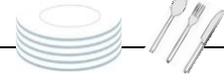


特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> 見え方のバランスが悪い。(視野狭窄や斜視ではない。) ※結果、お友達から「目つきが悪い！」とからかわれる。 	<ul style="list-style-type: none"> 教室では座席の配置工夫。 対人コミュニケーションでは相手と完全に正対せずに意思疎通できる配慮を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 皆が同じ見え方をしていると思っていたら、そうでもなく… 動作や行動の不自然さを追求・修正させられると辛い。(意味が理解できていないので…)
<ul style="list-style-type: none"> 白い色が苦手で(※特定な色)、見ると瞬間金縛りになる… ※医者白衣がトラウマ… ※PCのホワイトボードもNG… 	<ul style="list-style-type: none"> 近づかない サングラス等で色の見え方を変える。 インフォームドコンセント。 	<ul style="list-style-type: none"> 目に入ると自身で制御ができず震えが止まらない。(フラッシュバックで記憶が蘇る。) 俺の前で白いモノを見せないで。(※我儘) 
<ul style="list-style-type: none"> 太陽(自然)や電気(人工)など明るい場所が苦手。 	<ul style="list-style-type: none"> サングラス(遮光+偏光)の着用を認める。 家では蝋燭を使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 長時間太陽を浴びるとフラフラになる。 ずっと夜(真っ暗)だったらいいのに…! 徐々に明るくなる朝が最も体調が悪化…
<ul style="list-style-type: none"> 色んな音が同じ周波数で一齐に飛び込んできて、耳を塞ぐ。(※難聴ではない。) ※常に色んなノイズが入る状態… 	<ul style="list-style-type: none"> 角部屋へ行くなど音が全方位から入らないように工夫。 耳栓。 段ボールハウス等の短期支援。 	<ul style="list-style-type: none"> うるさい、うるさい、五月蠅いと思っていた。 会話している人との話に集中できず、「ちゃんと聞いている!？」と咎められる。 どうやったら人の話を聞けるか考えていた。
<ul style="list-style-type: none"> 気圧の低さに敏感に反応する。 ※雨や厚い曇りだと耳鳴りが酷い。(飛行機に乗れない。) 	<ul style="list-style-type: none"> 必要最低限以外の行動を起こさない。 大事な作業や頭を使う事象を極力避ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 雨が降るのが許せない… 最初から雨だとテンションが終日low。 徐々に天気が悪くケースはストレスが増大する。 気圧低下に対する後遺症が数日続くときがある。 
<ul style="list-style-type: none"> 濡れることに嫌悪感。水滴が皮膚に纏わりつく感覚が無理。 	<ul style="list-style-type: none"> 高温シャワーで対処。濡れるより熱いという痛覚の方がマシ。(痛覚鈍磨を利用。) 	<ul style="list-style-type: none"> 雨の日は決死の覚悟で行動… 理屈でなくホントに濡れることが嫌なの! お風呂やプールは地獄。泳げるけど…
<ul style="list-style-type: none"> 皮膚接触など他人から触られることに嫌悪感。ハグも無理…。 	<ul style="list-style-type: none"> 触るときは事前に了解を取って下さい。 原則、ハグは禁止。 	<ul style="list-style-type: none"> 対人恐怖が影響あって無理。(後天的) 寄るな、来るな、触るな!! コミュニケーションとしての接触も嫌!

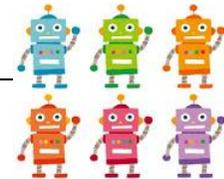
特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> 太鼓、シンバルなど音が響く感じのものが苦痛。 	<ul style="list-style-type: none"> 逃げる（笑） 耳栓で対応。 事前に準備と了解を取って。 	<ul style="list-style-type: none"> 脳みそが揺れる？感じできつい… 一度耳に入ると暫く三半規管がおかしくなる。 エンドレスで除夜の鐘になっている感じ… 
<ul style="list-style-type: none"> 硫黄系臭いやゆで卵や鶏の臭いが苦手。 	<ul style="list-style-type: none"> 硫黄泉には絶対に行かない。 そもそも近づかない。 食さない。 	<ul style="list-style-type: none"> とにかくくさい（泣） 臭いが入ると高熱を発する… 臭いが一度入ると体が怠くなる… 
<ul style="list-style-type: none"> my 皿、my コップでないとう飲食ができない。（潔癖症とは違う？） 	<ul style="list-style-type: none"> 他人のモノが混ざらないように“自分で！”徹底的に管理。 my 皿、my コップの使用を認める。 	<ul style="list-style-type: none"> 使い回し（洗っていても）自体がありえない。 他人が使っているモノで飲食すること自体が怖いし、あり得ない。 ちゃんと分けろや！（怒） 
<ul style="list-style-type: none"> 甘いものが食べられない。糖分に過敏に反応してしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> 基本は食さない。 意思表示をしっかりとる 逃れられない（接待など）ときの対処の確立。 	<ul style="list-style-type: none"> 口に入るとモヤモヤする感じが嫌… ケーキやドーナツを見ると気分が悪くなる。 とにかく食べたくない。 
<ul style="list-style-type: none"> 性に対する羞恥心が欠けていて、下ネタ発言を連発していた。 	<ul style="list-style-type: none"> 負の制裁を回避するため、その場で「言える・言えない」のパターン化で対処。 	<ul style="list-style-type: none"> 周囲の反応が、大ウケするか、ドン引きするかの2極分化。「自分がされて嬉しかったことは、周りの人にもしてあげましょう。」の原則を貫きすぎた。他者は感じ方が違うなど、「基本」と「例外」があることをきちんと教えて欲しかった。
<ul style="list-style-type: none"> 聞き間違いが多く、恥をかいた。 	<ul style="list-style-type: none"> 人の話を以前よりもきちんと聞くよう、意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> 聴覚の特性で、雑音が入るとききちんと情報を拾うことが難しい。集中して聞くことができる環境を配慮していただきたい。
<ul style="list-style-type: none"> 学力の割に仕事を覚えるのが遅い。 	<ul style="list-style-type: none"> 得意分野・興味関心の強い分野以外は、飲み込みが遅いため、分かりやすく丁寧に説明してもらえるよう、周囲に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 発達障害と診断がつく前は、職場でモラルハラスメントを受けたり、自己肯定感を破壊されるようなことが多かった。「大器晩成型」の人材として長い目で育てていただきたい。一度定着すれば、処理速度は早くなり、長期記憶も高く忘れにくい特性を活かしていただきたい。
<ul style="list-style-type: none"> 幼少期～学童期は、同級生と話が噛み合わず、孤立することが多かった。 	<ul style="list-style-type: none"> いじめられると、担任の先生に助けを求めた。 	<ul style="list-style-type: none"> 自由に遊んでいいと言われても、誰と一緒に遊べばいいかわからず、戸惑うことが多かった。みんなと一緒に楽しく遊びたい気持ちはあったが、どうやって接すればいいかわからなかった。一つの工夫として、先生には「今日はこの班と一緒に遊んでくださいね。」など、枠組みを緩やかに作ってもらうと良かったかなと思っている。

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
保育園では昼寝がほとんどできなかった。 	布団に入ってはいるが、目は覚めたまま。とりあえずじっとしていれば怒られない。	感覚の特性で、音や光を遮断しないと眠れなかった。昼寝の際にも、薄暗く音を遮断した環境で配慮がしてもらえたら昼寝がしやすかったと思われる。
球技系のスポーツに関心がなく、同級生の輪に入ることができなかった。 	学童期はスポーツが「できる・できない」で学年内の序列ができ、いじめの標的にされた時は、担任に助けを求めた。	「みんなちがって、みんないい」の多様性を認め合う教育を、小さい頃から充実させて欲しかった。勉強やスポーツ以外にも、みんなそれぞれ得意分野があり、それを認め合うような環境づくりがされていれば、過ごやすかった。
 成績が良いからと、学級委員や生徒会などの役職が回ってきた。	決められた日常の業務は支障がないが、クラスをまとめたりする役目は苦手。	担任やクラスメイトからの役割期待と、自身の能力に乖離が生じていた。「成績が良い」＝「リーダー的存在」「まとめ役」は全く別物だと思う。
大学時代のサークル活動で、人間関係がこじれて疲れた。 	友人などに悩みや愚痴をたくさん聞いてもらって、何とか乗り切った。 	高校時代の登山で得た経験にプライドを持っていた。しかし、大学時代のサークルは登山の価値観や方法が大きく異なったため、部内で対立。金銭的負担と時間的な拘束も苦痛で、授業の時間割も制約を受け苦しかった。
興味・関心を持つことが「男らしさ」にそぐわないものが多くからかいの対象になった。 	興味はないが、とりあえず同年代の同性が興味・関心を示すもの覚える。	こだわりを持つ部分が「少女アニメ」「綺麗なもの」として扱われると、「オカマ扱い」され、苦しかった。周囲に害を振りまかない限り、干渉しないで欲しい。
多弁を抑えるのに苦労した。 	相手の話を少しずつ聞くように心がけ、自分が一方的に話しすぎないように気をつけた。「コンパクト・分かりやすく」を意識。	ADHD の代表的な特性の一つ。しゃべりすぎて人間関係でトラブルがしばしば生じていた。相手の心理的負担などを理解できない時は、人が徐々に距離を置いていくことが分からず、困惑した。「男はしゃべりすぎるな。」というジェンダーバイアスに苦しむ。
<ul style="list-style-type: none"> 嫌な出来事を断りたいときにどう逃げればいいのか分からない。 (例：給食で好きなものを取られてしまう…どう断るか?) 上手な嘘をつく(笑) 	<ul style="list-style-type: none"> 抽象表現を駆使する。(また、今度など) 肯定と否定を一緒に盛り込む。 (いいですね！でも、みたいな感じでクッションを使う。) 	<ul style="list-style-type: none"> 断ったら嫌われる?? NOがはっきり言えない。 「できない」ことにコンプレックスがあるため、逃げることも含め躊躇してしまう。 逃げ方の方法論が知りたかった… 

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> 感情整理がうまくできない。 (嬉しい、楽しいがよく分からない。きつい、苦しいは分かる。) 	<ul style="list-style-type: none"> そもそも自身の努力で解決できるものではない… 自己表現自体が分からずラベリングが必要。論理力を磨く？ 	<ul style="list-style-type: none"> 周りのお友達が感じる面白い・楽しいが全く理解出来ない…理解できてもワントンポ遅れる。 周りが反応しても、何！何？みたいな感じ… 分からないものは分からん(泣)
<ul style="list-style-type: none"> 発想力が豊か過ぎて？周りについていけないときがある。場合によっては非難もされる… 	<ul style="list-style-type: none"> 理解できなくてもすぐ否定するのではなく、なぜなのか？しっかり話を引き出してほしい。 常識に捉われない発想やこだわりをうまく使ってほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> 俺、天才(笑) いい意味で常識がないから色々閃くのかも(笑) 割とその場で思いつき(発言やアイデア)が多いが、周りの人と比べたらずれているらしい… 常識がないと非難されるのは辛い(泣)
<ul style="list-style-type: none"> 過集中 得意なものと苦手なものとの差が大きいすぎる。 	<ul style="list-style-type: none"> 過集中に入ったら余程のことがない限り邪魔しないで。 好きな音を鳴らして現実に戻す。 苦手なことを得意なものに置き換える工夫が成されれば… 	<ul style="list-style-type: none"> ゾーンに入れば、一切の音や映像が自分に入ってこない。 自分で自在にコントロールはできない。 スイッチは意識しないところで突然入る。 苦手なことを頑張ると過度にストレスが(疲) 
<ul style="list-style-type: none"> 読書感想文や反省文が書けない。 よせがきのようなメッセージも何を書いているかわからない。 	<ul style="list-style-type: none"> 反省文は書き直しではなく、なぜ注意しているのかをしっかりと落とし込むことが必要。 相手を想ったメッセージが多く思い至らないことがあるので、テンプレートがほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> これを読んで何を思えと…だから何？みたいな感じ。 反省を促されても、自分が叱られ非難される覚えはないし、なぜ否定されるのか分からない… メッセージ、、、??フリーズしてしまう…。何書けばいいんだよ(泣)
<ul style="list-style-type: none"> マシンガントークで周囲とうまくコミュニケーションできない。 似たようなことを延々と繰り返し話してしまい、周囲から反感を買う。 	<ul style="list-style-type: none"> 口に出す前に整理する。 “反射”してしまうものは仕方ないが、注意もする。 (※反射：めざせ！ポジティブADHD「p18～p24」を参照) 伝え方として、結果→理由→経緯は有効。 (当事者に多いのは、経緯→結果→理由) 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が言っていることがきちんと伝わっているか不安… マシンガントークしている意識はない。 自分のことを伝えるのが精一杯で、相手方の反応まで気を配れない。 間の取り方やタイミング、コミュニケーションのルールのようなものを教えてほしかった。(相手方の表情を読み取るスキルなど！) 

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> ・イレギュラー対応（行事や出来事）に困る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・配慮事項をきちんと把握する ・苦手要素の軽減を体系化。 ・事前に近未来を分かる形で伝える。見通しが分かるものを準備してほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・俺のルールが侵される！（怒） ・仕方ない、上書き保存するか… ・ストレスしか感じない（泣） ・イレギュラーは入ることで自分がどう振る舞っていいかわからない。 
<ul style="list-style-type: none"> ・「最近どう？」をどう解釈すればいいのか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶の一環として捉える。 ・相手方も詳細な情報を知りたいわけではないと知っておく。 ・そっちはどう？と聞き返す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「最近どう？」と言われても対応に困る… ・求められているものが漠然過ぎて…【苦笑】 ・真剣に考えてしまう… ・イライラしていると大真面目に答える（笑）
<ul style="list-style-type: none"> ・新規場面に対応しにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フリーズ中に視線が一点に定まり、ガンを飛ばしのような誤解を受けることがあり注意。 ・新規場面のハードルを下げる。一気にではなく少しずつ適応。 	<ul style="list-style-type: none"> ・えっ！どうしよう…？ ・俺のデータベースには存在しない（泣） ・フリーズ中…（じっと観察？） ・とにかく不安… ・事前の情報があると準備もできるけど… 
<ul style="list-style-type: none"> ・白黒をはっきりさせたがる。 ・0か100の理論で動いてしまい、中間の概念が薄い。（理解できない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が嫌がっても30~40%を準備することが重要。 ・無理に納得させず、灰色だらけと理解すること、曖昧なことが双方にとって楽だと認識。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぼかした表現や負の出来事にクッションを入れることは戸惑うだけでメリットはなし（怒） ・何が言いたいんだ！ハッキリ言えや（怒） ・はっきり言って何が悪い！ ・タマムシ色だらけの社会なんていない！ 
<ul style="list-style-type: none"> ・過剰適応してしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・できなくてもいいと思えることをどう認識できるか。 ・「ありのままでもいい」と受け入れてくれる安心感の担保。広い心で見守ることが重要。 ・適応項目にも優先順位を提示できれば当人も整理できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ある意味超サイヤ人であり続ける【苦笑】 ・色んなことが人並みにできないことの怖さが過剰適応のスタート。 ・ミスやヘマができないことの脅迫概念とリンク。 ・過剰適応しているという意識はない… ・手抜きができないことの苦しさ（泣） ・怠けではない。実力を出してないと誤解される。
<ul style="list-style-type: none"> ・疲労蓄積に鈍感… ・疲労困憊の感覚が分からず、気づいた時には行動不能… 	<ul style="list-style-type: none"> ・強制的に休養を取る。 ・ストレスのマネジメントを明確化。自分にとってのストレスリソースを選定する。 ・休むこと、逃げることは悪いことではないと理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・格闘ゲームのエネルギーゲージを緑→黄→赤と表したとき、赤（死にかけ）になって初めて自分の状態がヤバいことに気づく… ・限界という概念が分からない… ・常に疲労状態でいまさら… ・体調がいい感覚も分からない?? 
<ul style="list-style-type: none"> ・食事にあまり興味、関心がない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたくないときは量を減らしたり、食べなかったりする日もある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・何を食べても出るものは一緒じゃないの??

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> 知らない人を見ると（人混みに行くと）体調を壊してしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> 人混みには行かない。 視線を合わせない。 	<ul style="list-style-type: none"> 親しくなかったとしても、知っている人と会う方が安心するんですけど…
<ul style="list-style-type: none"> 「テキトーにやっついて！」が凄く辛い（片付けや整理等）。 	<ul style="list-style-type: none"> テキトーにやっているフリをしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 適当って何だよ（怒）具体的に指示してくれよ！！
<ul style="list-style-type: none"> （職場等で）他人に共感できない、できにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> 相槌を打って共感しているフリをしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 「職場は馴れ合いの場じゃねえよ！」 仕事さえできれば別にいいじゃんか！
<ul style="list-style-type: none"> 感情の制御が苦手。 気持ちの切り替えが苦手（遅い）。 	<ul style="list-style-type: none"> ポーカーフェイスを貫く。 カウンセラーやP SWの人に話を聞いてもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> 好き勝手に振る舞える人は羨ましいなと思う。 ロボットだったらいいのにな…
<ul style="list-style-type: none"> 時間やお金にルーズな人が嫌いだ！（主に職場） 	<ul style="list-style-type: none"> 大人の対応をする。 そんなことで怒らないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 社会に属している以上、最低限のルールは守ってくれよ！！ 10分前行動は当然だろ！
<ul style="list-style-type: none"> 空気が読めない… 【状況に応じた言動、行動ができない…】 	<ul style="list-style-type: none"> 状況が一定でないので、その都度上書きを保存していく。 理論化するか、自分だけが分かるパターン（枠組み）を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> “答えをください…” 訳が分からないんですけど（泣） 周囲の反応は全く気にせず行動していました。 自分のことで精一杯すぎて…
<p>ストレス</p> <ul style="list-style-type: none"> 周囲からの視線が怖い（じろじろ見られたり、振り返って見られたりする） 周囲の視線が怖くて外を歩けない… 	<ul style="list-style-type: none"> 動作的なギクシャク感と緊張のためか？肩が上がって歩いているので、周囲の人は違和感からじろじろ見てしまう。 外出時にサングラスを着用。 定期的なマッサージ等で体をほぐす（リラグゼーション）。 	<ul style="list-style-type: none"> 何でジロジロ見るの？ 俺、変なことしてる？ホントに変な人？ ジロジロ見られると緊張する… 別に気にならないけど… もしかして俺、目立っている？（笑） ※赤字の方は若干自閉度数が濃い目、緑字の方は少数派。
<ul style="list-style-type: none"> 「じっくり不注意」【解説】無意識にじっくり・のんびり作業に取り組んでしまい、周囲への反応が遅れる。気づいて慌てるものの、動作がゆったりで顔にも出にくいので、慌てているようには見られない… 	<ul style="list-style-type: none"> 「ここまで」、「この時間まで」を自分の感覚よりもっと細目に区切る。 「どうしよう！」の戸惑いを相手に伝えられる拳動を模索してみる。 	<ul style="list-style-type: none"> 「早く！」、「急いで！」で何かが早まるなら苦労しない… 【結局、取舍選択の部分が軽減されず、余計に慌てるだけ。】 「ここだけやったら次に行こう」等の言葉かけがあるとありがたかった。 本当に慌てているときは、「慌てている素振りを見せる余裕」はないことが多いです。



特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> ・褒められることに違和感がある！ ・褒められても素直に受け取れない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・単純に褒めても却って心を閉ざすので、信頼関係の構築をより慎重に行う必要がある。 ・自己肯定感を高める（高難度）。 <p>（例）今の自分を褒めて認める。過去のキツイ思いに引きずられる自分がどんなときか見つける。自分の幸せを考える。勇気を出して相手に自分の感情をぶつける。抑圧している自分を見直す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・どうせ嘘だと感じる…※褒められているが。 ・どうしてお前はいつも駄目なんだ！と責められ続けてきたから難しい…。 ・褒められるとイライラする！中途半端に自分を理解してからの褒めならむしろいらない！ ・褒められたいと必死になる（親や先生に）ことが逆に辛いときがある。虚像の自分だし… ・褒められてどう処理していいかわからない… ・褒められても伝わっていないときがある。 ・褒めるより労わってもらった方が良くも…
<ul style="list-style-type: none"> ・“困る、困っている”という感覚がない、「困り」という感覚自体がない、理解できない。 <p>★周りにいる人達は本人が困るだろう、大変そう…と気付いている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こういう人だと割り切る… ・自覚がないので、いくら話しても平行線になるから注意。 ・社会のルールの“根源”を考える機会を作る。そこに生き辛さが存在し、困りを気付くきっかけにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・重大な話でも「ふーん…」、「あっ、そう。」的に話は聞こえているようで聞こえていない。 ・実際のところ“困っていない”し… ・自分の周りを透明なバリア？が被っていて、別世界にいるような感覚がある（泣） ・「私はサイコパス（泣）」実際は違うが、薄ら困りは感じつつ、自身で対処ができない状態？
<ul style="list-style-type: none"> ・暑い、寒いがよく分からない。 	<p>本人なりの基準を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・数字にこだわりがあれば、何度で服を着る、脱ぐと構造化する。 ・水着（暑い）、雪（寒い）で説明。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日は暑い（寒い）んだ…????????? ・基本、自分で判断することはできません。 ・寒いとか暑いとか、どうでもいい… ・服を着る感覚の嫌さが暑さ、寒さを上回る。 
<ul style="list-style-type: none"> ・空間の把握が苦手…迷子になりやすい十方向音痴。 ・自身が方向音痴という自覚すらない…（※大人になって分かった！） 	<ul style="list-style-type: none"> ・1人で行動しない。地理に強い人と一緒に行動する。 ・事前に調べて一度行っておく。 ・できるだけ外出しない（笑） ・動かないものを目印にする！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・一回転するともう無理（泣）螺旋階段とか… ・来た道を帰れない…自分では帰っているつもり。東西南北が分からない？ ・地下街（地下鉄）に行くと更に迷子の状況が悪化する。出入口がいっぱいすぎて（泣笑）
<ul style="list-style-type: none"> ・時間の感覚がよく分からない… 	<ul style="list-style-type: none"> ・アラーム機能を駆使。 ・余裕を持ち早めの行動をする。 ・時計は必ず持参し、なるべく時計が見える場所にいる。 ・自分の感覚を使用しない（笑） 	<ul style="list-style-type: none"> ・過去と現在が混同？自分でそういう意識もない。話があちこちに飛ぶこともある?? ・時間がゆっくり過ぎているような感じ？があるけど、実際はそんなに経っていない… ・早く早くという感覚が…待つのが苦痛です！ 

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> 感覚特性のツボが変わる？軽減化されるものと悪化するものがある？（成人期30代前後から？） ★脳の誤作動？やホルモンバランスの変化？などが考えられるが、原因は不明… 	<ul style="list-style-type: none"> 目下、対処を検討中… 元々軽微なものと重度のものがあったが、軽微なものが社会性の獲得や対処スキルがアップしてクリアしたことにより、本当に重度なものだけが目立つ（残る）結果になった【仮説】 ブレインジムの活用。 ヨガ療法。 只管収まること（回復）を待つ。 	<ul style="list-style-type: none"> せっかく言語化し、対処してきたものが全く通用しない感じがきつい。 きついツボは狭くディープになった感じ… ときには行動不能に陥る！ 違和感はジワジワ感じていて、ある日突然急に酷くなった！（対処が難しくなった…） 幼少期（言語化できない）のときよりもきつい。成人なのにうまく言語化できないことが！ 少なからず感覚特性の酷さから就労に結びつかない人がいる！ 
<ul style="list-style-type: none"> 睡眠のコントロールが難しい。 不眠のときもあれば過眠のときもあり！（ナルコレプシー系のものではない…） 	<ul style="list-style-type: none"> お薬で対処。 コーヒーなどでは対応は不可！ 過眠傾向があるときは、基本的に無理をしない。不眠傾向があるときは多少活発的に動く。※自分を疲れさせて寝る…（爆） 	<ul style="list-style-type: none"> 日中の状態が頭の上から毛布を被せたような状態… 常時徹夜明けと似たような感覚。 テスト中に眠くなる時があり、致命傷に…（泣） いつ不眠になり、いつ過眠になるか体調に左右されるので、どう対処していいか？かなり難しい。 
<ul style="list-style-type: none"> 口障りがいいものを何でも口に入れていた。（例：湿ったガーゼ、感触のいいタオル、濡れティッシュ、鉛筆など。） 	<ul style="list-style-type: none"> 周りがドン引きすることが分かり、しななくなった。（小学校中学年で…） 家の中でたまにこっそりやっている（笑） 意識的にドライマウスにする！口の中が乾いている感触の方がいい？？ 	<ul style="list-style-type: none"> 感触が安心する…しかし、味自体は不味い（笑） 削れていない方の鉛筆を芯が出るまでガリガリ噛んでいた。 保育園のとき、ガーゼやタオルがないとお昼寝できなかった。 日々唾液と格闘している気分…（泣） 唾液の分泌量が人より多いから、こういう行動に?? 
<ul style="list-style-type: none"> 整然とした場所や部屋（ちゃんと机が並んでいる教室など…）にいると落ち着かなくなる。 座席など、ぐちゃぐちゃ感がいいというわけでもない… 	<ul style="list-style-type: none"> 教室の後に配置されると教室のすべてが見えて具合が悪くなるので、席は常に真ん中の一番前に配置。（先生と黒板しか見えない状態にする…） 少人数の教室だと幾分かマシ… サークル状の席配置も幾分かマシ… 	<ul style="list-style-type: none"> 電車やバスの座席でも同様な感覚がある… 教室で普通の席（配慮なし）だと、全方位に人がいる感覚も駄目！周りからの視線恐怖のような感覚もある。 特に斜めからの視線に恐怖感がある。 こうした配慮を求める自分の姿が周囲の空気を悪くしているのではないかと気にしている。

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> 色んな味が混ざると食べられない。(例：カレーライス、かつ丼、牛丼など…) 	<ul style="list-style-type: none"> 単品にしている。(カレーとごはん、牛皿とごはん、とんかつとごはんとお汁卵というように…) お弁当も箱を個別に…大変なのは分かっている(笑) 要は分けて入れてもらえれば。 	<ul style="list-style-type: none"> 複数の味が口に入ったら、どれに集中していいか分からん。 お弁当箱に複数の料理とご飯を詰められることも生理的に気持ちいいものではない。複数の味が入ることをイメージしてしまう… 別々なら食べられます。(爆) 
<ul style="list-style-type: none"> 体を締め付けるタイプの服が着られない(泣)ズボンやタイツ等。 体を締め付ける服を長時間着ていると、気分が悪くなって倒れたりする… 	<ul style="list-style-type: none"> 寒いという感覚が分からないので、素足でも救われるが、きちとした場所に行くときは、仕方ないと割り切る。 妊娠中に身体を冷やしてはいけないので、対応に苦慮した… 	<ul style="list-style-type: none"> ふわふわのワンピースやスカートばかり履いている。ストッキングが履けず、真冬でも基本は素足(寒)履くよりはマシ… 制服のシャツがズボンやスカートから自然にはみ出してしまう…自然にだらしのない状態に。※学校では叱責の対象(泣) みんな普通にきちんと服を着られていることが凄いとっていた…
<ul style="list-style-type: none"> 狭いところが大好き。押し入れや炬燵やトイレの中など。 閉所大好き♡ 	<ul style="list-style-type: none"> 聴覚過敏があるので、その延長線上の行動になっている。 とにかくしんどくなったらトイレに逃げ込むようにしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 精神的に落ち着く(安心する)のだ(笑) いつも狭いところに隠れている。 大事な用がなければ引っ張り出さないでほしい。 余計な雑音(複数の話声)に悩まされることがない。
<ul style="list-style-type: none"> 言葉をそのまま受け取る。 言葉の裏が分からない…(皮肉なども含む。) 雰囲気から感情を読み取れない。 	<ul style="list-style-type: none"> 雰囲気や感情などから読み取れないので、根拠や理論を理屈的に説明してもらえれば。 変に想像しても勘違いばかりするので、想像することを辞めた… 	<ul style="list-style-type: none"> 「素直だね☆」といい意味では褒められた。 「素直のままでもいい!」と開き直すことにした(笑) 高校ぐらいのときは、皮肉(悪口)が理解できるようになり、学校に行けなくなった(泣) 目に見えないものだから不安感もある…
<ul style="list-style-type: none"> 提出物が苦手! 提出物が複数重なるとう混乱する。 	<ul style="list-style-type: none"> アウトプットな作業が苦手なので、しっかり読むようにする。勝手に判断して大体間違ってしまうので… 納期をしっかり視覚構造化しておく。 	<ul style="list-style-type: none"> いつも納期がギリギリになる。※期日が今日はざらにある。 遅れ慌て催促されてから提出し、かなりの確率で返却される。書いていない所、判子がない所、間違いの箇所に付箋だらけ。 慌てているときに限ってわたわたする。朱肉がない! など。 

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> 表記と内容が違うものに対してパニックになる。 チーズバーガーを食べたいのにハンバーガーを購入され、お詫びにアイス付きの場合、お詫びは不要。 	<ul style="list-style-type: none"> 気遣いやサプライズも大人になれば理解できるようになる。 頼まれた方は写メや動画で予め見せてくれると安心する。手間かけて申し訳ない… その通りの品なら何の問題もない(爆) 	<ul style="list-style-type: none"> 詐欺じゃん…！と怒りに狂う(怒) 創造していたものと違っていると受け入れられない！ 気遣いやサプライズが却ってパニックを引き起こすこともある。予定と違うので… 買い直しを希望(怒)
<ul style="list-style-type: none"> 片付けができない(泣) 汚部屋でも自分ではどこに何があるかを把握できている(爆) 	<ul style="list-style-type: none"> 時間はかかるがラベルを貼りながら片付ける。収納の色分けでも可。 学校の机の引き出しがモノでギュウギュウのときは、一旦すべてを袋に入れて持ち帰り、家で親と一緒に作業をして仕分ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 汚いからと勝手に片付けられるとパニックになる(泣)逆に一步も部屋に入れなくなる。「自分の部屋じゃない！」と怒る。 「片付けなさい！」と叱られても、どうやって手を付けたらいいか分からないので、一向に進まない。 逆に整理整頓されていると落ち着かない(爆) 頭の中が色んなことで常に散らかっている感じ…(泣) 
<ul style="list-style-type: none"> 二つ以上のことを同時にできない…マルチタスクの困難。(※電話のケース…) 授業で板書をしながら先生の話聞くことも難しい。 料理で煮ながら一方で片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 言う言葉を一つ一つ誰かと一緒に考えながら、紙に書く。それを読む形で自分から電話をかける訓練から始める。 休み時間にノートを写させてもらう。 話の要点を見極められるようにする。全部をメモ(板書)しない。 	<ul style="list-style-type: none"> 電話は命懸け(笑)誰からかかってくるか分からないし、聞いた内容を理解し、要件を伝える“高度な作業”は無理！ 電話に出なくていいのなら、ずっと出たくない(爆) 話を聞きながらメモを取ることができない。 授業のとき、どっぴかに集中したい(泣) 一つ一つの作業はきちんと丁寧にできるのですが… 
<ul style="list-style-type: none"> 記憶力の良さからフラッシュバックも酷くなる。 一度興味があって覚えたものは一生忘れない！ 	<ul style="list-style-type: none"> その場で失敗して終わっているままだから、記憶の塗り替えも必要。同じような場面での成功体験を積み重ねる。 想定問答が通じるところは、一字一句すべて覚えてから臨むようにしている！ 	<ul style="list-style-type: none"> 不意に思い出したり、疑似場面に遭遇したり、その場所に行くだけで動悸がしてフラッシュバックが起こる。 週1回は夢にまで出てきて、朝からしんどくなる… 記憶力がいいことは武器にもなる。 嫌な記憶が消える薬が欲しい…自分で開発する気ている！ 嫌な記憶がエンドレスで続いて、消えるまで待つしかない(泣)

特性・出来事	対処・工夫	望んだこと・想い・状態
<ul style="list-style-type: none"> • 人に助けを求めることが出来ない。どうやって助けてもらえばいいのか分からない… • 「助けて！」と言えるようになるまで時間がかかった… 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分は何が苦手で、こんな助けがあったらできる！といったことを知る！ • 頼み方一つにしても注意する。偉そうに言っていたり、高飛車になっていたり（無意識）するので、言い方に気を付ける。自分が謙ったり、相手を立てたりしながら。 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分が何を苦手になっているかよく分かっていない… • 1人でなんとかしようとしてきたけど、結局できない…どうやってヘルプを出せばいいのか分からない… • 助けてもらうことが恥ずかしいことではないと知った。きちんとヘルプが出せるようになって随分楽になった。 • できないことが多過ぎて、逆に助けを求めることに罪悪感…
<ul style="list-style-type: none"> • 自分のその日のコンディションをどう見極めたらいいか分からない…（例：朝起きたときに、疲れているのか？元気なのか？分からず、仕事に行ってグロッキー状態に…） 	<ul style="list-style-type: none"> • ゆっくり過ごす、無理をしない… • 朝、昼、夜の気分を書く。 • 大事な用事があるときの前夜のコンディション作りを工夫。（例：早く就寝、ストレス解消のために飲酒、ジムで体を動かす。） 	<ul style="list-style-type: none"> • 身体症状に出ればまだマシ… • 薬の副作用が何らかの形で残る… • 朝からスッキリという概念がないから、起きられない&動けない…（←これがMAXなのかも分からない。） • 朝の身支度がどれだけ丁寧になるかで差がある…
<ul style="list-style-type: none"> • 嫌な人とどう付き合っていくか？（間合いや状況の変化が見込めるのか？など。） 	<ul style="list-style-type: none"> • フェードアウト、できるだけ関わらず。 • 苦手な人の仲の良い人と話す。 • 天敵と思っている人同士で一緒にいる。 • その人の気分に合わせて対応する。忖度？ • 素直に長いものに巻かれる…（苦笑） • 周りの人に相談する。関わり方のコツを。 	<ul style="list-style-type: none"> • 逃げられるときと逃げられないときで状況が変わる • いなくなるのを待った。（退職や異動など） • とにかく不機嫌にさせないように振る舞おう…（泣） • 表情やトーンに出てしまうので、苦勞… • 相手も嫌っていることは分かっているのでは…（余計に辛く当たられることが…） • 会わなくていいのなら二度と会いたくはない… 
<ul style="list-style-type: none"> • 冗談に対する返し方…（冗談というのは理解できている。相手方は場を和ませることや、コミュニケーションの一貫だけど、こちら側は固まってしまう…） 	<ul style="list-style-type: none"> • 自分もボケる（笑） • 真面目になり過ぎないようにする（難） • 何も考えず、本能で接する。 • 動物の鳴き声（真似）で返す！「ニャー」 • 「今日も絶好調ですね☆」というような声かけから会話につなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> • 私にどんな反応をお求めですか…??（爆） • そんなイレギュラーはいらない…（泣） • そもそも冗談いうものに恐怖感がある。下手すると過去のいじめられたことなどもフラッシュバックしてしまう。 • 普段のキャラに左右されるので、無理ないようにしよう… • 自分より年輩だと余計に絡み辛い…