

# 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

社会にでるために  
必要な力

コミュニケーション  
をとる力

日常生活リズム  
を整える力

心と体を管理する力

STEP5

STEP4

STEP3

STEP2

STEP1

- 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

- 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

- 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

- 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）

- 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）