MY WORK MANUAL

自分のトリセツ

記入用シート

一緒に働く人へ、私が力を発揮しやすい条件を伝えます。

名前 _____ 役割 _____

共有範囲 _____ 更新日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

手がかりにした診断 （任意） MBTI _____ クリフトンストレングス _____

★ 得意なこと・貢献できること

最近頼まれた仕事や、助かったと言われたことから書きます。

♥ 仕事で大切にしたいこと

その価値観が関係した具体的な場面を一つ添えます。

依頼・相談を受けるとき

何が分かると着手しやすいか。自分から確認することも書きます。

お願い

私の工夫

集中する時間・連絡の取り方

集中しやすい時間帯と、急ぎのときの連絡方法を書きます。

お願い

私の工夫

途中確認・フィードバック

どの段階で見てほしいか、受け取りやすい伝え方を書きます。

お願い

私の工夫

困りやすい場面・助けの求め方

判断が止まりやすい場面と、そのとき相談したいことを書きます。

場面

私の工夫

お願い

二人で試す約束

共有した相手と相談して、まず一つだけ決めて試します。

場面：

相手の行動

私の行動

例外の扱い

見直す日

希望を一方的なルールにせず、相手の事情も聞いて調整します。

すべての欄を埋める必要はありません。書きたくない項目は空欄のままにし、役割や状況が変わったら更新します。