

巻末資料

今回の支援マニュアルで作成したもの

資料番号	資料名	ページ番号
1	ワークシステムを参考とした相談の枠組	119
2	支援ツール関連図	120
3	支援者の相談スキルのチェックリスト	122

過去の支援マニュアル、実践報告書において紹介しているもの

資料番号	資料名	ページ番号
4	生活記録表	125
5	ストレス対処整理シート（ストレス温度計）	126
6	体験整理シート（2023版）	127
7	問題状況分析シート	129
8	情報処理過程におけるアセスメントの視点（Ver.10）	130
9	情報処理過程におけるアセスメントの視点（Ver.10） 補足資料1～2	131
10	感覚特性チェックシート	137
11	特性対処のヒント集	141

相談の構成	内容	内容を検討するときの視点・留意すること
相談の目的		ワークシステム 何をやるのか？ <input type="checkbox"/> 何のために相談で取り上げるのか？ <input type="checkbox"/> 相談のゴールを設定しているのか？
相談で取り上げる話題、進め方	<input checked="" type="checkbox"/> 取り上げる話題 <input checked="" type="checkbox"/> 優先順位	ワークシステム どのようにするの？ <input type="checkbox"/> 相談の目的にあった話題を設定しているか？ <input type="checkbox"/> 話題の設定は本人の心情を踏まえて設定しているか？ <input type="checkbox"/> 話題は本人にあった情報量になっているか？ <input type="checkbox"/> 相談時間で考えられる話題設定になっているか？
参加者・場所・環境・時間	参加者： 場所： 時間： 環境調整： (視覚化の工夫) <input type="checkbox"/> ホワイトボードの使用 <input type="checkbox"/> 蛍光ペンなどの色ペンを用意する (必要箇所を強調する) (構造化の工夫) <input type="checkbox"/> 時間設定の確認 <input type="checkbox"/> カウントダウンタイマー (安心して話せるための工夫) <input type="checkbox"/> 椅子に座る <input type="checkbox"/> 対面で座る <input type="checkbox"/> 30分で区切って休憩を入れる <input type="checkbox"/> ストレスボールを用意する (感覚特性の応じた工夫) <input type="checkbox"/> ブラインドやパーテーションで不要なものを隠す <input type="checkbox"/> 空調の下を避けて席を用意する <input type="checkbox"/> その他：	ワークシステム どのようにするの？ <input type="checkbox"/> 参加者の選定は適切か？ <input type="checkbox"/> 落ち着いて話せる適切な場所を設定しているか？ <input type="checkbox"/> 相談内容に応じた時間設定になっているか？ <input type="checkbox"/> 対象者の特性に応じて環境調整をしているか？
相談終了の目安		ワークシステム 終わりはどこか？ <input type="checkbox"/> どうなったら相談を終了とするか？
時間内に相談が終わらないときの対応	<input checked="" type="checkbox"/> 取り上げる話題が終わっていないが、相談時間になってしまった場合 <input checked="" type="checkbox"/> 具体的な目標設定ができていない、解決策を検討できていないが、相談時間になってしまった場合	ワークシステム 終わりはどこか？ <input type="checkbox"/> 相談時間内に設定した話題が終わらない時はどうするのか？ <input type="checkbox"/> 本人と支援者の考え等が合わなかった時はどうするのか？
今後の予定	(継続相談 ・ 相談終了) 【継続相談の場合】 <input checked="" type="checkbox"/> 次回の相談日程 (1週間後 ・ 1か月後 ・ 3か月後) <input checked="" type="checkbox"/> 次回の相談までに支援者が取り組むこと <input checked="" type="checkbox"/> 次回の相談までに本人が取り組むこと	ワークシステム 終わった後どうするのか？ <input type="checkbox"/> 相談後の予定を明確にしているか？ <input type="checkbox"/> 次回の相談までの間隔が空まきぎていないか？ <input type="checkbox"/> 相談後の連絡手続は決まっているか？



就労支援における発達障害者との相談スキルのチェックリスト



記入日： 年 月 日

支援者の対応	チェック項目
1 本人の特徴の把握・アセスメント	
相談への影響が想定される特性についてアセスメントを行う	<input type="checkbox"/> 本人のコミュニケーションの取り方、情報処理過程や学習スタイルの傾向、感覚特性等、相談時に影響が想定される特徴について相談前に確認したり、意識して相談に臨む。（確認する内容や方法の詳細はP19を参照） <input type="checkbox"/> 相談中に支援者が把握した特性について本人と共有し、本人の特性の認識の確認や自己理解を促す。
2 相談場面の設定	
本人の苦手とする、または注意を阻害する刺激を減らし、相談に集中しやすい環境を設定する	<input type="checkbox"/> 苦手とする、または注意を阻害する刺激が少ない相談環境を試しながら設定する。（環境調整や相談場面の設定の工夫の仕方はP21を参照）
本人が落ち着いて安心した状態で相談に臨むための環境面の工夫や対策を行う	<input type="checkbox"/> 休憩の取り方、リラクゼーショングッズの使用やカムダウンについて相談場面で行う方法やタイミングを本人と確認する。 <input type="checkbox"/> 疲労やストレス反応が見られた場合に備えて事前に休憩やリラクゼーショングッズの使用、カムダウンを提案する。 <input type="checkbox"/> 相談場面における休憩の取り方やリラクゼーショングッズの使用、カムダウンの方法の効果を確認し、今後の相談場面での取り入れ方を確認する。
3 本人が理解しやすい伝え方	
使用している言葉の意味や定義を合わせる	<input type="checkbox"/> 本人が使用している言葉の意味を確認したり、支援者の理解したことを伝える等により、本人と支援者が使用する言葉の定義を一致させる。
本人の理解度や理解の仕方に応じた情報量で伝える	<input type="checkbox"/> 本人が理解しやすい会話のペースや間で話したり、答えやすい質問の仕方をする。 （例：話すスピードが速く直観的に返答する方には考えてから返答するよう促しを行う、考えながら話す方には矢継ぎ早に質問やレスポンスを返さず、本人の発言を待つ） <input type="checkbox"/> 支援者が伝えたいことや取り上げたい話題があっても、1度の相談で無理に伝えようとせず、本人が受け止められる情報量で伝える。 <input type="checkbox"/> 情報量が多く本人が混乱している場合は、情報量や優先事項を整理したり、話題の焦点を明確にする等、本人が理解しやすくするための工夫を行う。 <input type="checkbox"/> 沈黙の背景をアセスメントし、想定される背景に応じた対応を行う。
理解しやすい表現方法を選択する	<input type="checkbox"/> 本人の情報の理解の特徴や傾向、学習スタイルに応じて分かりやすい表現や伝え方を選択する。 （例：具体例や抽象的な例の使い分け、視覚情報が分かりやすい本人に対して文章や図で書かれた資料を用意する）
相談した内容について本人と支援者の認識の確認を行う	<input type="checkbox"/> 「相談の結論」「本人が理解したこと」「これから取り組むこと」等相談の内容を本人の言葉で説明してもらったり、支援者が要約して確認するなど、認識や理解が一致しているかの確認を行う。
4 相談内容の構造化	
時間を意識した相談を行う	<input type="checkbox"/> 支援者も本人も共に相談時間を意識するための工夫を実施する。 （工夫の例：事前に本人と相談時間を共有する、カウントダウンタイマーを使用する、相談で取り上げる話題や優先順位を再調整する等） <input type="checkbox"/> 相談の終了時間までに取り上げたい話題を全て取り上げられない場合や結論が出ない場合でも、話の区切りを付けたり、次の相談で話す見通しをつける等により、予定時間内に相談を終える。
相談で取り上げる話題の優先順位を決める	<input type="checkbox"/> 相談で取り上げたい話題が複数ある際には、相談前や相談の冒頭で優先順位を本人と一緒に話し合い、優先順位を決定してから相談を行う。
見通しをつけて相談に臨む	<input type="checkbox"/> 相談で取り上げたい話題について所要時間の目安を付け、相談時間の見通しを持つ。 <input type="checkbox"/> 相談で取り上げたい話題について、時間内に「どんな内容をどこまで話すのか」「終わりはどこか」といった見通しをつける。 <input type="checkbox"/> 取り上げたかった話題が終わらなかった場合やその場で結論を出せない展開となった場合の準備をする。 （例：「取り上げたい話題が取り上げきれなかった場合、再度相談日を設定する」「支援者個人で決めることが出来ないことは〇〇までに回答する」等）
ホワイトボードやメモを活用し、相談内容を「見える化」する	<input type="checkbox"/> 本日の相談で取り上げる話題や話し合った内容を板書したり図示する等、本人と共有したり相談中に確認できる工夫を実施する。 <input type="checkbox"/> 本人の発言について板書やワークシート等に記入する際は unnecessaryな要約をせず、発言をそのまま記入する。要約や表現を変える場合には、表現について本人と確認して記入する。 （例：「〇〇と言い換えて板書に書いても良いですか？」等） <input type="checkbox"/> 板書や図示をする際は情報を分けて記載したり、ポイントの色を変えるなど後から見返した時に分かりやすくする。 （分類の例：「相談のテーマ」「事実」「気持ち」「結論」「取組目標」等）
支援全体のプロセスを明確化し、共有する	<input type="checkbox"/> 複数回に渡って相談する場合、初めに「前回の相談内容」や「本日のテーマ」を、相談の終了時には「相談のまとめ」「次回の相談までに実施すること（本人、支援者共に）」「次回の相談で話す内容」を確認し、見通しや進捗を本人と共有する。



就労支援における発達障害者との相談スキルのチェックリスト



5 支援ツールの効果的な活用	
支援ツールの特徴を理解し、相談の目的に応じて適切に使用できる	<input type="checkbox"/> 相談の目的にあった適切な支援ツールを選択する。 <input type="checkbox"/> 支援ツールを使用するか否かを本人が選択できるよう支援ツールを使用する目的や効果を説明し、本人に提案する。
6 本人の気づきに対する支援	
他者（支援者等）からの見え方を本人と共有する	<input type="checkbox"/> 本人の言動が他者（支援者等）からどのように見えているかを具体的かつ客観的に伝える（良い印象を与える言動や場に即していないと捉えられる可能性がある言動等）。 <input type="checkbox"/> 一般的、または支援者が考えているマナーやルールを一時的に伝えず、本人の経験や知識、本人を取り巻く環境を総合的に把握したうえで本人が受け止めやすい表現や内容で説明する。
課題を絞り込み、行動目標を検討するために必要な場面や状況の整理・分析を行う	<input type="checkbox"/> 相談で取り上げる事柄が起きた際の環境や状況について客観的な視点で整理する。 <input type="checkbox"/> 本人の感情に共感を示しつつ、感情面のみならず、「どう行動すれば場に即した適応的な行動となるか」という行動面にも焦点を当てて問題を整理する。
7 目標の設定への支援	
目標や行動を選択する際に本人の自己決定を支える	<input type="checkbox"/> 想定される選択肢と、そのメリット、デメリットのポイントを整理し、本人と確認する。 <input type="checkbox"/> 支援者側が考える選択肢や行動のメリット、デメリット等の検討材料となる視点について情報提供をする。 <input type="checkbox"/> 本人が判断に悩む場合は、検討するための時間を設ける。
目標達成のための行動を実行する場面や行動の内容を具体化し、本人と共通認識を図る	<input type="checkbox"/> 目標は「具体的」「達成の状況が判断できる」「達成可能」「目標までの期限が明確」であるものを設定する（目標設定の仕方の詳細はP44を参照）。 <input type="checkbox"/> 目標達成のための行動を実行する場面を具体的に確認する。必要に応じて模擬的な場面を設定する等、行動を実行できる環境を整備する。
8 自己肯定感、自己効力感への配慮	
自己肯定感・自己効力感に配慮した関わりを行う	<input type="checkbox"/> 問題となっていることや改善したいことだけでなく、本人の「出来ていること」「うまくいった経験」等についても焦点をあてて相談を行う。 <input type="checkbox"/> 支援者が観察した本人の「出来ていること」「うまくいっていること」「強み」について、具体的に本人に伝える。 <input type="checkbox"/> 本人の話す辛さや困難さについては共感的に受け止め、本人の取組に対してポジティブなフィードバックを行う。
9 信頼関係の構築・心理的安全性への配慮	
本人との信頼関係を構築する	<input type="checkbox"/> 傾聴の姿勢や共感・受容的な態度で相談に臨む。 <input type="checkbox"/> 守秘義務や業務上対応できる範囲について支援者自身がよく理解し、本人に分かりやすく説明する。
本人が安心して相談できるよう対応する	<input type="checkbox"/> 本人の言動から不安の有無を把握し、不安の程度や内容、影響度について確認を行う。 <input type="checkbox"/> 相談の前に「相談の目的」「相談の見通し」「守秘義務」「いつでも相談を中断できるなどの選択肢や情報」等を伝え、安心して相談が実施できる関係性を構築する。 <input type="checkbox"/> 相談を一時的に進めず、本人の課題に準備や意思を尊重した関わりを行う。 （例：「特定の話題に対して不安がある場合は、無理に取り上げず、一旦保留とする」等）
10 支援者の自己理解	
支援者が持つ知識に偏ることなく本人と共通認識を図る	<input type="checkbox"/> 支援者自身が学んできた専門性や知識、支援者の成功体験等の影響の有無を自覚している。 <input type="checkbox"/> 本人の話す内容を支援者の持つ枠組みで捉えないよう、理解した内容を本人と確認する。 <input type="checkbox"/> 本人の経験や持っている知識、取り巻く環境といった背景も考慮し、本人が伝えたいことを理解しようと努める。
支援者としての心理に振り回されず、本人にとって必要な支援を適切に検討する	<input type="checkbox"/> 本人から頼られたり、非難された際に感じる心の動き（支援者の心理）を自覚している。 （支援者の心理の例：「頼られて嬉しい」「（非難された際に）期待に応えられない自分はダメだ」等） <input type="checkbox"/> 心の動きを感じた場合も本人に提供できる支援の内容を冷静に検討し、本人にとって必要な支援を検討する。

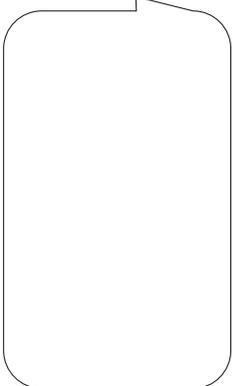
就労支援における発達障害者との相談スキルのチェックリスト（まとめシート）

支援者の対応	チェックして気が付いたこと (できていること、今後工夫したいこと、周囲から伝えてもらったこと)
1 本人の特徴の把握・アセスメント	
相談への影響が想定される特性についてアセスメントを行う	
2 相談場面の設定	
本人の苦手とする、または注意を阻害する刺激を減らし、相談に集中しやすい環境を設定する	
本人が落ち着いて安心した状態で相談に臨むための環境面の工夫や対策を行う	
3 本人が理解しやすい伝え方	
使用している言葉の意味や定義を合わせる	
本人の理解度や理解の仕方に応じた情報量で伝える	
理解しやすい表現方法を選択する	
相談した内容について本人と支援者の認識の確認を行う	
4 相談の構造化	
時間を意識した相談を行う	
相談で取り上げる話題の優先順位を決める	
見通しをつけて相談に臨む	
ホワイトボードやメモを活用し、相談内容を「見える化」する	
支援全体のプロセスを明確化し、共有する	
5 支援ツールの効果的な活用	
支援ツールの特徴を理解し、相談の目的に応じて適切に使用できる	
6 本人の気づきに対する支援	
他者（支援者等）からの見え方を本人と共有する	
課題を絞り込み、行動目標を検討するために必要な場面や状況の整理・分析を行う	
7 目標の設定への支援	
目標や行動を選択する際に本人の自己決定を支える	
目標達成のための行動を実行する場面や行動の内容を具体化し、本人と共通認識を図る	
8 自己肯定感、自己効力感への配慮	
自己肯定感・自己効力感に配慮した関わりを行う	
9 信頼関係の構築・心理的安全性への配慮	
本人との信頼関係を構築する	
本人が安心して相談できるよう対応する	
10. 支援者の自己理解	
支援者が持つ知識に偏ることなく本人と共通認識を図る	
支援者としての心理に振り回されず、本人にとって必要な支援を適切に検討する	

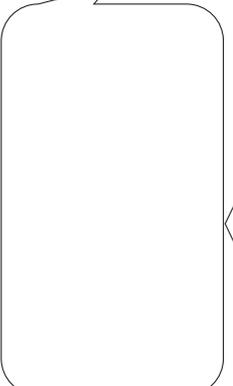
ストレス対処整理シート (ストレス温度計)

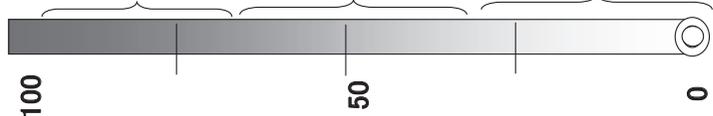
記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

●ストレス対処整理シート(ストレス温度計)は、自分のストレス・疲労のサイン、強さ(レベル)、対処方法について整理するためのものです。プログラムを通じ、「身体や気持ちの変化」に応じた「対処方法」を確認しながら整理しましょう。



ストレス・疲労のサイン



100 高 50 中 0 低

ストレス・疲労のレベル

ストレス・疲労のレベルに応じた対処法

ストレス・疲労の対処方法の例

- 深呼吸する
- 数を数える
- 音楽を聴く
- 鼻歌を歌う
- 本を読む
- マンガを読む
- 絵を描く
- ゲームをする
- 静かな場所で休む
- 飲み物を飲む
- 手や顔を洗う
- ストレッチをする
- ツボ押しをする
- 軽い運動をする
- 自転車に乗る
- シャワーをあびる
- 入浴する
- 好きなことをイメージする
- 好きな言葉を考える
- その他...

NIVR(障害者支援部門)「MSFAS(発達障害者のために) 参考(ストレス温度計)」を引用

ストレス体験

日付: 年 月 日

<p>状況 ①【ストレスを感じた状況】</p> <p>いつ</p> <p>どこで</p> <p>誰と(関係する人)</p> <p>どんなことが起きた</p>	<p>思考 ②【そのとき頭に浮かんだ考え】</p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>	<p>気分 ③【そのとき感じた気分(強さ%)】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>(気分)</td><td style="text-align: center;">%</td></tr> <tr><td>(気分)</td><td style="text-align: center;">%</td></tr> <tr><td>(気分)</td><td style="text-align: center;">%</td></tr> <tr><td>(気分)</td><td style="text-align: center;">%</td></tr> </table>	(気分)	%	(気分)	%	(気分)	%	(気分)	%											
(気分)	%																				
(気分)	%																				
(気分)	%																				
(気分)	%																				
<p>行動 ⑤【そのとき自分がとった行動】</p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>	<p>身体 ④【そのとき感じた身体の変化】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td><input type="checkbox"/>頭が重い</td><td><input type="checkbox"/>胸が痛い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>頭がぼーっとする</td><td><input type="checkbox"/>胸に血が上る</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>めまい</td><td><input type="checkbox"/>目が痛い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>目が充血</td><td><input type="checkbox"/>涙が出る</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>腕が引きつる</td><td><input type="checkbox"/>息苦しい</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>肩や首筋がこる</td><td><input type="checkbox"/>胸が痛い</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>胸が苦しい</td><td><input type="checkbox"/>歯が出る</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>お腹が痛い</td><td><input type="checkbox"/>吐き気</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>足がぐくぐくする</td><td><input type="checkbox"/>全身が震える</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/>その他()</td><td><input type="checkbox"/>その他()</td></tr> </table>	<input type="checkbox"/> 頭が重い	<input type="checkbox"/> 胸が痛い	<input type="checkbox"/> 頭がぼーっとする	<input type="checkbox"/> 胸に血が上る	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> 目が充血	<input type="checkbox"/> 涙が出る	<input type="checkbox"/> 腕が引きつる	<input type="checkbox"/> 息苦しい	<input type="checkbox"/> 肩や首筋がこる	<input type="checkbox"/> 胸が痛い	<input type="checkbox"/> 胸が苦しい	<input type="checkbox"/> 歯が出る	<input type="checkbox"/> お腹が痛い	<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 足がぐくぐくする	<input type="checkbox"/> 全身が震える	<input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> その他()
<input type="checkbox"/> 頭が重い	<input type="checkbox"/> 胸が痛い																				
<input type="checkbox"/> 頭がぼーっとする	<input type="checkbox"/> 胸に血が上る																				
<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 目が痛い																				
<input type="checkbox"/> 目が充血	<input type="checkbox"/> 涙が出る																				
<input type="checkbox"/> 腕が引きつる	<input type="checkbox"/> 息苦しい																				
<input type="checkbox"/> 肩や首筋がこる	<input type="checkbox"/> 胸が痛い																				
<input type="checkbox"/> 胸が苦しい	<input type="checkbox"/> 歯が出る																				
<input type="checkbox"/> お腹が痛い	<input type="checkbox"/> 吐き気																				
<input type="checkbox"/> 足がぐくぐくする	<input type="checkbox"/> 全身が震える																				
<input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> その他()																				

対処方法を検討しよう

※試してみたものに、☑を入れましょう。

⑥【これまでに試してみたい対処方法】

☆よい結果が得られていない場合には別の対処方法を検討し、効果があつたものは再度応用試してみることも一案です。

⑦【これから試してみたい対処方法】

☆思考・行動・身体…まず何にアプローチしてみるか考えてみましょう。自分でできることだけでなく、相手に働きかけること、周囲のサポートを得て対処することも含めて考えてみることも一案です。

体験整理シート（ふり返り用）

対処方法を検討しよう（効果を検証しよう）

★よい結果が得られていない場合には別の対処方法を検討し、効果があったものは引き続き試してみるとよいでしょう。

日付： 年 月 日

⑦【これから試してみたい対処方法】としてあげたもの（転記してください） ※試してみたものに、☑を入れましょう。

-

【対処方法を試せた場合】

日付(試した日)	効果(○、△、×)	感想(やってみて得られた効果など)

【対処方法を試せなかった場合】

難しかったこと・どういう試しだとしてきそうか

【周りの人からのアドバイス(会社の担当者、支援者、ジョブコーチなど)】

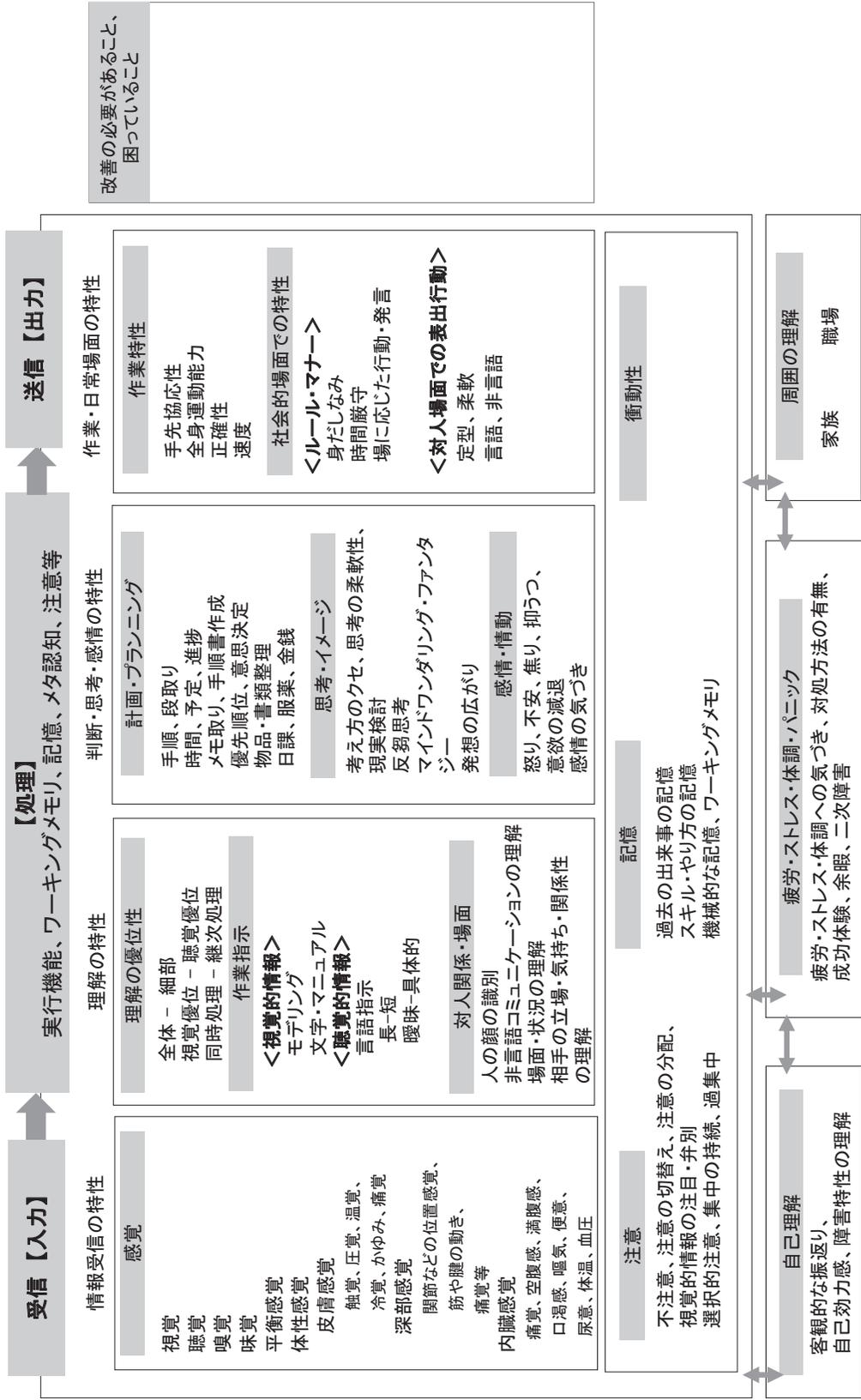
【これから試してみたい対処方法(ふり返り以後)】

-

情報処理過程におけるアセスメントの視点 (Ver.10)

【対象者氏名】

【記入日】



改善の必要があること、
困っていること

●発達障害のある方が職業生活で困っていることの例

(情報処理過程におけるアセスメントの視点(Ver.10) 補足資料1)

1 出勤の際に

- 朝の準備、段取りが苦手。 就寝・起床が遅くなり、遅刻。
 出社に不安。 その他 ()

2 仕事開始

● ルール・マナー

- 職場のルールが守れない。
 職場のマナーが守れない。

● 作業の場面

【指示】

- 指示の理解が苦手
 (説明だけでは混乱、些細なことに気を取られて指示を理解しそこなう、定型的な指示方法や作業マニュアルでは指示理解が難しい等)。
 指示されていないことの推測が苦手。

【作業予定(P L A N)作業実施(D O)】

- 手順が理解できない。
 手順通りに作業を進めることが苦手。
 時間を守り作業を進めることが苦手。
 マニュアルやメモを活用する等して、習得した作業を行うことが難しい。
 些細なことに気を取られて仕事が進まない。
 作業を長く続けることが難しい。
 チーム作業又は一人での作業ができない。
 複数作業、指示されていない作業、多くの作業などを行うことが難しい。
 集中することが難しい。作業が止まったり、自分がやりたいことをやったりしてしまう。苦手な作業がある。
 文書入力・記述・作成・照合がうまくできない。

【結果確認(S E E)】

- 作業結果の見直しを行うことが難しい。

【報告・相談】

- 上司に相談するタイミングをつかめない。
 質問がうまくできない。
 報告・連絡・相談ができない。

【変化の対応】

- 仕事の変更・中止・延期に混乱。

● 会話・対人の場面

- 名前を忘れてしまう。
 人の顔を見分けるのが苦手。
 挨拶・意思表示ができない。
 場面に応じて適切なコミュニケーションを取ることができない。
 会話のルールが守れない。
 会話において、適切な発信ができない。
 会話において、相手の意図や感情を適切に受け取ることが難しい。
 会話において、情報交換ができない。

● 休憩時間の過ごし方

- 空いている時間の過ごし方がわからない。
 職場の人との雑談が苦手。
 人が多いとリフレッシュできない。

● 職場の音・におい・光

- 感覚過敏・鈍麻で仕事に影響がある。

● その他 ()

3 仕事の切り上げ方

- 仕事が終わるまで続けてしまう。
 仕事の切れ目・区切りに関係なく帰ってしまう。
 その他 ()

4 職業生活の維持

- 生活面の課題
 自己評価の低さや不安がある。
 ストレスコントロールができない。
 自己理解や働くことの意味の理解ができていない。
 就業態度が適切でない。
 他者の指摘に適切に対応できない。
 その他 ()

<参考・引用文献>

- ①『発達障害者就労支援レファレンスブック』
 ②『発達障害について理解するために』
 (いずれも障害者職業総合センターで作成)
 ※②は巻末の「アセスメントで活用できる過去の成果物」に掲載

情報処理過程におけるアセスメントの視点(Ver.10)補足資料2

障害者職業総合センター
職業センター

項目		具体的なエピソード例 (強み、苦手なこと)	苦手な際の対処の工夫例	
情報受信の特性	感覚	視覚	<ul style="list-style-type: none"> 特定の視覚刺激(文字、色、形、配置等)がづらい、苦手 光が目には刺さるように感じる 色や明るさに体調が左右されやすい 特定の視覚刺激でリラックスできる 	<ul style="list-style-type: none"> 対応可能な刺激の程度を確認する 過敏性への対処、配慮
		聴覚	<ul style="list-style-type: none"> 特定の音(声、環境音)に敏感、とても不快に感じる、づらい 予期せぬ音、大きな音でパニックになる 特定の音でリラックスできる 	<ul style="list-style-type: none"> 【対処例】 視覚(まぶしさ) → サングラス、PC輝度調整
		嗅覚	<ul style="list-style-type: none"> 特定のにおいに敏感(タバコ、化粧品、インク等)、苦手 特定のにおいでリラックスできる 	<ul style="list-style-type: none"> 聴覚 → 耳栓、イヤーマフ、ノイズキャンセリングヘッドホンの使用
		平衡感覚	<ul style="list-style-type: none"> 体の動かし方がぎこちない、バランスが悪い 	
		皮膚感覚 (触覚、圧覚、温覚、冷覚、かゆみ、痛覚)	<ul style="list-style-type: none"> 特定の触覚刺激が苦手(毛糸の服がチクチクして痛く感じやすい等) 特定の肌触りでリラックスする 人に触られること、濡れたり、汚れることに抵抗がある、極端に嫌う 暑さで体調を崩しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 嗅覚 → マスク着用 【配慮例】 パーテーションの使用 席の位置を工夫 休憩場所の工夫
		深部感覚 (関節等の位置感覚、筋や腱の動き、痛覚等)	<ul style="list-style-type: none"> 座るときに椅子の背にもたれかからないと疲れてしまう ※姿勢は「平衡覚」も影響 自分の体の部位が見えないと、その部位が無いように感じる あちこち身体をぶつける 手をしっかり握ることができていない感覚(麻痺しているような感じ) 	
		内臓感覚 (痛覚、空腹感、満腹感、口渇感、嘔気、便意、尿意、体温、血圧)	<ul style="list-style-type: none"> 空腹を感じづらく、食事をとらない 便意、尿意を感じづらく、前もってトイレに行くことができない 発熱していることに気づきにくい 	

項目		具体的なエピソード例 (強み、苦手なこと)	苦手な際の対処の工夫例	
理解の特性	理解の優位性	視覚優位 -聴覚優位	<ul style="list-style-type: none"> 視覚優位：口頭で説明されるよりも、写真や絵、手順書等、見える形の方が理解しやすい 聴覚優位：言葉の説明の方が理解しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 理解しやすい方法を活用
		同時処理 -継次処理	<ul style="list-style-type: none"> 同時処理：複数の情報をまとまりとして理解する、全体像を示された方が理解しやすい 継次処理：手順を追って一つずつ説明すると理解がスムーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 【同時】 手順書の活用 (全体のイメージを把握できるようにする) 【継次】 手順を細分化する、その都度説明する
	作業指示	視覚的情報	<ul style="list-style-type: none"> モデリング：見本を示されることで理解する／見本を示されるだけでは理解できない 文字・マニュアル：文字やマニュアルを見て理解する／文字だけの情報は理解しづらい 	<ul style="list-style-type: none"> 視覚情報の言語化 (手順書活用) 同じ作業を繰り返すことで、指示内容を体得 本人に合った視覚情報の確認 (例示、文字、図、絵、写真等)
		聴覚的情報	<ul style="list-style-type: none"> 言葉で(口頭で)説明される方がわかりやすい 長：言葉を省かず詳しく説明される方がわかりやすい 短：長文よりも文章が短い方がわかりやすい 曖昧-具体的：曖昧な言葉での指示を理解しづらい (「あれ、これ、それ」「適当に、しっかり」等)、例えば話や冗談がわかりづらい、字義どおりに理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 聴覚情報(言葉)を視覚化(文字、写真、絵等)して伝える 短文で具体的に説明する 例え等を用いずに伝える
	対人関係・場面	人の顔の識別	<ul style="list-style-type: none"> 人の顔を覚えられない、認識できない 	<ul style="list-style-type: none"> 名札や席配置等、顔以外の情報を手がかりにする
		非言語コミュニケーションの理解	<ul style="list-style-type: none"> ※非言語コミュニケーション 表情、視線、姿勢、声色等、言葉以外のコミュニケーションのこと 相手の表情や身振り等を見て、相手の気持ちを理解(推測)することが苦手 Goサイン・NoGoサイン (話しかけてよいかどうかを判断する、相手の非言語コミュニケーション)が分からず、忙しい相手に雑談を続けてしまったり、なかなか話しかけることができない 	<ul style="list-style-type: none"> 対人的な場面や状況、思っていることを言語化する、絵や図で表して示す
		場面・状況理解	<ul style="list-style-type: none"> 会議の場で、趣旨と異なる発言をしてしまう かしまった場でプライベートの話をする 	<ul style="list-style-type: none"> あらかじめ、その場面でふさわしい行動や、やってはいけない行動等を示す
		相手の立場・気持ち・関係性の理解	<ul style="list-style-type: none"> 相手の立場にかまわず、言いたいことを言うてしまう 「こう言ったら相手はどう思うか」等、相手の視点に立つことが苦手 相手との関係性がうまく理解できず、心理的距離が近すぎたり、遠すぎたりする 	<ul style="list-style-type: none"> 他者との関係性について、第三者に聞く 言おうと思っていること(発言内容)をあらかじめチェックしてもらう

項目		具体的なエピソード例（強み、苦手なこと）	苦手な際の対処の工夫例		
判断・思考・感情の特性	計画・プランニング	手順、段取り	<ul style="list-style-type: none"> 複数の作業の流れを効率よく組み合わせる、段取りを自分で考えて組むことができる／苦手 	<ul style="list-style-type: none"> 手順書、チェックリストの活用 	
		時間、予定、進捗	<ul style="list-style-type: none"> 最短時間で見積もり、締切に間に合わなくなりがち 時間的な見通しをたてて作業を進めることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 予定を細分化し、時間配分を考える 日程表、タガの活用 	
		メモ取り、手順書作成	<ul style="list-style-type: none"> 指示について、メモをとることができる 自分なりの手順書を作ることができる 指示を聞いても、ポイントが把握できなかったり、メモすべきことの判断がつかない 	<ul style="list-style-type: none"> 既存の手順書の活用 ICレコーダーの活用 メモをとる箇所、ポイントを予め聞いておく 	
		優先順位、意思決定	<ul style="list-style-type: none"> 何から手をつければ良いか分からなくなる 事前に準備せずに、そのとき目に入った作業、思いついたことから取りかかる 作業の優先順位を立てて順番通りを行う 	<ul style="list-style-type: none"> 指示者側が優先順位を伝える（あるいは自分から聞く） 作業管理表、進捗管理表を活用 	
		物品、書類整理	<ul style="list-style-type: none"> 整理が苦手、必要な時に物や書類がすぐに取り出せない なくし物が多い 書類や物品をカテゴリー毎に整理するのが得意 	<ul style="list-style-type: none"> 置き場所の固定化 分類カテゴリーを明確化する 種類別のファイル、タグ付け等を活用 	
		日課、服薬、金銭	<ul style="list-style-type: none"> 日課（服薬等）を忘れずに行うことができる／忘れる お金を計画的に使うことができる／手元にあるお金を全て使ってしまう 	<ul style="list-style-type: none"> スケジュールの固定化 チェックリストの活用 金銭管理表の活用 	
	思考・イメージ	考え方のクセ、思考の柔軟性、現実検討	<ul style="list-style-type: none"> 物事を白か黒か、0か100か等で捉える 自分、他者、状況に対して、「～べきである」、「～ねばならない」と考える傾向が強い 「相手に嫌われている」等ネガティブに考えやすい 失敗をしても落ち込まず、前向きに考えられる 過大／過小評価、自責／他責傾向 	<ul style="list-style-type: none"> 問題解決技能トレーニングの活用 認知行動療法の活用 ピアグループ、情報交換会の活用 	
		反芻（はんすう）思考	<ul style="list-style-type: none"> 心配や憂慮、自己否定的な思考、悲観的な予期思考（「…になったらどうしよう」等）を繰り返す 失敗場面、叱責された場面等を繰り返し思い出す 	<ul style="list-style-type: none"> 相談の活用 	
		マインドワンダリング・ファンタジー	<p>※マインドワンダリング 目の前の活動とは全く関係のないことを考えている状態のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> 行っている作業とは無関係なことを考え、その思考に注意が逸れて作業の手が止まったり、パフォーマンスが低下したり、ミスが増える 作業や話と関係のない事柄を空想、連想し、作業や話に集中できない、情報が頭に入りづらい 	<ul style="list-style-type: none"> きっかけとなる刺激を取り除く、集中できる作業時間を配慮する 	
		発想の広がり	<ul style="list-style-type: none"> 発想が豊か、様々なアイデアがわく 解決すべき問題があるとき、思いつく解決策が少ない 		
		感情・情動	怒り、不安、焦り、抑うつ、意欲の減退	<ul style="list-style-type: none"> 特定の精神状態が頻繁に、または長期間続いて起こり、職業生活等への支障となっている 	
			感情の気づき	<ul style="list-style-type: none"> 自分の感情がわからなかったり、気づくのが難しい 	

項目		具体的なエピソード例（強み、苦手なこと）	苦手な際の対処の工夫例	
作業・日常場面の特性	作業特性	手先協応性	<ul style="list-style-type: none"> 手先が器用／不器用、両手を同時に動かす作業が苦手 道具をうまく扱えない、扱えるようになるまで時間がかかる 	<ul style="list-style-type: none"> 特性に応じた作業種、作業量の検討 補完手段の活用 手や体の使い方（持ち方、添え方等）を手順化、定型化する
		全身運動能力	<ul style="list-style-type: none"> 体の使い方がぎこちない、体が硬い ラジオ体操や作業等、見本通りに体を動かすことが苦手 	
		正確性	<ul style="list-style-type: none"> 作業の正確性が高い／作業でミスが多い 	
		速度	<ul style="list-style-type: none"> 作業スピードが速い／遅い 	
	社会的場面での特性	ルール・マナー	<ul style="list-style-type: none"> 身だしなみ：TPOに応じた身だしなみができる／服装や身だしなみの指摘を受けることが多い 時間厳守：決められた時間を守る／遅刻が多い、締切に間に合わない 場面に応じた行動 発言：失言をしてしまう、一方的な話し方になる、悪気なく相手を傷ついたり不快にさせてしまうことがある 	<ul style="list-style-type: none"> 身だしなみチェックリストの活用 アラムや日程表の活用 暗黙のルールを言語化する 場に応じた言い方、タイミング等をルール化
		対人場面での表出行動	<ul style="list-style-type: none"> 定型：決まった場所やタイミングでのあいさつや報告等、定型的なコミュニケーションができる 柔軟：職場での相談、休憩中の雑談等、その場に応じた柔軟なコミュニケーションができる 言語：話し方や抑揚が独特、難しい言葉をよく使う、回りくどい話し方になる／話し方がとても丁寧 非言語：表情が変わりにくい、笑顔が乏しい、身振り手振りが少ない、視線が合わない、他者との物理的距離が近すぎる 	<ul style="list-style-type: none"> 手順書に報告等の切り方を記入 必要な対人場面を取り上げ、言葉の使い方、非言語コミュニケーションの練習をする（職場対人技能トレーニングの活用）
注意	不注意	<ul style="list-style-type: none"> 目に入ったものや人の動き、音によって注意が逸れやすい なくし物、忘れ物が多い 	<ul style="list-style-type: none"> 不注意を引き起こす刺激、起こりやすい場面の整理 	
	注意の切替え	<ul style="list-style-type: none"> 目の前のことを行っている最中に話しかけられると混乱する（目の前のことから注意を切り替えられない） 	<ul style="list-style-type: none"> 持ち物チェックリスト等の活用 	
	注意の分配	<ul style="list-style-type: none"> 指示を聞きながらメモを取ることが苦手（聞くとメモの両方に注意を向けることが難しい） 一度に複数のことに注意を向けることが難しい 	<ul style="list-style-type: none"> 情報量のコントロール 	
	選択的注意	<ul style="list-style-type: none"> 作業をしているときに些細な部屋の物音がうるさく感じる 指示を聞くときに周囲にいる人の話し声や、機器の音が邪魔になる 人ごみでも知っている人の顔や声等に気づける うるさい状況でも、特定の物音声に注意を向けて集中して聞くことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 作業設定の工夫（同じ作業を継続する、複数の作業を組合せる等） 	
	視覚的情報の注目・弁別	<ul style="list-style-type: none"> 書類を何度も見直しているのに、ミスがある 書類の誤字脱字をすぐに見つける 	<ul style="list-style-type: none"> 一つ一つのタスクを小さくする 	
	集中の持続	<ul style="list-style-type: none"> 作業に集中できる時間が短い 途中で休憩を取ると集中が途切れ、再開時に集中しづらい 	<ul style="list-style-type: none"> タイマーの活用 	
	過集中	<ul style="list-style-type: none"> 長時間集中して作業を続けられる 作業に集中しすぎて、翌日にまで強い疲れが残る 作業に集中しすぎて、呼びかけに気づかない 決められた時間を過ぎてても時間に気づかず、作業を続けてしまう 		

項目		具体的なエピソード例（強み、苦手なこと）	苦手な際の対処の工夫例
記憶	過去の出来事の記憶	<ul style="list-style-type: none"> 前職でのエピソードを思い出せない 自分がやった行動(ミスをした経緯等)を思い出せない 昔あった出来事を鮮明に覚えている 	<ul style="list-style-type: none"> フィードバックが必要なことは時間をおかず、その時に行う
	スキル・やり方の記憶	<ul style="list-style-type: none"> 一度覚えた作業なのに、ふと分からなくなる(忘れてしまう)ことがある 「体で覚える」というのがよくわからない 	<ul style="list-style-type: none"> 手順書の活用
	機械的な記憶	<ul style="list-style-type: none"> 丸暗記が得意 雑学等、知識が豊富 	
	ワーキングメモリ	<ul style="list-style-type: none"> 情報を一時的に覚えておくことが苦手(指示内容等、聞きながら聞いたことを頭に留めてメモをするのが苦手) 作業を中断して別のことをすると、どこまでやっていたか思い出せない 	<ul style="list-style-type: none"> 記憶できる範囲に情報量を絞る 指示を一つ一つ出す リマインダー、手順書の活用
衝動性		<ul style="list-style-type: none"> 思ったことを口に出してしまう 待つことが苦手、他の人の話に割り込んでしまう 怒り等の感情がそのまま態度や行動に現れる 	<ul style="list-style-type: none"> 気になりやすい刺激を取り除く
自己理解	客観的な振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 自分の課題/長所に気づけない 望ましい行動は分かっているが、自分ができているかどうか分からない 	<ul style="list-style-type: none"> 体験と特性を結びつけるフィードバック 障害特性に関する情報提供 当事者の体験談を聞く(ピアグループ、情報交換会の活用) ビジュアルツールの作成
	自己効力感	<ul style="list-style-type: none"> 自分でできたという感覚、これからやることができそうと思える感覚を持つことができず/できない 	
	障害特性の理解	<ul style="list-style-type: none"> 自分の特性(得意・苦手)を理解している、または理解しようとしている 	
疲労・ストレス・体調・パニック	疲労・ストレス・体調への気づき	<ul style="list-style-type: none"> 疲れに気づかず仕事を続け、帰宅後にぐったりする 体調の変化、ストレスや疲労のサインに気づきづらい/体調の変化に気づき、体調管理ができる 何がストレスとなっているが分からない 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスの要因、ストレスサイン、対処方法を整理する(リラクゼーション技能トレーニングの活用) できたことをわかりやすくフィードバックする 興味がありそうな活動の情報提供、体験
	対処方法の有無	<ul style="list-style-type: none"> 疲労やストレス等に対する自分なりの対処方法がある/対処方法がわからない 	
	成功体験の有無	<ul style="list-style-type: none"> 成功体験(得意な分野の才能を活かしたり、苦手な分野をうまくカバーして、周囲に認められた経験)が少ない/多い 	
	余暇	<ul style="list-style-type: none"> 好きなことや趣味等、気分転換できることがある/ない 	
	二次障害	<ul style="list-style-type: none"> うつ病、適応障害等、診断を受けている ストレスや疲労が、身体症状、精神症状となって現れやすい 	
周囲の理解	家族・職場	<ul style="list-style-type: none"> 家族や職場が、発達障害や本人の特性について理解している/いない 	<ul style="list-style-type: none"> ケース会議等による情報共有

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。

【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とする	<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"/>

【8】視覚認知

	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 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、手で文字や細かい物を見る作業をす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、片目で見ると見やすくなる時がある	<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 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 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	<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るとき、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）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【自由記述欄】

チェックがし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

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ぱりしたところから、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、No 1～6 は刺激による不快感、No 7 は気温による影響、No 8～9 は刺激に対する鈍感さ、No 10～11 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とする
3	触られると過剰にすぐつたい、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）

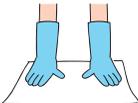
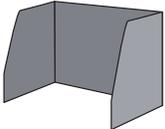


ご自身の感じる不快な感覚について、感じ方やそれに関連する具体的なエピソードを、ぜひ教えてください。

感じ方やエピソード

触覚

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>  <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>
<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> 
<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>  <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>

触覚

<p>衣服の不快感を取り除く</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="412 440 536 562"> </div> <div data-bbox="570 436 1119 566"> <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="422 852 515 962"> </div> <div data-bbox="563 861 1112 991"> <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、しめつけなければ、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="426 1097 563 1232"> </div> <div data-bbox="600 1107 941 1199"> <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="996 1078 1133 1222"> </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>

触覚

<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、軽くふれ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-top: 10px;"> <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

聴覚に関する 9 の質問のうち、No 1～3 は苦手な音、No 4、5 はざわめく環境での聞こえ方、No 6～9 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） <input type="text"/>
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="text"/>
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="text"/>
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 <input type="text"/>
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

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	
苦手な音と距離をとる	<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>  <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>
聞き取りを補う工夫	<ul style="list-style-type: none"> • ゆっくり話してもらおうよう依頼をする。 • 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おうよう依頼する。 • 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。  <p>電話応対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>
リラックスに役立つ工夫	
刺激を軽減するグッズを使用する	<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> <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>

視覚

視覚に関する8の質問のうち、No 1～5は見えづらさ、No 6～7は見え方の特徴、No 8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 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 type="text"/> ※生活上で困ることは？ <input 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

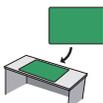


ご自身の感じる不快な感覚について、感じ方やそれに関連する具体的なエピソードをぜひ教えてください。

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。

視覚

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>  <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> <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>  <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> <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  <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  <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>
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

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	目を細めたり、片目で見る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)

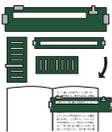
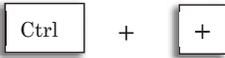


ご自身の感じる不快な感覚について、感じ方やそれに関連する工夫や具体的なエピソードをぜひ教えてください。

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。

視覚認知

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>  <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>
	<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>  <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> <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> <p>① 目をいつもどおり開きます。 ② キョヘツとして ③ パツと見開きます。</p> <p>① 目を開いたまま上下左右をそれぞれ5秒ずつ見ます。 上 下 左 右 何回かくりかえしましょう</p> 	

味覚、嗅覚

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  <p>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。</p> ◆体臭対策ボディソープ  <p>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、自分の体臭に気づきにくい方にもおすすめです。</p>
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  <p>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。</p> ◆アロマオイル  <p>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。</p>
<p>「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パ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。</p>	