



## 発達障害の僕が「食える人」に変わったすごい仕事術

借金玉

中経出版

KADOKAWA

KADOKAWA / 中経出版

Kindle本(キンドル)

電子書籍

発売日:[平成30年]2018年5月25日(金曜日)  
119日[約3ヵ月と29日]前です

リリース日:[平成30年]2018年5月25日(金曜日)  
119日[約3ヵ月と29日]前です



KADOKAWA

(内容紹介より引用)

自分は

「大人の発達障害」なのでは、と悩む人が多いなか、その解決策を具体的に示した本は少ないのが現状です。

本書には、発達障害当事者である著者が、試行錯誤と度重なる失敗の末に身につけた「本当に役立つ」ライフハックだけを詰め込みました。

発達障害の人はもちろん、グレーゾーンの人、仕事や人間関係がうまくいかない人にも役立つ1冊です。

第1章 自分を変えるな、「道具」に頼れ【仕事】

「かばんぶっこみ」こそが最強の戦略である

「バインダーもりもり作戦」で書類の神隠しを防ぐ

さらば、片づけ地獄！「本質ボックス」と「神棚ハック」ほか

第2章 全ての会社は「部族」である【人間関係】

人間関係の価値基盤「見えない通貨」

部族の祭礼「飲み会」は喋らず乗り切れ

共感とは「苦労」と「努力」に理解を示してあげることほか

第3章 朝起きられず、夜寝られないあなたへ【生活習慣】

「眠れない」あなたがやるべきたったひとつのこと

発達障害の僕でもできた、最強の「二度寝」防止法

身だしなみは「リカバリー」を重視せよほか

---

第4章 厄介な友、「薬・酒」とどう付き合うか【依存】  
コンサータを飲んでみた感想 ないと「事務ミスドミノ倒し」が発生  
ストラテラを飲んでみた感想 僕は今飲んでいません  
飲んでいい酒、飲んではいけない酒 ほか  
第5章 僕が「うつ底」から抜け出した方法【生存】  
休日に全く動けなくなったらすべきこと  
うつの底で、命を救う「魔法瓶」  
自己肯定に「根拠」はいらないほか

(引用ここまで)

## 価格について

参考価格 なし

[Amazon.co.jp 価格調査日時 2018年9月21日 22時35分日本時間]

## 商品画像

の僕が「食える人」  
に変わった

# 発達障害

すごい

借金玉

# 仕事術



発達障害サラリーマン  
借金玉

KADOKAWA