

# 自己紹介書

作成者：北海 太郎

作成日：令和〇年〇月〇日

## 1. 現在の健康状態

①	心の状態	うつ病になった当時は、人とのコミュニケーションや人ごみに対して強く不安やストレスを感じていましたが、通院や服薬により現在は症状が回復し、あまりストレスを感じずに人と接することができるようになってきています。
②	体の状態	当初は対人場面でストレスを感じると、めまいや耳鳴り、動悸等の症状がありましたが、現在は身体的な症状も改善してきています。
③	その他	主治医からは働いても支障がないほどに回復しているといわれています。ただし体調や気分の波があり、疲労を感じやすい状態にあります。疲労を感じた時には、小休憩させていただく等のご配慮をいただくと助かります。

## 2. 働くにあたっての心配と自己対処、お願いしたい配慮事項

①	課題	複数のことを同時に処理したり、急ぎの仕事を急に頼まれると焦りやすく、不注意になってミスをしやすくなります。
	対処	自分自身では、上記のような場面では次の対策をしています。 a. マニュアルをよく確認する。 b. 作業期日を上司に確認してから作業を開始する。 c. 作業の区切りのよいところで必ず W チェックを行う。 d. 不明点があったときは、すぐに上司に報告・連絡・相談を行う。
	配慮事項	指示は一つ一つ出していただくこと、期限にできるだけゆとりをもって指示を出していただくことをお願いします。
②	課題	周囲の話し声が気になり、集中できなくなったり、不安が生じます。
	対処	自分自身では、上記のような場面では次の対策をしています。 a. 耳栓をして集中できる状態を作る。 b. 小休止して気分を切り替える。 c. 症状が強い時には頓服を服用する。
	配慮事項	休憩等が必要なときには相談させていただくと助かります。
その他のお願い		月に 2 回火曜日に通院していますので、通院日にはお休み等のご配慮をお願いします。なお、体調の自己管理に努めますが、それによっても症状が生じてしまう場合には、上司の方に相談させていただくと助かります。