



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)
239日[約7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)
239日[約7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もほか

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 2019年1月19日 23時17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