

資料編

目次

【NEW】

1	感覚特性チェックシート-----	100
2	感覚特性見える化シート-----	104
3	特性対処のヒント集-----	105
4	特性対処のヒント集の印刷方法-----	117

【改編】

5	リラクゼーション技能トレーニングの改良にあたり追加・改編した資料について ---	118
6	リラクゼーション紹介講座〈1〉呼吸法-----	119
7	リラクゼーション紹介講座〈2〉漸進的筋弛緩法-----	121
8	リラクゼーション紹介講座〈3〉ウォーキング-----	124
9	リラクゼーション紹介講座〈4〉ストレッチ (1) デスクワークの途中でちょっとストレッチ-----	126
	(2) 目のストレッチ-----	128
	(3) 全身のストレッチ-----	129
10	ふりかえりシート-----	131
11	休憩のとり方チェックシート-----	133

感覚特性チェックシート

記入日
氏名

【記入方法】

・以下の項目について、当てはまるところにチェック✓をしてください。

資料編

【1】触覚

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
1 人に触られたり近寄られると、とても驚いたり、イライラしたり、緊張が強くなったりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 不意に背後から近寄られたり触られるとゾットする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 触られると過剰にくすぐったい、または不快に感じる身体のある場所がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 触ると苦痛を感じる、触りたくない物がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 洋服や下着のタグ、縫い目がとても気になる(チクチクして痛い。強いかゆみを感じる等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 ちょっとしたことでも、とても痛いと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 暑さ、寒さの変化によって、体調や疲れ、気分に影響を受けやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 触っただけでは物を識別することができない(見ないと、触っている物が何かわからない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 ケガやヤケドをしても気づくのが遅い(痛みの感覚を感じにくい)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 触るととても安心できるものがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 手持ちぶさたな時等に、物を噛んだりいじったりする(爪かみ、服のそで口、鉛筆等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【2】前庭覚

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
1 姿勢が崩れやすく「だらしない」「ちゃんとしなさい」といった注意をよく受ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 長時間立っていると、とても疲れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 イスに座っている時、足を前に投げ出して背もたれに寄りかかることが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 面接等、一定時間背筋を伸ばして座り続けることがとてもつらい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 座っている時、無意識に机に肘(ひじ)をついていることが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 バスや電車で、揺れや急ブレーキがあると踏ん張れず、倒れたり人にぶつかってしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 つまづいたとき、とっさに手や足が出ず転んでしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 乗り物に酔いやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 エレベーターやエスカレーター、ジェットコースター等、上下に動くものに乗るのが苦手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 高い所に登ったり、階段を上がったり下がったりすることに怖さを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 おじぎ等、姿勢の傾きが変わるとフラフラして不安になる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【3】固有覚

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
1 強く力を込めて物を押したり引いたりするような、筋力を使うことは苦手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 重い物をうまく持てない(バランスのよい、疲れにくい持ち方がわからない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 手に持っている物をよく落とす(力加減が弱すぎる)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 物を置くときに大きな音が出たり、ドアを強く閉めてしまう(力加減が強すぎる)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 体が硬く、動きがギクシャクする。または、首や腕、肩の関節が動く範囲が狭い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【4】嗅覚

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
1 嗅ぐと気持ちが悪くなったり、吐き気がする等、とても苦手なおいがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 他の人が気づかないようなにおいに気づくことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 他の人が気づくにおいに気づかないことが多い(言われてもわからないことがある)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 物や食べ物、人(自分)等のおいを嗅ぐクセがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【5】味覚

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
1 特定の味、色、食感、温度等、食べられない(食べたくない)物がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 食べ方に自分なりのルールがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 口の中で味が混ざるのがとても苦手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【6】聴覚

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
1 苦手な音がある(機械音、特定の人の声等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 突然の音を聞くと、とても驚いたり、怖かったり、辛かったりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 以前は辛かったが、何かのきっかけで(または、いつの間にか)大丈夫になった音がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 たくさん人がいる場所(ショッピングモールや体育館など)にいと、ざわめきや反響等でとても疲れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 人が多く、ざわざわした場所での会話は聞き取りづらい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 特定の音や声が聞き取りにくく感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 名前を呼ばれても気づかなかったり、周囲の物音に気づかないことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 電話だと、相手の声が聞き取りづらい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 集中して聞かないと、人の話し声が聞こえなくなる感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【7】視覚

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
1 特定の物を見るとつらく感じることもある(蛍光灯がまぶしすぎる等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 白い紙に書かれた黒文字が読みづらく感じる(白色以外の紙に書かれた文字の方が読みやすい)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 読みづらいフォント(文字の種類・明朝体やゴシック体等)がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 カラフルな色が使われた書類やパンフレット、チラシ等は読みづらく感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 見るとつらく感じる色がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 自分の色の見え方と他の人の見え方が違うように感じる(赤色が黒っぽく見える等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 電化製品の電源の点灯等、光って知らせるものに気づきにくい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 回転する物、チカチカする光や反射、カーテンやブラインドから見える光に惹きつけられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	経験したことはない	まれに経験している	しばしば経験している	いつも経験している
【8】視覚認知				
1 一度にたくさん文字や文章を見ると疲れる。ひどくなると頭痛やめまいがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 読書、デスクワーク等、手元で文字や細かい物を見る作業をするとぐったりと疲れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 眼を細めたり、片目で見の方が見やすく感じる時がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 動くものを目で追えず見失いやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 人や物の接近に対する反応が遅いため、人にぶつかることやぶつかりそうになることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 「どこを見て書けばいいのかわからなくなる」、「片方へ目を移す間に、内容を忘れてしまう」といったことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 (目的地やこれから進む道、乗る路線等)だけを見つけることが苦手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 「行き」と「帰り」の道が違って見えるため、一度通った道でも迷うことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 (たくさんある物の中から特定の物を探すとき、なかなか見つけれない)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【自由記述欄】

チェックがついた項目について気づいたことや、項目以外にご自分で気になっている特徴についてご記入ください

感覚特性見える化シート

記入日

氏名

資料編

~~~回答結果の見方~~~

- ◆いつも経験している・・・3点
  - ◆しばしば経験している・・・2点
  - ◆まれに経験している・・・1点
  - ◆経験したことはない・・・0点
- として計算し、得点が高いと濃い赤になるように設定しています。

| (1) 感覚 |    |   |      |    |   |
|--------|----|---|------|----|---|
| 触覚     | 1  | 0 | 聴覚   | 1  | 0 |
|        | 2  | 0 |      | 2  | 0 |
|        | 3  | 0 |      | 3  | 0 |
|        | 4  | 0 |      | 4  | 0 |
|        | 5  | 0 |      | 5  | 0 |
|        | 6  | 0 |      | 6  | 0 |
|        | 7  | 0 |      | 7  | 0 |
|        | 8  | 0 |      | 8  | 0 |
|        | 9  | 0 |      | 9  | 0 |
|        | 10 | 0 |      | 10 | 0 |
|        | 11 | 0 |      | 11 | 0 |
| 前庭覚    | 1  | 0 | 視覚   | 1  | 0 |
|        | 2  | 0 |      | 2  | 0 |
|        | 3  | 0 |      | 3  | 0 |
|        | 4  | 0 |      | 4  | 0 |
|        | 5  | 0 |      | 5  | 0 |
|        | 6  | 0 |      | 6  | 0 |
|        | 7  | 0 |      | 7  | 0 |
|        | 8  | 0 |      | 8  | 0 |
|        | 9  | 0 |      | 9  | 0 |
|        | 10 | 0 |      | 10 | 0 |
|        | 11 | 0 |      | 11 | 0 |
| 固有覚    | 1  | 0 | 視覚認知 | 1  | 0 |
|        | 2  | 0 |      | 2  | 0 |
|        | 3  | 0 |      | 3  | 0 |
|        | 4  | 0 |      | 4  | 0 |
|        | 5  | 0 |      | 5  | 0 |
| 嗅覚     | 1  | 0 |      |    |   |
|        | 2  | 0 |      |    |   |
|        | 3  | 0 |      |    |   |
|        | 4  | 0 |      |    |   |
| 味覚     | 1  | 0 |      |    |   |
|        | 2  | 0 |      |    |   |
|        | 3  | 0 |      |    |   |

【不快と感じやすい感覚(五感+視覚認知)】

レーダーチャートには、五感+視覚認知に関して、**不快感を経験している頻度**の高い感覚が目立つように示しています。

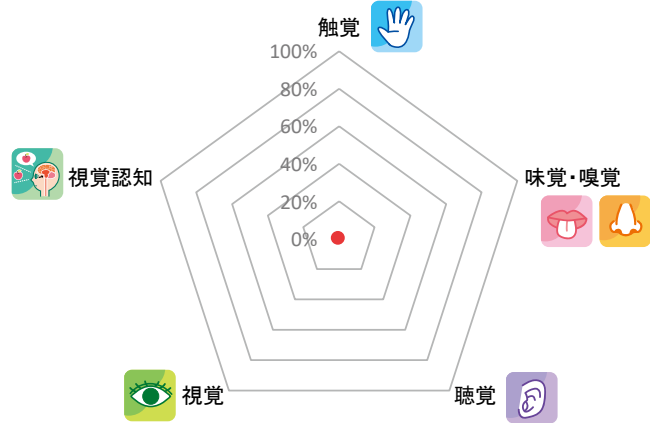
「不快だ!」とひんぱんに感じている感覚が大きくふくらんで示されます。

この結果は、他者あるいは標準と比較するものではありません。

左の結果のうち、不快感をたずねる質問のみをレーダーチャートに示しています。

「ときどきしか感じないけれど、とても苦手!」という感覚の不快感、この図では表現できません。

不快と感じやすい感覚



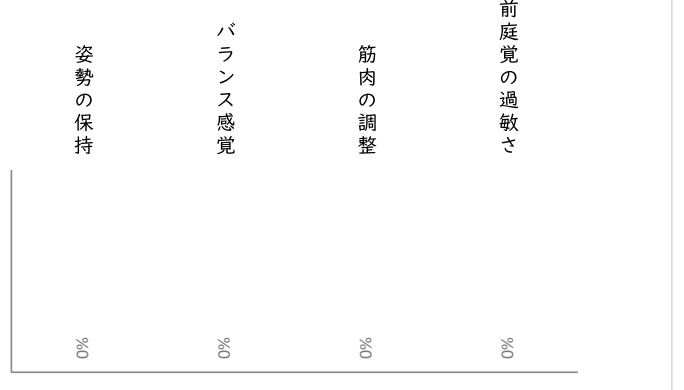
【前庭覚と固有覚に関する特徴】

前庭覚、固有覚について、**苦手さを経験している頻度**を割合として示しています。

棒グラフが長いほど、苦手さをひんぱんに感じているようです。

前庭覚の過敏さとは、車酔いしやすい、高い所が苦手、という感じ方です。

前庭覚と固有覚に関する特徴



## 特性対処のヒント集

あなたが不快と感じる感覚特性の中には、「取り除く」ことで楽になれる対処法の他に、自分にとってリラックスできる感覚刺激を取り入れることで、その感覚とうまく付き合えるようになるものがあるかもしれません。

また、周囲の人に自身の感覚特性について理解をしてもらい、環境の整備などの配慮をお願いすることも有効です。

この「特性対処のヒント集」は、支援者と一緒に相談をしながら、自身の感覚特性についての気づきを深め、自分にあった対処法や工夫を検討していただくことを目的に作成しました。

|    |               |       |
|----|---------------|-------|
| 目次 | 触覚・・・・・・・・・・  | 2～5   |
|    | 聴覚・・・・・・・・・・  | 6～7   |
|    | 視覚・・・・・・・・・・  | 8～9   |
|    | 視覚認知・・・・・・・・  | 10～11 |
|    | 味覚、嗅覚・・・・・・・・ | 12    |



### 【本書の使い方と留意点】

1. 「感覚特性チェックシート」の回答結果「感覚特性見える化シート」をお手元にご用意ください。
2. まず、「感覚特性見える化シート」の赤く色づいたところ、レーダーチャートのでっぴったところから、具体的なエピソードを書き加えてください。※（注）
3. 書き出した自身の苦手な感覚について、ヒント集の中から活用できそうな工夫があるか支援者と話し合ってください。どの方法が合うかは、個人差があります。自分に合いそうなもの、無理なく取り組むことができそうなものから試してみるとよいでしょう。
4. 体調が悪い時に、感覚の過敏さや不快感がより強くなることがあります。体調の安定・維持のために、自分なりのリラックス法をいくつか持っておくことが大切です。また、自身の体調と、感覚の過敏さや不快感の現れ方との関係にも注目してみましょう。
5. 「この点は伝えたい」「分かってほしい」という項目は、ナビゲーションブックや自己紹介書などに書き加えて、就職活動や職業生活に役立ててください。

※（注）「感覚特性チェックシート」は、「自分が思う自分の特徴」を確認するものです。自分では気づいていないという場合があるため、「チェックがついていない＝その経験がない」とは言い切れません。経験したことはない、と回答した項目についても、今後相談を深めていく中で、対処法を検討した方がよいものが出てくる場合があります。

触覚に関する11の質問のうち、No1～6は刺激による不快感、No7は気温による影響、No8～9は刺激に対する鈍感さ、No10～11は好みの物や好みの刺激に関する質問です。


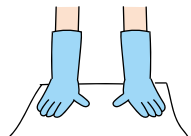
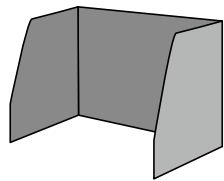
| NO | 質問内容                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 人に触られたり近寄られると、とても驚いたり、イライラしたり、緊張が強くなったりする                                                    |
| 2  | 不意に背後から近寄られたり触られるとゾットする                                                                      |
| 3  | 触られると過剰にくすぐったい、または不快に感じる身体のある場所がある<br>※どこ？ <input data-bbox="354 589 1433 712" type="text"/> |
| 4  | 触ると苦痛を感じる、触りたくない物がある<br>※どんなもの？ <input data-bbox="440 757 1433 880" type="text"/>            |
| 5  | 洋服や下着のタグ、縫い目がとても気になる（チクチクして痛い。強いかゆみを感じる等）                                                    |
| 6  | ちょっとしたことでも、とても痛いと感じる                                                                         |
| 7  | 暑さ、寒さの変化によって、体調や疲れ、気分に影響を受けやすい                                                               |
| 8  | 触っただけでは物を識別することができない（見ないと、触っている物が何かわからない）                                                    |
| 9  | ケガやヤケドをしても気づくのが遅い（痛みの感覚を感じにくい）                                                               |
| 10 | 触るととても安心できるものがある<br>※どんなもの？ <input data-bbox="445 1171 1412 1249" type="text"/>              |
| 11 | 手持ちぶさたな時等に、物を噛んだりいじったりする（爪かみ、服のそで口、鉛筆等）                                                      |






ご自身の感じる不快な感覚について、感じ方やそれに関連する具体的なエピソードを、ぜひ教えてください。

感じ方やエピソード

触覚に関する不快感を「経験している」と回答した方の参考になる対処方法をご紹介します。対処方法には、仕事に役立つ工夫のほか、リラックスにつなげるための工夫も掲載しています。

| 仕事に役立つ工夫        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 触れる、触れられる機会をなくす | <p>「後ろから肩を叩かれることが苦手」と伝えるだけでなく、叩かれるとどのように感じるのか（「刺すような痛みを感じる」「その後、一日中休養が必要なほどの衝撃を受ける」など）、具体的に表現することで、相手もあなたの不快感をイメージしやすくなる。</p> <p>「用件があるときには、名前を呼びかけてください」「用件があるときには、私の正面から話しかけてください」など、肩をたたく以外の方法を依頼する。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                 | <p>物の受け渡しで手が触れることを避けるために、机やトレイを使用する。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 500px;"> <p>トレイを使用した物の受け渡しに、みんな慣れてきたので、抵抗感なく受け入れていただけるかもしれませんね♪</p> </div> </div>                                                                                                                                                                                                               |
| 特定の苦手な触覚と距離をとる  | <p>「この紙の肌触りが苦手」など、特定の物に対する触覚の過敏さや苦手さがある場合、手袋をつけることで不快感が軽減されることがある。また、苦手な紙質の用紙への記入が必要な場合は、紙に触れる部分のサイズにカットした、小さな下敷きの上に手をのせる方法もある。</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| となりの人と距離をとる     | <p>就職に際しては、となりの席と距離をとることができるか、事前に質問することも一策。隣の席と距離をとれない場合は、パーテーションを使用し、自分のスペースが確保できると緊張感や不安感が弱まる可能性がある。</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid green; border-radius: 25px; padding: 15px; width: 550px;"> <p>感染症対策として、アクリルパーテーションを設置している会社も多くなっています。</p> <p>最近は「リビング学習（子どもが自室の学習机ではなく、家族の集まる食卓で学習すること）」用やフリーアドレス（図書館の閲覧室のように、社員が個々に机を持たないオフィススタイル）のオフィス用に、軽量で文具を置きやすくしたパーテーションも販売されています。</p> </div> </div> |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>衣服の不快な感覚を取り除く</p> | <p>タグが気になる場合はタグを切り取る。タグを外せない場合は、アイロンシール（アイロンを使用して衣服に名前シールを貼り付けることが主な使用用途の製品）を上から貼り、タグを隠す。</p> <div data-bbox="422 414 598 582"> </div> <div data-bbox="606 380 1412 604"> <p>会社から制服を貸与される場合、その制服や作業服のタグは取り外せないで、タグを隠す方法も検討するとよいでしょう。<br/>※アイロンシールは接着させるためにアイロンを使用しますが、再びアイロンをかけ、熱いうちであればはがれます（やけど注意！）。</p> </div> <p>縫い目が気になる場合、肌着を表裏反対に着ることで対処する方法もある。また、立体的に1着ごとに編み上げることで縫い目がなく、ごわつきのない衣服も販売されている。</p> <p>不快感の軽減に役立つ製品を使う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ネクタイがきつい・・・「ワンタッチネクタイ」</li> <li>■ベルトがきつい、シャツが出てくる・・・「サスペンダー」</li> <li>■靴下のしめつけがきつい・・・「しめつけない靴下」を使用する。</li> </ul> <div data-bbox="438 963 566 1120"> </div> <div data-bbox="582 952 1396 1176"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワンタッチネクタイは、えり元のしめつけが少ないので、不快感が少ないという意見もあります。</li> <li>・しめつけない靴下とは、はき口のゴムがゆるく、しめつけないけれど、すれにくい構造になっています。</li> </ul> </div> |
| <p>身だしなみを整える</p>     | <p>入浴時の刺激を不快と感じる場合、疲れている時間帯の入浴は避け、体調の良い朝に入浴する。</p> <div data-bbox="446 1288 630 1478"> </div> <div data-bbox="654 1276 1197 1456"> <p>入浴に限らず、苦手な感覚に立ち向かう時は、ご自身の体調に合わせてタイミングを工夫することをお勧めします。</p> </div> <div data-bbox="1212 1265 1412 1467"> </div> <p>石鹸の刺激に敏感な方はボディソープの代わりに沐浴剤（入浴剤のように使用できる洗浄成分を含む液体。ベビー用品売場で販売されている。）を使用する。</p> <p>ひげそり用のジェルを付けることが苦手、ひげそりの刃が肌にあたるのが苦手な人は、「一度で（短時間で）よくそれる」ことよりも敏感肌用に企画された製品を優先して使う。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>触覚刺激に鈍感</p>       | <p>濡れていても気づかない方は、通勤時に雨が降っていたら着替えを持参するなど、天気予報をみて、事前に対策を決めておく。また、雨の日は、鏡を見て肩や足元が濡れていたら着替えるなど、触覚刺激に頼らないルールを決めておく。</p> <p>「他の人との距離が近すぎる」と指摘されたことがある方は、触覚の刺激に対する鈍感さが原因となっていることがある。手を伸ばしても相手に触れない距離で話す、近づきすぎていたら教えてくれるように、事前に頼んでおくことも一策。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>苦手ではない部分に刺激を与える</p> | <p>工作中、腕やひざに「他の刺激がある」状態を作っておくことで、何か刺激が生じた際（例：急に肩をたたかれた時など）に、新たな刺激に反応しにくい状態を作ることができると言われている。</p> <p>※「他の刺激」になり得る参考ツール↓</p> <p>（例）◆重たいひざかけ    ◆圧迫感のあるベスト    ◆キーボードリフトレスト</p>  <p>触覚の過敏さがある方の場合、軽くふられることは苦手でも重たいひざかけや圧迫感のあるベストのような、深い圧力のかかる感触はリラックスにつながることもあるようです。</p>                   |
| <p>リラックスに役立つ工夫</p>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>好みの触覚刺激を見つける</p>    | <p>ストレスボールや好みのぬいぐるみ、ひざかけなど、好みの触覚刺激（やわらかい、肌触りがよい）の物を身近に用意することで、リラックスや安心につながることもある。</p>  <p>湯たんぽのあたたかさ、肌触りや適度な重みがリラックスにつながる。最近では細長く肩や腰に巻ける形状のものも販売されている。</p>                                                                                                                            |
| <p>体調が天候に左右される</p>     | <p>天気と気圧変化を見える化したアプリケーションなどを活用し、毎日の天候をあらかじめ把握しておくことで、自分の身体に起こりうる影響を予測することができる。</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>天候変化に伴う体調不良について、通院先の主治医に相談し、漢方薬を服薬することで症状が楽になったという方もいました。<br/>つらい時は、主治医に相談してみるのも一策です。</p> </div>  |

**【コラム】マスクが苦手な方の対処方法**

マスクを着用することが、「普通」の時代になりました。しかし、感覚の過敏さがあることでマスクを使用したくない方もいます。職業センターのプログラム受講者の対処方法を聞きました。

触覚過敏があります。不織布マスクを長時間つけた時の湿り気、布マスクの毛羽立ちが口元に触れる感覚が不快で苦手です。マスクを選ぶ時は肌ざわりと通気性の良さを重視しています。

嗅覚過敏があります。食事の後のマスクの匂いが苦手です。替えのマスク2枚を、好きなアロマオイルを垂らしたティッシュと一緒にビニール袋に入れて持ち歩いています。



聴覚に関する9の質問のうち、No1～3は苦手な音、No4、5はざわめく環境での聞こえ方、No6～9は聞き取りづらさに関する質問です。

| NO | 質問内容                                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 苦手な音がある（機械音、特定の人の声等）<br><div style="border: 1px solid #ccc; height: 50px; margin-top: 10px;"></div>                     |
| 2  | 突然の音を聞くと、とても驚いたり、怖かったり、辛かったりする<br><div style="border: 1px solid #ccc; height: 50px; margin-top: 10px;"></div>           |
| 3  | 以前は辛かったが、何かのきっかけで（または、いつの間にか）大丈夫になった音がある<br><div style="border: 1px solid #ccc; height: 50px; margin-top: 10px;"></div> |
| 4  | たくさん人がいる場所（ショッピングモールや体育館など）にいと、ざわめきや反響等でとても疲れる                                                                          |
| 5  | 人が多く、ざわざわした場所での会話は聞き取りづらい                                                                                               |
| 6  | 特定の音や声が聞き取りにくく感じる<br><div style="border: 1px solid #ccc; height: 50px; margin-top: 10px;"></div>                        |
| 7  | 名前を呼ばれても気づかなかったり、周囲の物音に気づかないことが多い                                                                                       |
| 8  | 電話だと、相手の声が聞き取りづらい                                                                                                       |
| 9  | 集中して聞かないと、人の話し声が聞こえなくなる感じがする                                                                                            |



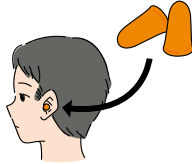



ご自身の感じる不快な感覚について、感じ方やそれに関連する具体的なエピソードをぜひ教えてください。

感じ方やエピソード



聴覚に関する不快感を「経験している」と回答した方の参考になる対処方法をご紹介します。対処方法には、仕事に役立つ工夫のほか、リラックスにつなげるための工夫も掲載しています。

| 仕事に役立つ工夫               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>苦手な音と距離をとる</p>      | <p>苦手な音がある、突然の大きな音が苦手という場合、耳栓、イヤーマフ（耳全体を覆うタイプの防音保護具）、ノイズキャンセリング機能の付いたヘッドホンやイヤホンを使用することで、不快感が軽減されることがある。</p> <p>(例) ◆イヤーマフ ◆ノイズキャンセリングヘッドセット ◆耳栓</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>ノイズカットのレベルを選択できるものもあります。ヘッドホンもありますが、ヘッドセットやイヤホンタイプは軽くて使いやすいという方もいます。耳栓は、スポンジ製の物だけでなくシリコン製で遮音性の高いものもあります。</p> </div>  |
| <p>聞き取りを補う工夫</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ゆっくり話してもらおうよう依頼をする。</li> <li>• 言われたことを理解しているかを確認するために、聞いた内容を復唱する。</li> <li>• 口頭で伝える情報を補足するためのレジュメを用意してもらおうよう依頼する。</li> <li>• 話を聞く時間、メモを取る時間を分けて、話しに集中できるようにする。</li> <li>• 電話をする時は受話器と反対側の耳に耳栓を付け、他の音が聞こえないようにする。</li> <li>• 骨伝導タイプの受話器やヘッドホンを使用する。</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 10px;"> <p>電話対応が苦手という方も多いですが、苦手さは人それぞれです。「相手の声が電話器の雑音と混ざり合い、声として聞こえない」方もいれば、「相手の声の高さ（周波数）により、不快感が増すので苦手」という方もいます。どのように苦手なのかが分かると、周囲も特性を理解しやすくなります。</p> </div> </div> |
| リラックスに役立つ工夫            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>刺激を軽減するグッズを使用する</p> | <p>【ホワイトノイズスピーカー】</p> <p>ホワイトノイズという特殊な雑音を出すスピーカーがある。このノイズがカーテンのように周囲の音から受ける刺激を弱め、精神的にリラックスできると言われている。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>好みの音楽を聞くこともリラックスに役立ちます。音楽だけでなく、反復的で予測可能な音（例えば、ファストフード店の調理完了を知らせる音、コンビニエンスストアに入店したことを知らせる音）を繰り返し聞くことがリラックスにつながる方もいました。</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

視覚に関する8の質問のうち、No1～5は見えづらさ、No6～7は見え方の特徴、No8は好みの刺激に関する質問です。

| NO | 質問内容                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 特定の物を見るとつらく感じることもある（蛍光灯がまぶしすぎる等）<br>※どんなもの？ <input data-bbox="453 488 1426 613" type="text"/>                                                |
| 2  | 白い紙に書かれた黒文字が読みづらく感じる（白色以外の紙に書かれた文字の方が読みやすい）                                                                                                  |
| 3  | 読みづらいフォント（文字の種類・明朝体やゴシック体等）がある                                                                                                               |
| 4  | カラフルな色が使われた書類やパンフレット、チラシ等は読みづらく感じる                                                                                                           |
| 5  | 見るとつらく感じる色がある<br>※何色？ <input data-bbox="386 837 1426 922" type="text"/><br>※生活上で困ることは？<br><input data-bbox="392 976 1433 1115" type="text"/> |
| 6  | 自分の色の見え方と他の人の見え方が違うように感じる（赤色が黒っぽく見える等）                                                                                                       |
| 7  | 電化製品の電源の点灯等、光って知らせるものに気づきにくい                                                                                                                 |
| 8  | 回転する物、チカチカする光や反射、カーテンやブラインドから見える光に惹きつけられる                                                                                                    |



ご自身の感じる不快な感覚について、感じ方やそれに関連する具体的なエピソードをぜひ教えてください。

感じ方やエピソード

視覚に関する不快感を「経験している」と回答した方の参考になる対処方法をご紹介します。対処方法には、仕事に役立つ工夫のほか、リラックスにつなげるための工夫も掲載しています。

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 仕事に役立つ工夫                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 不快な刺激を取り除く                                                                                                                                  | <p>光やまぶしさが苦手、背景の白色が苦手、と苦手さもひとそれぞれ。<br/>下記のような不快を取り除く道具を職場で使用したい場合は、ご自分の感じ方を具体的に説明して、理解を求めるとよい。</p> <p>(例) ◆偏光サングラス</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;"> <p>普通のサングラスのレンズ両面部分に偏光膜を搭載したものの。一定方向からの光（雑光）をカットする特徴がある。</p> </div> </div> <p>デスクのまぶしさを軽減させるための工夫／対処グッズ</p> <p>(例) ◆カラーデスクマット</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #e0f0e0;"> <p>市販のデスクマットではなく、黒や緑の画用紙をつなげて机にしくだけでもまぶしさを軽減の効果がありました。</p> </div> </div> <p>パソコンのまぶしさを軽減させるための工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆パソコン画面色の白黒反転／◆モニターの照度の調整</li> <li>◆ブルーライト軽減フィルムの貼り付け</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">白黒反転</div> </div> <p>書類などのまぶしさを軽減させるための工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆カラーフィルムを白紙にのせる</li> <li>◆カラー用紙のノート</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">   </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px; background-color: #e0f0e0;"> <p>白い紙はまぶしくて使いづらいという方のための薄緑色のノートが販売されています。市販品の利用だけでなく、色紙をメモ用紙にするなどの工夫ができます。</p> </div> |
| 苦手な刺激を利用する                                                                                                                                  | <p>視覚刺激に敏感さがある方の場合、強い光刺激は避けたい場合もあるが、敏感さがあるからこそ、気づきやすくなることもある。</p> <p>(例) ◆フラッシュタイマー</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| リラックスに役立つ工夫                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 好みのグッズを利用する                                                                                                                                 | <p>ホットアイマスクを使用して、目の周りを温めることでリラックスできる。また、砂時計や油時計のゆったりした動きを眺める、好みのキラキラを見ることでリラックスする場合もある。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>視覚の過敏さと頭痛の発生には関連があると言われています。頭痛を感じたら目を閉じて休憩をとる、熱めのお湯に頭痛に効果のあるアロマオイル（ペパーミント、ラベンダーなど）を1滴たらし、そのお湯でタオルをしぼってお手製ホットアイマスクを試してみるといった対処もお勧めです。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

視覚認知に関する9の質問のうち、No1～2、4～9は見え方の特徴、No3は見方への工夫に関する質問です。

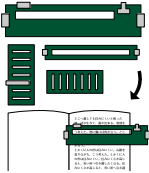




| NO | 質問内容                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 一度にたくさんの文字や文章を見ると疲れる。ひどくなると頭痛やめまいがする                                                           |
| 2  | 読書、デスクワーク等、手元で文字や細かい物を見る作業をするとぐったりと疲れる                                                         |
| 3  | 眼を細めたり、片目で見の方が見やすく感じる時がある                                                                      |
| 4  | 動くものを目で追えず見失いやすい                                                                               |
| 5  | 人や物の接近に対する反応が遅いため、人にぶつかることやぶつかりそうになることがある                                                      |
| 6  | ホワイトボード等を見て内容をメモするときに、ホワイトボードとメモを交互に見ていると、「どこを見て書けばいいのかわからなくなる」、「片方へ目を移す間に、内容を忘れてしまう」といったことがある |
| 7  | 地図を見ても、様々な線や記号、文字、色などが入り交じっているため、必要な情報（目的地やこれから進む道、乗る路線等）だけを見つけることが苦手                          |
| 8  | 「行き」と「帰り」の道が違って見えるため、一度通った道でも迷うことがある                                                           |
| 9  | たくさんある物の中から特定の物を探すとき、なかなか見つけられない<br>(冷蔵庫の中から食べたいものを探す、似たような部品が入った箱から決められた種類の部品を探す等)            |



ご自身の感じる不快な感覚について、感じ方やそれに関連する工夫や具体的なエピソードをぜひ教えてください。

感じ方やエピソード、工夫

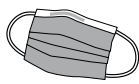



視覚認知に関する不快感を「経験している」と回答した方の参考になる対処方法をご紹介します。対処方法には、仕事に役立つ工夫のほか、リラックスにつなげるための工夫も掲載しています。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 仕事に役立つ工夫                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 見落としをなくすための対処グッズや対処方法を活用する                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>一度にたくさんの文字を見ることの不快感や負担感が大きい場合、見える範囲を限定すること、パソコンであれば文字を拡大することで負担感が軽減される場合がある。</p> <p>(例) ◆窓付き定規</p>  <div style="border: 1px solid #92d050; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>書類の注意を向けたい部分に窓付き定規をあてることで、見まちがいや見落としを減らす効果がある。ほかに、カラータイプの定規（リーディングルーラー）を当てることで、不必要な光の波長を防ぎ、疲れやすさや書類の見まちがいを防ぐこともできる。</p> </div>                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>書類を見ながらパソコン入力をする際に、書類を書見台に置くことで、視線を移動させる距離が短くなり、ミスの軽減に役立つ。</p> <p>(例) ◆書見台</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>細部の識別が苦手な場合、細部を大きく表示する方法を検討する。</p> <p>◆パソコン画面の拡大</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">Ctrl</div> <div>+</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px 10px;">+</div> </div> <div style="border: 1px solid #92d050; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>コントロールキーとプラスキーを同時に押すことで、画面が拡大する。小さくしたい時は、コントロールキーとマイナスキーを同時に押す。</p> </div> <p>手順書やスケジュール帳の「重要部分」に注目が向きやすいように、マーカー、シール、付箋などで目印を付ける方法もある。</p> |
| 視覚情報以外の感覚を活用する                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>【物をなくす】</p> <p>物をよくなくす場合、なくしものを探すスマートフォンのアプリケーションなどが活用できる。スマートフォン、自宅の鍵など、なくした時に双方向から音を鳴らすことができるもの、地図アプリとも連動し、自宅外でなくした場合も検索できるものなど多機能なものもある。</p> <p>【道に迷う】</p> <p>スマートフォンの道案内アプリケーションの中には、目的地までを音声案内するものもある。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| リラックスに役立つ工夫                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 目のストレッチ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>デスクワークは目のまわりの筋肉があまり使われず、硬直した状態になる。目のストレッチにより、血流を活性化させることが疲労回復の近道。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>【目のストレッチ】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>① 目をいつもどおり開きます。<br/>② ギューッとじて<br/>③ パッと見開きます。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>① 目を開いたまま上下左右を5秒ずつ見ます。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">上</div> <div style="text-align: center;">下</div> <div style="text-align: center;">左</div> <div style="text-align: center;">右</div> </div>  <p style="text-align: center;">何度かくりかえしましょう</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

嗅覚と味覚に関する質問のうち、嗅覚に関する質問は、仕事や職場を選択する際に参考になるものが含まれます。ここでは嗅覚について、対処方法を考えます。

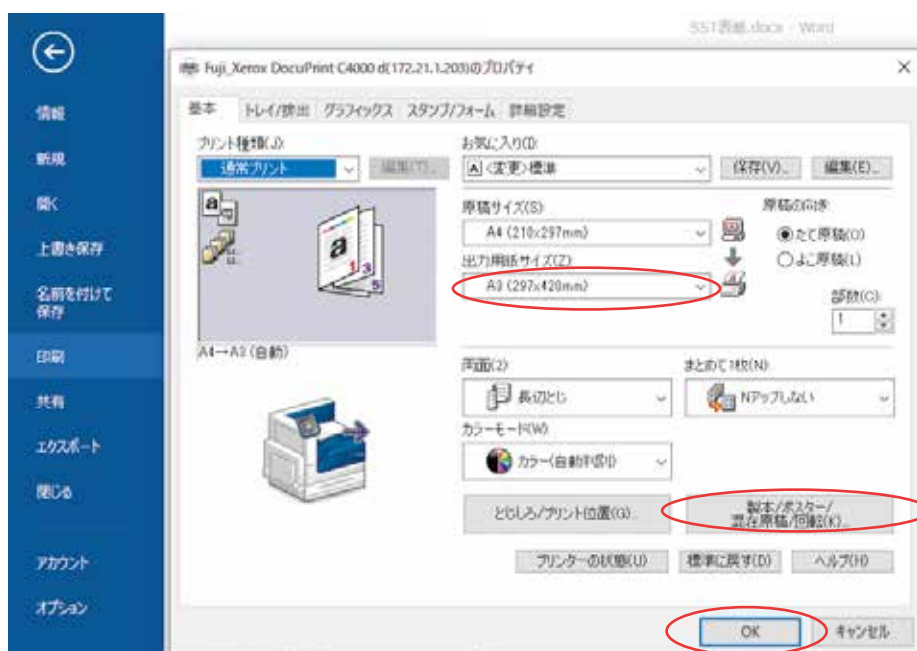
| No | 質問内容                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 嗅ぐと気持ちが悪くなったり、吐き気がする等、とても苦手なおいがある<br>※具体的には？ <input type="text"/><br>とても好きなおいがある<br>※具体的には？ <input type="text"/> |
| 2  | 他の人が気づかないようなにおいに気づくことが多い                                                                                         |
| 3  | 他の人が気づくにおいに気づかないことが多い（言われてもわからないことがある）                                                                           |
| 4  | 物や食べ物、人（自分）等のおいを嗅ぐクセがある                                                                                          |

嗅覚に関する不快感を「経験している」と回答した方の参考になる対処方法をご紹介します。

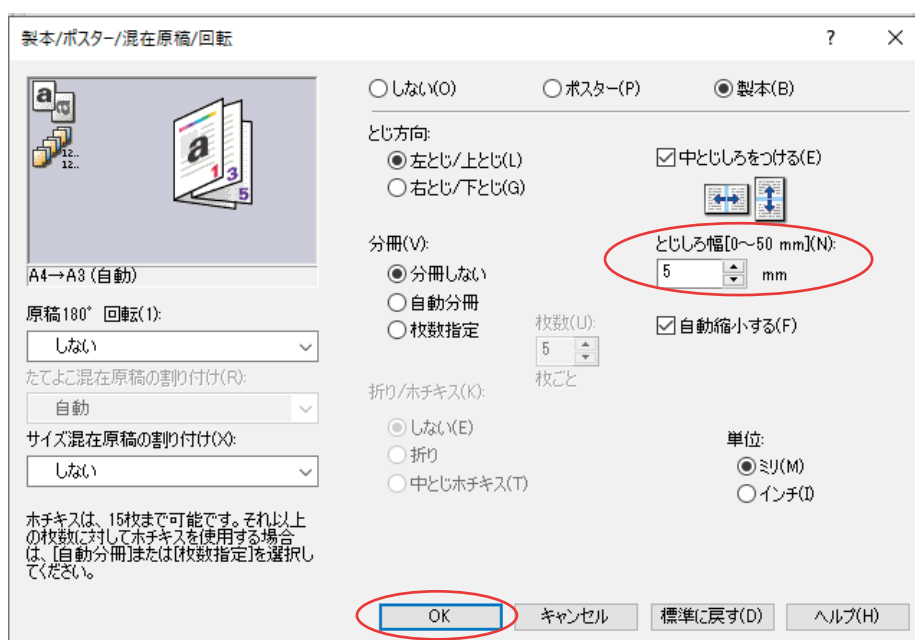
| 仕事に役立つ工夫                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 不快な刺激を取り除く                                                                                                                        | 匂いは他の感覚刺激とはことなり、直接脳に作用する。不快な刺激を感じないように、対処グッズを使用することが有効。<br>(例) ◆活性炭入りマスク<br> 一般のマスクと比較し、防臭・減菌・防塵などの効果があるとされています。<br>◆体臭対策ボディソープ<br> 制汗作用と殺菌作用のあるボディソープ。臭いに敏感な方だけでなく、自分の体臭に気付きにくい方にもおすすめです。 |
| リラックスに役立つ工夫                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 他の方法に置きかえる                                                                                                                        | 匂いが消せない場合、他の手段により、不快な刺激を感じにくくする方法もある。<br>(例) ◆ミントキャンディ<br> ミントには抗菌効果や頭痛緩和の効果もあっていわれています。清涼感もあるので気持ちのきりかえにも役立ちます。<br>◆アロマオイル<br> 香りの成分が脳に直接働きかけ、自律神経の乱れを整え、精神的なストレスからくる疲れや不調にも役立ちます。        |
| 「いつもはラベンダーの香りで気持ちが落ち着くのに、疲れすぎるとラベンダーではなく違う香りが心地よく感じる」と、香りに関する敏感さを体調管理のバロメーターとして活用している方もいました。自分にとっての「日常」を把握することは、体調管理や疲労の回復に役立ちます。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 「特性対処のヒント集」の印刷方法

1. 印刷を選択
- 2 - (1) 出力用紙サイズを A3 に変更
  - (2) 製本／ポスター／混在原稿／回転 をクリック



3. とじしろ幅を 5 mm に変更して OK をクリック



4. 印刷後、出力された状態で、中心から折り曲げると製本された状態となる。



## リラクゼーション技能トレーニングの改良にあたり

### 追加、改編した資料について

#### リラクゼーション紹介講座〈1〉 呼吸法 ※補足資料の追加

腹式呼吸が難しい方向けに補足資料を作成しました。深い呼吸をするためには、呼吸筋がしっかり働く必要があります。しかし、姿勢の崩れ、緊張状態の持続などにより呼吸筋が固くなると浅い呼吸になりがちです。そこで、呼吸法を実施する前に、しっかり上半身のストレッチを行うことをお勧めしています。また、座位姿勢での腹式呼吸が難しい場合、仰向けで行うとやりやすくなる場合もあります。

#### リラクゼーション紹介講座〈2〉 漸進的筋弛緩法 / 〈4〉 ストレッチ

受講者が自宅で取組むための資料とすることを想定し、イラスト及びレイアウトを整えました。

#### リラクゼーション紹介講座〈3〉 ウォーキング ※補足資料の追加

ウォーキング中に思考や感情と距離をとるトレーニングを行う方法について補足資料を作成しました。ウォーキング中にトレーニングを行う場合は、呼吸に伴う腹部の感覚に注意を向けるのではなく、足裏の感覚に注意を向けます。注意がそれたら、ラベリングを行い足裏の感覚に注意を戻します。

### ふりかえりシート

リラクゼーション技能トレーニングの改良にあたり、ふりかえりシートを改めました。始業前の体調について具体的な状態像を示し、選択しやすくした他、認知プログラムにおける「思考や感情と距離をとるトレーニング」の実施状況を記録する欄を追加し、トレーニングのポイントを日々意識できるような質問項目を設定しました。

### 休憩のとり方チェックシート

ストレス・疲労への対処の必要性を際立たせる狙いから、対処した結果、対処しなかった結果を記入する形式に変更しました。また、休憩後の変化を自由に書けるようにし、「楽になったーしんどくなった」以外の変化も把握できるようにしています。なぜなら、休憩時の活動は必ずしもリラクセス効果だけをねらっているわけではないからです。集中力が回復した、やる気が出てきた、休憩から作業へ気持ちを切り替えることができた等も重要な効果と言えます。



# 呼 吸 法

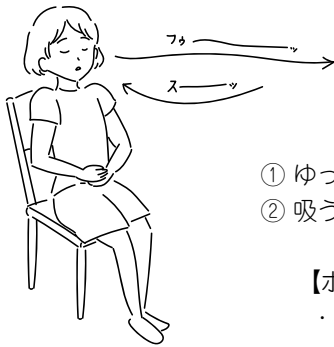
## ＜呼吸法とは？＞

呼吸法とは、「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意識的にゆっくりと行うことによって、心拍を安定させたり気持ちを落ち着かせたりしてリラクゼーションを促す方法です。

呼吸は、生命維持にとって必要なものですが、それと同時に心や精神の動きとも密接な関係にあります。人間は、緊張や焦りを感じたり興奮状態になったりすると、呼吸が乱れたり荒くなったりすることはよく知られていますが、呼吸法は、逆に呼吸を整えることによって、気持ちを落ち着かせ、リフレッシュすることをねらいとしています。

## 【呼吸法の行い方】

- ① 椅子に深く座ります。
- ② 手をおへその下に当てて、目をつむります。
- ③ 息を口から吐き、鼻から吸うようにします。
  - ※ 息を吐く時間が吸う時間よりも長くなるように腹式呼吸を行います。
  - ※ 途中でめまいがしたり、気分が悪くなったりしたら、すぐに中止しましょう。



- ① ゆっくり長くはく
- ② 吸う

### 【ポイント】

- ・はく時間の方がすう時間より長く
- ・シャボン玉をふくらます時のように、強すぎず、やさしくはきましょう

## ＜ポイント＞

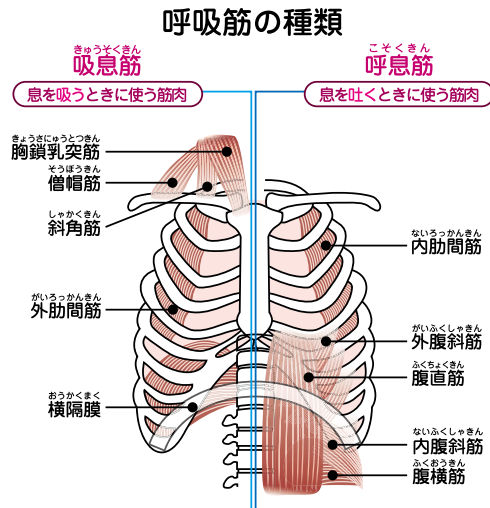
### リラクゼーション

- ・「こうでなければならない」というものではありません。
- ・「自分にあったやり方」が一番です。
- ・自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

## 腹式呼吸がむずかしい方へ

### 呼吸筋をほぐす！

呼吸は肺で行われますが、肺そのものは自ら膨らんだり縮むことはできません。肺を取り囲むさまざまな筋肉の働きによって空気が入り出ています。この呼吸に欠くことのできない筋肉を呼吸筋と言います。その数は皆さんが想像している以上に多いのではないかと思います。



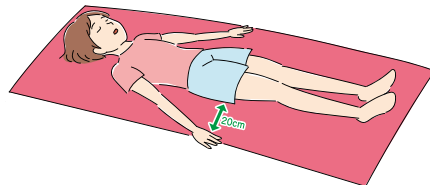
※左図には、安静時だけでなく深い呼吸を意識的に行う努力呼吸時の筋肉も含まれています。また、図中の筋肉以外にもあります(例:大胸筋や小胸筋など)。

出典：本間生夫（著）、「すべての不調は呼吸が原因」、幻冬舎新書、2018、p93.

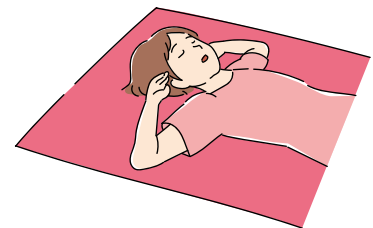
パソコンの長時間の使用、ストレスによる緊張などにより呼吸筋が固くなると呼吸が浅くなってしまいます。そこで、深い呼吸をするためには、まず呼吸筋をほぐすストレッチから始めることをお勧めします。リラクゼーション紹介講座「デスクワークの途中でちょっとストレッチ」の1～12を呼吸法の前に行ってみましょう。

### 姿勢を変えてやってみる！

座位姿勢で腹式呼吸が難しい場合は、仰向けでやってみましょう。



仰向けでも腹式呼吸が難しい場合は、下図のように両手を頭部付近に置いてやってみてください。この姿勢は、胸式呼吸で用いられる大胸筋の動きを抑制する形となります。



出典：五十嵐透子（著）、「リラクゼーション法の理論と実際 第2版ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門」、医歯薬出版、2015、p42.

## 漸進的筋弛緩法

### 〈漸進的筋弛緩法とは？〉

漸進的筋弛緩法とは、骨格筋を緊張させ（筋肉に力を入れ）、その直後に弛緩（脱力）させることによって、その部位の力が抜けリラックスしている感じを味わう方法です。

漸進的筋弛緩法は、身体の各部位の緊張と弛緩を繰り返しながら、身体全体のリラクゼーションを得ていくことをねらいとしています。

### 〈漸進的筋弛緩法を行う際の留意点〉

- 力を入れる際は、60～70%の力を入れるぐらいで行いましょう。
- 力を抜く時は一気に抜き、力が抜けた時に力を入れていた時の「じわ～」とした余韻が感じられるとよいです。
- 過去にけがをしていたり身体的障害などがある場合は、緊張を高めることで、かえって痛みや不快感を引き起こす危険性があるため、その際は力を加える度合いを加減したり、緊張なしでリラックスのみを行うようにしましょう。
- 重度の肩凝りや腰痛、足がつりやすい場合は注意して行いましょう。



### 【漸進的筋弛緩法の進め方】

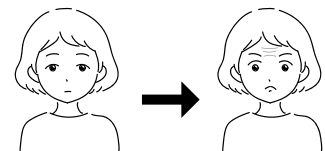
#### 両手、前腕、上腕

- ① 両手の肘関節を曲げた状態で握りこぶしをつくり、腕全体を緊張させる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、肩のつけ根から指先まで弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる



#### 頭部

- ① 両眼を大きく開き、眉をつり上げ、額にしわをつくり、額から頭皮全体が緊張しているのを意識する状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、顔から頭にかけて弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。



**頸部**

- ① 歯をくいしばり、顎を胸につけるようにして、首の部分の緊張状態を 5 秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、首全体が弛緩した状態を 20 秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

**肩**

- ① 両肩を耳に近づけ、肩をすくめるようにして肩の緊張状態を 5 秒ほど続ける。なお、肩だけを緊張させるため、両腕はダラーンとまっすぐ伸ばした状態にしておく
- ② 一度に力を抜き、両肩全体が弛緩した状態を 20 秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

**胸部・上背部**

- ① 両肩をできるだけ左右に広げ、両肩の肩胛骨をくっつけるようにして、胸を張るような姿勢を 5 秒ほど続ける。  
※腰痛や背部痛をもつ人は、痛みを伴う場合があるので注意して行う。



- ② 一度に力を抜き、背中全体が弛緩した状態を 20 秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

**<ポイント>****リラクゼーション**

- 「こうでなければならない」というものではありません。
- 「自分にあったやり方」が一番です。
- 自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

補足：今日の講座で紹介・体験をした以外の、他の部位の漸進的筋弛緩法の紹介です。

#### 顔面（目・鼻・唇・舌・頬）・収縮パターン

- ① 両眼を硬くつむり鼻にしわをよせ、口をおちょぼ口にして鼻よりも突き出すようにし、顎や頬の筋肉も同時に緊張させる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、顔全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。



#### 顔面（目・鼻・唇・舌・頬）・伸展パターン

- ① 顎を動かさずに、両眼の眼球だけを上に向け眉をつり上げ、息を思い切って吸い込むように鼻の穴を大きく広げ、口を閉じて「にー」と横一文字にし、歯はくいしばった状態にし、舌を口腔内の上押しつけ、舌のつけ根の方が緊張している状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、顔全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

#### 腹部

- ① まっすぐに座り、腹部をへこませた状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、腹部全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

#### 臀部

- ① 肛門周囲の筋肉を縮めるようにし、両臀部を緊張させる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、臀部全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

#### 下肢

- ① 椅子に浅く座った状態で、両足を伸ばし、かかとを床につける。アキレス腱を伸ばすような感じで両足のつま先を身体に引きつけるようにして、足全体に力を入れる状態を5秒ほど続ける。
- ② 一度に力を抜き、足全体が弛緩した状態を20秒ほど続け、緊張と弛緩の違いを感じる。

## ウォーキング

### <ウォーキングとは?>

ウォーキングは、簡単にできる運動です。ちょっとした時間に気分転換を図り、リラックスすることができます。好きな場所や公園等、日常生活を少し離れてウォーキングすることも気分転換によいでしょう。

また、ウォーキングは、職場でトラブルがあった際にも、少し席を外して所定の箇所を動く等にも用いることができます。

### 【ウォーキングの効果】

#### ○ 気分転換

ウォーキングにより脳に酸素がいきわたり、スッキリした気分を味わうことができ、気分転換を図ることができます。気分転換ができるとストレスも緩和されます。

#### ○ 血行の促進

血行がよくなると消化器系の調子もよくなり、体の調子もよくなります。体の調子からくるストレスもありますので、そのような悩みを抱えている人にもウォーキングは効果的です。

#### ○ 自律神経への効果

ウォーキングを続けていると気分が楽になるような感覚を覚える場合があります。その場合、 $\beta$ （ベータ）エンドルフィンという爽快感や幸せ感を感じるホルモン物質が放出されていることが解明されています。また、運動による適度な疲労は、睡眠が深くなるという利点もありますので、不眠の解消にもなります。

### <ポイント>

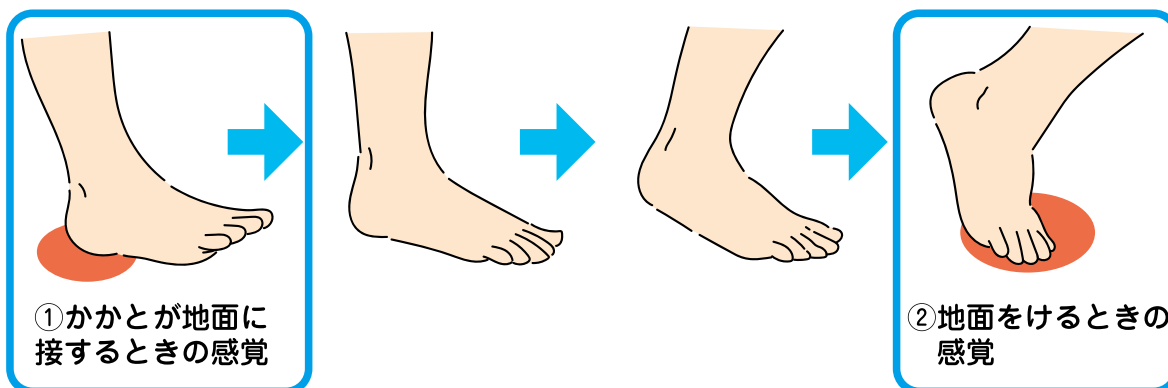
#### リラクゼーション

- 「こうでなければならない」というものではありません。
- 「自分にあったやり方」が一番です。
- 自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」をみつけましょう。

○思考や感情と距離をとるトレーニングはウォーキング中に実施することも可能です。

### <やり方>

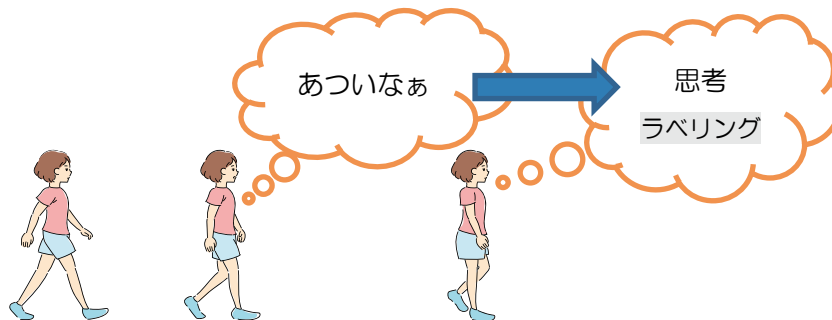
○ウォーキング中、足裏の感覚に注意を向け続けます。慣れるまでは、右足の【かかと】が地面に接するときの感覚→左足の【かかと】が地面に接するときの感覚を追っていきます。感覚を追えるようになったら、右足の【かかと】が地面に接するときの感覚（下図①）→地面をけるときの感覚（下図②）というように注意を向けるパートを増やします。



○実施中、注意が足裏の感覚からそれた場合は、ラベリング※を行い、再び足裏の感覚に注意を戻します。

### ※ラベリングのやり方

○人の話し声に注意がそれた時は「音」、足がかゆくなったら「かゆみ」、不安感を感じたら「感情」、甘い香りがしたら「匂い」、考え（例：退屈だなあ）が浮かんできたときは「思考」、昔のいやな記憶が出てきたら「記憶」などとラベルを貼ります（心の中で呟くイメージです）。注意がそれたことに気づくことが最も大切です。ラベルの適切さに悩む必要はありません。



### <注意点>

○安全面を考慮し、なるべく人が少ない場所、交通量が少ない場所で行いましょう。

○足裏の感覚が感じにくい場合は、自宅で裸足でやってみたり、サンダルなど足裏の感覚を感じやすい靴で試してみると良いでしょう。

# ストレッチ (1) デスクワークの途中でちょっとストレッチ

## <注意点>

- ・伸ばしているところを意識する
- ・呼吸を止めない→息をゆっくりはきながら
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるまでやらない（こちよく！）
- ・一カ所 10～30 秒程度行う

2回ずつ行います

①



耳を天井に向けます。

②

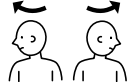


頭を体の前でこがし、



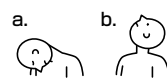
首をななめにかしげるようにします。

③



鼻を横に向けます。

④



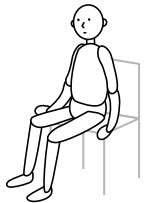
a. 頭の重みで首のうしろをのびします。  
b. アゴをつき上げます。

⑤



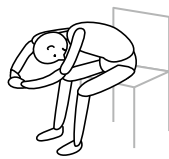
大きくゆっくりまわします。

⑥

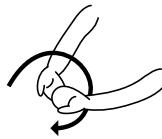


イスに浅く座り、背筋を伸ばして用意します。足は安定するようにひらきます。顔はおへそをみます。

⑦



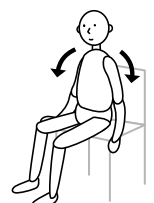
背中をまるくし、伸ばします。手のひらは体の方に向け、



手のひらを外側にひっくり返します。

⑧

気持ちよく上にのびます。



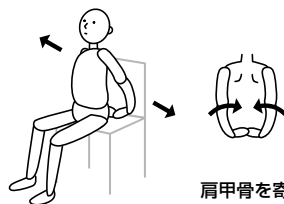
力を抜きます。

⑨



頭の力をぬき、片手が天井に引っぱられるようにのびします。

⑩



胸をななめ上方向にひらきます。

肩甲骨を寄せ、腕は内側にねじります。

⑪



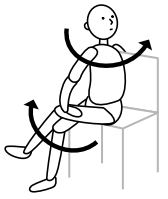
姿勢を正し、肩を思いきり上に上げる。



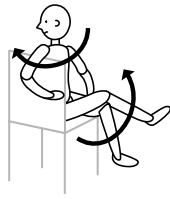
姿勢を崩さず力をぬきます。



⑫

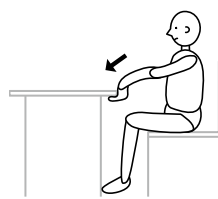


足を組み、上半身と下半身を反対方向にひねりのばします。



足を組みかえ、ひねります。

⑬



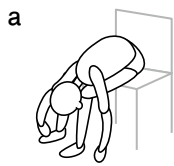
机のへりをつかって手の内側(手のひら側)をのばします。

⑭

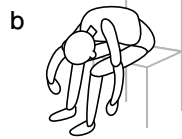


手の甲を逆の手でつつみ、のばします。

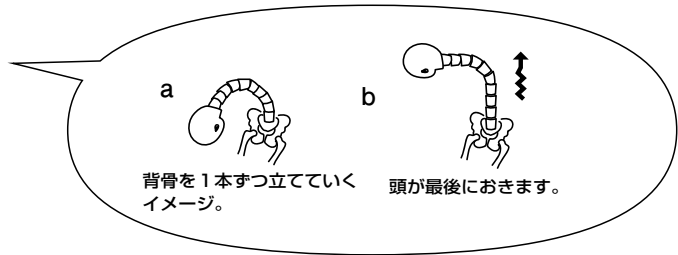
⑮



股関節から2つ折りになり、上体の力をぬきます。



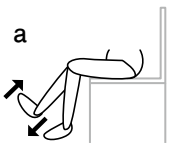
そこから徐々に起き上がります。



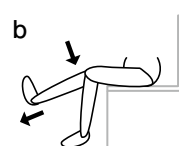
背骨を1本ずつ立てていくイメージ。

頭が最後におきます。

⑯

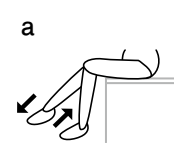


ひざの力をぬき、つま先を上に向け、かかとをつき出します。

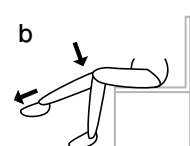


ゆっくりとひざをのばしていきます。

⑰

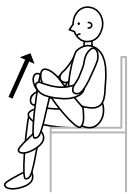


ひざの力をぬき、つま先をのばします。



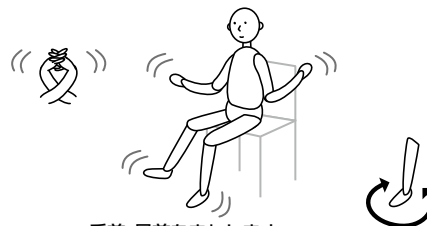
ゆっくりとひざをのばしていきます。

⑱



ひざをかかえ、胸に引きよせます。

⑲



手首、足首をまわします。手首、足首をぶらぶらとふります。

⑳



ゆっくりと深呼吸をしておわります。

<ポイント>

リラクゼーション

- 「こうでなければならない」というものはありません。
- 「自分にあったやり方」が一番です。
- 自分にとって「気持ちがいいもの」「落ち着けるもの」を見つけましょう。

# ストレッチ (2) 目のストレッチ

## 眼球のストレッチ

【眼球を支える筋肉のこりをほぐしましょう】



- ① 軽く両目をつむります。
- ② 目をつむったまま、上、下、左、右と目を動かします。



- ① 軽く両目をつむります。
- ② 時計まわりに、できるだけ大きく眼球を動かします。
- ③ 反時計まわりに、できるだけ大きく眼球を動かします。

## 眼のまわりの筋肉をほぐすストレッチ

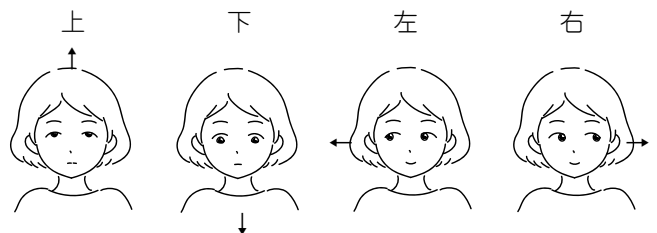
【眼のまわりの筋肉のこりをほぐしましょう】



- ① 目をいつもどおり開きます。
- ② ギュ〜ツととして
- ③ パツと見開きます。



- ① 目を開いたまま上下左右を5秒ずつ見ます。



何度かくりかえしましょう

デスクワークは眼のまわりの筋肉があまり使われず、硬直した状態になるため、血の流れがよどみやすくなります。ストレッチによって血流を活性化させることが必要です。

# ストレッチ (3) 全身のストレッチ

## <注意点>

- ・呼吸を止めない（周りの人と話せるくらいの余裕をもって）
- ・伸ばしているところを意識する
- ・安定した姿勢で行う
- ・痛みを感じるところまでやらない
- ・反動やはずみをつけない
- ・一カ所 10～30 秒程度行う

①



ひじをもう一方の腕で  
かかえ込む

②



頭の後ろで片方のひじを曲げ、



もう片方の手で  
そのひじを引っばる。



ひじが  
持ちにくい場合  
手首を引っばる。

③



①足を肩幅に  
ひらく。 ②ひざを軽く  
まげる。

③顔はおへそをのぞき込み、  
組んだ手を前へ押し出しながら  
背中を後ろに引く。

④

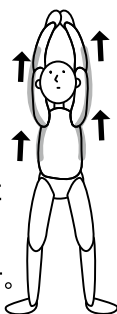


後ろで手を組み、  
胸をはる。  
顔は上げる。



腕は内側にねじる

⑤



足は肩幅よりやや広めに  
ひらき、手を組んで  
上にのびる。  
左右交互にさらにのばす。

⑥



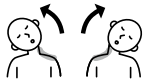
片方の手で、もう片方の  
手首を持ち、  
上に引っ張る。

⑦



引っばった手で  
そのまま  
横にたおす。

①



首をゆっくりとたおす。  
(右・左)

さらにのぼすには…

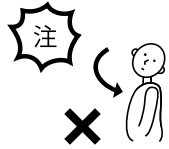


首をたおした方と  
逆の肩を  
少し下げる。

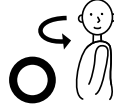
②



横を向く。  
(右・左)



横から見たとき  
首が後ろに傾かないように  
注意する。



さらにのぼすには…  
斜め後ろを見るような気持ち  
で行う。

③



首をたおす。  
(前・後)



背中をまるめすぎない。



頭をガクッと  
後ろに落さない。



あごをつき上げる。

④



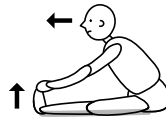
大きく、ゆっくりと右・左に  
2回まわす。  
(首の後ろに手をあてて、  
支えても良い)

⑤



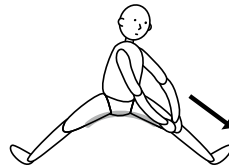
ひざをのばし、  
ゆっくりと前屈する。

⑥



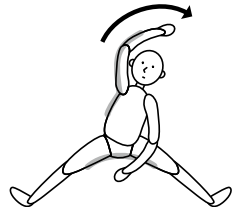
つま先を天井に向け、  
つま先をさわりながら  
顔は正面のまま前屈する。

⑦



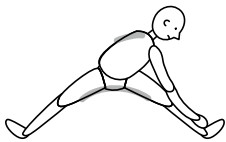
足の方向におへそを向けて  
たおす。

⑧



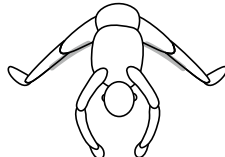
おへそを正面に向けて  
片方の手をあげ、そのまま  
横にたおす。

⑨



上体をひねり  
足首をさわす。

⑩



ゆっくりと正面に  
たおす。

⑪



両足をかかえ込む。

⑫

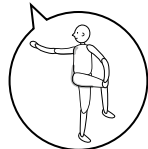


片足をのぼす。

⑬

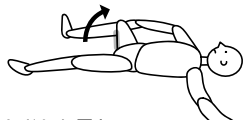


曲がっている足を  
のばしている足の外側に  
たおし顔は逆に向け、  
身体がねじれた  
状態にする。



俯瞰から見た  
イメージ

⑭



今たおした足を  
逆方向にたおし、  
股関節を開く。

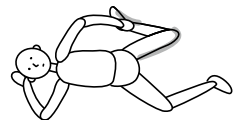


俯瞰から見た  
イメージ

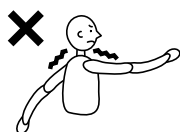
⑮



上の足のつま先、または足首を  
持って後ろに引っ張る。



下の手、足は安定するようにする。



ストレッチしている所を意識し、  
それ以外の場所の力は抜く。  
(肩など)

ふりかえりシート 月 日( ) 氏名:

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---|---|---|----|---|---|---|----|-----|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|
| 目標(今日のプログラムで取り組みたいこと・試したいことなど)                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 昨日の<br>就寝時間                                                                                                                                                 | 時 分                                                                                                                                                                                                                                                                           | 今日の<br>起床時間                                                                                                                                                                  | 時 分                                                                                                                                                                              |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 睡眠の状況                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 昨夜は? ぐっすり眠った・うとうとした浅い眠りだった・床についていたが寝ていなかった・床につかず、起きていた                                                                                                                       | 夜中に<br>目覚めた回数                                                                                                                                                                    |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 睡眠時間                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 時間                                                                                                                                                                           | 分                                                                                                                                                                                |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 昨日の<br>服薬                                                                                                                                                   | 朝 ( ) 昼 ( ) 夕 ( ) 就寝前 ( )                                                                                                                                                                                                                                                     | ←【記入例】<br>処方通り服用した○ 服用するタイミングがずれた△ 服用しなかった×                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 始<br>業<br>前<br>に<br>記<br>入                                                                                                                                  | ●今のあなたの状態ではまるもの全てに○をつけてください                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭が痛い</li> <li>・頭が重い</li> <li>・頭がボーッとする</li> <li>・汗が出る</li> <li>・眠気がある</li> <li>・だるさがある</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹が痛い</li> <li>・ため息が出る</li> <li>・腰が痛い</li> <li>・目が疲れている</li> <li>・目が痛い</li> <li>・目が充血している</li> <li>・物がぼやけて見える</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲がない</li> <li>・物事に集中できない</li> <li>・肩や首筋がこっている</li> <li>・周囲の音や声が気になる</li> <li>・匂いが気になる</li> <li>・人の動きが気になる</li> </ul>                    |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | 今の体調(身体的な調子)                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td>わるい</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ふつう</td><td></td><td></td><td></td><td>よい</td> </tr> </table> |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  | 0 | 1 | 2   | 3 | 4 | 5 | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | わるい |  |  |  |  |  | ふつう |  |  |  |
| 0                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                | 4 | 5 | 6   | 7 | 8 | 9 | 10 |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| わるい                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   | ふつう |   |   |   | よい |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 午<br>前<br>の<br>プ<br>ロ<br>グ<br>ラ<br>ム<br>後<br>に<br>記<br>入                                                                                                    | ●午前のプログラム内容                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | できたこと・評価されたこと                                                                                                                                                                                                                                                                 | 難しかったこと・ストレスを感じたこと                                                                                                                                                           | 次に試したいこと                                                                                                                                                                         |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | 今の体調                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | 今の気分                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| 午<br>後<br>の<br>プ<br>ロ<br>グ<br>ラ<br>ム<br>後<br>に<br>記<br>入                                                                                                    | ●午後のプログラム内容                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | できたこと・評価されたこと                                                                                                                                                                                                                                                                 | 難しかったこと・ストレスを感じたこと                                                                                                                                                           | 次に試したいこと                                                                                                                                                                         |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | 今の体調                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                             | 今の気分                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| ●ストレスや疲労のサイン(今のあなたの状態ではまるもの全てに○をつけてください)                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭が痛い</li> <li>・頭が重い</li> <li>・頭がボーッとする</li> <li>・あくびが出る</li> <li>・眠い</li> <li>・全身がだるい</li> <li>・ぐったりした疲れ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・音、声、匂いが気になる</li> <li>・物事に集中できない</li> <li>・目が疲れている</li> <li>・目が充血している</li> <li>・目が痛い</li> <li>・物がぼやけて見える</li> <li>・姿勢が崩れる</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・何か食べなくなる</li> <li>・調子が良くない</li> <li>・ため息が多かった</li> <li>・体に力が入っている</li> <li>・歯を食いしばる</li> <li>・肩や首筋がこっている</li> <li>・その他( )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・動作が遅くなっている</li> <li>・作業能率や正確さの低下</li> <li>・気づくと貧乏ゆすりをしている</li> <li>・独り言が多い気がする</li> <li>・イライラする</li> <li>・爪をかむ</li> <li>・該当なし</li> </ul> |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| ●目標に対するふりかえり                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| ●思考や感情と距離をとるトレーニング                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 呼吸に注意を向ける <input type="checkbox"/> いまこの瞬間に起きていることに注意を向ける ※実施したトレーニングにチェックを入れます。                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| ・呼吸に伴う腹部の感覚を追えたか? ○・△・×<br>・呼吸の感覚から注意が逸れたら、再び腹部の感覚に注意を戻せたか? ○・△・×<br>※○=ほぼできた、△=半分ぐらいできた、×=ほとんどできなかった                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |
| ・トレーニング中、何に気付いたか? 思考・感情・感覚・記憶・イメージ・その他( )                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                  |   |   |     |   |   |   |    |   |   |   |    |     |  |  |  |  |  |     |  |  |  |

記入例

ふりかえりシート 月 日( ) 氏名:

目標(今日のプログラムで取り組みたいこと・試したいことなど)  
 カウンセラーやスタッフと相談したこと(目標にすること、確認すること、試したいことなど)や  
 自分なりの目標を記入してください。

|             |                                                                 |             |     |               |                                             |      |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------------|---------------------------------------------|------|------|
| 昨日の<br>就寝時間 | 時 分                                                             | 今日の<br>起床時間 | 時 分 | 夜中に<br>目覚めた回数 | 回                                           | 睡眠時間 | 時間 分 |
| 睡眠の状況       | 昨夜は? ぐっすり眠った・ <u>うとうとした浅い眠りだった</u> ・床についていたが寝ていなかった・床につかず、起きていた |             |     |               |                                             |      |      |
| 昨日の<br>服薬   | 朝                                                               | 昼           | 夕   | 就寝前           | ←【記入例】<br>処方通り服用した○ 服用するタイミングがずれた△ 服用しなかった× |      |      |

●今のあなたの状態ではまるもの全てに○をつけてください

|                   |           |              |       |
|-------------------|-----------|--------------|-------|
| ・頭が痛い             | ・お腹が痛い    | ・食欲がない       | ・該当なし |
| ・頭が重い             | ・ため息が出る   | ・物事に集中できない   |       |
| ・ <u>頭がボーッとする</u> | ・腰が痛い     | ・肩や首筋がこっている  |       |
| ・汗が出る             | ・目が疲れている  | ・周囲の音や声が気になる |       |
| ・ <u>眠気がある</u>    | ・目が痛い     | ・匂いが気になる     |       |
| ・だるさがある           | ・目が充血している | ・人の動きが気になる   |       |
| ・その他( )           |           |              |       |

今の体調(身体的な調子)

ぬり方に決まりはありません

|             |         |          |        |
|-------------|---------|----------|--------|
| ・落ち着いている    | ・落ち着かない | ・心配事がある  | ・悲しい   |
| ・リラックスできている | ・焦りがある  | ・イライラする  | ・怒っている |
| ・うれしい       | ・楽しい    | ・やる気が出ない | ・ゆううつ  |
| ・幸せ         | ・気分爽快   | ・やる気がある  | ・緊張する  |
| ・その他( )     | ・該当なし   |          |        |

今の気分

●スタッフやカウンセラーに伝えておきたいこと(体や気分の調整に影響するできごと等)

午前  
の  
プログラム  
後に  
記入

●午前のプログラム内容

できたこと・評価されたこと

実施したプログラムを記入してください。

- ・オリエンテーション
- ・作業名
- ・個別相談 など

例: 特になし

難しかったこと・ストレスを感じたこと

例: 眠気がなかなか取れなかった。

次に試したいこと

例: 眠気対策。

今の体調

今の気分

午後  
の  
プログラム  
後に  
記入

●午後のプログラム内容

できたこと・評価されたこと

例:  
文書入力  
数値チェック

例: 見直し確認を意識して行った。  
ミスは出たが、達成感を感じた。

難しかったこと・ストレスを感じたこと

例: 集中すること

次に試したいこと

例: 集中するために、ほかの人がどのような工夫をしているのか聞いてみたい

今の体調

今の気分

●ストレスや疲労のサイン(今のあなたの状態ではまるもの全てに○をつけてください)

|           |                  |             |                 |
|-----------|------------------|-------------|-----------------|
| ・頭が痛い     | ・音、声、匂いが気になる     | ・何か食べたくなる   | ・動作が遅くなっている     |
| ・頭が重い     | ・物事に集中できない       | ・調子が良くない    | ・作業能率や正確さの低下    |
| ・頭がボーッとする | ・ <u>目が疲れている</u> | ・ため息が多かった   | ・気づくと貧乏ゆすりをしている |
| ・あくびが出る   | ・目が充血している        | ・体に力が入っている  | ・独り言が多い気がする     |
| ・眠い       | ・目が痛い            | ・歯を食いしばる    | ・イライラする         |
| ・全身がだるい   | ・物がぼやけて見える       | ・肩や首筋がこっている | ・爪をかむ           |
| ・ぐったりした疲れ | ・姿勢が崩れる          | ・その他( )     | ・該当なし           |

●目標に対するふりかえり

朝、記入した目標に対しての自分なりの考えや気づき、  
 他者からの助言などに対しての感想や次回の目標など、感じたことを記入してください。

●思考や感情と距離をとるトレーニング

呼吸に注意を向ける  いまこの瞬間に起きていることに注意を向ける ※実施したトレーニングにチェックを入れます。

・呼吸に伴う腹部の感覚を追えたか? ○・△・×

・呼吸の感覚から注意が逸れたら、再び腹部の感覚に注意を戻せたか? ○・△・×

※○=ほぼできた、△=半分ぐらいできた、×=ほとんどできなかった

・トレーニング中、何に気付いたか? 思考・感情・感覚・記憶・イメージ・その他( )

資料編

## 休憩のとり方 チェックシート

月 日( )

働く上では、正確で効率のよい仕事を継続させることが重要です。また、仕事をするためのコンディションを整えるために、休憩をとることは、仕事をすると同じくらい大切です。

**あなたはどのような状態を「疲れている」と受け止めましたか？その「疲れ」に対処することになりましたか？  
対処することで楽になったのか？気持ちの切り替えができたのか？など確認してみましょう。**

|                                                                   | 疲労のサイン | 疲労に対処した／対処しなかった<br>対処した場合:対処方法は？ | 対処した結果<br>対処しなかった結果 |
|-------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|---------------------|
| 10:00<br>10 .....<br>20 .....<br>30 .....<br>40 .....<br>50 ..... |        |                                  |                     |
| 11:00<br>10 .....<br>20 .....<br>30 .....<br>40 .....<br>50 ..... |        |                                  |                     |
| 12:00<br>10 .....<br>20 .....<br>30 .....<br>40 .....<br>50 ..... |        |                                  |                     |
| 13:00<br>10 .....<br>20 .....<br>30 .....<br>40 .....<br>50 ..... |        |                                  |                     |
| 14:00<br>10 .....<br>20 .....<br>30 .....<br>40 .....<br>50 ..... |        |                                  |                     |
| 15:00<br>10 .....<br>20 .....<br>30 .....<br>40 .....<br>50 ..... |        |                                  |                     |
| 16:00                                                             |        |                                  |                     |

## ※ 疲労のサインの記入例

- ・ 眠くなった
- ・ あくびが出た
- ・ 頭が痛くなった
- ・ 頭が重くなった
- ・ ポーツとなった
- ・ 汗が出た
- ・ 肩がこった
- ・ 首がこった
- ・ よそ見が増えた
- ・ 能率が下がった
- ・ 目が疲れた
- ・ 目が痛くなった
- ・ 姿勢が崩れてきた
- ・ たるくなった
- ・ イライラした

## ※ 対処方法の記入例

- 環境
  - ・ 退室した
  - ・ その場で
  - ・ 静かな場所へ移動した
- 過ごし方
  - ・ 呼吸法を行い、静かに過ごした
  - ・ ストレッチ、運動を試してみた
  - ・ リラックスできるものや外をながめた

## ● 今日、気づいた「自分の特徴」

## ● 周囲の方が伝えてくれた「自分の特徴」

## 休憩のとり方 チェックシート

月 日( )

働く上では、正確で効率のよい仕事を継続させることが重要です。また、仕事をするためのコンディションを整えるために、休憩をとることは、仕事をすると同じくらい大切です。

**あなたはどのような状態を「疲れている」と受け止めましたか？その「疲れ」に対処することになりましたか？  
対処することで楽になったのか？気持ちの切り替えができたのか？**など確認してみましょう。

|                                     | 疲労のサイン               | 疲労に対処した／対処しなかった<br>対処した場合: 対処方法は？ | 対処した結果<br>対処しなかった結果                                              |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 10:00<br>10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                      |                                   |                                                                  |
| 11:00<br>10<br>20<br>30<br>40<br>50 | 時間が気になった<br>目がシバシバした | 11:45までは作業を続ける<br>ことに決めた          | 昼休みになり、疲れたあと感じた<br>が、ここまでやる!と決めていた<br>ことは終わったので、すっきり<br>した気分になった |
| 12:00<br>10<br>20<br>30<br>40<br>50 | ねむけがあった              | ソファで横になった                         | 寝てしまい、アラームで起きた<br>起きた後、だるさが残った                                   |
| 13:00<br>10<br>20<br>30<br>40<br>50 | ねむけがあった              | トイレの冷たい水で手を洗った                    | さっぱりして、ねむけが<br>なくなった                                             |
| 14:00<br>10<br>20<br>30<br>40<br>50 | 数値入力作業で2回ミスをした       | 10分間休憩を取りウォーキング<br>をした            | 汗をかいた<br>気持ちの切り替えができた                                            |
| 15:00<br>10<br>20<br>30<br>40<br>50 |                      |                                   |                                                                  |
| 16:00                               |                      |                                   |                                                                  |

※ 疲労のサインの記入例

- ・ 眠くなった
- ・ あくびが出た
- ・ 頭が痛くなった
- ・ 頭が重くなった
- ・ ボーッと became
- ・ 汗が出た
- ・ 肩がこった
- ・ 首がこった
- ・ よそ見が増えた
- ・ 能率が下がった
- ・ 目が疲れた
- ・ 目が痛くなった
- ・ 姿勢が崩れてきた
- ・ だるくなった
- ・ イライラした

※ 対処方法の記入例

- 環境
  - ・ 退室した
  - ・ その場で
  - ・ 静かな場所へ移動した
- すごし方
  - ・ 呼吸法を行い、静かに過ごした
  - ・ ストレッチ、運動をしてみた
  - ・ リラックスできるものや外をながめた

● 今日、気づいた「自分の特徴」

- ・ 作業中に、周囲の人が移動すると気になってしまって作業に集中しにくくなることに気づいた。

● 周囲の方が伝えてくれた「自分の特徴」

- ・ コツコツと作業に取り組むことができていた。
- ・ 自分では気付かなかったが、「今日中に、この仕事を終わらせたいと慌てて作業をしていた」と言われた。