**自己紹介状の作成方法**

１．目的

「自己紹介状」は、就職活動にあたって受講者自身の状況を伝えるために作成・活用します。また、「自己紹介状」を作成する過程において、訓練で習得したことや自身の障害状況、採用に当たって事業所に配慮して欲しいことなどを整理することにより、障害の自己認識が深まり、希望する仕事や労働条件をイメージしやすくなります。

就職活動にあたって受講者自身の状況を伝えるために作成・活用します。

主には次の点を取りまとめます。

1. 訓練で習得したこと
2. 自身の障害状況
3. 採用に当たって事業所に配慮してほしいこと　など

２．記載内容

具体的な記載項目は、標準的なパータンでは、①「氏名」、②「生年月日」、③「職務経歴」、④「障害名・状況」、⑤「訓練内容および状況」、⑥「取得免許・資格」、⑦性格」、⑧「趣味」、⑨「就職するにあたって」などを記載します。

主な記載項目の留意点は次の通りです。

③職務経歴：就業経験を順番に記載します。職務内容は応募する職種・職務に関連のある内容について、具体的に記載しPRします。

④障害名・状況：診断名、手帳の種類、等級をまず記載します。次に、働く上で課題になる事柄について、次の自己対処や対応をお願いすることで働きやすくなることを説明します。

〇課題に対して自分がどのように取り組んでいるか

〇自分で取り組みづらいことに対し、どのような環境整備をしていただきたいか

〇環境整備でも難しいことに対し、どのように職場の人に支援していただきたいか

〇以上の対応でも難しいことは、その職務担当にならないように調整していただく

⑤訓練内容および状況：訓練を通じて、どのような職務ができるようになったか、就業上の課題についてどのような対処方法を身につけたかを記載します。

⑨就職するにあたって：障害に起因する課題に対しては④で記載しますが、その他、依頼したいことがあれば、ここに記載します。

　完成後、ページ設定、書式設定などでレイアウトし、技能をPRします。

**自己紹介状　記入例**

|  |
| --- |
| **自己紹介状**  職務内容や使用ソフトは、応募する職種・職務に関連のある内容について具体的に記載し、PRします。  **＜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：○○○○○　□□□□  **＜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。  **＜訓練内容および状況＞**  働く上での課題（マイナス面）  ⇒どのようにプラスに転じるか記載します。  ・〇〇〇〇〇　：主要な関数・表作成・グラフ作成ができます。  ・□□□□　　：ビジネス文書を体裁よく作成できます。  ・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：一ヶ月分の手書きの伝票を電卓を用いて、一時間程で集計できます。  **＜取得免許・資格＞**   1. どのような職務ができるようになったかを具体的に記載します。 2. 訓練を通じて身に着けた、課題に対する対処方法も記載します。   ・〇〇協会主催　ワープロ検定　１級（平成○○年○○月）  ・〇〇協会主催　表計算検定　　２級（平成○○年○○月）  ・〇〇会議所主催　簿記検定　　３級（平成○○年○○月）  **＜性格＞**  ・相手の立場にたって行動ができます。  ・人当たりがよく、物腰が柔らかです。  **＜趣味＞**  就業にあたって、特段配慮を希望する内容は、「就職するにあたって」に記載します。  ・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。** |