

苦手な環境発見シート(簡易／表)

記入日: / /

ニックネーム: _____

各項目の設問のより当てはまる方に○をつけます。裏面でそれぞれの傾向を分析して、苦手な外部刺激を可視化してみましょう

視界情報

		まったく←場合による→すごく	
○	視界に物が多くても特に気になることはない	1←2←3←☆→5→6→7	物が多く散らかった場所だと疲れてしまうか、落ち着かない
△	視界に動いている物や人、景色があっても気になることはない	1←2←3←☆→5→6→7	視界に動いている物や人、景色があると疲れる、落ち着かない
□	初めて行く場所でも特に通常と変わらない感覚	1←2←3←☆→5→6→7	初めての場所や慣れない環境では緊張したり、疲れたりする

光

○	強い光でもまぶしいと感じることはない	1←2←3←☆→5→6→7	強い光はまぶしくて目を開けているのがつらく、疲れが出る
△	普段の生活で“ちらつき”を気にしたことはない	1←2←3←☆→5→6→7	蛍光灯やLED、画面のちらつき・ちかちかが気になり疲れる
□	コントラストの強さを考えたことがない	1←2←3←☆→5→6→7	白と黒のコントラストの差で書類や画面を見ていると疲れる

音声処理

○	雑音が多い場所で話していても疲れることはない	1←2←3←☆→5→6→7	雑音がある中での会話は神経を使い疲れてしまう
△	複数人が話していてもこれまで困ったことはない	1←2←3←☆→5→6→7	複数の人が話していると疲れたり混乱したりする
□	口頭だけの説明をある程度理解しながら聞ける	1←2←3←☆→5→6→7	口頭だけの説明をある程度聞くと疲れや聞き洩らしがある

音

○	大きな音や突然音が鳴っても気にならない	1←2←3←☆→5→6→7	突然音や大きな音が苦手なつらさを感じる
△	生活の中で重低音を気にしたことがない	1←2←3←☆→5→6→7	重低音など低音や振動で疲れが出る
□	生活の中で高音を気にしたことがない	1←2←3←☆→5→6→7	高音や高周波音で疲れが出る

温度

		まったく←場合による→すごく	
○	暑さに気づかないことが多い	1←2←3←☆→5→6→7	少しの暑さでもつらくて行動に影響が出る
△	寒さに気づかないことが多い	1←2←3←☆→5→6→7	少しの寒さでもつらくて行動に影響がでる
□	気温などで服や環境を変えなくても問題ないことが多い	1←2←3←☆→5→6→7	気温や室温の変化に敏感で、こまめに服や環境を変えたいくなる

苦手な環境発見シート(簡易／裏))

触感

○	服の素材やタグは気にならない	1←2←3←☆→5→6→7	服の素材やタグが気になる時には集中できなくなる
△	何かが触れても気にならない	1←2←3←☆→5→6→7	人や物が肌に触れるのが苦手で避けたい
□	痛みやぶつけたことに気づかないことがある	1←2←3←☆→5→6→7	ちょっとした痛みや刺激に弱い、強く反応してしまう

におい

○	人工的な香りは特に気にならない	1←2←3←☆→5→6→7	香水・柔軟剤・芳香剤など人工的な香りが気になる
△	生活の中のにおいに普段気が付かない	1←2←3←☆→5→6→7	人の体臭や食べ物のおいが気になってしまう
□	においを普段から意識はしない	1←2←3←☆→5→6→7	色々なにおいが混ざるとつらくなる

ドットプロット分析

各項目の○△□がどの数字だったのか書き写し傾向を分析する

	1	2	3	☆	5	6	7
視界情報							
光							
音声処理							
音							
温度							
触感							
におい							

←外部刺激に対し鈍麻傾向

外部刺激に対し敏感傾向→

自分なりに苦手な環境の傾向を分析する
