



My Characteristics

私の特性について



この資料について

このシートは、私の発達特性と、働くうえでの得意・苦手、必要な配慮をまとめた自己理解資料です。

診断名や特性の簡単な説明、困りやすい点、配慮してほしい内容、勤務時間・通院のこと、そして自分で取り組んでいる工夫をコンパクトに整理しています。

「安心して働ける環境づくり」と「お互いの理解」を目的として作成しています。



診断名・特性の全体像

診断名

うつ病
気分変調症
社交不安障害

診断に起因する発達傾向

ADHD 傾向

- ・不注意
- ・多動性
- ・衝動性

ASD/自閉症 傾向

- ・対人相互の障害
- ・コミュニケーション
- ・行動・関心・活動の限局的、反復パターン

ADHD特性の困りごと

ADHD

衝動性

- 1つの思いつきで全て行ってしまう
- やるべきことよりも今の衝動が勝ちやすい

感情の波が大きく不安になりやすい

- 情報が多いと混乱
- 完璧に理解しないと不安

過集中

- 資料・勉強・創作に一気に没頭
- 好き・気になることは止まらない

行動の切り替えが苦手

- 1つのことに集中し、別のことに移るのが難しい
- 周囲の雑音・人の話し声が気になる
- 別のタスクが頭に入ると流れる（後回し）

ADHD特性の対策

● 衝動性

- Todoを3つに絞る
- 「やりたい」をメモして後回し箱へ

● 過集中

- 決まった時間内に行う内容を決める
→1時間でToDo2つ完了させて休憩
- 作業前に休憩時間を決める

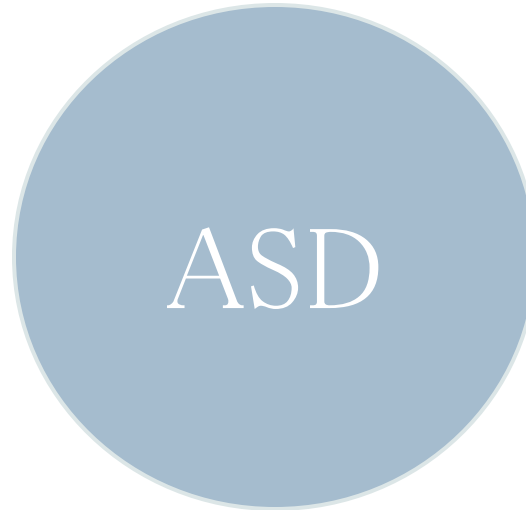
● 感情の波が大きく不安になりやすい

- 一度情報から距離を置き落ち着くための方法を試す
- メモで可視化
→箇条書き・順序別に分けてメモを書く

● 行動の切り替えが苦手

- 一つのことを終えたら次のことを考え行動する
- 時間単位のスケジュールを立てる

ASD特性の困りごと



構造がないと混乱しやすい

- 目的や手順が見えないと、どこから始めればいいか分からなくなる
- 作業の流れが整理されていないと、不安やストレスが強くなる

曖昧な言葉が苦手

- 抽象的概念の把握や指示を理解することに時間がかかる
(「なんとなく」「いい感じに」)

計画・予定が崩れるとストレス

- 予定が乱れると混乱してしまう

新しいこと・初めての手順に時間がかかる

- いつもと違うやり方になると戸惑いやすい
- 切り替えの時に負荷がかかる




ASD特性の対策

● 構造がないと混乱しやすい

● 計画・予定が崩れるとストレス

● 曖昧な言葉が苦手

● 新しいこと・初めての手順に時間がかかる

- 「目的→手順→優先度」を整理する
 - フローチャートやガンチャートで流れを見える化
 - 余白のあるスケジュールを立てる
→変更OKな“フリー枠”をあらかじめ作っておく
 - 変更が起きたら、「深呼吸 → 書き出して整理 → 優先順位を決め直す」
 - 指示を箇条書き・順番に整理したメモを作る
 - 具体的な数字や行動に置き換えて理解する
(例:「早め→今日中」「しっかり→5割以上」)
 - まず「目的」と「全体の流れ」を確認する
 - 手順を小さなステップに分けて整理
- 



必要配慮・お願い

01 指示の出し方

- ・ 指示は **具体的・段階的** に伝えてもらえると理解しやすいです
- ・ 必要に応じて、**書面・メモ・チェックリスト**など目で確認できる形があると安心して進められます


02 スケジュール・変更対応について

- ・ 急な変更が発生する場合、可能な範囲で事前に共有いただけると助かります

03 フィードバックについて

- ・ 定期的なフィードバックがあると安心して改善できます
(慣れていない時期: 月1回
慣れてきたら: 3か月・半年・1年に1回など)

04 心の負担

- ・ 不明点を **何度か確認しても大丈夫な雰囲気** があると助かります
(確認しやすい環境だとミスを防ぎやすくなります)
- 

残業・勤務時間



残業: 週10時間以内

- ・ 安定したパフォーマンスを維持するために調整いただけると助かります。
- ・ 繁忙期や緊急対応の場合は、可能な範囲で柔軟に対応します

勤務時間について

- ・ 夜間作業や緊急対応が発生する可能性があることは理解しています。
現時点では難しい部分もありますが、業務に慣れ、体制や業務内容を理解した上で、段階的に対応できるよう検討していきたいと考えています。
- ・ 単発での夜間対応や現地での利用者視点テストについては、
まずは通常業務を安定して遂行できるようになることを優先し、その後、可能な範囲から対応していきたいと考えています。

通院・服薬

おくすり

様

朝・夕・晩・就寝

カプセル		個
錠	剤	個
粉	薬	個

〇〇薬局

通院頻度


- ・ 月1回土曜日の通院
- ・ 日中の勤務に大きな支障はない

服薬状況

- ・ 毎日夜に内服している
- ・ 頓服は今は使用していない



自分で工夫していること

- 毎日日記をつけ、1日の振り返りを行う習慣があります
 - 気分の波を朝・昼・夜で数値化し、自分の調子を視覚的に把握しています
 - 行動を振り返り、「なぜそうしたのか」「次にどうするか」をメモし、改善に活かしています
 - 過集中や疲れすぎを防ぐため、適度に休憩を取り、負荷を調整しています
 - 自分だけで抱え込まず、必要なことは医師専門機関(デイケア等)に相談しながら無理なく働けるよう工夫しています
 - デイケアで作成した WRAP(元気になるための回復行動プラン)も活用しており、日常で自然に実践できています
- 



Thank You

最後までご覧いただき、ありがとうございました。