自己紹介カード

作成日		氏名	

1　自分の障がいの状態

障がい名			
手帳名	身体 ・ 療育 ・ 精神	手帳等級	
通院状況	あり　・　なし	通院頻度	
通院による休みの希望			

2　苦手なことと配慮してほしいこと

① 業務面

特徴・特性	自分で行っている対処法	配慮していただきたいこと

② コミュニケーション面

特徴・特性	自分で行っている対処法	配慮していただきたいこと

③ 体調面

特徴・特性	自分で行っている対処法	配慮していただきたいこと

3　その他、伝えておきたいこと

自己紹介カード（記載例）

※ 記載が入らない場合は、枠を広げたり、増やしたり、２ページにしていただくことも可能です。

作成日		氏名	

1　自分の障がいの状態

障がい名	自閉スペクトラム症		
手帳名	身体 ・ 療育 ・ 精神（○）	手帳等級	２級
通院状況	あり（○） ・ なし	通院頻度	月１回
通院による休みの希望	毎月第２火曜日		

2　苦手なことと配慮してほしいこと

① 業務面

特徴・特性	自分で行っている対処法	配慮していただきたいこと
同時に複数のことを行うことが苦手。	優先順位を確認する。	業務の指示は一つずつ出してほしい。
急かされたり、急な予定変更は、焦ってミスをしやすい。	ミスがないか確認しながら作業を行う。	急ぎの仕事や予定変更などは早めに伝えてほしい。

② コミュニケーション面

特徴・特性	自分で行っている対処法	配慮していただきたいこと
あいまいな表現や暗黙のルールは理解しづらい。	分からない時や不明点がある時は、質問・確認する。	「いつまでに、誰に、何を」など、具体的に説明してほしい。
口頭で一度に多くのことを言われると内容を覚えづらい。	メモをとる。	目で確認できるようなマニュアルや資料などを用いて説明してほしい。

③ 体調面

特徴・特性	自分で行っている対処法	配慮していただきたいこと
周囲の声や音が大きいと、イライラしたり、疲れやすくなる。	適度に休憩を取り、気持ちを切り替えるようにする。	音が気にならない職場環境の調整や業務内容の配慮をしてほしい。
季節の変わり目や雨の日は、体調不良になりやすい。	体調が優れない時は、早く寝るように心掛ける。	体調不良の時は、作業量の調整をしてほしい。

3　その他、伝えておきたいこと

・・・。