**自己紹介状**

**＜氏　　名＞**○○○○

**＜生年月日＞**昭和○○年○月○日（○○歳）

**＜職務経歴＞**

・期間：○○年○月○日～○○年○月○日

・社名：○○○○株式会社

・職務内容：一般事務（電話応対　文書作成　在庫管理・発注　伝票のファイリング）

・使用ソフト：ワープロソフト　表計算ソフト

**＜障害名・状況＞**

・「気分変調症」とは、広範な興味の消失。何事も楽しめないという障害です。  
精神障害者保健福祉手帳３級を取得しています。

・以前には気力低下による集中力の低下がありましたが、服薬と月一回の通院により安定して  
います。

・ストレスがかかると翌日仕事に出られない事がありましたが、誰かに相談することでそのよ  
うな事はなくなっております。

・休日でもそのような事がありましたが、趣味を楽しむ事で次の日に持ち越さないようにして  
おります。

・病気の安定のために、日々の生活リズムを一定に保ち、規則正しい生活をしております。

**＜訓練内容及び状況＞**

・表計算ソフト：主要な関数・表作成・グラフ作成が出来ます。

・ワープロソフト：ビジネス文書を体裁よく作成出来ます。

・データ入力：自分の間違えやすいポイントを理解し、疲れたときに小休憩を取ることに  
より、集中力を維持することを習得しました。

・計算事務：一ヵ月分の手書きの伝票を電卓を用いて、一時間程で集計出来ます。

**＜取得免許・資格＞**

・ワープロ実務検定　　　　　　１級（平成○○年○○月）

・表計算処理　　　　　　　　　２級（平成○○年○○月）

・文書処理　　　　　　　　　　３級（平成○○年○○月）

・Ｗｅｂクリエイター能力認定　初級（平成○○年○○月）

**＜性格＞**

・相手の立場にたって行動が出来ます。

・人当たりがよく、物腰が柔らかです。

**＜趣味＞**

・映画鑑賞（主に洋画）

・バドミントン

**＜就職するにあたって＞**

・疲れを感じた時に休憩を頂きたいです。

・調子が悪いと、喋るのも辛い日がありますので気にかけて頂きたいです。

・月一回の受診日は、お休みを頂きたいです。

**自分なりに一生懸命仕事をこなします！**

**よろしくお願いいたします。**