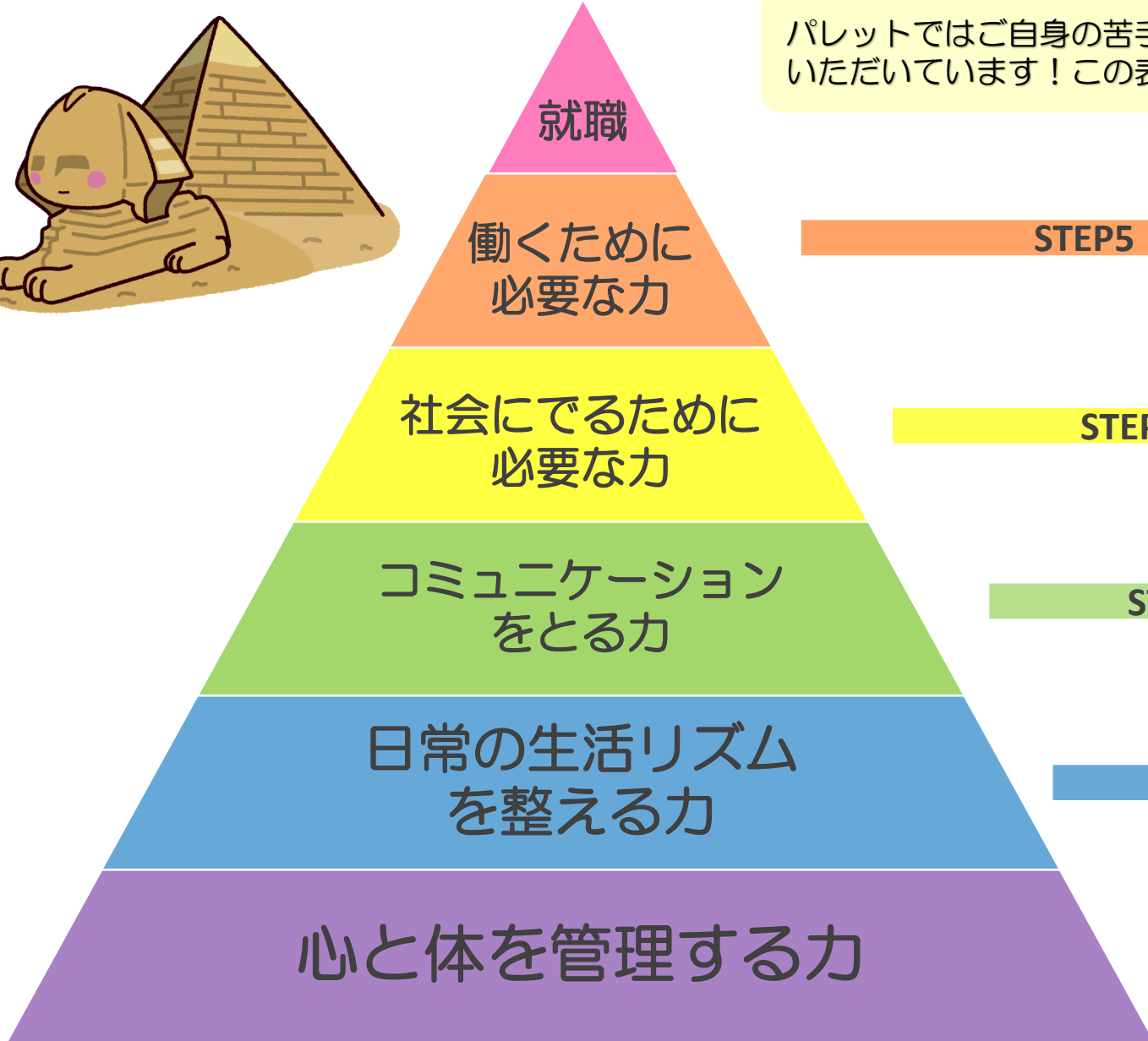


# パレット銚子★職業準備性ピラミッド



パレットではご自身の苦手なことを理解したうえで様々なプログラムに挑戦していただいています！この表を見て自身の苦手な事を見つけてみてください(^^)/

STEP5

- ・自分ができていることを知っている
- ・自分の長所、短所を知っている
- ・就職に必要な知識や技能を学ぶ
- ・実習に取り組む

STEP4

- ・あいさつ、返事
- ・報告、連絡、相談
- ・長時間仕事をするための体力
- ・資格取得
- ・身だしなみ
- ・規則の厳守

STEP3

- ・苦手な人への対応の仕方
- ・自分の気持ちを伝える
- ・感情のコントロール
- ・注意されたときの謝罪
- ・団体行動

STEP2

- ・基本的な生活リズム
- ・ストレス発散方法を見つける (休日の過ごし方)
- ・移動能力 (公共交通機関を使える)
- ・お金の管理

STEP1

- ・体力づくり (通所ができる)
- ・体調管理
- ・食事をきちんと3食とる
- ・障害や病気の自己理解
- ・薬の管理