められた時間に到着できるように計画することができる。	はい	いいえ				
		(2) 移動に必要な金額を調べ、準備することができる。	はい	いいえ				
		(3) 時刻表を読み取ることができる。	はい	いいえ				
		(4) 電車やバスの乗り換えができる。	はい	いいえ				
	(5) 不意なトラブル時に必要な相手に自分から連絡することができる。	はい	いいえ					
11	交通ルールやマナーを守ることができる。	5	4	3	2	1		
	(1) 事故時には警察や保護者に自分で連絡することができる。	はい	いいえ					
	(2) 危険個所を予測して交差点等では一時停止することができる。	はい	いいえ					
(3) 信号を守ることができる。	はい	いいえ						

項目	No	内 容	評 価				
体力	12	1日(6～8時間)立ち仕事ができる体力がある。	5	4	3	2	1
	13	指示された時間内、指示された作業を続けられることができる。 (1) 最後まで作業の正確性を保つことができる。 (2) 最後まで作業スピードを大きく落とすことがない。	5	4	3	2	1
理解	14	指示通りに作業を行うことができる。 (1) 指示内容が分からない時はその場で確認することができる。 (2) 伝えられた指示を理解できた場合は返事を行うことができる。	5	4	3	2	1
	15	作業手順や作業内容の変更に対応することができる。	5	4	3	2	1
	16	道具の使用法や危険性を理解して、正しく使用することができる。	5	4	3	2	1
作業	17	指示された仕事量を時間内に行うことができる。	5	4	3	2	1
	18	細かな作業も正確に行うことができる。	5	4	3	2	1
	19	失敗時には、即時正確な報告をすることができる。	5	4	3	2	1
	20	作業中、手順が分からなくなった場合は確認することができる。	5	4	3	2	1
	21	過去の失敗を繰り返さないようにすることができる。	5	4	3	2	1
	22	仲間と声を掛け合う等して、協力して作業をすることができる。	5	4	3	2	1
	23	必要に応じてその場や指導後にメモを取ることができる。	5	4	3	2	1
	24	作業開始時間(始業時、休憩後)5分前には準備を完了することができる。	5	4	3	2	1
	25	任された作業が終わったら、次の作業に取り掛かることができる。	5	4	3	2	1
	26	与えられた任された分担を最後まで行うことができる。	5	4	3	2	1
	27	作業場や身の周りの整理整頓を行うことができる。	5	4	3	2	1
	28	使用した道具は、もとの場所に片付けることができる。	5	4	3	2	1
	29	使用した作業場を、決められた時間内に清掃することができる。	5	4	3	2	1

項目	No	内 容	評 価					
挨拶	30	場に合った声の大きさを挨拶ができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 自分から挨拶ができる。	はい		いいえ			
		(2) 目上の人へは丁寧な挨拶ができる。	はい		いいえ			
		(3) 常に笑顔で相手の顔を見て挨拶をすることができる。	はい		いいえ			
		(4) 移動中すれ違う際には会釈をすることができる。	はい		いいえ			
	(5) 入室時にはノックをしてから入室することができる。	はい		いいえ				
	31	場面に合った言葉遣いができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 目上の人には敬語で話することができる。	はい		いいえ			
		(2) 相手が作業中の場合は、待つか一声掛けてから話することができる。	はい		いいえ			
	32	感謝の気持ちを伝えることができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 物をいただいたときに「ありがとうございます」と言える。	はい		いいえ			
		(2) 教えてもらったときに「ありがとうございます」と言える。	はい		いいえ			
	(3) 作業を手伝ってもらったときに「ありがとうございます」と言える。	はい		いいえ				
	対人関係	33	聞かれた内容に対してその場で答えることができる。	5	4	3	2	1
			(1) 「はい」、「いいえ」等の2択で答えることができる。	はい		いいえ		
(2) 自分の思いや意見を言葉で伝えることができる。		はい		いいえ				
34		相手の話を聞きながら、内容を理解し、会話をすることができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 自分の思いを一方向的に話さない。	はい		いいえ			
(2) 相手の話を最後まで聞くことができる。		はい		いいえ				
35		自分の思いや考えを自分から話すことができる。	5	4	3	2	1	
		(1) トイレ休憩等が必要なことを伝えることができる。	はい		いいえ			
(2) 休み時間には仲間に話しかけていくことができる。		はい		いいえ				
36		自分から悩み等を相談することができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 異変等に気が付いた他者からの問い掛けで話すことができる。	はい		いいえ			
		(2) 自分の悩みを把握することができる。	はい		いいえ			
(3) 自分から頼れる人に悩みを伝えることができる。		はい		いいえ				
37		電話の応対ができる。	5	4	3	2	1	
		(1) プッシュホンの使用方法が分かる。	はい		いいえ			
	(2) 自宅や職場・学校の電話番号を把握している。携帯保存NG	はい		いいえ				
	(3) 相手に分かりやすく要件を伝えることができる。	はい		いいえ				
(4) 業務上の電話の応対ができる。	はい		いいえ					
異性関係	38	異性に対して適切な距離で話することができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 互いに手が接しない距離で会話をすることができる。	はい		いいえ			
	39	異性に対して適切に接することができる。	5	4	3	2	1	
(1) 異性の身体的特徴を言葉に出さない。		はい		いいえ				
(2) 気になる人の後を付いたり、注視したりしない。	はい		いいえ					

項目	No	内 容	評 価					
自己理解	40	自分の得意なことや、できることを生かすことができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 得意なこと、できることを理解している。	はい	いいえ				
		(2) 得意なことやできることについては自信をもっている。	はい	いいえ				
	41	自分の苦手なことや、できないことを改善していくことができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 苦手なことやできないことを把握している。	はい	いいえ				
		(2) 苦手なことでも取り組むことができる。	はい	いいえ				
	42	自分の体調を自分で管理することができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 体調が悪い時は伝えることができる。	はい	いいえ				
		(2) 自分の疲労度を理解して必要な休息をとることができる。	はい	いいえ				
	43	ストレスを発散することができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 対応できるストレスの量を把握している。(限界まで溜めない)	はい	いいえ				
		(2) 適切な方法でストレスを発散することができる。	はい	いいえ				
	精神の安定	44	一日の作業に対して目標をもって取り組むことができる。	5	4	3	2	1
			(1) 前日等の出来高から適切な出来高の目標を設定することができる。	はい	いいえ			
			(2) 前日を振り返り、作業内容についての目標を設定することができる。	はい	いいえ			
45		長期目標(1年後以上)をもち、実現に向け日々努力することができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 数年後の自分の姿を想像することができる。	はい	いいえ				
		(2) 仕事における長期目標を設定することができる。	はい	いいえ				
		(3) 私生活における長期目標を設定することができる。	はい	いいえ				
46		精神的に不安定でも、仕事や作業は滞りなく行うことができる。	5	4	3	2	1	
		(1) 嫌なことがあっても、登校・出勤することができる。	はい	いいえ				
		(2) イライラしていても、物や他人へあたらない。	はい	いいえ				
		(3) 精神的に不安定なときも、任された仕事は確実にを行うことができる。	はい	いいえ				
心理的安定		47	苦手・嫌な仕事内容を頼まれても、最後まで行うことができる。	5	4	3	2	1
			(1) 苦手な作業内容を伝えられても、快く引き受けることができる。	はい	いいえ			
			(2) 苦手な作業でも文句を言わずに、行うことができる。	はい	いいえ			
		48	注意・指摘・指導を受け入れ、行動に移すことができる。	5	4	3	2	1
	(1) 注意等を聞くことができる。		はい	いいえ				
	(2) 注意等の内容を理解することができる。		はい	いいえ				
48	(3) 注意等の受け入れ、すぐに行動に反映させることができる。	はい	いいえ					
	(4) 一度受けた注意等を継続的に意識することができる。	はい	いいえ					

項目	No	内 容	評 価				
学力	49	100までの数を理解することができる。	5	4	3	2	1
		(1) 100まで数唱することができる。	はい	いいえ			
		(2) 10が10個で100になることが理解できる	はい	いいえ			
	50	四則計算ができる。	5	4	3	2	1
		(1) 暗算で1桁と2桁の加減法ができる。	はい	いいえ			
		(2) 電卓を使用して正確に計算することができる。	はい	いいえ			
		(3) 九九を理解している。	はい	いいえ			
		(4) 暗算で○倍を計算することができる。例：50の5倍等	はい	いいえ			
	(5) 暗算で○分の1を計算することができる。例：60の3分の1等	はい	いいえ				
	51	電卓を使用して、消費税や割引の計算ができる。	5	4	3	2	1
	52	日常的に目にする単位が分かる。(cm、m1等)	5	4	3	2	1
	53	時間の計算ができる。	5	4	3	2	1
		(1) 時計を読むことができる。	はい	いいえ			
	(2) ○分前、○分後が計算できる。例：17：20の45分後等	はい	いいえ				
	国語	54	日常的に目にする漢字を読み、意味を理解することができる。	5	4	3	2
(1) 漢字を読むことができる。			はい	いいえ			
(2) 漢字の意味を理解することができる。例：「火気厳禁」等			はい	いいえ			
55		文章内から必要な情報を読み取ることができる。	5	4	3	2	1
		(1) 案内文章から日時や内容等を読み取ることができる。	はい	いいえ			
		(2) 手順書等を読み、理解することができる。	はい	いいえ			
56		報告書等は相手が読める字で書くことができる。	5	4	3	2	1
		(1) 簡単な漢字を書くことができる。	はい	いいえ			
		(2) 伝わりやすい文章表現ができる。	はい	いいえ			
	(3) 提出前に消しゴムの消し後の有無や文面を確認することができる。	はい	いいえ				