

令和〇年〇月〇日

氏名 北海 道子

自己紹介書

私は、ADHD と診断されています。私の特徴や配慮いただきたいことについてまとめましたので、参考にしていただけると幸いです。

1. アピールポイント

学校時代は、無遅刻・無欠勤でした。

性格はおっとりしていて、指示には真面目に従います。

チャレンジ精神があり、あきらめずに物事に取り組みます。

簡単な入力作業などのパソコン操作は得意です。

2. 私の特徴と配慮していただきたいこと

<作業面について>

特徴	自分でしている対処方法	配慮していただきたいこと
・突発的なことや急な予定変更があると、慌てやすい。	・指示をきちんと聞くようにしています。	・早めに予定変更を伝えていただきたいと思います。 ・どうすればよいか具体的な指示をお願いします。
・スピードを求められると焦ってミスしやすい。	・ミスがないか確認しながら作業するようにしています。	・ゆとりを持って指示を出していただきたいと思います。
・複数のことを同時に作業するのが苦手。	・手順をメモするようにしています。	・1つずつ指示を出していただきたいと思います。 ・マニュアルのような確認できるものを用意していただきたいと思います。

<コミュニケーション面について>

特徴	自分でしている対処方法	配慮していただきたいこと
・言葉をその通りに受け取りやすい。冗談がわかりにくい。 ・曖昧な表現がわかりにくい。	・自分の受け取り方でよいか確認しています。	・はっきりと具体的に伝えていただきたいと思います。 ・勘違いしていたら正しく教えていただきたいと思います。
・耳で聞いて理解したり、覚えるのが苦手。	・メモにして忘れないようにしています。	・ゆっくり伝えていただきたいと思います。 ・目で確認できるものがあるとありがたいです。
・雑談が苦手。	・辛いときは、その場からはずすようにしています。	・休み時間は、できればひとりで過ごせると、リラックスできます。

3. その他

3ヶ月に1回通院があります。早めにご相談しますのでお休みの調整をお願いします。