

ワークシート１

振り返りミーティングのテーマと質問例

**●　使い方**

本人・受入側・就労支援機関等で、「職場にもう慣れた？」、「困ることはない？」などについて話す際の具体的なテーマ例をあげています。書いたものを読み上げる方が話しやすい、という方の場合は、「ワークシート２）振り返りミーティング　毎回の記入用シート」もご活用ください。

テーマ

**新しい環境で働き始めたときに**

【Aー１】

**仕事を始めるまでの流れ**

《質問例》

・朝は何時に起きていますか

・朝ご飯は食べていますか

・出勤中で困ったことはありますか

・職場の到着時間はいつですか

・始業までの過ごし方について

　教えてください

【Aー2】

**職場の物理的環境について**

《質問例》

・席の配置で気になることは

　ありますか

・職場内の音・におい・光など

　感覚面で気になることはあり

　ますか

【Aー3】

**手がかりとしているもの**

《質問例》

・仕事を進めるうえで

　役立っているものは何ですか

　　□ 日誌

　　□ スケジュール

　　□ 手順書

・自分なりに工夫したことは

　何ですか

テーマ

**職場に合わせたコミュニケーション**

　【 B－１】

**職場に合わせた挨拶・言葉遣い**

　《質問例》

　・職場には上司、同僚、後輩と

　　様々な立場の人がいますが、

挨拶や言葉遣いで迷うこと等

　　はありましたか

【B－2】

**作業の指示を聞くとき**

《質問例》

・作業の指示を聞くうえで、意識

　していることや自分なりに工夫

　していることはありますか

・仕事の指示を受けても、分から

　ないと感じることはありましたか

・もしあれば、その時はどう対処

　しましたか

【B－3】

**質問や相談をするとき**

《質問例》

・相手の方に話しかける際の

　タイミングなどに迷うことは

　ありましたか

・どんなふうに質問や報告を

　したらよいか迷うことは

　ありましたか

・もしあれば、その時はどう対処

　しましたか

テーマ

**疲れをためない工夫について**

【 C－１】

**経験したこと・気づいたこと**

質問例）

・急な変更や追加の仕事で

　負担を感じましたか

・優先順位を自分で決める時

　戸惑いを感じましたか

・ペース配分や作業の切り上げ方について迷うことがありましたか

【C－2】

**自分にとっての疲労のサイン**

質問例）

・体調や睡眠は安定していますか

・疲れた時に身体や心に異変が

　出てくることはありますか

・疲れた日の翌日は、朝が起き

　にくい等がありますか

・疲れた時に感覚過敏が出やすい

　といったことはありますか

【 C－３】

**自分に合った休憩時間の過ごし方**

質問例）

・１人でゆっくり過ごす休憩と

　皆で話しながら過ごす休憩では

　どちらが自分に合っていますか

・お昼休憩以外では、どのような

　タイミングで休憩を取りますか

・お気に入りの休憩グッズなどは

　ありますか

【D－1】

**自宅での過ごし方について**

《質問例》

・帰宅後は疲れて帰った日もご飯を食べることができていますか

・ストレス解消法はありますか

　（休日によくやることはありますか）

【D－2】

**仕事を続けるモチベーション**

《質問例》

・仕事をしていて達成感を感じるのは

　何の仕事をしている時ですか

・自分にとって仕事を続けるモチベーションとはなんですか

テーマ

**仕事を無理なく続けるために**

ワークシート２

　振り返りミーティング　事前記入用シート

ミーティング日時（　　 月 　 　日 　　 曜日 ）

テーマ（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）について

　　作業中に気になったこと、または、より業務が進めやすくなったことなど、

　　ちょっとしたことでもかまいません。下の枠内に記入してください。

　　このシートをもとに、ミーティングを進めようと思います。

作業中のエピソードと

自分自身の思い

職員に相談したこと

指示を受けたこと

自分で工夫や対処したこと　など

その後の結果

※オートシェイプ内の文面をお読みいただいた後、削除してご使用ください。



その他　（上記の枠では書きづらい場合にご使用ください）

