障害者雇用専門の就職・転職サービス
シゴピタ

作成日：2026年10月29日
作成：シゴピタ編集部（株式会社ヴィリング）
もとの記事：passport.shigopita.com/column/hairyo-reibun/

本人希望記入欄・配慮の伝え方 例文集

書き込める練習の欄つき

履歴書の「本人希望記入欄」と、面接で配慮を伝えるときの、型と例文をまとめました。
例文は説明のための架空の例です。
自分のことに書き換えて使ってください。

◆ 本人希望記入欄の書き方（型）

全部を書く必要はありません。
障害を伝えて応募するとき（オープン）に、当てはまるものだけを選びます。

1. 手帳：種類と等級（例：精神障害者保健福祉手帳（2級）を持っています。）
2. 働く時間・日数：始めたい時間と、延ばしたいか
3. 通院：回数・曜日・時間帯
4. お願いしたい配慮：困ること → こうすればできる、の形で1〜3個
5. そのほか：「詳しくは、添付の書類にまとめました。」

特に希望がない項目は

給料や勤務地などに、特に希望がないときは、「貴社の規定に従います。」と書く方法もあります。
働く時間や配慮など、譲れない希望は、ぼかさずに書きます。

◆ 配慮の伝え方（3つの順番）

「できないこと」だけで終わらず、「こうすればできる」とセットにすると、会社も考えやすくなります。

困ること	こうすればできる	自分でしていること
例：口頭の指示を一度で覚えるのが苦手	例：メモで受け取れば、正確に進められる	例：その日の作業をメモ帳に書き出している

✎ わたしの配慮（大事なものを1〜3個）

困ること	こうすればできる	自分でしていること

本人希望記入欄の例文（8つ）

精神障害（通院・短い時間から）

精神障害者保健福祉手帳（2級）を持っています。
月に1回、平日の午前に通院があり、その日は午後からの勤務をお願いしたいです。
勤務は1日6時間・週5日から始め、慣れたら時間を延ばしたいと考えています。

発達障害（指示・音）

精神障害者保健福祉手帳（3級）を持っています。
口頭の指示に加えて、メモやチャットで内容をいただけると、正確に進められます。
周りの音が多いと集中が切れやすいため、耳栓の使用を認めていただけると助かります。

知的障害（手順・支援者の同席）

療育手帳（B）を持っています。
新しい作業は、見本を見せていただくと覚えやすいです。
慣れるまでは、手順を1つずつ教えていただけると助かります。
面接には、支援員の同席をお願いできればと考えています。

身体障害（車いす）

身体障害者手帳（肢体不自由・下肢2級）を持っています。
車いすを使っています。
机の高さを合わせていただければ、パソコンの作業は問題なく行えます。
通勤の混雑を避けるため、10時からの勤務を希望します。

聴覚障害（やりとりの方法）

身体障害者手帳（聴覚障害4級）を持っています。
補聴器を使い、1対1の会話はできますが、電話と大人数の会議は聞き取りにくいです。
大事な指示は、メールやチャットでもいただけると助かります。
面接では、筆談も使わせていただけるとありがたいです。

難病（通院・休けい）

持病（指定難病）のため、2週間に1回、通院があります。
疲れがたまらないよう、午前と午後に短い休けいをいただけると、1日を通して安定して働けます。
勤務時間は、貴社の規定に従います。

手帳を申請中

精神障害者保健福祉手帳を申請中です（2026年12月に交付の予定）。
交付されたら、すぐにお知らせします。
業務の指示は、優先する順番を添えていただけると、落ち着いて進められます。

特にお願いしたい配慮がない

身体障害者手帳（内部障害4級）を持っています。
業務の上で、特にお願いしたい配慮はありません。
勤務時間・勤務地は、貴社の規定に従います。

✎ わたしの本人希望記入欄の下書き

場面ごとの、配慮の伝え方の例文（7つ）

指示の受け方
口頭の指示を一度で覚えるのが苦手です。
メモやメールでもいただけると、正確に進められます。

音や光
大きな音がする場所では、集中が続きにくいです。
イヤーマフの使用を認めていただけると助かります。

体調の波
疲れがたまると、体調をくずしやすいです。
昼休みとは別に、短い休けいをいただけると、1日を通して働けます。

通院
月に1回、平日に通院しています。
その日はお休みか、時間をずらす形で相談させてください。

電話や人との関わり
電話の応対で、とても緊張します。
はじめはメールやチャットでのやりとりを中心にさせていただけると、落ち着いて取り組めます。

予定の変更
急な予定の変更があると、あわててしまいます。
変更があるときは、前の日までに知らせていただけると助かります。

質問のしかた
質問するタイミングが、つかみにくいです。
1日1回、確かめる時間をいただけると、間違いを減らせます。

面接での伝え方

面接では、配慮は1〜3個にしぼって話します。
全部を話そうとせず、書類に助けてもらいましょう。
「働くうえで知っていただきたいことを、1枚にまとめてきました」と渡すと、話のきっかけになります。

話し方の例
「履歴書にも書きましたが、口頭の指示を一度で覚えるのが苦手です。」
「メモやチャットでいただければ、正確に進められます。」
「自分でも、指示を受けたらすぐにメモを取るようにしています。」

合理的配慮は、会社との話し合いで決めます

障害者雇用促進法で、会社には、負担が重すぎない範囲で、合理的配慮をすることが義務づけられています。
募集や採用のときも対象です。
募集や採用のときは、本人からの申し出をきっかけに、話し合って決めます。
お願いしたことが、すべてそのまま通るとは限りません。
会社と話し合って、できる形を一緒に考えます。

よくある書き方と、直し方

よくある書き方	こう直す
病名と症状の説明が、欄の大半	仕事で困ることと、こうすればできることに置き換える
「配慮をお願いします。」だけ	何を、どうしてほしいかを1文で書く
お願いを、10個並べる	大事な1〜3個にしぼり、ほかは別の紙に
無理をして「配慮は要りません」	必要な配慮は書く。 働き始めてから困らないため
手帳の等級が、前のまま	今の手帳の等級に直す
書類と面接で、話の中身が違う	書いた内容を、面接の前に読み直しておく
書き間違いを、修正液で直す	書き直す。 パソコンで作ると直しやすい

出す前のチェック

- [ ] 本人希望記入欄に、手帳の種類と等級を書いた（オープンのとき）
- [ ] 働く時間・日数、通院の希望を書いた
- [ ] お願いしたい配慮は、1〜3個にしぼった
- [ ] 配慮は「困ること → こうすればできる」の形になっている

出典（公式の情報）

1. 厚生労働省 履歴書の様式例の作成について（令和3年4月16日 労働政策審議会 職業安定分科会資料・PDF）
   https://www.mhlw.go.jp/content/11601000/000769679.pdf
2. 厚生労働省 就労パスポート 活用の手引き（PDF）
   https://www.mhlw.go.jp/content/000565955.pdf
3. 厚生労働省 合理的配慮指針（平成27年厚生労働省告示第117号・PDF）
   https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11600000-Shokugyouanteikyoku/0000082153.pdf
4. 厚生労働省 改正障害者雇用促進法に基づく障害者差別禁止・合理的配慮に関するQ&A（PDF）
   https://www.mhlw.go.jp/content/11600000/001237499.pdf

障害者雇用専門の就職・転職サービス シゴピタ

伝え方に迷うときは、ハローワークの障害者の窓口や、就労移行支援事業所などの支援者と一緒に準備すると安心です。
この資料は、シゴピタ編集部（株式会社ヴィリング）が、公式の資料をもとに作りました（2026年10月29日時点）。
お問い合わせ：shigopita-info@viling.co.jp