

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                 |

memo

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 爪は短かく切ってある  |  |
| <input type="checkbox"/> 髪の毛 カット&カラー |  |
| <input type="checkbox"/> 髭の手入れ       |  |
| <input type="checkbox"/> 髭の手入れ       |  |
| <input type="checkbox"/> 眉毛          |  |
| <input type="checkbox"/> 鼻毛          |  |
| <input type="checkbox"/> もみあげ        |  |
| <input type="checkbox"/> 口臭          |  |

# 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 ⇒ 東横線 ⇒ 駅 改札 改札</div><div>10分 20分 5分</div><div>35分</div></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