

自分マニュアル

この自分マニュアルは私が就労するのにあたり障がい特性や配慮して頂きたい事をまとめたものです。参考にいただければ幸いです。

わかりやすく箇条書きで書きます

これをSampleにして、
もう1つのファイルに
記入してください。

障がい名	級	通院 服薬 その他
ADHD 不注意優勢型 多動性・衝動性優勢型 混合型		通院：月1回 服薬：朝晩など

該当するところを○で囲んでください

【ADHD】障がい特性
不注意優勢型 / 多動性・衝動性優勢型 / 混合型

<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	

該当するところにチェックを
入れておきます

その他

上のチェックに無いことを記入します。

就 業	セールスポイント
	無理に各必要ありません。 得意なことや、好きなことがあれば記入します。 例：PCのキー入力が早いです。
就 業	苦手なこと
	集中しすぎる場合が有り、自分で休憩を取るのが苦手です。 複数の仕事を同時に進行させるのが難しいです。 複数の業務には優先順位を付けてください。 など、思い当たることは全て記入します。

セールスポイント

自分マニュアル

コミュニケーション	誰とでも積極的に会話が出来、気さくなところ	
	苦手なこと	

	その場の雰囲気を感じ取れなくて、話してしまうことがあります。 衝動的に動いたり、話したりしてしまいます。	

思考・行動	多動性があるので、落ち着きがないように見える。 自分でタイムスケジュールを作るのが苦手。 悪気はないのですが、思ったことを口に出すなど。	
体調・疲労	睡眠などを含めて、伝えておくことを記入します。 例：睡眠時間が短くて、体力がなく、疲れが早いなど。	
その他	障がい名は同じでも、個々によって細かい症状や苦手なことなどが違う場合が多くあります。 何でも記入しておきましょう。 その他に、就業に関するリクエストがあればここに書きます。 例：	

自分マニュアル

この自分マニュアルは私が就労するのにあたり障がい特性や配慮して頂きたい事をまとめたものです。参考にいただければ幸いです。

年 月 日

名前

障がい名	級	通院 服薬 その他
ADHD 不注意優勢型 多動性・衝動性優勢型 混合型		

【ADHD】障がい特性

不注意優勢型 / 多動性・衝動性優勢型 / 混合型

☐ 物事を順序立てて実行することが難しい

☐ 物事に集中することが苦手

☐ 好きなことには集中しすぎる

☐ タイムマネジメント（時間管理）が難しい

☐ 紛失・忘れ物が良くある

☐ ケアレスミスが良くある

☐ 後先を考えずに衝動で動いてしまう事がある

☐ 廻りを気にせず発言してしまう

☐ 落ち着きがない

その他

就 業	セールスポイント
	苦手なこと

セールスポイント

自分マニュアル

コミュニケーション	
	苦手なこと

思考・行動	
体調・疲労	
その他	