**自己紹介状**

**障害の原因である病気などについて**

統合失調症（精神障害者保健福祉手帳２級所持）

一般的に、統合失調症は慢性の疾患であり、脳をはじめとした神経系の働きの不調です。その人にとっての過剰なストレスがもとで脳の一部の働きが過敏になりすぎ、不安定になるため、精神面に症状が現れます。

疲労やストレス等により不眠や生活のリズムが崩れやすくなります。

また、人とのやり取りが難しくなるなどの症状が出ます。

対策

初めての作業の時などに、ストレスや不安を感じやすく、作業になれるまでに時間がかかります。

急な環境の変化や、とっさの対応は苦手な場合が多いです。

対策

対策

対策

正しい服薬や適度な休息を心がけ、趣味等でストレス対処を図っています。

必要なときは、とんぷく薬をのみ、気持ちを落ち着かせてから、指示内容を確認します。

大切なことはメモ帳に記録することや、指差し呼称を心がけています。

物忘れをしやすいことがあります。

マイペースに落ち着いて作業に取り組むようにしています。また、指示を下さった方に具体的な対応策を相談しています。

**自己PRとお願い**

・私は、温厚で生真面目な性格です。与えられた仕事はまじめにコツコツやるタイプです。ただ、細かな指先の動作が苦手であり、作業速度が遅いのでその点はご了承を頂きたいと思います。

・指示があいまいだと困惑することがあるので、指示は明確にお願いします。

・急な環境の変化はできるだけ避けて頂きたいと思います。

・現在は○○○センターで、主にパソコンの勉強をしております。

訓練内容及び状況

・データ入力、ワープロ入力、ワープロ文書作成、表計算ソフト入力、タイピング、資料のファイリングなどの訓練を受けています。データ入力では、時間はかかりますがミスは少ないです。