

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ばったところから、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

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。

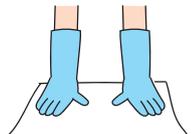
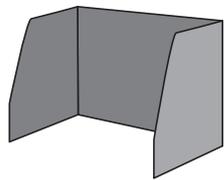
| NO | 質問内容 |
|----|---|
| 1 | 人に触られたり近寄られると、とても驚いたり、イライラしたり、緊張が強くなったりする |
| 2 | 不意に背後から近寄られたり触られるとゾットする |
| 3 | 触られると過剰にくすぐったい、または不快に感じる身体のある場所がある ※どこ？ <input type="text"/> |
| 4 | 触ると苦痛を感じる、触りたくない物がある ※どんなもの？ <input type="text"/> |
| 5 | 洋服や下着のタグ、縫い目がとても気になる（チクチクして痛い。強いかゆみを感じる等） |
| 6 | ちょっとしたことでも、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 ※どんなもの？ <input 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 | |
|------------------------|---|
| <p>触れる、触れられる機会をなくす</p> | <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; margin-left: 10px;"> <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> |
| <p>特定の苦手な触覚と距離をとる</p> | <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;">  </div> |
| <p>となりの人と距離をとる</p> | <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;">  <div style="border: 1px solid green; border-radius: 25px; padding: 15px; margin-left: 15px;"> <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="427 421 598 577" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="606 380 1412 593" data-label="Text"> <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。 ※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"> ■ネクタイがきつい・・・・・・・・・・「ワンタッチネクタイ」 ■ベルトがきつい、シャツが出てくる・・・「サスペンダー」 ■靴下のしめつけがきつい・・・・・・・・・・「しめつけない靴下」を使用する。 <div data-bbox="443 967 566 1115" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="582 952 1396 1176" data-label="Text"> <p>・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。 ・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。</p> </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="454 1294 630 1473" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="654 1276 1204 1456" data-label="Text"> <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="1220 1265 1412 1467" data-label="Image"> </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>仕事中、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。</p> <p>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。

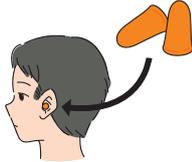
| NO | 質問内容 |
|----|---|
| 1 | 苦手な音がある（機械音、特定の人の声等） <div data-bbox="395 504 1433 622" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; height: 50px; margin-top: 10px;"></div> |
| 2 | 突然の音を聞くと、とても驚いたり、怖かったり、辛かったりする <div data-bbox="395 689 1433 808" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; 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 <div data-bbox="395 875 1433 952" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; height: 30px; 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 <div data-bbox="395 1160 1433 1279" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; 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、リラックスにつなが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フォ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。ヘッドフォンもありますが、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"> ・ゆっくり話してもらうよう依頼をする。 ・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。 ・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うよう依頼する。 ・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。 ・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。 ・骨伝導タイプの受話器やヘッドフォンを使用する。 <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。

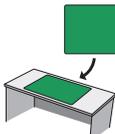
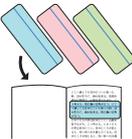
| NO | 質問内容 |
|----|--|
| 1 | 特定の物を見るとつらく感じることもある（蛍光灯がまぶしすぎる等） ※どんなもの？ <input data-bbox="453 488 1428 613" type="text"/> |
| 2 | 白い紙に書かれた黒文字が読みづらく感じる（白色以外の紙に書かれた文字の方が読みやすい） |
| 3 | 読みづらいフォント（文字の種類・明朝体やゴシック体等）がある |
| 4 | カラフルな色が使われた書類やパンフレット、チラシ等は読みづらく感じる |
| 5 | 見るとつらく感じる色がある ※何色？ <input data-bbox="386 840 1425 925" type="text"/> ※生活上で困ることは？ <input data-bbox="391 978 1430 1113" 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。 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 #90EE90; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> 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。 </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 #90EE90; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> 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。 </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"> ◆パソコン画面色の白黒反転／◆モニターの照度の調整 ◆ブルーライト軽減フィルムの貼り付け <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px 10px; 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"> ◆カラーフィルムを白紙にのせる ◆カラー用紙のノート <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <div style="border: 1px solid #90EE90; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <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。

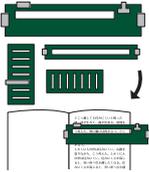
| NO | 質問内容 |
|----|--|
| 1 | 一度にたくさんの文字や文章を見ると疲れる。ひどくなると頭痛やめまいがする |
| 2 | 読書、デスクワーク等、手元で文字や細かい物を見る作業をするとぐったりと疲れる |
| 3 | 眼を細めたり、片目で見の方が見やすく感じる時がある |
| 4 | 動くものを目で追えず見失いやすい |
| 5 | 人や物の接近に対する反応が遅いため、人にぶつかることやぶつかりそうになることがある |
| 6 | ホワイトボード等を見て内容をメモするときに、ホワイトボードとメモを交互に見ていると、「どこを見て書けばいいのかわからなくなる」、「片方へ目を移す間に、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 (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

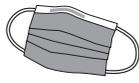
視覚認知に関する不快感を「経験している」と回答した方の参考になる対処方法をご紹介します。対処方法には、仕事に役立つ工夫のほか、リラックスにつなげるための工夫も掲載しています。

| | |
|---|--|
| 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 green; 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 green; 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> |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>【目のストレッチ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 目をいつもどおり開きます。 ② ギューッととして ③ パッと見開きます。  </div> <div style="width: 45%;"> <ol style="list-style-type: none"> ① 目を開いたまま上下左右を5秒ずつ見ます。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>上</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>下</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>左</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>右</p>  </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">何度かくりかえしましょう</p>  </div> </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 ※具体的には？ <input type="text"/> とても好きなおいがある ※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。 (例) ◆活性炭入りマスク  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。 ◆体臭対策ボディソープ  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。 (例) ◆ミントキャンディ  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。 ◆アロマオイル  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。 | |