

A 仕事や作業の特徴や環境	B 自分でできること(セルフケア)	C 会社をお願いすること
<input type="checkbox"/> 人と接することが多い⇔少ない	<input type="checkbox"/> 1時間に1回は一息入れる	<input type="checkbox"/> 仕事の優先順位をつけてもらう
<input type="checkbox"/> 工程が単純な作業⇔工程が複雑な作業	<input type="checkbox"/> 甘いものを食べてリフレッシュする	<input type="checkbox"/> やってほしいことを具体的に指示してもらう
<input type="checkbox"/> 複数作業の同時並行⇔1つの作業の繰り返し	<input type="checkbox"/> 自分のペースを守って仕事をする	<input type="checkbox"/> できていないところをわかりやすく伝えてもらう
<input type="checkbox"/> 個人での作業⇔周囲と協力して行う作業	<input type="checkbox"/> わからないことは質問・相談をする	<input type="checkbox"/> 仕事内容の調整(〇〇な作業をはぶく)
<input type="checkbox"/> 予定や作業手順等の変更が多い⇔少ない	<input type="checkbox"/> メモしたことやマニュアルを見直す	<input type="checkbox"/> 業務量の調整(量を増やす⇔減らす)
<input type="checkbox"/> 体を動かすことが多い⇔少ない	<input type="checkbox"/> 机の上を整理する	<input type="checkbox"/> 視覚的な説明をお願いする(見本やマニュアル)
<input type="checkbox"/> 手先を使う⇔体全体を使う	<input type="checkbox"/> 得意な仕事から取り組む	<input type="checkbox"/> 口頭での説明をお願いする(短く、わかりやすく)
<input type="checkbox"/> 精密な細かい作業⇔粗大な作業	<input type="checkbox"/> 時間がかかっても一つの仕事をやりきる	<input type="checkbox"/> はじめて行う作業は手順を一つ一つ教えてもらう
<input type="checkbox"/> 自分の判断や裁量で行う⇔決められた手順通り行う	<input type="checkbox"/> 深呼吸をする	<input type="checkbox"/> 質問や相談をできる人を固定してもらう
<input type="checkbox"/> 人に指示をしたり、教える⇔指示されたことを行う	<input type="checkbox"/> 手順書を作成する、メモをとる	<input type="checkbox"/> 席の配慮
<input type="checkbox"/> 相談や質問できる相手がいる⇔いない	<input type="checkbox"/> 業務遂行を支援する道具(マスクやサングラス、ヘッドホン、タイマーなど)を活用する	<input type="checkbox"/> 作業中や合間の時間にメモをとる時間をもらう
<input type="checkbox"/> スピードが求められる⇔比較的求められない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 口頭での指示が多い⇔マニュアル等を見ながら作業が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 人の入れ替わりが多い⇔同じメンバーで働くことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>