

令和●年●月●日

▲▲ ▲▲殿

●●係 ●● ●●

私の発達障害の特性について

自身の発達障害（ADHD）特性についての説明と業務で配慮をお願いしたい事項については下記の通りです

記

1 概要等

ア 復職以降の体調と勤務について

昨年の8月に復職して以降、体調については概ね安定していると思います。復職してからは受付や電話対応、それらに付随する報告書等の作成を行ってきました。●月からは本格的な復帰を見据えて早出出勤や外回りの業務も行ってきました。

現在は変則的な勤務は一旦中止にして通常どおり窓口での受付での勤務に戻っています。勤務を元に戻した理由について説明いたします。私は勤務中に考えがまとまらなくなったり、目の前の光景をパッと判断して適切に行動するということが苦手さを抱えています。上司の●●さんがそのような状態になっている私の状況を見て同僚や他の部署にも悪い影響が及ぶ可能性があるかと判断して元の受付勤務に戻りました。

以前コピーをお渡ししたWAISという知能検査の結果にも書いていますが、私は目の前の状況を判断したり、耳から聞いた情報をとっさに処理してパッと行動に移すということがとても苦手です。私は言葉で物事を理解したり、業務内容を把握する力は高いのですが分かっていることや理解していることを口頭で報告したり、書類の形に残すといったアウトプットに困難さを抱えております。

頭で理解していることを順序立てて人に説明したり、論理的に文章に残すといった作業が苦手だということがWAISを受けて3年後、復職して初

めて理解できました。

以前受けた検査結果の答え合わせを3年経って初めてしたような気分です。また、私は時系列をまとめたり、複雑な状況判断をして人に説明することもとても苦手です。今こうして書いているこの文章もメモで書きなぐったものを妻に聞き取りしてもらい状況を整理してもらいながらやっとまとめることができています。

イ 服用している薬について

- コンサータ錠18mg（集中力を高める薬 朝一回服用）
- ストラテラ80mg（40mgカプセル朝1回40mgカプセル午後1回）

備考 処方されている薬についてはADHDの集中できない、注意力が持続せずにケアレスミスが多発する、物事を整理することが困難といった症状を改善するために服用しているものです。

ウ 私のADHDの症状について

復職してから色々な業務をやらせてもらってきましたが、それぞれの勤務を通じて自分が苦手としていること、長所といえるような所が段々と見えてきた気がします。短所については3年前に受けたWAISという知能検査の通りだったという感想です。

事務では作業に優先順位をつけて今やるべきこと取り組むことが苦手だったり、一つの作業を終えてからでないで次の業務に取り掛かることができなったり、電話対応では相手の名前や要件をメモしようとする前に電話口の相手が要件を話続けるとメモすべき所が記憶から抜け落ちてしまって戸惑ってしまって相手が何を話しているのか整理がつかなくなったりといったことがありました。外回りの仕事では相手の動きに応じて臨機応変な対応が求められるのですが、とっさに状況を判断したり、行動するといったことになかなか対応できずに同僚や上司に負担をかけてしまったりといったこともありました。

これもWAISの結果にもあるように言葉や概念で理解できていることを実際に行動したりといったアウトプットの作業では思うように結果がついてこないといったようなギャップに悩んでおります。

エ できる業務・長所について

私は頭で理解していることと、実際に行動する時の能力差に大きな開き

があります。そのために目の前の状況をパッと判断したり臨機応変に対応するといった業務、緻密な精度を必要とする書類作成といった業務や作業に苦手さを感じています。

一方で、既に頭の中に入っている知識や理解している内容を元にゆっくりと本質を理解していったり独自の考察や答えを導き出すといった事はとても得意であると思います。

それほど素早い状況判断が求められない環境で、アイデアを出したり、考察や分析をするといった企画的な作業が得意です。

現状では突然、企画職に異動するということは困難ではあると思いますので、まずは、作業を一つ一つ確実に同時並行にならないよう、出来れば作業を終えたら確認をしていただけるように仕事を進めるように配慮をお願いできればと思っております。

作業中に周囲の電話が鳴ったりといった対応をすると、集中力が維持できなくなるという特性があるので、一旦は電話の対応を外して頂きデータ入力等の作業に集中して取り組ませて頂けないでしょうか。

その上でできることを一つずつ積み上げていけたらと思います。ご負担をお掛けしてしまいますが何卒よろしくお願い致します。