**自己紹介状**

氏名

1.　私の特性

* 病名：統合失調症感情障害
* 手帳の等級：精神障害2級
* 慣れない環境や作業に人一倍、緊張します。
* 緊張から、自分の視線や他人の視線が気になるという症状が出ます。
* 疲れや緊張から、人とのやりとりに困難を感じます。

一方で、慣れてしまえば、落ち着いて作業でき、対人面も安定します。

2．緊張への対策

* 慣れるまでの間、指示を具体的にメモ化する。
* 疲れたら申し出て、休憩を取る。

3.　配慮していただきたいこと

* 出来る限り、リラックスするよう努力いたしますが、適宜、声掛けをしていただくことで大分、安心できます。
* 出来る限り、作業に支障がない範囲で取りますので、メモや休憩の時間をいただけるようお願いします。

4.　訓練内容

* + 私は○○○の訓練により、コミュニケーション面（特にグループミーティング、人前での発表）に自信が持てるようになりました。
  + 訓練の中では荷物の運搬が得意です。
  + また組立作業、ライン作業などの分野にもゆっくり丁寧に取り組んでいます。