

しゅう しょく かつ どう  
**就職活動**

きん たい じゅう よう せい  
**勤怠の重要性**

もく てき  
**【目的】**

- きんたいあんてい なに し  
 **勤怠安定とは何かを知る**
- きんたいあんてい と く かんが  
 **勤怠安定のための取り組みを考える**

おも しゅるい  
**主なワークの種類**



グループワーク

じゅこう び  
**受講日：**

し めい  
**氏名：**

## 勤怠の重要性



み  
見てみよう

まずは、次の一般事務員として働く二人の事例を見てみましょう。

ば あい

じ む しょく けいがん し ごと  
事務職の経験があり、てきぱき仕事ができるが、  
すう か げつかん なん ど たいちょう ふ りょう やす  
数ヶ月間に何度か体調不良で休んでしまい、  
いち ど やす か い じょうれんぞく けっせん つづ  
一度休むと3日以上連續で欠勤が続く



半年後

業務量を減らすことになり、入社当初より簡単な業務が中心になった

ばあい

じ む けいきん あさ めん すこ ふ あん  
事務経験は浅く、スキル面で少し不安があるが、  
い らい し ごと て いねい と く  
依頼された仕事は丁寧に取り組み、  
む ち こく む けっきん  
無遅刻無欠勤である



はんとしご  
半年後

できる業務が増え、責任ある仕事を任されるようになった



## グループワーク

きぎょう じれい ふたり たい いんしょう  
企業は事例の二人に対し、どんな印象をもったのでしょうか。

はんとしご じょうたい さんこう い けんこうかん  
半年後の状態を参考にして、グループで意見交換をしましょう。

# きぎょう じょうし み いんしょう 企業(上司)から見たAさんの印象

# きぎょう じょうし み いんしょう 企業 (上司) から見た B さんの印象

## 1 勤怠安定の誤解

「勤怠安定」を「週5日フルタイム勤務ができる状態」と解釈するのは  
少し誤解があります。勤怠安定とは、「自分の体調に合った勤務予定に対して、  
予定通りに通勤・通所すること」と捉えましょう。



## 2 じぶんたいちょうし 自分の体調を知ること

じぶん たいちょう あ きんむ し  
「自分の体調に合った勤務」を知るためには、  
じぶん いま たいりょく たいちょう なみ たいちょう ふりょう けいこう はあく たいせつ  
自分の今の体力や体調の波、体調不良の傾向を把握することが大切です。  
しゅうろうしえんじぎょうしょ つうしょ あらた かくにん ふちょう げんいん かんが  
就労支援事業所にどのくらい通所できているかを改めて確認したり、不調の原因を考えたり、  
たいけんじゅうじゅう じっさい はたら たいちょう はあく  
体験実習で実際に働いたりすることで、体調の把握をすることができます。





## グループワーク

つうきん つうしょ かん つぎ てん かんがい い けんこうかん  
通勤・通所に関する次の2点について考え、意見交換をしましょう。

つうきん つうしょ かん ふ あんてん  
**① 通勤・通所に関する不安点**

きんたいあんてい よ ていどお つうしょ  
**② 勤怠安定（予定通りの通所）のためにできそうなこと**

### 3 勤怠安定から得られる信用・信頼

P1 の二人の事例にもあるように、勤怠が安定している人には、  
「信用」や「信頼」が生まれます。また、応募段階においても勤怠の安定は、  
仕事のスキルよりも重視されることがあります。



### 4 応募段階で企業に提示するもの

勤怠が安定しているか企業側が確認できるツールとして、履歴書があります。

勤怠が安定している場合はアピール材料になります。

反対に勤怠に不安がある場合は、支援者と相談し、

対策を立てられるようにしましょう。

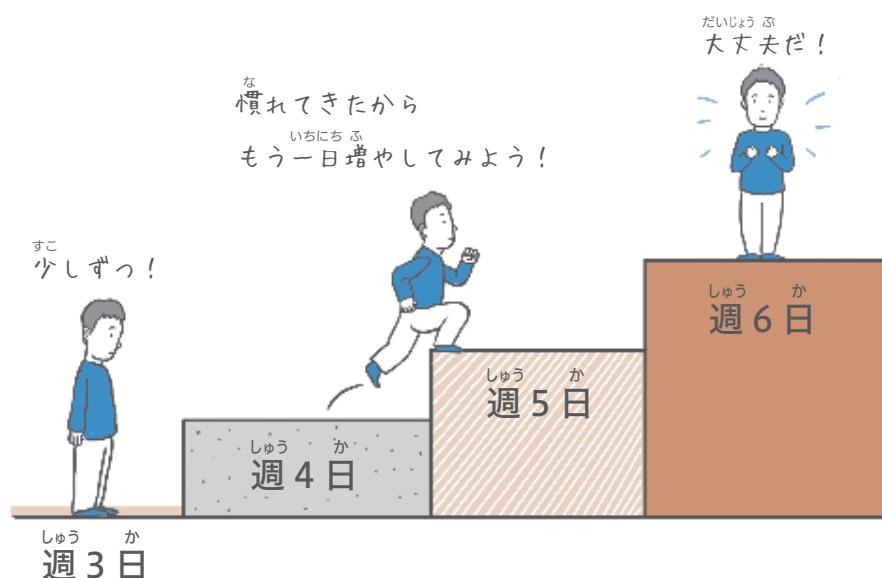
A template for a Japanese resume (履歴書). It includes sections for personal information (Name, Address, Phone number, etc.), work experience, education, and hobbies. There are also sections for '経験' (Experience) and '特技' (Skills). A small photo of a person is placed in the top right corner.

履歴書



## 5 スモールステップが効果的

つうしょにっすう くんれん じ かん ふ かた いっ き おお ふ たん もくひょう  
通所日数や訓練時間を増やしたい方は、一気に大きな負担がかかる目標は  
この 好ましくありません。スモールステップを意識した目標を立てましょう。



### ワンポイントアドバイス

じょじょ くんれん じ かん の つうしょにっすう ふ  
徐々に訓練時間を延ばしたり、通所日数を増やしたりすることで、

はたら たいりょく てん おお  
働く体力がつくという点は大きなメリットです。

たいりょく しゅうしょくさき せんたく し か のうせい ひろ  
さらに、体力がついてくると、就職先の選択肢や可能性が広がります。



## おわりに

仕事に行くのと同じ意識を持って就労支援事業所に通所することは、  
勤怠安定のための訓練になります。

また、働き始めてからも休まず通勤できることの証明でもあります。

就労支援事業所を「通勤訓練の場」「実績作りの場」と捉え、  
支援者や周りの人と相談しながら自分に合う通所目標を立てていきましょう。

本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

メモ

