

(3) エンプロイアビリティチェックシート (Employability Check Sheet=ECS)

使用の手引き

1. 想定する対象者

- (1) 正規雇用で働くことに対して今一つ自信、意欲が持てない若者。
- (2) 自己PR等に自信がない若者。
- (3) 就職活動期の学生。

但し、35歳以上でも離転職が多い人や、派遣労働が長い等で職業キャリアの一貫性や専門性が乏しい人の行動特性等を振り返り、強み・長所を見出し自己肯定感や自己効力感を涵養する目的でも使用可能です。

2. 使用上の注意点

- (1) ※印の用語等に対する知識や理解が乏しいことがあるので、使用前に一通り用語について正しい知識を持っているか確認や説明した上で使用してください。
- (2) 職業経験の乏しい若者の場合、職業上の体験でなく学生時代の体験に置き換えてもよいので、説明や例示等をしてイメージを持ちやすくなるようにガイド、ファシリテーションしてください。
- (3) 職業人意識の領域中の設問には、生活困窮や生活保護受給者、NEET 状態の人等は抵抗を持つものもあります。(例：責任感①…働く人の納税で成り立っている…。)
相談者の環境や属性を理解した上で、使用の可否の判断が必要です。抵抗を示した設問は、相談者のイラショナル・ビリーフや価値観の表出であり、そこに焦点を当てることが必要な場合が多いと考えられますが、相談者との十分な関係構築が出来ていない状況で問題解決を急ぐことは大変危険です。まずは、基本である受容的態度・共感的理解で相談者の自己理解を支援するに留めましょう。自身の能力の限界を超えると判断される状況であれば、専門機関等へリファールを検討すべきです。
- (4) ワークシート中の YES の設問について（複数ある場合、特にあてはまるもの）は過去の経験を振り返り、具体的なエピソードにまとめて自己表現できるよう言語化してもらいます。相談者によっては、その内容が自己の長所・強み等の PR の素材となることへの自己理解を促します。

※総合版は、社会人基礎力のみで12能力を評価します。個別面接ではタイムロスが多いため、事前の課題にするか、グループワーク等と組み合わせて用いることも検討しましょう。

※簡易版は、自己肯定感の低い相談者の場合、表中の説明を読んで自分の持つ各種の能力の中での比較で、これは「出来ている」や「自信がある」という尺度で取り組むことを助言しましょう。自己肯定感が高い場合は、同年代の他者と比較して評価するよう促すことで自分を客観視するきっかけとなるでしょう。

3. 使用方法

(1) 簡易版（1回のみ面談で使用可能）

- ・5～10分程度のセルフ・ワークとして作成してもらい、◎の項目について、相談者自身が自己肯定感を持っていることを受容しましょう。
- ・○の項目は相談者にとって目標として努力している事柄であるかも知れませんが、そうした目標意識があることをリスペクトしましょう。
- ・◎の項目が複数ある場合、特に強く思うものベスト3等を順位付けする等して（厳密でなくてよい）、上位のものについて次のような事柄を質問して明確化します。

- <質問例> ①その特徴が発揮できたと思う場面や出来事を教えてもらえますか？
 ②その出来事や場面はいつ頃のことですか？
 ③その特徴を身に着けるために努力したことや役に立った経験はありますか？
 ④その特徴を仕事で活かすとしたらどんなところで役に立つと思いますか？

- ・質問を通して、出来事の再現性を高め、明確に表現する準備、能力の明確化＝自己の強み・長所の認識の強化を行い、相談者の自己肯定感を高める支援を行いましょう。相談者が就職活動をしている場合等は自己PRや志望動機のネタ・エピソードとして活用を助言します。
- ・Q4は相談者の勤労観や職業観の一部について自己理解を促す内容です。(1)の回答数が半数にも満たない場合は職業的なキャリア発達が未熟なことが多いので、具体的な例示等で気づきを広げる支援を行います。(2)以降は今後の職業生活設計を考える上での相談者の価値観の明確化とリスク等についての理解を促すものですので、働き方の違いによって想定されるリスク等について情報提供します。

(2) 総合版(作成方法を説明して課題とした後に面談で使用。又は、ワークショップ等で使用。)

- ・最初の「職業人意識」のP1・P3は、就労経験の無い人や乏しい人にとってはイメージを持つことが難しいことが想定されます。そのような場合には、P1の設問の代わりに、次のような質問をすることで各設問に対する理解を促すことができます。

(質問例)

- ①自宅のゴミ収集や、緊急時にお世話になる警察や消防の費用はどこから出ているのでしょうか？
- ②会社の就業規則を皆が守らなかったら、どんな職場になってしまうでしょう？
- ③仮に連絡せずに欠席したり、遅刻すると周囲の人にどんな迷惑をかけるのでしょうか？
- ④一人の職員の行動で、高く評価されたニュース等を見たことはありませんか？
- ⑤商品に不具合があった場合、会社やお店で買った場合と、個人売買で買った場合、苦情の宛先はどう違いますか？

質問例通りの質問をすることに拘る必要はありませんが、相談者の就労に関する意識が乏しい場合には、気づきを待つだけでなく、相談者がそうした意識を持つ必要性を理解し、指導的な関係を希望するのであれば、ある程度、教示的な助言をすることも必要です。

・項目P3「職業意識・勤労観」は、相談者の勤労観や職業観の一部について自己理解を促す内容です。(1)の回答数が半数にも満たない場合は、職業的なキャリア発達が未熟なことが多く、勤労観や職業観を高める支援が必要なレベルと考えられます。就職活動の前に必要な準備があることを理解してもらい、キャリア教育的な観点の支援を検討しましょう。(2)・(3)は今後の職業生活設計を考える上での、相談者の価値観の明確化とリスク等についての理解を促すものです。必要に応じて、働き方の違いによって想定されるリスク等について情報提供します。

・P2とA1以降の各設問は、用意されている5つの設問に対してYES・NOの二択で選択してもらいます。自己に対するポジティブ・リフレーミングも企図しているので「どちらかといえば」や「たまにあてはまる」は「YES」としてもらいましょう。

回答結果から、自己の持つ強みや良さを明確に言語化する支援を行い、自己肯定感・自己効力感を高めることを目指します。求職者であれば自己PRの材料として活用を促します。複数の素材が見つかるはずですので応募先に応じて、どれをチョイスすると訴求力が強いかなどについて検討すると良いでしょう。

- ・1項目(A1、Th1等)あたり5～10分程度のセルフ・ワークとして作成してもらいます。
- ・全項目を用いる場合、20分程度で全ての表のYES・NOだけを回答してもらい、次にYESが3つ以上ある項目(3つにこだわる必要はない。相談者の状況によっては1つでもYESがあるもの等適宜変更する。)について、表下のQに回答してもらおうのも1つの方法です。
- ・表下のQの部分は、個別対応で使用する場合は削除し、代わりにQの内容を質問する方法で自己理解を深める支援を行っても良いでしょう。
- ・いずれにせよ、自己効力感を高めることを目指します。求職者であれば自己PR材料として活用を促します。

エンプロイアビリティチェックシート 簡易版

(Employability Check Sheet)

(引用：厚生労働省「エンプロイアビリティの判断基準に関する調査研究報告書」2001)

このワークシートは、いわゆる正規雇用で働くことに対して今一つ自信が持てない方や、自己PRなどに自信がない方の経験を振り返り、若者就職基礎能力（厚生労働省 2004）や社会人基礎力（経済産業省 2006）で示される、企業で雇用され活躍するために必要とされる能力を洗い出し、訴求力のある自己PR材料を洗い出すためのシートです。

若者就職基礎能力や社会人基礎力で示された能力等は以下の表のとおりです。各項目を読み、「自己チェック」欄に、自分として普段できているや自信のあることには◎、心掛けているが不十分だと思うものには○をつけてみましょう。

職業人意識		自己チェック	
就職基礎能力	P1：責任感	社会の一員として役割の自覚を持っている	◎
	P2：向上心・探求心	働くことへの関心や意欲を持ちながら進んで課題を見つけ、レベルUPを目指すことができる	
	P3：職業意識・勤労観	職業や勤労に対する広範な見方・考え方をもち、意欲や態度等で示すことができる	
社会人基礎力	前に踏み出す力（アクション）—— 一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力		
	A1：主体性	物事に進んで取り組む力	
	A2：働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力	
	A3：実行力	目標を設定し確実に行動する力	
	考え抜く力（シンキング）—— 疑問を持ち、考え抜く力		
	Th1：課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力	
	Th2：計画力	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力	○
	Th3：創造力	新しい価値を生み出す力	
	チームで働く力（チームワーク）—— 多様な人々とともに、目標に向けて協力する力		
	Te1：発信力	自分の意見をわかりやすく伝える力	
	Te2：傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力	
	Te3：柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力	
	Te4：状況把握力	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力	
Te5：規律性	社会のルールや人との約束を守る力	○	
Te6：ストレスコントロール力	ストレスの発症源に対応する力		

エンプロイアビリティチェックシート 総合版

(Employability Check Sheet)

(引用：社会人基礎力、厚生労働省「エンプロイアビリティの判断基準に関する調査研究報告書」2001)

このワークシートは、いわゆる正規雇用で働くことに対して今一つ自信が持てない方や、自己PRなどに自信がない方の経験を振り返り、若者就職基礎能力（厚生労働省 2004）や社会人基礎力（経済産業省 2006）で示される、企業で雇用され活躍するために必要とされる能力を洗い出し、訴求力のある自己PR材料を洗い出すためのシートです。

若者就職基礎能力や社会人基礎力で示された能力等は以下のとおりです。

就職基礎能力	職業人意識	
	P1：責任感	社会の一員として役割の自覚を持っている
	P2：向上心・探求心	働くことへの関心や意欲を持ちながら進んで課題を見つけ、レベルUPを目指すことができる
	P3：職業意識・勤労観	職業や勤労に対する広範な見方・考え方をもち、意欲や態度等で示すことができる
社会人基礎力	前に踏み出す力（アクション）—— 一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力	
	A1：主体性	物事に進んで取り組む力
	A2：働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力
	A3：実行力	目標を設定し確実に行動する力
	考え抜く力（シンキング）—— 疑問を持ち、考え抜く力	
	Th1：課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力
	Th2：計画力	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
	Th3：創造力	新しい価値を生み出す力
	チームで働く力（チームワーク）—— 多様な人々とともに、目標に向けて協力する力	
	Te1：発信力	自分の意見をわかりやすく伝える力
	Te2：傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力
	Te3：柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力
	Te4：状況把握力	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
	Te5：規律性	社会のルールや人との約束を守る力
Te6：ストレスコントロール力	ストレスの発症源に対応する力	

エンプロイアビリティチェックワークシート

P) 職業人意識

P1：責任感（社会の一員として役割の自覚を持っている）

設問	回答
①社会の仕組みの多くは働く人の納税で成り立っていることを理解している	YES <input checked="" type="radio"/> NO
②ルールや法律、約束を一人ひとりが守ることが責任であることを理解し行動している	<input checked="" type="radio"/> YES・NO
③無断で休んだり、遅刻すると周囲に大きな迷惑をかけることを理解し行動している	<input checked="" type="radio"/> YES・NO
④組織は一人ひとりの従業員の行動によって社会から評価されることを理解し行動している	YES <input checked="" type="radio"/> NO
⑤組織に対するクレームや問題は従業員全員の責任であることを理解し行動している	YES <input checked="" type="radio"/> NO

P2：向上心・探求心（働くことへの関心や意欲を持ちながら進んで課題を見つけ、レベルUPを目指すことができる）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①分からないことは直ぐに人に聞く前に自分でまず答えを考える	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
②自己成長のために定期的に取り組んでいることがある	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
③常に社会や経済の動きに関心を持つように心がけている	<input checked="" type="radio"/> YES・NO	
④社会問題等に対して自分なりの考えを持ち行動している	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
⑤今後の仕事に必要な職業能力を分析し、向上させている	YES <input checked="" type="radio"/> NO	

Q. 上表でYESと回答したのものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの）

いつ頃？ 半年ぐらい前から

どんな場面？ ニュースを見たり新聞を読んでいる

どんな内容？ 一日一回は図書館に行って新聞を読むようにしている

実行した結果得られたものは？（成長・報酬） 難しい用語が少しわかるようになった

P3：職業意識・勤労観（職業や勤労に対する広範な見方・考え方を持ち、意欲や態度等で示すことができる）

設問	回答
(1) あなたにとって、働き続けることで得られると思う「よい事柄」を10個以上答えてみましょう	① お金がもらえる ② 知識が増える ③ 常識が身につく ④ 技術が身につく ⑤ 人脈ができる ⑥ 好きなものが買える ⑦ 仲間が作れる ⑧ マナーが身につく ⑨ 信用が得られる ⑩ あちこちに旅ができる
(2) あなたの理想の働き方に近い物はどれ	①給料は少なくとも嫌なことは避け、ラクなことだけをする働き方 ②好きなことをしつつも、困難に挑戦する働き方 ③好きとか興味はなくても、ひたすら給料や条件が良い仕事 ④一つの組織に属さずいろいろな仕事を組み合わせる ⑤派遣やフリーターなど短期間の仕事でいろいろな経験をする
(3) (2) で選択した働き方を選択した場合、備えておくべき心構えとしてどんなことを考えますか？	働きすぎて過労死しないように ペース配分を考えて働かないといけない。

エンプロイアビリティチェックワークシート

A) 前に踏み出す力 (アクション)

A1: 主体性 (物事に進んで取り組む力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①自分の知らない事柄に出くわしたら自ら尋ねるか調べる	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
②皆が嫌がる作業でも必要ならば率先してやる	<input checked="" type="radio"/> YES ・ NO	
③自分に課せられた役割・作業はベストを尽くして取り組む	<input checked="" type="radio"/> YES ・ NO	○
④未経験のことは成長のチャンスだと考えて挑戦する	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
⑤同席した行事の準備・片付けは誰かに頼まれなくても手伝う	<input checked="" type="radio"/> YES ・ NO	

Q. 上表で YES と回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? **専門学校一年生の夏休み**

どんな場面? **秋に予定されていた学校祭の準備委員として**

どんな内容? **他の委員がアルバイトや遊びで忙しそうだったので全委員のスケジュール調整を一人でやった
実行した結果得られたものは? (成長・報酬) **皆から感謝された。スケジュール調整のコツが分かった****

A2: 働きかけ力 (他人に働きかけ巻き込む力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①職場などで初対面の人がいいたら自分から話しかける	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
②自分の考えた方法が上手く行かない時、周囲に教えを乞える	<input checked="" type="radio"/> YES ・ NO	
③一人でやりきれない課題の場合、他人に協力を依頼できる	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
④目標達成(成功)のために周囲の人の協力を得たことがある	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
⑤仲間との旅行やイベント企画を立てて実現させたことがある	<input checked="" type="radio"/> YES ・ NO	○

Q. 上表で YES と回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? **前回の冬休み**

どんな場面? **友達と行くスノボ旅行の準備**

どんな内容? **予定作りやホテルやレンタカー等の予約を友達と分担して準備した
実行した結果得られたものは? (成長・報酬) **早く予約するほど安くなることを学んだ****

A3: 実行力 (目標を設定し確実に行動する力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①作業をする際には目標時間を設定して達成を目指す	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
②翌日のような仕事をするか計画を立てて前日を終える	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
③何か目標を立てる際には、必ず何か数字を入れて考えている	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
④未経験の仕事・作業は最終ゴールを理解して予定を逆算する	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
⑤最初に立てた予定が狂ったら軌道修正してでもやり遂げる	<input checked="" type="radio"/> YES ・ NO	

Q. 上表で YES と回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? **いつも**

どんな場面? **学校の課題の制作**

どんな内容? **課題の締め切り前日はいつも徹夜**

実行した結果得られたものは? (成長・報酬) **徹夜するときに寝ないためのツボが分かった**

Th) 考え抜く力 (シンキング) 疑問を持ち、考え抜く力

Th1：課題発見力 (現状を分析し目的や課題を明らかにする力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①不満を感じる時には、その原因を探り考える	YES・ NO	
②日々の中で同じ作業を行う際には少しでも改善点を考える	YES・ NO	
③仕事や作業が自分の考えた工夫で効率UPしたことがある	YES ・NO	
④機械にトラブルがあった場合、原因を考えてから対応する	YES・ NO	
⑤上手く行かないことの原因を見つけて改善したことがある	YES ・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? 昨年の秋ごろ

どんな場面? 授業でPCを使っていて

どんな内容? いろいろなショートカットキーを覚えた

実行した結果得られたものは?(成長・報酬) 同級生に教えてあげたらお菓子がもらえた

Th2：計画力 (課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①イベント等を企画・計画して無事に開催させたことがある	YES・ NO	
②何かを計画する際、常にIfを考えるようにしている	YES ・NO	○
③何かを行う際の手順やアイデアは複数考えるようにしている	YES・ NO	
④何かを行う際、複数の考えの中からベストを考えて行う	YES・ NO	
⑤計画を立てる際、物事の優先順位を考えている	YES ・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? 一年生の秋ごろ

どんな場面? 学校祭のとき

どんな内容? クラスで企画したお化け屋敷のトラブル対策を事前に用意した

実行した結果得られたものは?(成長・報酬) 事前に準備しておくことで落ち着いて対応できる

Th3：創造力 (新しい価値を生み出す力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①クリティカルシンキング※を意識心がけている	YES ・NO	
②日常の中で、ちょっとした新発明・発見をしたことがある	YES・ NO	
③自分の「あったらいいなと思うもの」が商品化されたことがある	YES・ NO	
④他人からユニークと言われたことがある	YES・ NO	
⑤理屈でムダと思いつつ、やってみたら心が動いた経験がある	YES・ NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? 普段いつも

どんな場面? 友人等と会話しているとき

どんな内容? 「計画なんてムダ」という意見に、予定を立てることで時間の有効活用ができると伝えた

実行した結果得られたものは?(成長・報酬) 実際に計画した旅行でロスの無い観光ができた

※クリティカルシンキング：批判的思考法と言われる。よりよい解決方法のために建設的でありつつ批判的な思考で物事を見ること。

厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

Te) チームで働く力 (チームワーク) 多様な人々とともに、目標に向けて協力する力
Te1: 発信力 (自分の意見をわかりやすく伝える力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①発言の際、要点や話の順番を整理して簡潔に発言している	YES・NO	○
②相手の理解度を確かめつつ話をしている	YES・NO	
③相手の立場や人権などに配慮して発言する	YES・NO	
④意見が対立しないような言い方を考えて発言している	YES・NO	
⑤大勢の中でも言うべき意見は言うことができる	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? アルバイトをしていたころ
 どんな場面? アルバイト先のミーティングの場面
 どんな内容? お客様のクレームに対する改善方法を提案した
 実行した結果得られたものは? (成長・報酬) 厨房とホール担当の連携が良くなった

Te2: 傾聴力 (相手の意見を丁寧に聴く力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①話を聞く際、相手の気持ちや考えを汲み取る努力をしている	YES・NO	
②話を聞く際、ノンバーバルスキル※を十分に使っている	YES・NO	
③あまり興味のない話でも、適当に質問をしたりできる	YES・NO	○
④対立した意見でも直ぐに反論したりはしない	YES・NO	
⑤話を聞く際、その人の背景や立場も踏まえて聞く	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? 彼氏がいた頃
 どんな場面? デートしているとき
 どんな内容? 彼の趣味の自慢は全然興味なかったけど、興味あるふりをして話を盛り上げた。
 実行した結果得られたものは? (成長・報酬) 彼は気持ちよく自慢していたので、人の役に立ったと思う。
※ノンバーバルスキル: アイコンタクト、顔さ、相づち等、言葉以外のコミュニケーションスキル。

Te3: 柔軟性 (意見の違いや立場の違いを理解する力)

設問	回答	特にあてはまるものに○
①意見の異なる人とは、どんな背景の差があるのかを考える	YES・NO	
②嫌いな人の意見でも良い点は認めて取り入れる	YES・NO	○
③立場の異なる人ならばどんな意見を出すか仮説を立てる	YES・NO	
④謙虚さを持ち他者の良い点は取り入れるようにしている	YES・NO	
⑤一度決めたことでも状況により臨機応変さを大切にしている	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。(複数ある場合は特にあてはまるもの。)

いつ頃? 先週
 どんな場面? グループとしてのレポート作成
 どんな内容? 嫌いなメンバーがグループにいたが、調査方法はいいと思ったので賛成した
 実行した結果得られたものは? (成長・報酬) 好き嫌いに関係なく仕事をするべきだと分かった

Te4：状況把握力（自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①自分の置かれた立場や状況を常にわきまえている行動する	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
②自分の立場から求められる役割を意識して行動している	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
③相手との関係性を理解して適切な言葉遣いや行動をする	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
④周囲の人の立場や役割を意識して行動している	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
⑤トラブルがあった際、冷静に情報収集し適切に判断できる	<input checked="" type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？ **先月**

どんな場面？ **終電で寝て乗り過ごしてしまった**

どんな内容？ **新幹線の終電で寝過ごし、気づいたら新大阪だったので駅員さんに相談した**

実行した結果得られたものは？（成長・報酬） **始発なら無料で帰れると言われた。困ったら相談が大切と学べた。**

Te5：規律性（社会のルールや人との約束を守る力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①社会ルールの第一歩として元気な挨拶を実行している	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
②時間は1分でも遅刻だと理解し5分前行動を心がけている	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
③時間や締め切りに間に合わない場合、事前に連絡している	<input checked="" type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO	○
④約束した予定は必ず守る	<input checked="" type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO	
⑤組織の指揮命令系統を理解して行動している	YES <input checked="" type="radio"/> NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？ **半年前**

どんな場面？ **アルバイトに遅刻した**

どんな内容？ **電車が事故で止まってしまい、バイトに間に合わなくなったので事前に電話した**

実行した結果得られたものは？（成長・報酬） **早めに連絡したので店に迷惑をかけずにすんだ。**

Te6：ストレス・コントロール力（ストレスの発生源に対応する力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①自分にとってストレスを感じる状況や環境を理解している	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
②自分なりのストレス・コーピング※方法を持っている	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
③成長のために適度なストレスは受ける仕事に挑戦する	YES <input checked="" type="radio"/> NO	
④どうでもいいことは適当にやり過ごす	<input checked="" type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO	
⑤ストレスの発生源を改善・解決したことがある	<input checked="" type="radio"/> YES <input type="radio"/> NO	○

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？ **昨日**

どんな場面？ **自分の部屋の蛍光灯から音がしてうるさいのでストレスだった**

どんな内容？ **自分の部屋の蛍光灯がうるさいのでLEDのライトに交換した**

実行した結果得られたものは？（成長・報酬） **静かで明るくなったので勉強しやすくなった**

※ストレス・コーピング：ストレスを感じる状況や問題に対して何らかの対策をして、ストレスを適切にコントロールすること。