

面接日： 年 月 日

企業名：

ADHDセルフチェックシート

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> 物事を順序立てて実行することが難しい |
| <input type="checkbox"/> 物事に集中することが苦手 |
| <input type="checkbox"/> 好きなことには集中しすぎる |
| <input type="checkbox"/> タイムマネジメント（時間管理）が難しい |
| <input type="checkbox"/> 紛失・忘れ物が良くある |
| <input type="checkbox"/> ケアレスミスが良くある |
| <input type="checkbox"/> 後先を考えずに衝動で動いてしまう事がある |
| <input type="checkbox"/> 廻りを気にせず発言してしまう |
| <input type="checkbox"/> 落ち着きがない |

memo

身だしなみ・忘れ物チェックシート

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 白い無地のワイシャツ | <input type="checkbox"/> クリーニング済み or アイロン済み |
| <input type="checkbox"/> ネクタイ（出来ればブルー系）男性のみ | <input type="checkbox"/> クリーニング済み or アイロン済み |
| <input type="checkbox"/> リクルートスーツ パンツ&スカート | <input type="checkbox"/> クリーニング済み or アイロン済み |
| <input type="checkbox"/> ベルト（黒） | <input type="checkbox"/> 綺麗で汚れていない物 |
| <input type="checkbox"/> 靴 革 or フェイク ひもが好ましい | <input type="checkbox"/> 磨き |
| <input type="checkbox"/> 靴下 黒 or 紺 | <input type="checkbox"/> 洗濯 |

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 爪は短かく切ってある | <input type="checkbox"/> 履歴書・職務経歴書 |
| <input type="checkbox"/> 髪の毛 カット＆カラー | <input type="checkbox"/> 自分マニュアル |
| <input type="checkbox"/> 髭の手入れ | <input type="checkbox"/> 筆記用具（ノートとペン） |
| <input type="checkbox"/> 眉毛 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 鼻毛 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> もみあげ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 口臭 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> タバコの臭い | * その他財布やSUICAなど必要な物は書き足す |

タイムマネジメント

面接開始時間：

起床	家を出るまで	通勤経路	受付10分 前到着

通勤経路memo

例：書き方

面接開始時間：14:00

起床	家を出るまで	通勤経路	受付10分 前到着
7:00	13:10に家を出る（10分前）	<div><div>○ ○ 駅 ⇒ 改札</div><div>東横線</div><div>⇒ 駅 改札</div></div> <div>10分20分5分 35分</div>	13:50

通勤経路memo

自宅から最寄り駅まで歩きで10分
昼過ぎの面接のため朝の混雑の様子が伺えないが、駐輪場の空きは無し。月極だと3,000円
電車の乗車時間は20分300円
オフィス最寄り駅から受付まで5分
工事など特に気をつけるところはなし
通勤時間は35分
交通費は片道300円
* オフィス最寄り駅の出口近くにはエレベーターなし