

自宅しごと準備リスト & 今のわたしチェック

～自分のペースで働くために、いまの自分を見つめてみよう～

1. 今の生活リズム

使える時間帯・集中できる時間帯はいつですか？

- 例) 10時～12時／14時～16時は比較的落ち着いて作業できる
- 早朝や夜の方が集中できるなど

 【記入欄】

2. 使える道具・スキル

自宅で仕事をするために使えるもの・スキルは？

- スマホ／パソコン／Wi-Fi環境
- SNS (Instagram、LINE など)
- Zoom、Word、Excel などの操作スキル

 【記入欄】

3. 得意・強み

自分の経験・得意なことを思い出してみましょう (第2回ワークシートを参考に)

- 例) 人に教えるのが得意
- 聴き上手／コツコツ続けるのが得意／文章を書くのが好き

 【記入欄】

4. 家族との共有ポイント

協力してほしいこと・理解しておいてほしいことはありますか？

- 例) 仕事中は声をかけずに見守ってほしい
- ご飯の時間をずらしてもらえると助かる
- 週に●回、集中タイムがほしい など

 【記入欄】

5. 今すぐできる小さな一歩

今日からできる小さな行動は何ですか？

- 例) 使っていない SNS をひとつ見直してみる
- 興味のある分野の情報を調べてみる
- 使える時間を 1 日 15 分だけ確保してみる

 【記入欄】