

# パレット銚子★職業準備性ピラミッド

NEW



就職

働くために  
必要な力

STEP5

- ☐ 自分ができていることを知っている
- ☐ 相手の気持ちを考えながら伝える
- ☐ 就職に必要な知識や技能を学ぶ
- ☐ 実習に取り組む ☐ 継続する力

社会にでるために  
必要な力

STEP4

- ☐ 身だしなみ ☐ 報告、連絡、相談
- ☐ 規則の厳守 ☐ 集中力
- ☐ 資格取得 ☐ 手先の作業
- ☐ 長時間仕事をするための体力
- ☐ 自分の気持ちを伝える

コミュニケーション  
をとる力

STEP3

- ☐ 苦手な人への対応の仕方 ☐ 団体行動
- ☐ 困っている時に助けを求める
- ☐ 感情のコントロール ☐ あいさつ
- ☐ 注意されたときの謝罪
- ☐ 相手の話を受け止める

日常生活リズム  
を整える力

STEP2

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

心と体を管理する力

STEP1

- ☐ 体力づくり（通所ができる）
- ☐ 食事をきちんと3食とる ☐ 病識
- ☐ 体調管理（よく寝る） ☐ 薬の管理
- ☐ 自己理解（長所と短所を知る）