

## 【 自分の強みを知る 】

- 自分や周囲の人たちが、自分をよりよく理解し、自分の強みを知ることは大切です。
- 自分に合った生活上の工夫や手立て、苦手な部分については活用できる支援を考えるヒントになります。

記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

	良いところ／得意なこと ／好きなこと チャレンジしたい・興味のあること	苦手なこと ／嫌いなこと、できれば避けたいこと 手助けや理解があると助かること
性格		
家庭生活		
余暇 (お休み)		
日中活動		
仕事		
学校		
理解したいこと・ 覚えておきたいこと	読んで理解する、絵や図で理解する…等	聞いて理解する…等

※さまざまな場面について、自分で書きやすいように項目を作ってみましょう。

NPO法人 ジョブコーチ・ネットワーク  
『発達障害者の就労相談ハンドブック』から引用、一部改変

