東京学芸大学リポジトリ
Tokyo Gakugei University Repository

本人調査からみた発達障害者の「身体症状（身体の不調・不具合）」の検討

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2011-08-09
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 高橋,智, 石川,衣紀, 田部,絢子
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/2309/108109

東京学芸大学紀要　総合教育科学系Ⅱ　62: 73－107，2011.

本人調査からみた発達障害者の「身体症状（身体の不調・不具合）」の検討

髙橋　　智*・石川　衣紀**・田部　絢子***

特別支援科学講座

（2010年9月27日受理）

1．はじめに

近年，自閉症スペクトラムを有する方々の感覚処理障害や身体症状（身体の不調・不具合）の問題が徐々に注目され始めている。

アスペルガー症候群当事者のニキ・リンコは「自閉症は身体障害である」として，例えばひと月のうち半分は発熱する，疲労感に気づきにくく倒れるまで頑張ってしまうといった身体症状（身体の不調・不具合）について述べている（ニキ・藤家：2004）。その他の当事者も「しょっちゅう耳や扁桃腺を腫らしては，そのたびに屋根裏に押しこめられることになった」（ローソン：2001），「陽の照っている表へ出て，吐き気に襲われる」（トーマス：2003），慣れない場所への外出を考えただけで体調を崩す（リアン：2002）などの症状を訴えており，こうした発達障害者の身体症状（身体の不調・不具合）は多岐にわたる。

発達障害の本人・当事者の抱える困難は理解されにくく，求めている支援ニーズにも適切に対応されないことが多い。なかでも当事者の手記に見られるような感覚処理障害（高橋・増渕：2008，岩永・藤家・ニキ：2008，岩永：2010）や身体の不調・不具合などの身体症状にも目を向けていくことが必要である。

そこで本稿では，ほとんど未解明である発達障害者がどのような身体の不調・不具合などの身体症状を抱えているのかを調査し，彼らの支援の課題を明らかにすることを目的とする。

2．研究の方法

（1）質問紙調査票の作成：刊行されている発達障害者本人の手記をほぼ全て検討し，どのような身体の不調・不具合などの身体症状があるのかを把握し，それらをもとに質問紙調査票「発達障害者の身体の不調・不具合などの身体症状に関するチェックリスト」全665項目を作成した（文末の調査票を参照）。

（2）調査内容：身体の不調・不具合などの身体症状（頭と心，目・耳・鼻・口腔，呼吸器，循環器，消化器，泌尿器と女性性器，皮膚，運動器，その他の病気，その他）に関する調査。

（3）調査対象：発達障害（アスペルガー症候群，高機能自閉症，その他の広汎性発達障害，LD，ADHD，軽度の知的障害）の診断・判定を有するあるいはその疑いのある方で，発達障害についての認識・理解を有する高校生以上の当事者であり，自身の身体の不調・不具合などの身体症状について振り返って記述が可能な方を対象に質問紙調査を実施する。また東京学芸大学の学部・大学院に在学して発達障害教育関係の講義を受講し

＊　東京学芸大学（184-8501　小金井市貫井北町 4-1-1）
＊＊　白梅学園大学，東京学芸大学大学院博士課程発達支援講座
＊＊＊　東京学芸大学大学院博士課程発達支援講座，成女学園中学・成女高校

ている学生にも同様の質問紙調査を行い，結果を比較検討する。

（4）調査期間：2009年11月～2010年１月。発達障害の診断・判定を有するあるいはその疑いのある本人62名，東京学芸大学の学部・大学院に在学して発達障害教育関係の講義を受講している学生93名から回答を得た。発達障害の診断・判定を有するあるいはその疑いのある本人62名の障害内訳（複数回答）は，アスペルガー症候群：20人，高機能自閉症：5人，その他の広汎性発達障害：23人，LD：４人，ADHD：６人，軽度の知的障害：22人，診断・判定なし：４人である。

３．調査の結果と考察

障害種別ごとのチェック率比較を図１に示した。最もチェック率の高かったのはADHD17.5%，次いでアスペルガー症候群12.6%，LD9.6%であった。

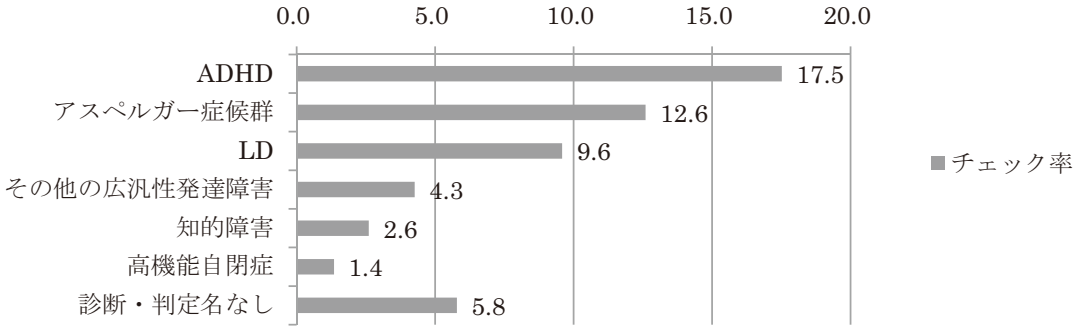

図１　障害種別の身体症状（不調・不具合）のチェック率比較（単位：%）　n＝62人

（1）脳・神経・脊髄の症状（不調・不具合）

脳・神経・脊髄の調査項目のうち発達障害本人のチェック率が最も高かったのは「３．初めてのことや複雑なことになると思考が止まってしまう」30.6%，次いで「２．頑張ったあとは思考が停止してしまう」22.6%であった。そのほか「13．探し物をすると次から次へと目に飛び込む映像で気が散ってしまう」21.0%，「８．精神的にとてもストレスを感じると全身に冷汗をかく」19.4%，「10．いつも考え事のためにリラックスできない」19.4%と続いた。

発達障害本人と受講学生のチェック率をχ^2検定によって分析し，χ^2値の高かった上位10項目をまとめたものが図２である。この10項目はいずれも1%水準で有意差がでている項目である。χ^2値の大きい項目ほど，発達障害本人の有する身体の不調・不具合などの身体症状について周囲から理解がなくて困難度が高いといえる（以下，周囲の無理解＝困難度として分析を進める）。

「脳・神経・脊髄」で最も困難度の高かった項目は「3．初めてのことや複雑なことになると思考が止まってしまう」25.8であった。次いで「13．探し物をすると次から次へと目に飛び込む映像で気が散ってしまう」17.9，「14．仕事や作業に熱中すると寒いのか暑いのかわからなくなってしまう」14.5となり，受講学生のチェック率が低いものが上位に並んだ。

不調・不具合に対して発達障害本人から挙げられた対処法では，「３．初めてのことや複雑なことになると思考が止まってしまう」の場合，「とりつくろう努力をする。あとで落ち着いて考えてみて答えを出してから対処する」「幼い頃は深呼吸。経験を重ねて成功体験の積み重ねで自信を持てるようになった今は，かなり大丈夫になった」「あらかじめ予習をする」などがあり，「13．探し物をすると，次から次へと目に飛び込む映像で気が散ってしまう」では「探したい物の映像だけを頭の中でイメージし，混乱を少なくする」が，「14．仕事や作業に熱中すると，寒いのか暑いのかわからなくなってしまう」では「毎日，翌日の天気予報を欠かさずチェックする」「時折，温度計を見る」が回答された。

発達障害当事者のなかには，初めてであることや不安であることに直面したことによる情動の不安定さなどから，感覚刺激に対して過反応を起こす場合があり（岩永：2010），同様に思考の面においても，引き起こされた情動の不安定さによって働きが止まってしまう状況が考えられる。そこで支援上の手立てとして，あらか

じめ行動手順を具体的に明示しておくことや，混乱を生じさせる状況から一度距離を置き，落ち着く時間を設けること等が挙げられる。

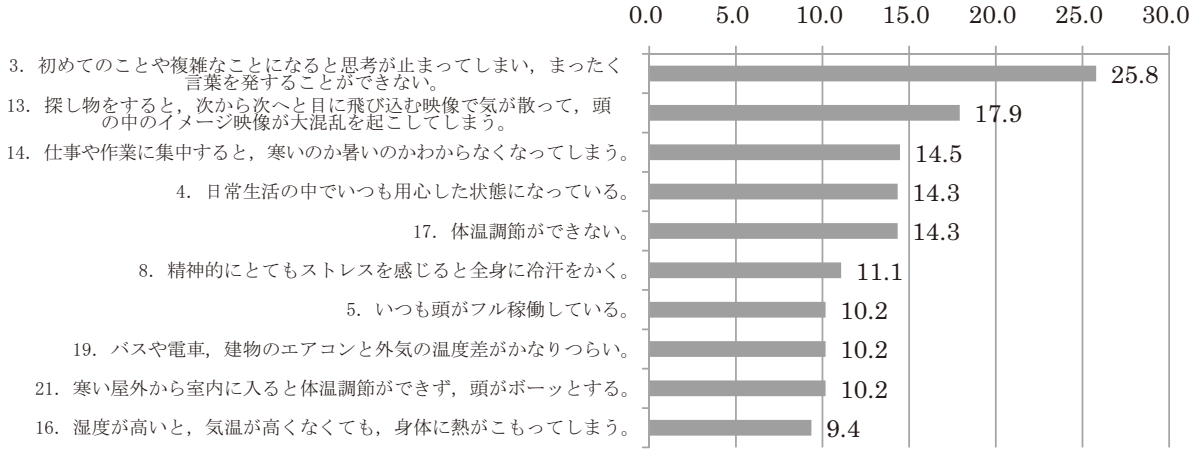

図２　「脳・神経・脊髄」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(2) 心の症状（不調・不具合）

「心」の項目で発達障害本人のチェック率が高かった項目は「36．感情や意欲に極端な上昇や落ち込みが現れる」29.0％であった。次いで「35．うつ状態である（または以前にうつであった）」25.8％，「38．極端に気持ちが落ち込み，意欲が減退したりする」24.2％となっており，気持ちや感情の切り替え，コントロールに困難を抱える場合が比較的多いことが推察される。

χ^2検定結果では「40．パニック発作を起こす」が最も困難度の高い項目として挙がったが，図３に挙げられた項目はいずれも１％水準で有意差がでている。続いて「35．うつ状態である（または以前にうつ状態であった）」15.3，「54．ばい菌がつくのではないかと物にさわれなかったり，何度も手を洗わないと気がすまない」11.1，「人に会うのが恐ろしい」11.0となった。また「36．感情や意欲に極端な上昇や落ち込みが現れる」は発達障害本人のチェック率は29.0％と高かったが，困難度では上位10項目には入っておらず，チェック率と実際の困難度の間に差異があることが示された。

対処法では「40．パニック発作を起こす」の場合，「パニックを起こした時にクールダウンする場所を決めてある」「家族になきつく，頓服薬を飲む」，「35．うつ状態である（または以前にうつ状態であった）」では「薬・通院・カウンセリング」「困っていることを明確にして相談する」「自分のリズムを知り，無理しない」等が回答された。

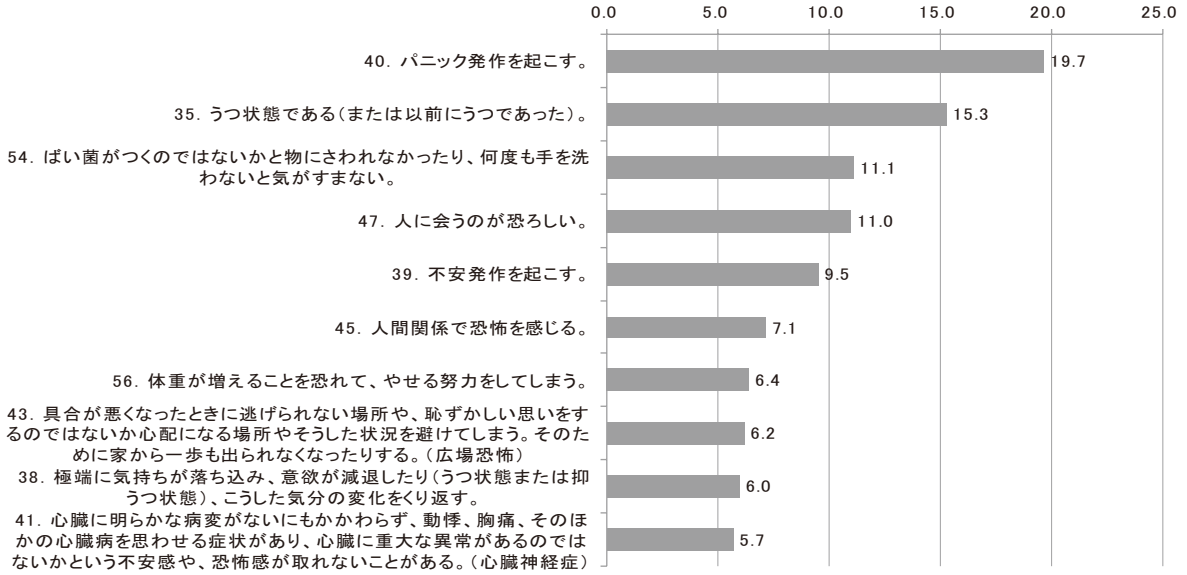

図３　「心」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(3) 睡眠の症状（不調・不具合）

「睡眠」の項目でチェック率が高かったのは「58. 夜なかなか寝付けない」35.5％であった。同じように「60. 眠ろうとすると頭の中にたくさんの考えがめぐってきて眠れない」24.2％,「59. 眠りにつくのが難しい」19.4％,「62. 眠りが浅く，夜中に何度も目を覚ます」19.4％というように，睡眠・入眠に困難を抱える発達障害者が多くみられる。またそれと関連して「65. 一日のうちで何度も眠ってしまう」にも11.3％のチェックがついている。

χ^2検定結果では「58. 夜なかなか寝付けない」21.2が最も困難度の高い項目となり，次いで「60. 眠ろうとすると頭の中にたくさんの考えがめぐってきて眠れない」15.9,「59. 眠りにつくのが難しい」13.4となり，発達障害者はとくに入眠に困難を抱えていることがうかがえる（図４）。そのほか「67. 夜驚症（夜中に急に起き上がって，叫んだり，布団の上で暴れたり，走り回ったりする）の症状がある，または以前に夜驚の症状があった」11.0が困難度の上位に位置した。また図４に示した項目は全て１％水準で有意差があった。

対処法であるが「58. 夜なかなか寝付けない。」では「部屋を暗くし，静かな部屋で寝るようにする」「一晩，二晩まではできなくても気にせず過ごし，三晩目に睡眠薬を飲む」「規則正しい生活を送る」,「60. 眠ろうとすると頭の中にたくさんの考えがめぐってきて眠れない」では「睡眠剤が効いてくるまで何かをして気をまぎらわす」「何も考えないようにする」,「59. 眠りにつくのが難しい」では「布団に入って何も考えないと自然に眠れる」「薬を飲む」等が回答された。

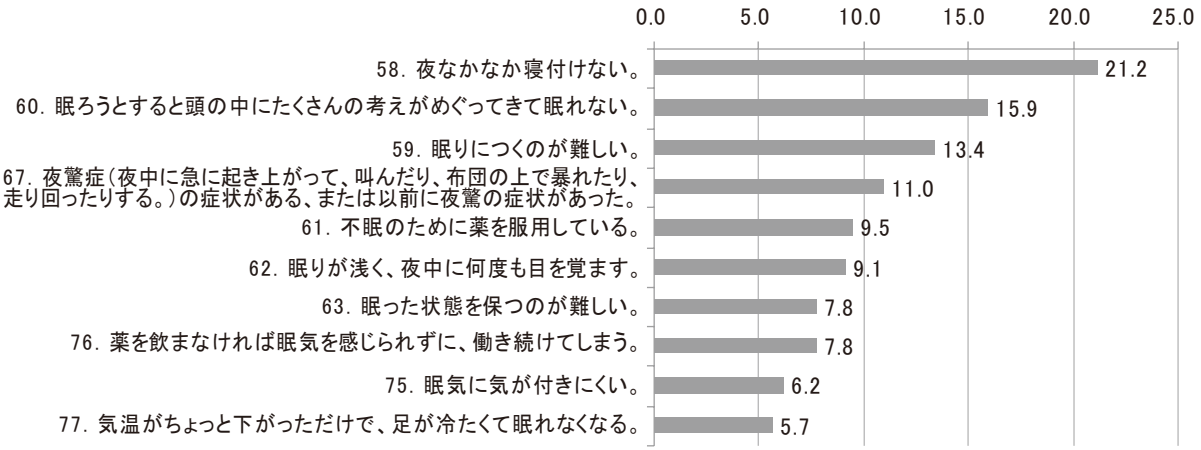

図４　「睡眠」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(4) 目の症状（不調・不具合）

「目」の項目で本人のチェック率が高かったのは「124. すれ違おうとして，人にぶつかることがある」27.4％であった。発達障害者のなかには固有受容覚に困難をかかえている場合があり，対象物と自分の身体との距離感や自分の体の位置関係を認識することが行いにくくなっていることが考えられる。

χ^2値比較では,「124. すれ違おうとして，人にぶつかることがある」19.4,「128. 人の顔を識別するのが苦手である」16.2がチェック率と同様に困難度においても最も高い結果となった（図５）。「118. 車窓の動くものを全部目が拾うため，車に酔ってしまう」9.4は，本人のチェック率は9.7％と高いとはいえないが，受講学生のチェック率が0.0％となっているため理解の困難度が高い身体症状であると推察できる。また図５に示した項目中，上位８項目までが１％水準で有意差があり，残り３項目は５％水準で有意差がでている。

対処法では,「128. 人の顔を識別するのが苦手である」については「どうしても覚える必要のある場合は写真を撮ってカードにして持ち歩いたり，近所の方は，よくわからなくても，挨拶しておいたりする」,「118. 車窓の動くものを全部目が拾うため，車に酔ってしまう」では「視線を進行方向のみにしておくと少しはまし」等が回答された。

高橋・増渕（2008）の発達障害者の感覚処理障害の調査によればアスペルガー症候群あるいは高機能広汎性発達障害（自閉症）と診断・判定されている75名のうち37.3％が「よく他人にぶつかったりつまずいたりする」と回答しており，他人とうまくすれ違えずにぶつかってしまうことは固有感覚の過敏・鈍麻とも関連している

と考えられる。そこで支援上の手立てとして，例えば感覚統合によって「ボディイメージ」の形成を促進させることが考えられる。また視覚の感覚過敏を軽減させるものとしてサングラスが有効であるが，これは本人の過敏の状態に合わせて適切なレンズの色を選ぶことが重要である。

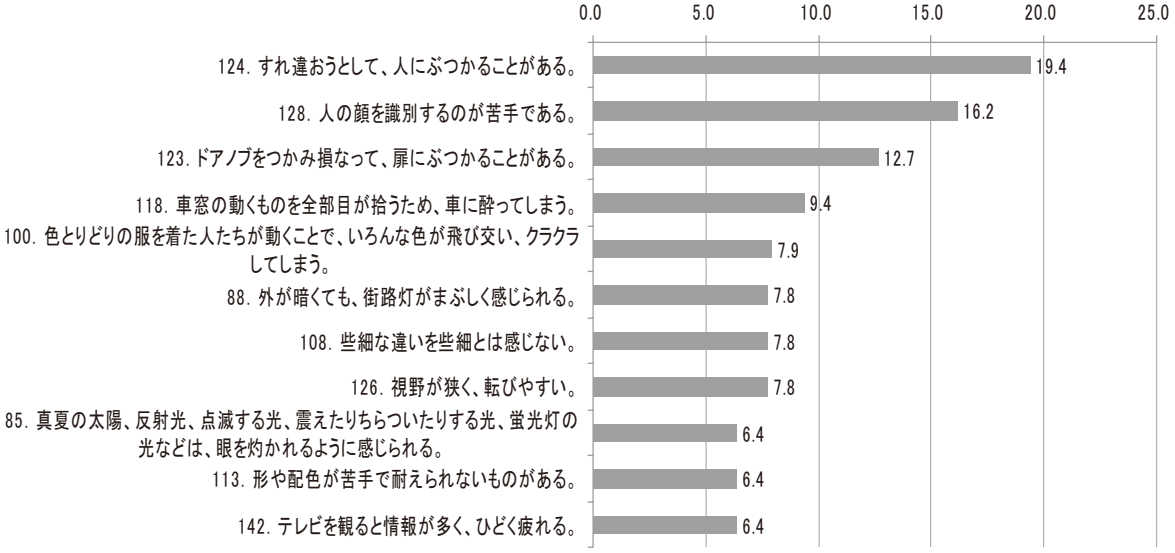

図５　「目」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(5) 耳の症状（不調・不具合）

「耳」の項目でチェック率が高かったのは「149. クラスメイトが急に大きな声を出したり，先生が突然怒鳴ったりするなどの突然の大きな音は，非常にストレスを感じる」46.8％であったが，これは全655項目のなかで最もチェック率の高い項目である。次いで「225. 油断するとすぐに集中力が途切れて思考が飛んでしまい，人の話はまるでBGMのように流れさってしまう」25.8％，「249. 友だちのひそひそ声に集中してしまって授業が聞こえないことがある」24.2％，「212. 話す速度が変わるととても理解しにくくなる」22.6％，「224. 疲れていると言葉が耳を素通りして聞き取れない」22.6％と，チェック率が20％を上回る項目が多かった。

χ^2値比較でも「149. クラスメイトが急に大きな声を出したり，先生が突然怒鳴ったりするなどの突然の大きな音は，非常にストレスを感じる」34.6が高い困難度を示している。そのほか「212. 話す速度が変わるととても理解しにくくなる」23.1，「167. 赤ちゃんの泣き声がとても苦手である」17.8はともに受講学生のチェック率が0.0％であるために，理解の困難度は高いと推測される。チェック率の上位項目に上がっていない「151. 普通は聞こえない程度の音量の音が，ものすごくよく聞こえる」14.3，「198. ガラスの割れる音がとても怖い」14.3などがあるが，これらは受講学生のチェック率が0.0％であった項目であり，理解の困難度が高い身体症状であることに注意が必要である。なお図６に示した項目はすべて１％水準で有意差がみられた。

耳に関する不具合では「突然の大きな音」「赤ちゃんの泣き声」「ガラスの割れる音」といった鋭く響き渡る音に耐えられない場合が多くあげられた。こうした不具合は聴覚の過敏によって引き起こされていると考えられ，例えばノイズキャンセリングヘッドフォンやイヤーマフの着用によって音声刺激を和らげる支援が考えられる。また話す速度の変化に聴覚がついていけない発達障害者も少なくないことが明らかになっているが，本人に合わせてゆっくり伝えるとか，紙などに書いて視覚を利用するとよい場合がある。

(6) 鼻の症状（不調・不具合）

「鼻」の項目でチェック率が最も高かったのは「290. 化粧品のにおいがとても苦手である」14.5％および「303. 焦げ臭いにおいにとても敏感である」14.5％の2項目であった。他にも特定の香水，アフターシェーブローション，体臭，街のにおいなど，生活上のあらゆるにおいについて困難を示す場合が少なくないことが分かる。

χ^2値比較では，「303. 焦げ臭いにおいにとても敏感である」14.3が最も困難度が高くなった。次いで「290. 化粧品のにおいがとても苦手である」11.1，「297. 季節の変わり目には過敏がひどくなり，雨のにおいがくさ

図６　「耳」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

い」11.0となり，日常生活のさまざまな場面において不具合が生じている可能性があることが伺える。「283. 揚げ物のにおいにとても耐えられない」7.8,「284. 掃除用の洗剤のにおいがとても苦手である」6.2などは受講学生のチェック率が0.0％であり，発達障害本人に特有の不具合としてより適切な支援が必要であるといえる。図７に示した項目のうち上位８項目にて１％水準の有意差があり，残り５項目は５％水準で有意差があった。

対処法では「290. 化粧品のにおいがとても苦手である」では「無香料のものを選ぶ」「化粧しない」,「297. 季節の変わり目には過敏がひどくなり，雨のにおいがくさい」では「換気する」等があげられた。

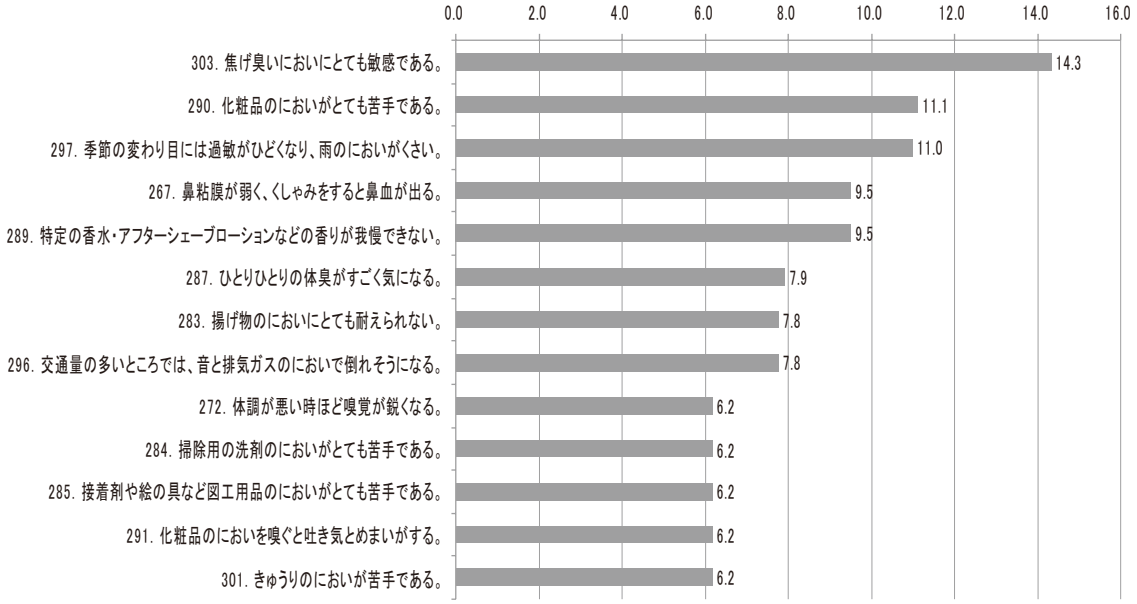

図７　「鼻」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(7) のどの症状（不調・不具合）

「のど」の項目でチェック率が高かったのは「311. 声の大きさを調節することが難しい」21.0％が高いチェック率となった。この身体症状は受講学生のチェック率が0.0％であったことからχ^2値比較による困難度も21.3と高い数値を示しており，より適切な支援がもとめられているといえよう。同じく「310. 困らせてしまうく

らい，おかしな声が出てしまう」7.8も受講学生のチェック率が0.0%であり，発達障害本人に特有な不具合であるといえる。項目311および310において１%水準の有意差があり，項目309が5%水準で有意差があった。

対処法では「311. 声の大きさを調節することが難しい」では「相手に確認する」「周りの人が注意する」，「310. 困らせてしまうくらい，おかしな声が出てしまう」では「小さい声で話すしかない」「うがいする」が回答された。

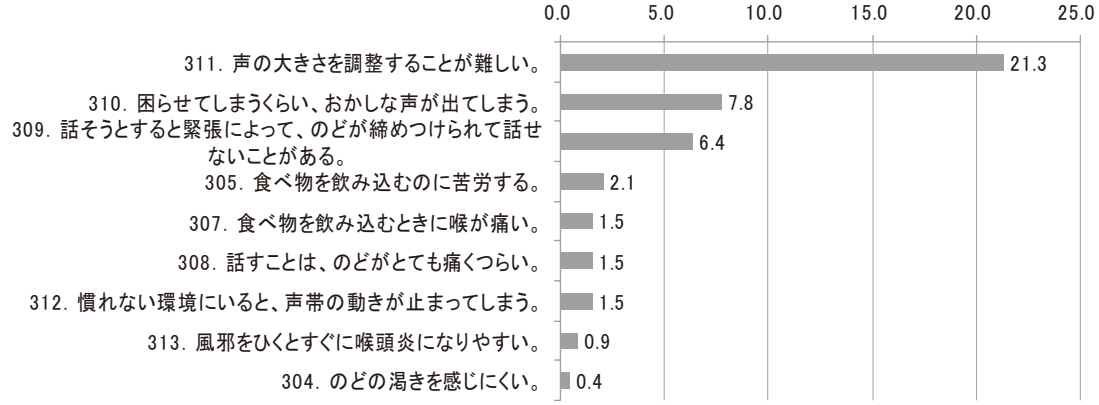

図８　「のど」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(8) 口・舌・あご・歯の症状（不調・不具合）

「口・舌・あご・歯」の項目で一番チェック率が高かったのは「316. 口内炎がとてもできやすい」21.0%，次いで「330. 触感がだめで食べられないものがある」17.7%，「359. 歯茎が腫れやすい」12.9%となった。「触感がだめで食べられないものがある」の具体例では「レバー，マシュマロ」「ブリの照り焼き」「肉の脂」「イチゴ，ゼリー」「しいたけ」「長いも，おくら，つるむらさき，モロヘイヤ，海のもの，貝類」等が回答された。

χ^2値比較では「359. 歯茎が腫れやすい」12.7が最も困難度の高い項目となった。「332. 食べ物の味が混ざるのが苦手で，ご飯とおかずを一緒に食べられない」6.2，「350. 口がどこかに行きそうな感じがしていつも奥歯を噛み締めているので，顎が痛い」6.2はチェック率では上位にこなかった項目であるが，ともに受講学生のチェック率が0.0%であり，理解の困難度が高くなっている項目である。図９に示した項目のうち，上位６項目は１%水準で有意差があり，次いで314，332，350の３項目が５%水準で有意差が見られた。

対処法では「359. 歯茎が腫れやすい」では「歯磨きを怠らず膿を出す」，「316. 口内炎がとてもできやすい」では「すぐ消毒している」と回答された。支援の手立てとして，例えば給食指導では「残さず食べること」を強調しがちであるが，食べ物に関する困難を「好き嫌い」ではなく「身体の不具合」の一つとして認め，柔軟な配慮を行うことが不可欠であろう。

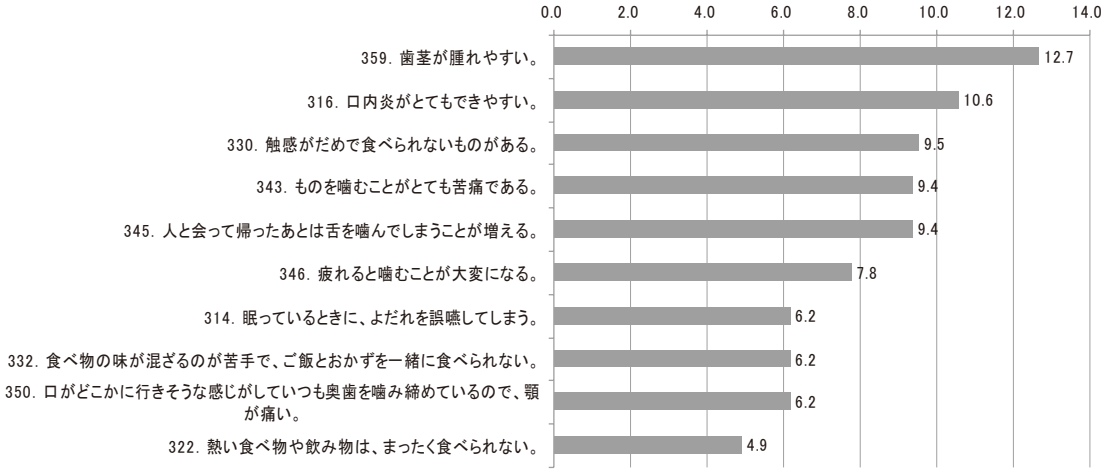

図９　「口・舌・あご・歯」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(9) 気管支・肺の症状（不調・不具合）

「気管支・肺」の項目でもっともチェック率の高かったのは，「361. 風邪をひくとすぐに気管支炎になりやすい」14.5%であった。χ^2値比較では「362. 夏は暑さのため呼吸が苦しくなる」6.2,「361. 風邪をひくとすぐに気管支炎になりやすい」5.1の２項目のみに5%水準での有意差があった。対処法については，「362. 夏は暑さのため呼吸が苦しくなる」では「水分を取る」「昼間は外出しない」,「361. 風邪をひくとすぐに気管支炎になりやすい」では「ゼイゼイいいやすい。早めに風邪薬を服用する」「普段から服薬している」が回答された。

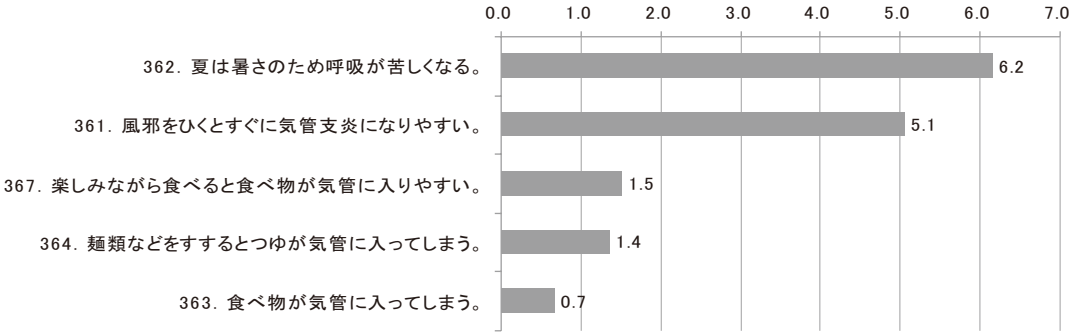

図10 「気管支・肺」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(10) 血圧の症状（不調・不具合）

「血圧」の項目でもっともチェック率の高かった項目は「369. 朝起きてもしばらく動けない」17.7%であった。次いで「368. 低血圧である」11.3%となっており，血圧の低さが日常生活に困難を生じさせている場合が少なくないと考えられる。

χ^2値比較ではどの項目も５%水準までで有意差が出なかった。しかし受講学生のチェック率が0.0%であった項目が複数並んでおり，血圧に関する身体症状は発達障害本人に特有の困難が多いと考えられる。対処法では「373. 糖分や塩分をとると手首がドクドクと脈打つ」に「水を飲む」が回答された。

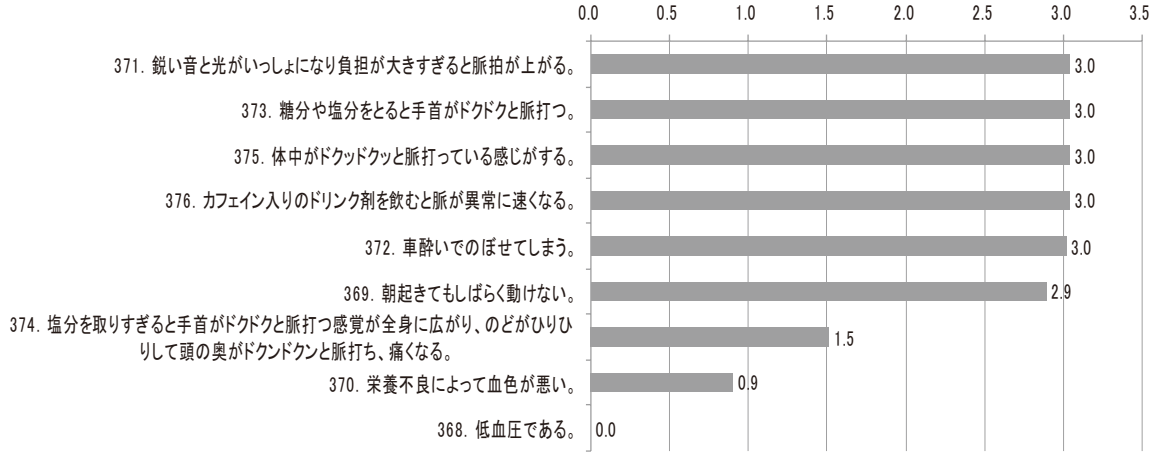

図11 「血圧」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(11) 心臓の症状（不調・不具合）

「心臓」の項目で一番チェック率が高かったのは「378. 緊張を感じると心臓が痛む」6.5%であった。χ^2値比較では５%水準までの有意差は出ていないが，受講学生にチェックのついていない「379. 暑さに弱く，外に出ると動悸がする」3.0などは理解の困難が生じやすい身体症状であるといえるだろう。対処法は「378. 緊張を感じると心臓が痛む」では「人前では問題ない。自分はできると言い聞かす」,「379. 暑さに弱く，外に出ると動悸がする」では「帽子をかぶる」が挙げられた。

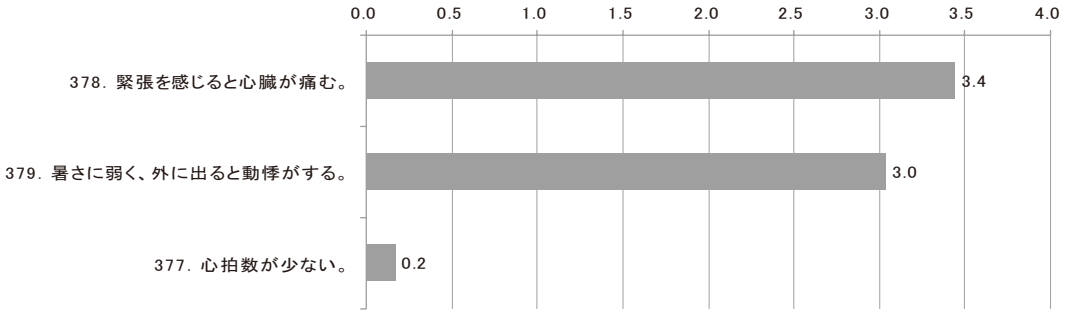

図12 「心臓」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

（12）血管・リンパ節の症状（不調・不具合）

「血管・リンパ節」の項目で最もチェック率の高かったのは「382. 末端の血管が細く，しもやけになりやすい」4.8％であった。χ^2値比較では「380. オレンジジュースは腕の血管が縮んで締まって痛くなるので飲めない」1.5,「381. あんこ，チョコレート，レーズン，干し柿など水分が少なく凝縮された甘いものを食べたときには鼻腔内の血管が膨らむ感じがする」1.5と，有意差はでていないものの受講学生のチェック率が0.0％であった項目が上位に来ている。

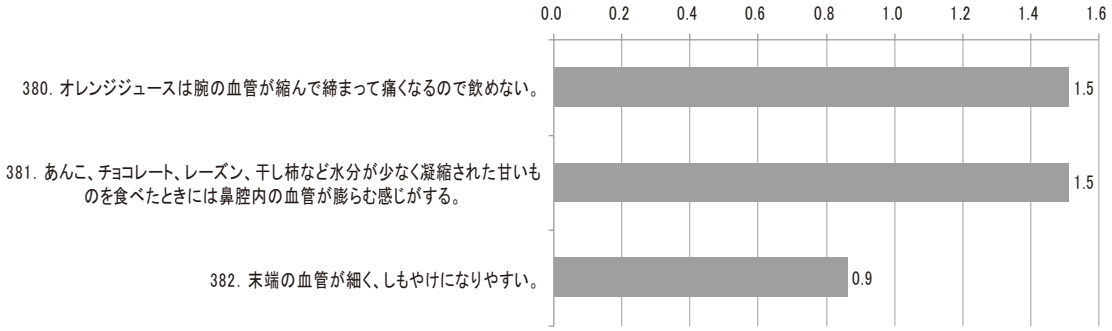

図13 「血管・リンパ節」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

（13）胃・十二指腸の症状（不調・不具合）

「胃・十二指腸」の項目でチェック率が最も高かったのは「388. 満腹感を感じにくい」9.7％,「390. 体重が増えにくい」9.7％であった。図16の上位に並ぶ「385. 騒々しいお店に入ると，緊張で胃がキューっとし，食欲がなくなる」6.2,「405. ゲップをするのが下手で，おなかが張ってしまい痛くなる」4.2,「387. 空腹感がわからない」3.0,「389. 空腹感や満腹感を感じにくく，体重が著しく増えたり減ったりしてしまう」3.0,「391. 何を食べても下痢をしてしまう」3.0はどれも受講学生のチェック率が0.0％であったものであり，発達障害本人に固有な困難であると考えられる。項目385のみ，5％水準で有意差が見られた。対処法について「387. 空腹感がわからない」では「時間で決めて食べる」が回答された。

（14）腎臓・尿路の症状（不調・不具合）

「腎臓・尿路」の項目で最もチェック率の高かった項目は「413. 何か夢中になることがあるとトイレに行きたかったことを忘れてしまう」17.7％であった。χ^2値比較で発達障害の本人の困難度が最も高かった項目は「410. トイレに行くのをぎりぎりまで我慢してしまい，体調が悪くなることがある」9.5であり，発達障害本人と受講学生の間で1％水準の有意差があった。「415. 外出すると緊張して何度もトイレに行きたくなる」6.4,「416. 仕事中や学校ではストレスのために頻繁にトイレに行きたくなる」6.2,「413. 何か夢中になることがあるとトイレに行きたかったことを忘れてしまう」3.8は5％水準で有意差があり，発達障害本人に特有な身体症状であるといえる。

対処法については「410. トイレに行くのをぎりぎりまで我慢してしまい，体調が悪くなることがある」では「ルールを作っている。ご飯前に行くとか」,「415. 外出すると緊張して何度もトイレに行きたくなる」で

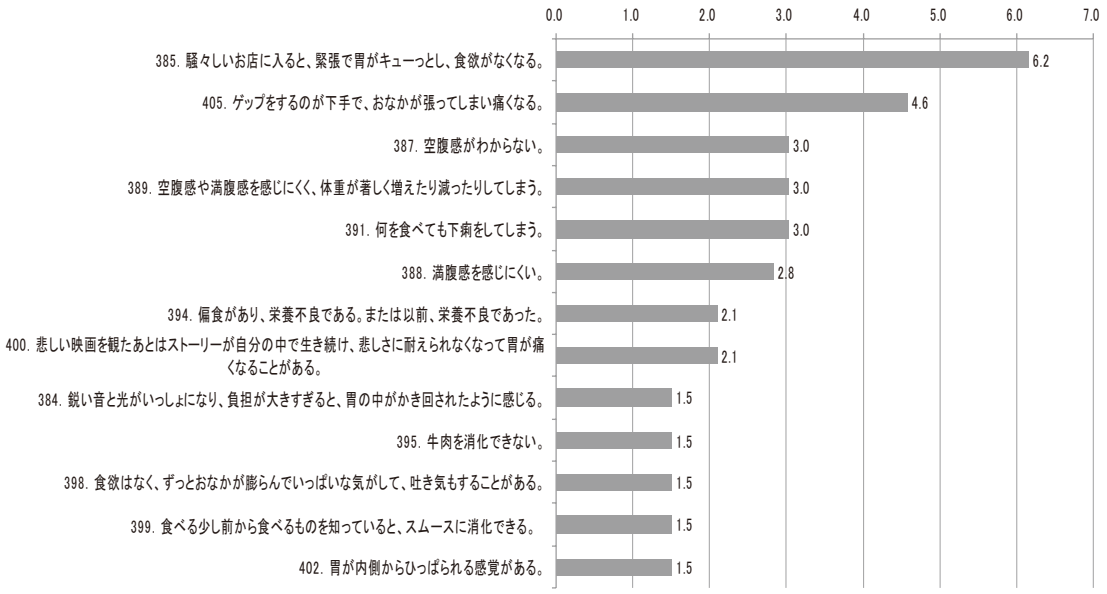

図14　「胃・十二指腸」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

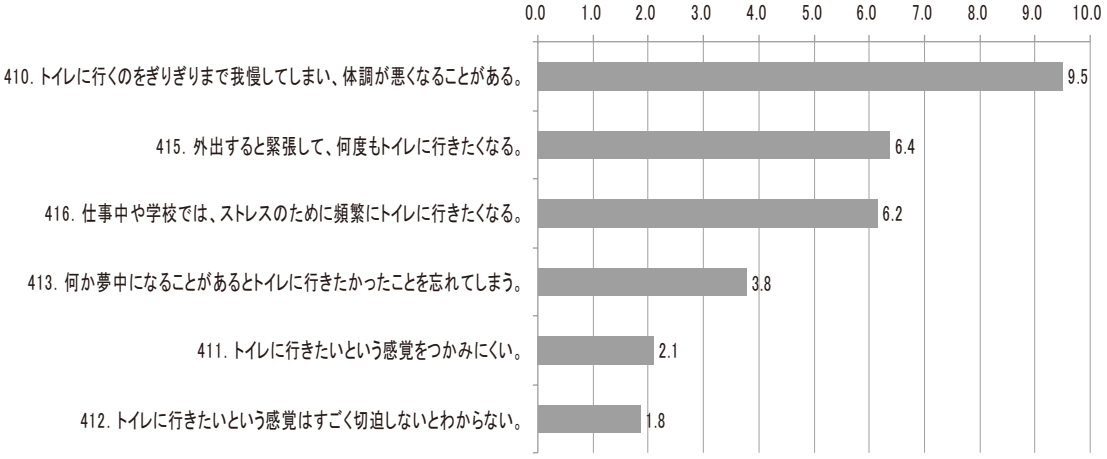

図15　「腎臓・尿路」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

は「こまめにトイレに行く」,「413.　何か夢中になることがあるとトイレに行きたかったことを忘れてしまう」では「行けと言ってほしい」などが回答された。

（15）皮膚の症状（不調・不具合）

「皮膚」の項目で最もチェック率が高かったのは「419.　ニキビができやすい」24.2％および「423.　かゆみに悩まされる」24.2％であった。皮膚に関する困難のチェック率は高いものが多く,「422.手荒れがひどい」19.4％,「444.　靴の中に砂が入るのがとても我慢できない」19.4％,「480.　裸足で芝生の上を歩けない」17.7％と続いている。

χ^2値比較では上位10項目すべてにおいて1％水準で有意差が現れ，なかでも本人の平均チェック率17.7％に対し受講学生のチェック率が1.1％と低かった「480.　裸足で芝生の上を歩けない」14.5が発達障害本人の困難度では最上位であった。また「477.　濡れることが極端に苦手」12.7,「488.　帽子をかぶるのが苦手」12.7,「489.　しめつけ感が嫌で，ジーンズが苦手」11.0,「490.　しめつけ感が嫌で，ブラジャーが苦手」11.0の各身体症状は，受講学生のチェック率が0.0％であり，やはり発達障害本人に特有の身体症状として表れているものと推測できる。

対処法については,「480.　裸足で芝生の上を歩けない」では「サンダル必携」「少しずつ経験の積み重ね」,「422.　手荒れがひどい」では「洗い物をまとめてする。ゴム手袋をする。クリームを塗る」「専門機関への受

診，ベビーオイルやハンドクリームの塗布」,「477. 濡れることが極端に苦手である」では「服が濡れるのが苦手です。少しでも濡れたらすぐ着替えます」「雨の日は外出を控える，仕方ないときは完全防備。足ふきマットは自分専用など」が回答された。

皮膚に関する身体症状や不調・不具合は多岐にわたっており，困難度も高いものが多い。またχ^2値比較で上位に挙げられた項目をみると，感覚刺激に対する過反応として生じている身体症状が多いといえる。岩永（2010）は感覚刺激に対する過反応の原因として，①神経系の問題により感覚知覚の閾値が低い，②情緒面が不安定，③感覚刺激に対する解釈の問題がある，④不快な感覚刺激に過剰に集中している，⑤刺激の取捨選択ができない，⑥反応表出の問題があるなどを指摘しており，これらいくつかが組み合わされて過反応が生じているとしている。皮膚の身体症状の不具合のように感覚刺激に対する過反応が生じていると考えられる場合，まず過反応を生じさせている感覚刺激を取り除いたのち，どのような背景から過反応が生じていたのかを分析していくことが重要である。

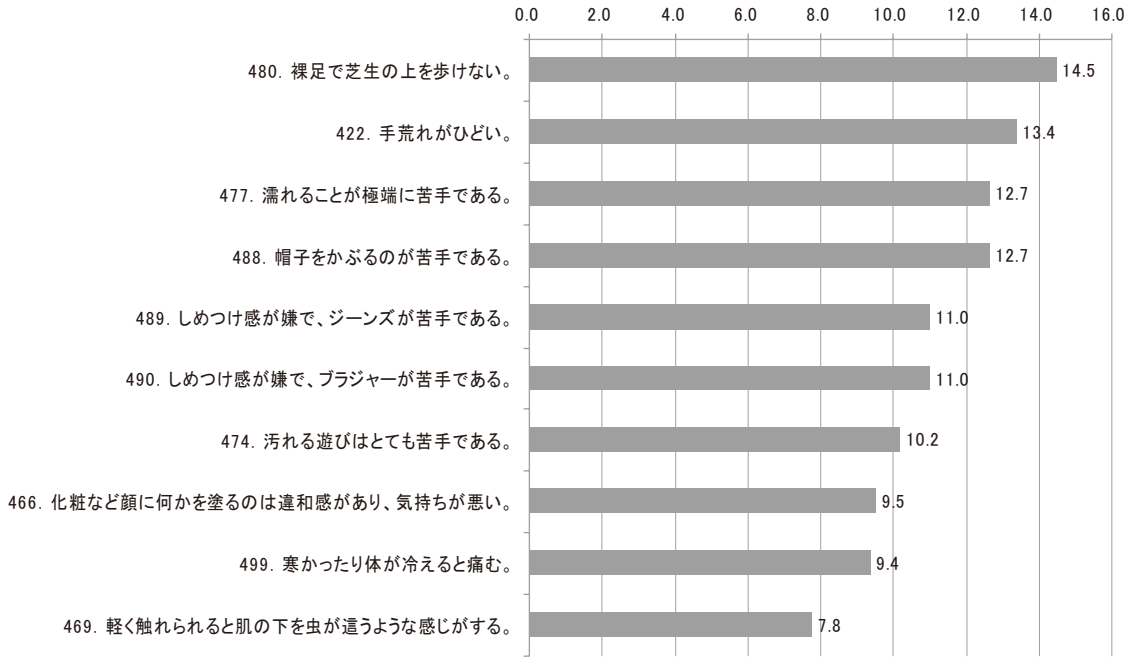

図16 「皮膚」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(16) 骨・関節・筋肉の症状（不調・不具合）

「骨・関節・筋肉」で最もチェック率が高かった項目は「573. 姿勢が悪く，すぐに壁にもたれたり，体を丸くしてしまう」21.0%であった。項目間のχ^2値比較では受講学生のチェック率が0.0%であった身体症状が上位にきている。図17において「573. 姿勢が悪く，すぐに壁にもたれたり，体を丸くしてしまう」以外はすべて受講学生のチェック率が0.0%である。

「553. 歩いている途中に足に力が入らなくなり，ぎこちなくしか歩けない」17.8,「551. 疲れたり強い刺激を受けると，歩き方がわからなくなってしまう」9.4,「532. 筋肉の緊張が低く，関節が緩くて，身体を動かそうとすると関節ごと引っ張られてしまう」7.8などの上位7項目はすべて1%水準で有意差がある身体症状である。残る4項目も5%水準で有意差がみられた。

対処法については「555. ボディイメージがつかみにくく，つまずきやすい」では「注意して歩く」「ソーシャルトレーニングでの経験」,「573. 姿勢が悪く，すぐに壁にもたれたり，体を丸くしてしまう」では「気がついたらそのつど姿勢を直す」「どうやら「いい姿勢」が体に合わなく，ほぐそうとしているらしいので，抵抗しないことにしてみた」などが回答された。姿勢の悪さは注意を受けがちであるが,「身体の不具合」として捉えることにより適切な支援に結びつけやすくなるといえる。岩永（2010）によれば，姿勢運動に問題のある子どもにはさまざまな姿勢変換を体験させながら，適切な姿勢反応を引き出す練習が重要であるという。

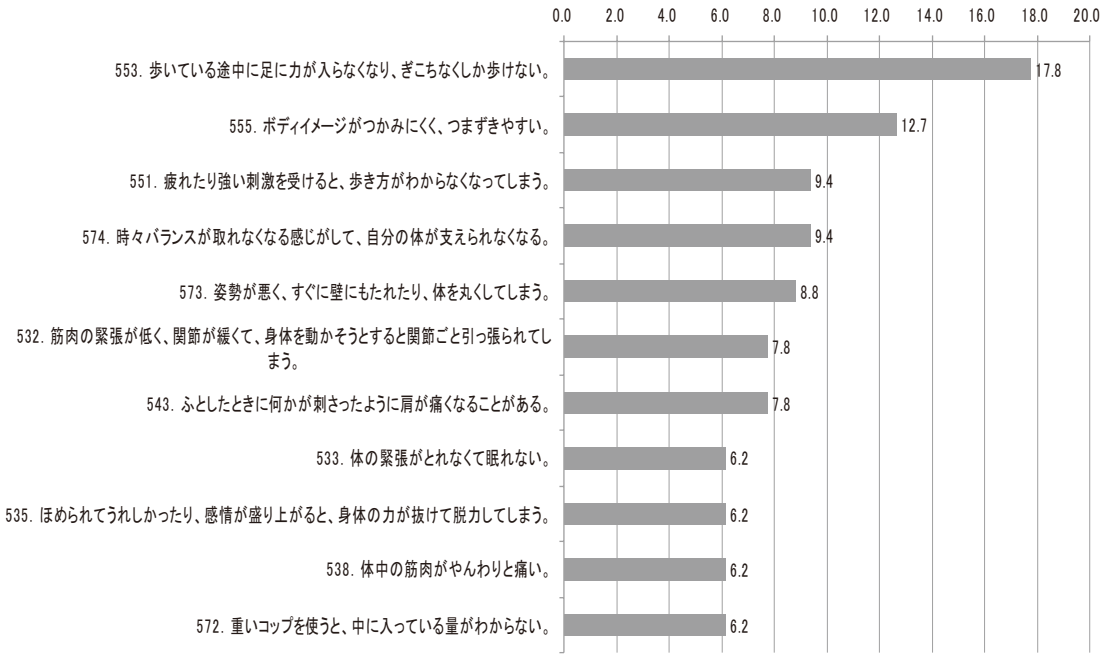

図17　「骨・関節・筋肉」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

（17）けが（外傷）の症状（不調・不具合）

「けが（外傷）」の項目で最もチェック率が高かったのは「581. 無意識にけがをしたときには気づけない」16.1％であった。上位３項目「584. 腕や足などの視界に入りにくい部分は意識できなくて，よくぶつけてしまう」9.4,「581. 無意識にけがをしたときには気づけない」8.1,「591. 体の動きがぎこちなく，すり傷や切り傷，打ち身などのケガが多い」7.8は１％水準で有意差がでている。

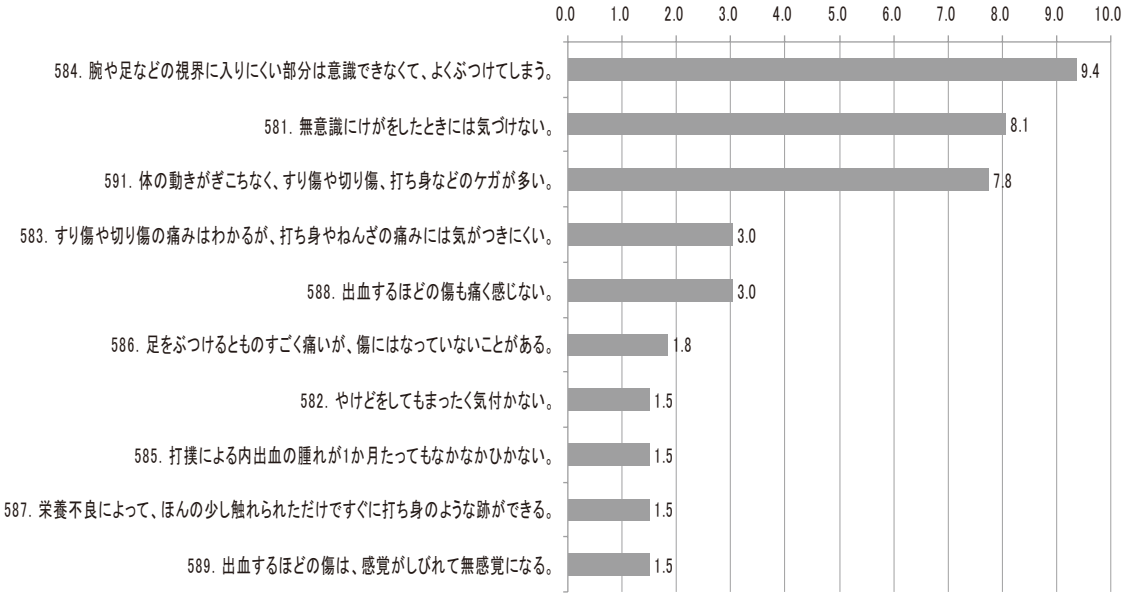

図18　「けが（外傷）」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

（18）代謝・ホルモン・免疫の症状（不調・不具合）

「代謝・ホルモン・免疫」で最もチェック率の高かった項目は「595. 低体温である」11.3％であった。そのほか「594. 代謝が悪い」9.7％,「596. 頻繁に発熱する」6.5％,「599. 原因不明の高熱がでる」4.8％など，代謝や免疫に何らかの困難を抱えていることがうかがえた。また「607. トマトアレルギーがある」（「生のトマトを食べると口の中がはれる。痛みが出る。生は食べない」「舌がひりひりする。ナスやパイナップルでも起こる」などの症状）の項目は発達障害者8.1％，受講学生0.0％のチェック率となっており，特定の食材のアレ

ルギーについて今後さらに幅広く調査する必要がある。

χ^2値比較では「607. トマトアレルギーがある」7.8,「598. 熱を出すと何日も寝込む」6.2,「597. 感覚の過敏を我慢すると，後になって熱を出す」4.6の順となった。「607. トマトアレルギーがある」が１％水準で有意差がみられ，ついで「598. 熱を出すと何日も寝込む」,「597. 感覚の過敏を我慢すると，後になって熱を出す」,「605. 牛乳アレルギーがある」の３項目が５％水準で有意差がみられた。

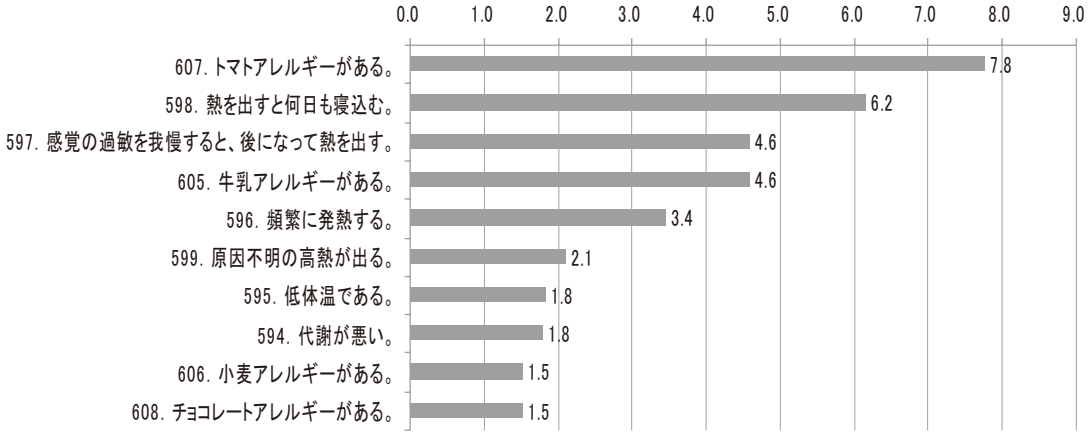

図19 「代謝・ホルモン・免疫」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

(19) その他の症状（不調・不具合）

「その他」で最もチェック率の高かった項目は「612. 目の前の作業に集中すると疲れがわかりにくい」22.6%，次いで「611. 人が多いところにいると何もしていなくても緊張してしまい，そのため疲れやすい」21.0%,「613. ものすごく疲れると回復するのに長い期間が必要である」17.7%など，自分自身の体調をコントロールすることにおいて困難を抱える場合が少なくないことがうかがえる。

χ^2値比較でも「612. 目の前の作業に集中すると疲れがわかりにくい」12.1は最も多く，図20に示した項目はすべて1%水準で有意差がみられた。また「646. 外出先から帰ると疲れのために体が動かなくなってしまうことがある」11.0,「649. 朝起きたばかりなのにすでに全身が疲れていて，手足が緊張していることがある」9.4,「661. 人の多いところから帰ってきたあとは頭がぐるぐるして何もできない」9.4は受講学生のチェック率が0.0%であり，発達障害に特有な身体症状として理解上の困難度も高いことが推測される。

対処法については「612. 目の前の作業に集中すると疲れがわかりにくい」では「時計でどのくらい作業したか確認する」「人に休憩を促してもらう」,「646. 外出先から帰ると疲れのために体が動かなくなってしまうことがある」では「早めに切り上げて帰る」「外出した日は無理して動かない」などが回答された。

(20) 全項目のなかで症状（不調・不具合）の困難度の高い20項目

全項目におけるχ^2値比較のなかで，困難度のとくに高い20項目について示したものが図21である。これらの項目はすべて１％水準で有意差がみられた。一番有意差が高かったのは「149. クラスメイトが急に大きな声を出したり，先生が突然怒鳴ったりするなどの突然の大きな音は非常にストレスを感じる」34.6であった。チェック率でも46.8%と一番高く，半数近い発達障害の本人が不調・不具合を抱えていることが明らかとなっている。次いで「3. 初めてのことや複雑なことになると思考が止まってしまい，まったく言葉を発することができない」25.8であるが，チェック率では本人30.6%に対して受講学生2.2%となり，この項目も理解されにくい不調・不具合であることが示唆される。

図20　「その他」の症状（不調・不具合）のχ^2値比較

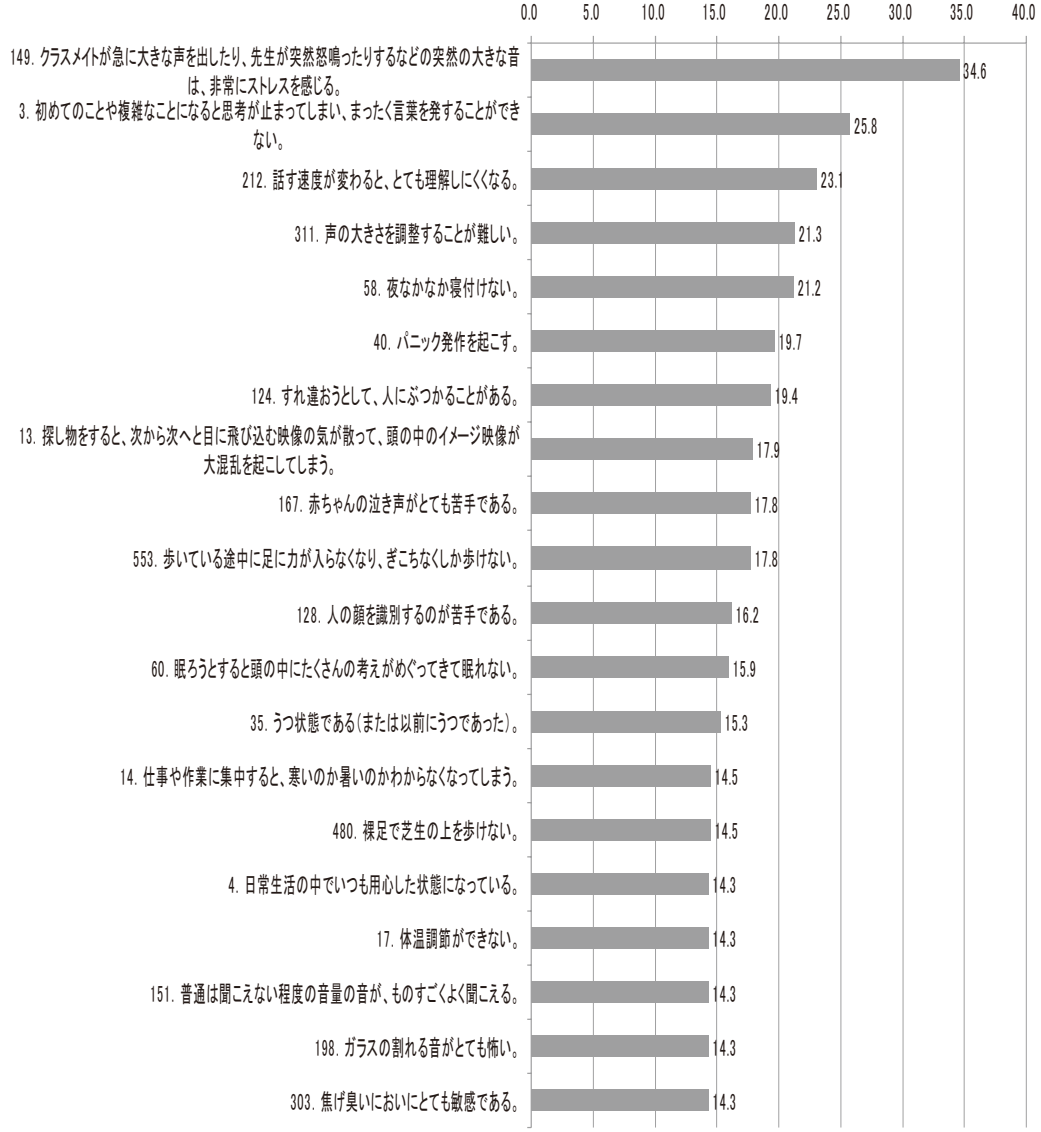

図21　全項目のなかで症状（不調・不具合）の困難度の高い20項目（χ^2値比較）

4．おわりに

本調査では，発達障害を有するないしその疑いのある本人の方を対象に，どのような身体の不調・不具合などの身体症状を抱えているのかについて調査し，支援の課題を明らかにしてきた。全665項目の不具合について本人のチェック数と受講学生のチェック数からカイ２乗検定を行い，各項目の困難度を算出したが，665項目中116項目において１％水準での有意差がみられ，さらに269項目において５％水準で有意差がみられた。

今回の調査では発達障害本人62名，受講学生93名から回答を得たが，両者とも今後の継続調査において回答者数を拡大させ，分析結果を精緻にさせていく必要がある。身体の部位ごとに本人の困難度の高い項目を算出したが，部位によって設定した項目数にかなりバラツキがあり，とくに項目数が極端に少ない箇所については，今後チェック項目を加えて調査分析を重ねていく必要がある。

なお調査票は665項目と数が多いことにより，とくに発達障害の本人の方からは「回答し終えることが大変」といった意見が寄せられた。項目数のバランスによって，前述したようにさらに項目数を増やさなくてはならない場合もあるが，一方で本人の方がより回答しやすいように，チェック項目の精査も今後の課題である。

文　献

綾屋紗月・熊谷晋一郎（2008）『発達障害当事者研究 ― ゆっくりていねいにつながりたい ―』医学書院。

ブレンダ・スミス・マイルズほか（萩原拓訳，2004）『アスペルガー症候群と感覚過敏性への対処法』東京書籍。

ダグラス・ビクレン編著，リチャード・アトフィールド，ラリー・ビショネットほか著（鈴木真帆監訳，2009）『「自」らに「閉」じこもらない自閉症者たち ―「話せない」７人の自閉症者が指で綴った物語 ―』エスコアール出版部。

ダニエル・タメット（古屋美登里訳，2007）『ぼくには数字が風景に見える』講談社。

ドナ・ウィリアムズ（河野万里子訳，1993）『自閉症だったわたしへ』新潮社。

ドナ・ウィリアムズ（川手鷹彦訳，2009）『自閉症という体験 ― 失われた感覚を持つ人びと ―』誠信書房。

藤家寛子（2004）『他の誰かになりたかった ― 多重人格から目覚めた自閉の少女の手記 ―』花風社。

藤家寛子（2005）『あの扉のむこうへ ― 自閉の少女と家族，成長の物語 ―』花風社。

藤家寛子（2007）『自閉っ子は，早期診断がお好き』花風社。

藤家寛子・浅見淳子（2009）『自閉っ子的心身安定生活！』花風社。

グニラ・ガーランド（ニキ・リンコ訳，2000）『ずっと「普通」になりたかった。』花風社。

服巻智子編著（2006）自閉症スペクトラム青年期・成人期のサクセスガイド』クリエイツかもがわ

服巻智子編著（2008）『当事者が語る異文化としてのアスペルガー ― 自閉症スペクトラム青年期・成人期のサクセスガイド２ ―』クリエイツかもがわ。

服巻智子編著（2009）『自閉症スペクトラム青年期・成人期のサクセスガイド３ ― 当事者が語る結婚・子育て・家庭生活 ―』クリエイツかもがわ。

東田直樹（2007）『自閉症の僕が跳びはねる理由 ― 会話の出来ない中学生がつづる内なる心 ―』エスコアール出版部。

東田直樹・東田美紀（2005）『この地球にすんでいる僕の仲間たちへ　12歳の僕が知っている自閉の世界』エスコアール出版部。

筆談援助の会編（2008）『言えない気持ちを伝えたい ― 発達障がいのある人へのコミュニケーションを支援する筆談援助 ―』エスコアール出版部。

星空千手（2007）『わが家は自閉率40％ ― アスペルガー症候群親子は転んでもただでは起きぬ ―』中央法規。

池田理恵子・髙橋智（2009）学齢期の高次脳機能障害児の困難・ニーズと支援に関する研究 ― 保護者調査から ―，『東京学芸大学紀要（総合教育科学系）』第60集。

岩永竜一郎（2010）『自閉症スペクトラムの子どもへの感覚・運動アプローチ入門』東京書籍。

岩永竜一郎・藤家寛子・ニキ・リンコ（2008）『続自閉っ子，こういう風にできてます！自立のための身体づくり』花風社。

岩永竜一郎・ニキ・リンコ・藤家寛子（2009）『続々自閉っ子，こういう風にできてます！自立のための環境づくり』花風社。

泉流星（2003）『地球生まれの異星人 ― 自閉症として，日本に生きる ―』花風社。

泉流星（2008）『エイリアンの地球ライフ ― おとなの高機能自閉症／アスペルガー症候群 ―』新潮社。

泉流星（2008）『僕の妻はエイリアン ―「高機能自閉症」との不思議な結婚生活 ―』新潮社。

ジョン・エルダー・ロビンソン（テーラー幸恵訳，2009）『眼を見なさい！　アスペルガーとともに生きる』東京書籍。
カトリン・ベントリー（室崎育美訳，2008）『一緒にいてもひとり ― アスペルガーの結婚がうまくいくために ―』東京書籍。
ケネス・ホール（野坂悦子訳，2001）『もっと知ってよ　ぼくらのことを』東京書籍。
小道モコ（2009）『あたし研究 ― 自閉症スペクトラム～小道モコの場合 ―』クリエイツかもがわ。
高森明（2007）『アスペルガー当事者が語る特別支援教育 ― スロー・ランナーのすすめ ―』金子書房。
高森明・木下千紗子・南雲明彦・高橋今日子・片岡麻美・橙山緑・鈴木大知・アハメッド敦子（2008）『私たち，発達障害と生きてます ― 出会い，そして再生へ ―』ぶどう社。
森口奈緒美（2002）『平行線 ― ある自閉症者の青年期の回想 ―』ブレーン出版。
森口奈緒美（2004）『変光星 ― 自閉の少女に見えていた世界 ―』花風社。
ニキ・リンコ（2005）『俺ルール！自閉は急に止まれない』花風社。
ニキ・リンコ（2008）『スルーできない脳　自閉は脳の便秘です』生活書院。
ニキ・リンコ，藤家寛子（2004）『自閉っ子，こういう風にできてます！』花風社。
ニキ・リンコ，仲本博子（2006）『自閉っこ，深読みしなけりゃうまくいく』花風社。
リアン・ホリデー・ウィリー（ニキ・リンコ訳，2002）『アスペルガー的人生』花風社。
リアン・ホリデー・ウィリー（ニキ・リンコ訳，2007）『私と娘，家族の中のアスペルガー ― ほがらかにくらすための私たちのやりかた ―』明石書店。
笹森理絵（2009）『ADHD・アスペ系ママ ― へんちゃんのポジティブライフ ― 発達障害を個性に変えて』明石書店。
スティーブン・ショア（森由美子訳，2004）『壁のむこうへ ― 自閉症の私の人生 ―』学習研究社。
すぎむら なおみ・「しーとん」『発達障害チェックシートできました ― がっこうのまいにちをゆらす・ずらす・つくる ―』生活書院。
高橋紗都・高橋尚美（2008）『うわわ手帳と私のアスペルガー症候群 ― 10歳の少女が綴る感性豊かな世界 ―』クリエイツかもがわ。
高橋智・増渕美穂（2008）アスペルガー症候群・高機能自閉症における「感覚過敏・鈍磨」の実態と支援に関する研究 ― 本人へのニーズ調査から ―，『東京学芸大学紀要（総合教育科学系）』第59集。
高橋智・生方歩未（2008）発達障害の本人調査からみた学校不適応の実態，『SNEジャーナル』第14巻１号，日本特別ニーズ教育学会。
Satoru TAKAHASHI, Ayumi Ubukata (2009) Supports for Adjustment Problems of School-Age Youth With Developmental Disabilities : A Survey of People With Developmental Disabilities, *The Japanese Journal of Special Education*, *Vol.46 No.6*, *pp.525-543*, *The Japanese Association of Special Education*.
高橋智・生方歩未・田部絢子（2009）発達障害の学校不適応の実態と支援 ― 発達障害の本人調査から ―，『月刊生徒指導』第39巻８号，学事出版。
高橋智・横谷祐輔・田部絢子・石川衣紀（2009）「発達障害と不適応」問題の動向と課題，日本特別ニーズ教育学会編，『発達障害と「不適応・いじめ・被虐待」問題（SNEブックレットNo.4）』。
高橋智・田部絢子・生方歩未（2009）本人調査からみた発達障害の不適応の実態と求める支援，日本特別ニーズ教育学会編，『発達障害と「不適応・いじめ・被虐待」問題（SNEブックレットNo.4）』。
テンプル・グランディン，マーガレット・M.スカリアーノ（カニングハム久子訳，1994）『我，自閉症に生まれて』学習研究社。
テンプル・グランディン（カニングハム久子訳，1997）『自閉症の才能開発 ― 自閉症と天才をつなぐ環 ―』学習研究社。
テンプル・グランディン，ショーン・バロン（門脇 陽子訳，2009）『自閉症スペクトラム障害のある人が才能をいかすための人間関係10のルール』明石書店。
テンプル・グランディン（中尾ゆかり訳，2010）『自閉症感覚 ― かくれた能力を引きだす方法 ―』日本放送出版協会。
トーマス・A・マッキーン（ニキ・リンコ訳，2003）『クマとぼくと自閉症の仲間たち』花風社。
山下揺介・田部絢子・石川衣紀・上好功・至田精一・高橋智（2010）発達障害の本人調査からみた発達障害者が有するスポーツの困難・ニーズ，『東京学芸大学紀要（総合教育科学系Ⅰ）』第61集。
横谷祐輔・田部絢子・石川衣紀・高橋智（2010）「発達障害と不適応」問題の研究動向と課題，『東京学芸大学紀要（総合教育科学系Ⅰ）』第61集。
ウェンディ・ローソン（ニキ・リンコ訳，2001）『私の障害，私の個性』花風社。

【資料・調査票】

発達障害者の身体症状に関する実態調査

東京学芸大学総合教育科学系
特別支援科学講座　髙橋智研究室

この調査は、発達障害を有する本人・当事者の方々がどのような身体症状を有していらっしゃるかについてお聞きするものです。そしてそのような身体症状に対して、本人・当事者の方々がどのような理解・支援を求めていらっしゃるのかを明らかにすることを目的としています。

①個人の意思によって調査はいつでも中止することができます。もし調査票にチェックしている最中に、フラッシュバックや不快・不安を感じるようなことがございましたら、調査をただちに中止してください。
②本調査票はすべて機械的・統計的に処理されますので、個人・団体が特定されることはなく、個人のプライバシーが侵害されることはいっさいございません。
③本調査の遂行の際には、「個人情報保護法」および「東京学芸大学研究倫理規定」を遵守し、個人情報保護・データ管理には十分に配慮いたします。
④本調査は、すべての調査・分析が終了した後に、各団体・個人に調査結果報告書という形で結果をご報告いたします。
⑤本調査は、調査結果報告書や学会発表・論文として公表し、社会に広く還元していきますが、個人・団体が特定されることはいっさいございません。

以上の点につきまして、同意いただける場合には調査票へのご回答をよろしくお願い申し上げます。

ご回答者について

【注：本調査は発達障害（アスペルガー症候群、高機能自閉症、その他の広汎性発達障害、LD、ADHD そのほか）についての十分な障害認識のあるご本人の方々で、高校生以上の青年・成人の方を対象に実施されるものです。】

１．年齢：（　　）歳
２．性別：　男性　　女性
３．所属：
①在学中（高校、高等専門学校、専修学校、短期大学、大学、大学院、職業訓練校、その他）
②有職者（職種：　　雇用形態：正規雇用、パート・アルバイト）
③無職者　　④その他（　　）
４．医療機関等で正式に診断・判定を受けていらっしゃいますか。（　有　・　無　）
５．（４．で「有」と回答された方のみお答えください）
　発達障害と診断・判定された機関：　①医師・病院　②児童相談所　③教育委員会の教育センター・教育相談所　④その他（　　）
　発達障害の診断・判定名：①アスペルガー症候群、②高機能自閉症、③その他の広汎性発達障害、④LD、⑤ADHD、⑥知的障害、⑦その他（　　）
　診断・判定を受けたときの年齢：（　　）歳

＊以下のチェックリストでは、十分に該当する項目の□の部分をチェックしてください。
（例：☑、□→■）
＊当てはまる身体症状についてご自身で対処なさっている方法などがありましたら、（対処法：　　）の欄にお書きください。

「発達障害者の身体の不調・不具合などの身体症状に関するチェックリスト」

Ⅰ　頭と心

1. [脳・神経・背髄]

1. □　鋭い音と光がいっしょになり負担が大きすぎると、頭が締めつけられたようになる。（対処法：　　）
2. □　頑張ったあとは思考が停止してしまう。（対処法：　　）
3. □　初めてのことや複雑なことになると思考が止まってしまい、まったく言葉を発することができない。（対処法：　　）
4. □　日常生活の中でいつも用心した状態になっている。（対処法：　　）
5. □　いつも頭がフル稼働している。（対処法：　　）
6. □　慣れない場所への外出を考えただけで体調を崩す。（対処法：　　）
7. □　外出することがストレスで、行く途中で吐いてしまう。（対処法：　　）
8. □　精神的にとてもストレスを感じると全身に冷汗をかく。（対処法：　　）
9. □　たくさん考え事をした日は脳が震えている感じがする。（対処法：　　）
10. □　いつも考え事のためにリラックスできない。（対処法：　　）
11. □　人に会った後は記憶で頭が飽和するので頭が内圧で膨れ上がり、割れるような感じで苦しみだす。（対処法：　　）
12. □　最高気温が33度、最低気温が25度を超えると脳が働かなくなり、生きているだけで精一杯になる。（対処法：　　）
13. □　探し物をすると次から次へと目に飛び込む映像で気が散って、頭の中のイメージ映像が大混乱を起こしてしまう。（対処法：　　）
14. □　仕事や作業に集中すると、寒いのか暑いのかわからなくなってしまう。（対処法：　　）
15. □　春先や初夏は汗がうまくかけず、体に熱がこもってしまう。（対処法：　　）
16. □　湿度が高いと、気温が高くなくても、身体に熱がこもってしまう。（対処法：　　）
17. □　体温調節ができない。（対処法：　　）
18. □　気温が上がると体温も上がってしまい熱がこもる。（対処法：　　）
19. □　バスや電車、建物のエアコンと外気の温度差がかなりつらい。（対処法：　　）
20. □　寒い屋外から室内に入ると体温調節ができず、体の中に熱がこもる。（対処法：　　）
21. □　寒い屋外から室内に入ると体温調節ができず、頭がボーッとする。（対処法：　　）
22. □　寒い屋外から室内に入ると体温調節ができず、顔がほてる。（対処法：　　）
23. □　寒い屋外から室内に入ると体温調節ができず、立ちくらみが起きる。（対処法：　　）
24. □　お風呂から出るタイミングがわからない。（対処法：　　）
25. □　暑い屋外から室内に入りクーラーの風を浴びると、体をどう調整していいのかわからなくなる。（対処法：　　）
26. □　物から伝わる暖かさと空気の暖かさにすごく差があることに耐えられない。（対処法：　　）
27. □　ファンヒーターやエアコンで暑いくらい部屋を暖めていても、窓ガラスの近くではぞくぞくする感じに耐えられない。（対処法：　　）
28. □　炎天下の車の中、エアコンで空気だけが冷えていることに耐えられない。（対処法：　　）
29. □　汗がかけない。（対処法：　　）
30. □　異常なほど汗をかく。（対処法：　　）
31. □　食べるだけで汗をかく。（対処法：　　）
32. □　汗が出にくく熱中症になりやすい。（対処法：　　）
33. □　汗をかけないため、運動すると身体の内側がどんどん熱くなって圧力が増していく感じがする。（対処法：　　）
34. □　街中を歩いていて意識が朦朧とすることがある。（対処法：　　）

2. [心]

35. □　うつ状態である（または以前にうつであった）。（対処法：　　）
36. □　感情や意欲に極端な上昇や落ち込みが現われる。（対処法：　　）
37. □　何も原因がないのに、ひどく気分が高揚して活動的になる（躁状態）。（対処法：　　）
38. □　極端に気持ちが落ち込み、意欲が減退したり（うつ状態または抑うつ状態）、こうした気分の変化をくり返す。（対処法：　）
39. □　不安発作を起こす（例：なんとはない不安感が始まり、このまま死ぬのではないか、気がおかしくなるのではないかなど

という強い不安）。（対処法：　　）

40. □　パニック発作を起こす（例：強い恐怖や不安を感じ、動悸、発汗、震え、息苦しさ、窒息感、胸痛、吐き気、めまい、異常感覚などを突然起こす）。（対処法：　　）

41. □　心臓に明らかな病変がないにもかかわらず、動悸、胸痛、そのほかの心臓病を思わせる症状があり、心臓に重大な異常があるのではないかという不安感や、恐怖感が取れないことがある。（心臓神経症）（対処法：　　）

42. □　息苦しさを感じて激しく呼吸したり、頭がぼーっとしたり、めまいを感じたり、手がしびれたりすることがある。（過換気症候群）　（対処法：　　）

43. □　具合が悪くなったときに逃げられない場所（電車、バス、エレベーターの中など）や恥ずかしい思いをするのではないか心配になる場所（人ごみなど）やそうした状況を避けてしまう。そのために家から一歩も出られなくなったりする。（広場恐怖）（対処法：　　）

44. □　自分でもばかばかしい、不合理だとわかっている考えがひとりでに頭に浮かんできて、離れなくなってしまう。（強迫性障害）（対処法：　　）

45. □　人間関係で恐怖を感じる。（社交恐怖）　（対処法：　　）

46. □　人前で顔が赤くなるのではないかという考えがひとりでに頭に浮かんできて離れない。（赤面恐怖）（対処法：　　）

47. □　人に会うのが恐ろしい。（対人恐怖）　（対処法：　　）

48. □　自分の体から口臭、陰部臭などのにおいが出ているというような考えがひとりでに頭に浮かんできて離れない。（自己臭恐怖）（対処法：　　）

49. □　自分の容姿が醜いという考えがひとりでに頭に浮かんできて離れない。（醜形恐怖）（対処法：　　）

50. □　高いところにのぼると自分が飛び降りるのではないかという考えがひとりでに頭に浮かんできて離れない。（高所恐怖）（対処法：　　）

51. □　ペンや鉛筆の尖った先がこわい。（先端恐怖）（対処法：　　）

52. □　狭い場所がこわい。（閉所恐怖）（対処法：　　）

53. □　がんやエイズになるのではないかという考えがひとりでに頭に浮かんできて離れない。（疾病恐怖）（対処法：　　）

54. □　ばい菌がつくのではないかと物にさわれなかったり、何度も手を洗わないと気がすまない。（不潔恐怖）（対処法：　　）

55. □　自分の名前や普段の生活を忘れる。自分が誰なのか、名前や生い立ち、家族など自分に関連した記憶をすべて忘れてしまう。自分自身や周囲のできごとに現実感がなく、外から傍観しているような感じを起こす。多重人格を起こす。（解離性人格障害）　（対処法：　　）

56. □　体重が増えることを恐れてやせる努力をしてしまう。（神経性食欲不振症・拒食症）（対処法：　　）

57. □　短時間に大量の食べ物を食べてしまう。食べている間は快感を感じるがそのあと自己嫌悪やうつ状態になる。太ることに恐怖を持ち、無理に嘔吐したり下剤を使ったりし、過食と嘔吐をくり返してしまう。（過食症）（対処法：　　）

3. [睡眠]

58. □　夜なかなか寝付けない。（対処法：　　）

59. □　眠りにつくのが難しい。（対処法：　　）

60. □　眠ろうとすると頭の中にたくさんの考えがめぐってきて眠れない。（対処法：　　）

61. □　不眠のために薬を服用している（薬品名：　　）。（対処法：　　）

62. □　眠りが浅く、夜中に何度も目を覚ます。（対処法：　　）

63. □　眠った状態を保つのが難しい。（対処法：　　）

64. □　疲れを取るのに十時間から十二時間くらい睡眠が必要である。（対処法：　　）

65. □　一日のうちで、何度も眠ってしまう。（対処法：　　）

66. □　十分に睡眠をとっていても、昼間にとても眠くなることがある。（対処法：　　）

67. □　夜驚症（夜中に急に起き上がって、叫んだり、布団の上で暴れたり、走り回ったりする。）の症状がある、または以前に夜驚の症状があった。（対処法：　　）

68. □　夢中歩行（睡眠中突然起き上がり目的のない彷徨をする）、または以前に夢中歩行をしていた。（対処法：　　）

69. □　きわめて鮮明過ぎる夢、現実と区別がつかないような夢をよく見る。（対処法：　　）

70. □　きわめて鮮明すぎる夢を見るために、朝起きたら筋肉痛や満腹になっていたり、無性に涙を流していたりすることがある。（対処法：　　）

71. □　眠っているときに、よだれを誤嚥してしまう。（対処法：　　）

72. □　よだれにむせて目が覚める。（対処法：　　）

73. □　寝返りを打つのが難しい。（対処法：　　）
74. □　寝ている間に頬の裏側や唇を噛んでしまう。（対処法：　　）
75. □　眠気に気が付きにくい。（対処法：　　）
76. □　薬を飲まなければ眠気を感じられずに、働き続けてしまう。（対処法：　　）
77. □　気温がちょっと下がっただけで、足が冷たくて眠れなくなる。（対処法：　　）
78. □　パソコン等の機械の動作音が少しでもあると眠れない。（対処法：　　）

Ⅱ　目・耳・鼻・口腔

1. [目]

79. □　デパートやスーパーのまぶしい光の中にいると、ぼーっとしてしまう。（対処法：　　）
80. □　デパートやスーパーの照明はとてもまぶしく苦痛である。（対処法：　　）
81. □　フラッシュなどのまぶしい光を見ると吐き気がする。（対処法：　　）
82. □　点滅する光を見ると吐き気がする。（対処法：　　）
83. □　蛍光灯の光は神経にさわる。（対処法：　　）
84. □　網戸や簾からこぼれる光を見ると吐きそうになる。（対処法：　　）
85. □　真夏の太陽、反射光、点滅する光、震えたりちらついたりする光、蛍光灯の光などは、眼を灼かれるように感じられる。（対処法：　　）
86. □　曇りの日のほうがまぶしく感じる。（対処法：　　）
87. □　雨の日の夜は濡れた道路に車のライトが反射して、とてもまぶしく感じる。（対処法：　　）
88. □　外が暗くても、街路灯がまぶしく感じられる。（対処法：　　）
89. □　天気がいいと太陽がまぶしく、外を見るのがつらい。（対処法：　　）
90. □　屋外にいるとまぶしくて目が開けられない。（対処法：　　）
91. □　光が真上から当たると、まぶしくて目が開けられない。（対処法：　　）
92. □　日差しがきつく眩しいときに外にいると目が疲れ、かならず頭痛がする。（対処法：　　）
93. □　パソコンなどのディスプレイ画面を見ると、目がちくちくすることがある。（対処法：　　）
94. □　パソコンの画面では、白の背景に黒文字で入力することが辛くて仕方がない。（対処法：　　）
95. □　天気のいい日に空を見ると水玉模様が見える。（対処法：　　）
96. □　光の粒が見えることがある。（対処法：　　）
97. □　逆光の並木道を歩くと、光のコントラストの反復に気分が悪くなる。（対処法：　　）
98. □　パステルカラーのような淡い色を見ると、口の中に唾がわき、頭が痛くなる。（対処法：　　）
99. □　パステルカラーのような淡い色を見ると、むかむかして不安になってしまう。（対処法：　　）
100. □　色とりどりの服を着た人たちが動くことで、いろんな色が飛び交い、クラクラしてしまう。（対処法：　　）
101. □　家の中では色彩の洪水のように見える。（対処法：　　）
102. □　よく似た色であっても大きな違いに見える。（対処法：　　）
103. □　トマトやピーマンなどの単色・原色の食べ物は、その色が気持ち悪くて食べることができない。（対処法：　　）
104. □　黒板に赤や黄色で書かれた文字はとても見にくい。（対処法：　　）
105. □　サングラスをかけると、かける前と後で色合いが変わってしまい混乱する。（対処法：　　）
106. □　映画館では真っ暗な劇場の中、画面にくるくると鮮やかな色が舞い踊るため、あまり見られない。（対処法：　　）
107. □　メロンのアミを見ると具合が悪くなる。（対処法：　　）
108. □　些細な違いを些細とは感じない（例：いちご一粒一粒が別のものに見える）（対処法：　　）
109. □　タイ米は長さが違い、その長さがとても気持ちが悪くて食べられない。（対処法：　　）
110. □　曲線や丸みを帯びた形は気持ちが悪い。（対処法：　　）
111. □　紅葉の独特の色合いが怖い。（対処法：　　）
112. □　日本地図や世界地図は色が鮮明で怖い。（対処法：　　）
113. □　形や配色が苦手で耐えられないものがある。（対処法：　　）
114. □　メリーゴーランドのような動くものを見ると吐きそうになる。（対処法：　　）
115. □　物も人もすごいスピードで流れて輪郭がつかめない。（対処法：　　）
116. □　ショッピングセンターなどの人混みの中では、周りで動いている人や物などで酔ってしまう。（対処法：　　）
117. □　スポーツ観戦では動く観客に頭がくらくらする。（対処法：　　）

118. □　車窓の動くものを全部目が拾うため、車に酔ってしまう。（対処法：　　）
119. □　人の顔を見ていると目の開閉や目玉の動きが見えてしまい、とても苦痛である。（対処法：　　）
120. □　人の姿はいつも一部分だけ浮遊しており、完全でない。（対処法：　　）
121. □　道路全体がすごく生きているように見えて、両目を閉じなければならなくなる。（対処法：　　）
122. □　ジェスチャーを見ると、音声についていけなくなる。（対処法：　　）
123. □　ドアノブをつかみ損なって、扉にぶつかることがある。（対処法：　　）
124. □　すれ違おうとして、人にぶつかることがある。（対処法：　　）
125. □　物が立体に見えず、左目と右目の画像が重なって見える。（対処法：　　）
126. □　視野が狭く、転びやすい。（対処法：　　）
127. □　視界が狭く、自分の体全体を把握することがとても困難である。（対処法：　　）
128. □　人の顔を識別するのが苦手である。（対処法：　　）
129. □　大勢の人を見ると、顔と顔が混ざり合って見える。（対処法：　　）
130. □　感覚統合がうまくいかない時や環境に適応できない時は目の焦点を合わせるのが辛くなる。（対処法：　　）
131. □　交通量の多い道路、交差点、狭い歩道、横断歩道の前など、街中を歩いていて目の前がまったく見えなくなることがある。（対処法：　　）
132. □　眼球運動に乏しく、物を見るときに眼を動かすのではなく体ごと動かして見ている。（対処法：　　）
133. □　店の中では、色、形、光、個数が統合できず、だんだん大きくなって迫ってくる感じがする。（対処法：　　）
134. □　視覚情報が多すぎて処理できないときは、眼球運動がついていけなくなり、どこに焦点を合わせていいのかわからなくなる。（対処法：　　）
135. □　集中すると、まばたきするのを忘れてしまう。（対処法：　　）
136. □　疲労が重なると、幻覚を見ることがある。（対処法：　　）
137. □　栄養不良によって、まつ毛が抜けやすい。（対処法：　　）
138. □　体調が悪いときは、目に入ってくる刺激がチクチクとした痛みとしてしか感じられない。（対処法：　　）
139. □　体調が悪いときは、目に入ってくる刺激が痛くて吐き気がする。（対処法：　　）
140. □　視覚情報が多すぎて処理できないときは、影になっている黒い部分とそうでない部分のコントラストがより強く感じられ、何が見えているのかを判断できない。（対処法：　　）
141. □　人の顔を見ると、白目の血管ばかり見えてしまい、とても気持ち悪い。（対処法：　　）
142. □　テレビを観ると情報が多く、ひどく疲れる。（対処法：　　）

2. [耳]

143. □　大きな音は耳の側でしばらく残ってしまう。（対処法：　　）
144. □　大音量の音は音として拾わなくなり、まったく聞き取れなくなる。（対処法：　　）
145. □　役者の声が大きいときには、声が歪んで聴こえる。（対処法：　　）
146. □　大音響を聞くと、骨が揺さぶられる感じがする。（対処法：　　）
147. □　突然の大きな音は、耳元で風船を割られるくらいに辛い。（対処法：　　）
148. □　ラジオや音楽を長時間聴いていると、だんだん音を大きく感じ、しんどくなってくる。（対処法：　　）
149. □　クラスメイトが急に大きな声を出したり、先生が突然怒鳴ったりするなどの突然の大きな音は、非常にストレスを感じる。（対処法：　　）
150. □　近所の生活音がいやでも入ってきてしまう。（対処法：　　）
151. □　普通は聞こえない程度の音量の音が、ものすごくよく聞こえる。（対処法：　　）
152. □　遠くで話している声が、まるで耳元かすぐ横で話しているように聞こえる。（対処法：　　）
153. □　小さな音でも目を覚ましてしまう。（対処法：　　）
154. □　静かな図書館などでは「シーン」という音(ホワイトノイズ)が聞こえて集中できない。（対処法：　　）
155. □　静かな環境は苦痛で小さい音を痛く感じる。（対処法：　　）
156. □　救急車のサイレンを聞くと耳が痛む。　（対処法：　　）
157. □　ハウリングに似たような音は背筋をビリビリと伝わってきて脳を大きく揺さぶる。（対処法：　　）
158. □　ハウリングに似たような音を聞くと鼓膜がヒリヒリして痛い。（対処法：　　）
159. □　ヘリコプターが近づいてくると頭痛がする。（対処法：　　）
160. □　高い声を出していると頭が痛くなってくる。（対処法：　　）

161. □　鼻音の多すぎる単語は耳が痛くなる。（対処法：　　）
162. □　テレビなどから苦手な声質が流れて耳に入ってくると鳥肌が立つ。（対処法：　　）
163. □　金切り声や女性の甲高い声がとても苦手である。（対処法：　　）
164. □　女性の高い声はとても聞き取りにくい。（対処法：　　）
165. □　男性の低い声はとても聞き取りにくい。（対処法：　　）
166. □　男性の高い声の歌が異常に苦手である。（対処法：　　）
167. □　赤ちゃんの泣き声がとても苦手である。（対処法：　　）
168. □　留守番電話の「ただ今、留守にしております」や「お掛けになった電話番号は現在使われておりません」などの無機質な音が怖い。（対処法：　　）
169. □　CMなどの感情のこもらないナレーションが苦手である。（対処法：　　）
170. □　テレビのバラエティ番組の音声を聞くと、混乱したりイライラしたりする。（対処法：　　）
171. □　火災報知機の音がとても怖い。（対処法：　　）
172. □　蛍光灯の音はとても怖い。（対処法：　　）
173. □　電話のベルの音がとても苦手である。
174. □　目覚まし時計のベルの音がとても苦手である。（対処法：　　）
175. □　電子音がものすごく苦手である。（対処法：　　）
176. □　電子音を聞き続けると吐き気がする。（対処法：　　）
177. □　電子レンジの「チン」という音が怖い。（対処法：　　）
178. □　テレビやビデオのピーという耳を突く音が怖い。（対処法：　　）
179. □　金属音がとても苦手である。（対処法：　　）
180. □　硬貨の音がとても苦手である。（対処法：　　）
181. □　鍋とお玉がこすれる音を聞くと、寒気を感じて食欲がなくなってしまう。（対処法：　　）
182. □　水の音を聞くと、背中にじーんとするような恐怖を感じる。（対処法：　　）
183. □　ドライヤーの音がとても苦手である。（対処法：　　）
184. □　船の汽笛の音がとても苦手である。（対処法：　　）
185. □　電車の音がとても苦手である。（対処法：　　）
186. □　バスの騒音に耐えられない。（対処法：　　）
187. □　換気扇や掃除機などの低い連続音がとても苦手。（対処法：　　）
188. □　パソコンのファンの音を聞くとイライラする。（対処法：　　）
189. □　バイクやエンジンの音に耐えられない。（対処法：　　）
190. □　拍手の音は耳元で油がピチンパチンとはねているように聞こえてしまい、苦手である。（対処法：　　）
191. □　会場や教室などのザワザワした音は全身くすぐられているように感じる。（対処法：　　）
192. □　会場や教室などのザワザワした音は歯が浮くような感覚がする。（対処法：　　）
193. □　椅子を引く音が我慢できない。（対処法：　　）
194. □　食器を重ねる音が我慢できない。（対処法：　　）
195. □　スプーンが食器に当たる音に耐えられない。（対処法：　　）
196. □　ものを食べる際に「くちゃくちゃ」という音をたてられることが耐えられない。（対処法：　　）
197. □　紙袋を破裂させる音がとても怖い。（対処法：　　）
198. □　ガラスの割れる音がとても怖い。（対処法：　　）
199. □　字を書くときに鉛筆が紙の上でこすれる音が耳にさわる。（対処法：　　）
200. □　市街で決まった時刻になる時報がとても不快である。（対処法：　　）
201. □　歩くときにナイロンの生地がこすれる音がとても不快である。（対処法：　　）
202. □　歩くときにコーデュロイの生地がこすれる音がとても不快である。（対処法：　　）
203. □　ビニールのテーブルクロスを拭く音がとても苦手である。（対処法：　　）
204. □　セミの鳴き声は癇にさわる。（対処法：　　）
205. □　コオロギの鳴き声は癇にさわる。（対処法：　　）
206. □　犬が吠える声がとても怖い。（対処法：　　）
207. □　不協和音を聞くのは殴られるように辛く痛い。（対処法：　　）

208. □　スーパーのＢＧＭを聞くと混乱したりイライラしたりする。（対処法：　　）
209. □　室内の気温がある温度（17 度）を超えるとパソコンのファンの音を「うるさい」と感じる。（対処法:　　）
210. □　同じ相手でも場所や状況が違うとその人だということがわからない。（対処法：　　）
211. □　抑揚を伴うことばはとても理解しにくい。（対処法：　　）
212. □　話す速度が変わるととても理解しにくくなる。（対処法：　　）
213. □　話し相手が外国語を話し始めたように聞こえてしまうことがある。（対処法：　　）
214. □　人の声の質によって難なく聞き取れたり、ものすごく聞き取りにくかったり、その差が極端である。（対処法：　　）
215. □　電話などの機械を通した声は生の音声ではないので戸惑ってしまう。（対処法：　　）
216. □　無線の音は聞き取りにくく情報が拾えない。（対処法：　　）
217. □　防音室に入ると自分にくっきりとした輪郭が生まれるかのような感覚がして物がクリアによく見える。（対処法：　　）
218. □　吹き抜けの室内など自分の声が簡単にわんわんと響くようなところで話していると、だんだんクラクラしてきて自分の居場所がわからなくなる。（対処法：　　）
219. □　音が反響する空間にいることに耐えられない。（対処法：　　）
220. □　プールサイドでは音が水に吸収されて自分の位置がわからなくなり怖くて歩けない。（対処法：　　）
221. □　屋内プールなどでは室内の反響音によって自分の位置や空間との関係の把握ができず、自分がどこにいるのかわからなくなる。（対処法：　　）
222. □　屋内プールでは自分の声は消えてしまうのに他の音はすべて大音量で響いて聞こえてしまいバランスが崩れる。（対処法：　　）
223. □　甲高い音や声がすると額の左側（耳以外の場所）がピリッと感電みたいに痛む。（対処法：　　）
224. □　疲れていると言葉が耳を素通りして聞き取れない。（対処法：　　）
225. □　油断するとすぐに集中力が途切れて思考が飛んでしまい、人の話はまるで BGM のように流れさってしまう。（対処法：　　）
226. □　苦手な音を聞くと耳鳴りしか聞こえなくなる。（対処法：　　）
227. □　ショッピングモールなど騒々しい場所に行くと調子が悪くなってしまう。（対処法：　　）
228. □　騒々しいお店に入ると頭痛がしたり落ち着きがなくなり、注意力が散漫になってしまう。（対処法：　　）
229. □　工場の機械のような騒音の中にいると目の前がグラグラして頭が割れそうな感じがする。（対処法：　　）
230. □　疲れて体調が悪いと、聴覚情報が刺激がチクチクとした痛みとしてしか感じられない。（対処法：　　）
231. □　疲れて体調が悪いとパソコンを打つ小さい音なども音がビンビンと耳に刺さって痛い。（対処法：　　）
232. □　聴覚の過敏が出ると耳が空気にふれているだけで痛く、音が聞こえればなおさら痛くて耐えられない。（対処法：　　）
233. □　中耳炎にかかりやすい。（対処法：　　）
234. □　風が強いところへ行ったあとは中耳炎になる。（対処法：　　）
235. □　体調が悪い時ほど聴覚が過敏になる。（対処法：　　）
236. □　疲れるとちょっとした物音にも飛び上がるほど反応してしまう。（対処法：　　）
237. □　耳かきをするのが怖い。（対処法：　　）
238. □　自分の脈拍が聞こえる。（対処法：　　）
239. □　体調が悪いときほど自分の脈拍がトクントクンと聞こえる。（対処法：　　）
240. □　電話をした後は脳がグラングランと揺れるような感覚がする。（対処法：　　）
241. □　音刺激による緊張状態から頭痛になる。（対処法：　　）
242. □　時々音がこもったように聞こえることがある。（対処法：　　）
243. □　黙っていると自分には何も聞こえていないような気がする。（対処法：　　）
244. □　大勢の人の声が調子がはずれたように聞こえだす。（対処法：　　）
245. □　同じ音や似たような言葉が繰り返されるとイライラする。（対処法：　　）
246. □　人混みの中ではどの音に集中していいかわからず混乱してしまう。（対処法：　　）
247. □　テストの時には鉛筆の音、テスト用紙を裏返す音、外の車の音などたくさんの音が聞こえてきて、とても集中できない。（対処法：　　）
248. □　セミの鳴き声に集中してしまって授業が聞けないことがある。（対処法：　　）
249. □　友だちのひそひそ声に集中してしまって授業が聞こえないことがある。（対処法：　　）
250. □　授業中、先生の話す声が雑音に聞こえてしまう。（対処法：　　）

251. □　極端に目が回りにくい。（対処法：　　）
252. □　くるっと体を一回転させただけでめまいがする。（対処法：　　）
253. □　車酔いを起こしやすい。（対処法：　　）
254. □　エレベーターの動きに耐えられず、酔ってめまいを起こす。（対処法：　　）
255. □　三半規管が弱く、薄明かりの照明の部屋やまっすぐでない建物を見ると立っている感覚をなくしてしまったり、視点がふらふらして倒れそうになる。（対処法：　　）
256. □　耳栓をすると平衡感覚や視覚があやふやになり歩けなくなる。（対処法：　　）
257. □　耳栓をしていると物との距離がわからず平衡感覚を失ってくらくらしてくる。（対処法：　　）
258. □　縦長の空間にいると平衡感覚をなくしやすい。（対処法：　　）
259. □　歩いていて地面の少しの歪みも感じ取りめまいを起こす。（対処法：　　）
260. □　気圧の変化に弱い。（対処法：　　）
261. □　低気圧がくると体や頭がずっしりと重くなる。（対処法：　　）
262. □　低気圧がくると肩に何かのせているようにずっしりと重くなる。（対処法：　　）
263. □　低気圧がくると思考力が落ちて、歩くのもやっとになる。（対処法：　　）
264. □　低気圧や台風が近づくと腕を動かすだけでもいつもより重い感じがする。（対処法：　　）
265. □　低気圧や台風が近づくと空気が全身にずっしりまとわりつくような感じがする。（対処法：　　）
266. □　飛行機では機内の気圧の変化に体の調整が追い付かず、飛行機酔いでぐらぐらになってしまう。（対処法：　　）

3. [鼻]

267. □　鼻粘膜が弱く、くしゃみをすると鼻血が出る。（対処法：　　）
268. □　特定のにおいをかぐと口の中に唾がわき、胃がむかむかする。（対処法：　　）
269. □　くしゃみをするのが苦手である。（対処法：　　）
270. □　くしゃみがうまくできず舌をかんでしまう。（対処法：　　）
271. □　お茶漬けやスープのミンチを食べると鼻に入ってしまうことがある。
272. □　体調が悪い時ほど嗅覚が鋭くなる。（対処法：　　）
273. □　嗅覚が過敏でずっと二日酔いかつわりのような状態である。
274. □　嗅覚の過敏から吐き気を催す。（対処法：　　）
275. □　夕張メロンはキューピー人形のにおいがしてとても食べられない。（対処法：　　）
276. □　特定のスーパーの特定のメーカーの豚肉は臭くて食べられない。（対処法：　　）
277. □　特定のメーカーの豚肉は化粧品のような食品にはありえないようなにおいがするため食べられない。（対処法：　　）
278. □　特定の缶コーヒーの人工的なにおいが苦手である。（対処法：　　）
279. □　見た目には傷んでいない食べ物でもにおいで傷んでいることがわかる。（対処法：　　）
280. □　消毒液のにおいにとても耐えられない。（対処法：　　）
281. □　東京の街はとてもくさい。（対処法：　　）
282. □　給食のにおいで気分がとても悪くなる。（対処法：　　）
283. □　揚げ物のにおいにとても耐えられない。（対処法：　　）
284. □　掃除用の洗剤のにおいがとても苦手である。（対処法：　　）
285. □　接着剤や絵の具など図工用品のにおいがとても苦手である。（対処法：　　）
286. □　体育館や体育用具室のにおいがとても苦手である。（対処法：　　）
287. □　ひとりひとりの体臭がすごく気になる。（対処法：　　）
288. □　ペットなどの動物のにおいに耐えられない。（対処法：　　）
289. □　特定の香水・アフターシェーブローションなどの香りが我慢できない。（対処法：　　）
290. □　化粧品のにおいがとても苦手である。（対処法：　　）
291. □　化粧品のにおいを嗅ぐと吐き気とめまいがする。（対処法：　　）
292. □　石鹸、リンス、シャンプーなどのにおいがとても苦手である。（対処法：　　）
293. □　スーパーの肉や魚の売り場はにおいが嫌で近づけない。（対処法：　　）
294. □　ご飯の炊けるにおいでお米をとぐ回数がいつもと違うと感じてしまう。（対処法：　　）
295. □　ご飯の炊けるにおいが苦手である。（対処法：　　）
296. □　交通量の多いところでは音と排気ガスのにおいで倒れそうになる。（対処法：　　）

297. □　季節の変わり目には過敏がひどくなり、雨のにおいがくさい。（対処法：　　）
298. □　季節の変わり目には過敏がひどくなり土のにおいがくさい。（対処法：　　）
299. □　プラスチックのにおいに耐えられずプラスチックの食器は使えない。（対処法：　　）
300. □　プールでは泳ぐたびに鼻の粘膜が刺激されて大変である。（対処法：　　）
301. □　きゅうりのにおいが苦手である。（対処法：　　）
302. □　青臭いにおいにとても敏感である。（対処法：　　）
303. □　焦げ臭いにおいにとても敏感である。（対処法：　　）

4. [のど]

304. □　のどの渇きを感じにくい。（対処法：　　）
305. □　食べ物を飲み込むのに苦労する。（対処法：　　）
306. □　食べ物を飲み込むときに、気をつけないと間違えて気管に入りそうで緊張する。（対処法：　　）
307. □　食べ物を飲み込むときに喉が痛い。（対処法：　　）
308. □　話すことは、のどがとても痛くつらい。（対処法：　　）
309. □　話そうとすると緊張によって、のどが締めつけられて話せないことがある。（対処法：　　）
310. □　困らせてしまうくらい、おかしな声が出てしまう。（対処法：　　）
311. □　声の大きさを調整することが難しい。（対処法：　　）
312. □　慣れない環境にいると、声帯の動きが止まってしまう。（対処法：　　）
313. □　風邪をひくとすぐに喉頭炎になりやすい。（対処法：　　）

5. [口・舌・あご・歯]

（口・舌）

314. □　眠っているときに、よだれを誤嚥してしまう。（対処法：　　）
315. □　食べるときに、空気もいっしょに飲み込んでしまい、あとで胃が痛くなることがある。（対処法：　　）
316. □　口内炎がとてもできやすい。（対処法：　　）
317. □　慣れないことをしたり、慣れないところへ行ったりした後は口内炎ができる。（対処法：　　）
318. □　耳下腺炎にかかりやすい。（対処法：　　）
319. □　調味料を受けつけない。（対処法：　　）
320. □　辛い食べ物は、全く食べられない。（対処法：　　）
321. □　パイや最中の皮、クラッカーなどの口の中に張り付くようなものやパサパサしたものは食べられない。（対処法：　　）
322. □　熱い食べ物や飲み物は、まったく食べられない。（対処法：　　）
323. □　水がまったく飲めない。（対処法：　　）
324. □　野菜はどうしても食べられない。（対処法：　　）
325. □　乳製品はどうしても食べられない。（対処法：　　）
326. □　柔らかい、ゆるい感じの食べ物を出されると、吐きそうになる。（対処法：　　）
327. □　つぶつぶの入った食べ物、何かが混ざり合った食べ物は受け付けない。（対処法：　　）
328. □　ねばねばした食べ物は食べられない。（対処法：　　）
329. □　ほとんどの食べ物はひどい舌ざわりである。（対処法：　　）
330. □　触感がだめで食べられないものがある。（具体例：　　）（対処法：　　）
331. □　自分の家以外のレストラン・他の家の料理の味はまったく受け付けない。（対処法：　　）
332. □　食べ物の味が混ざるのが苦手で、ご飯とおかずを一緒に食べられない。（対処法：　　）
333. □　コンビニやスーパーなどのサラダは新鮮でないため食べられない。（対処法：　　）
334. □　コンビニのおにぎりは体が受けつけなくて食べられない。（対処法：　　）
335. □　口内に金属が入ると吐き気を催す。（対処法：　　）
336. □　歯ブラシがとても痛い。（対処法：　　）
337. □　歯ブラシが唇に触れると吐きそうになる。（対処法：　　）
338. □　歯磨き粉の味が嫌いで歯が磨けない。（対処法：　　）
339. □　食器が口や手に当たる感触がとても苦手である。（対処法：　　）
340. □　緊張すると平坦で抑揚がなくとぎれとぎれで声量の乏しい、五十音が不明瞭な発声になる。（対処法：　　）
341. □　舌だけがうまく調整できず、五十音が不明瞭になる。（対処法：　　）

342. □　平板な話し方になる。（対処法：　　）

（あご）

343. □　ものを噛むことがとても苦痛である。（対処法：　　）
344. □　注意しないと舌をひどく噛む。（対処法：　　）
345. □　人と会って帰ったあとは舌を噛んでしまうことが増える。（対処法：　　）
346. □　疲れると噛むことが大変になる。（対処法：　　）
347. □　食べ物をよく噛んで食べることができない。（対処法：　　）
348. □　噛むことに集中すると味がよくわからない。（対処法：　　）
349. □　とても疲れると顎が突然止まってしまう。（対処法：　　）
350. □　口がどこかに行きそうな感じがして、いつも奥歯を噛み締めているので顎が痛い。（対処法：　　）
351. □　顎関節症の症状がある（口を十分にあけることができない、口をあけるときにあごを動かすと関節のあたりで音がする、かみ合わせが不安定で気分が悪い、めまい・吐き気・耳鳴りがする、肩・腕・首がこったりしびれたりする、つねに頭が重い、舌が痛いなど）（対処法：　　）

（歯）

352. □　虫歯になりやすい。（対処法：　　）
353. □　虫歯の痛みに気付けない。（対処法：　　）
354. □　ストレスのせいで歯がしみる。（対処法：　　）
355. □　欠歯である（親知らずではなく普通の歯の数が足りない）。（対処法：　　）
356. □　過剰歯である。（対処法：　　）
357. □　歯の喰いしばりが強く、歯がすり減ってしまう。（対処法：　　）
358. □　噛みごたえのあるものをくちゃくちゃかむのが好きで臼歯がすり減る。（対処法：　　）
359. □　歯茎が腫れやすい。（対処法：　　）
360. □　栄養不良によって歯茎から出血しやすい。（対処法：　　）

Ⅲ　呼吸器

[気管支・肺]

361. □　風邪をひくとすぐに気管支炎になりやすい。（対処法：　　）
362. □　夏は暑さのため呼吸が苦しくなる。（対処法：　　）
363. □　食べ物が気管に入ってしまう。（対処法：　　）
364. □　麺類などをすするとつゆが気管に入ってしまう。
365. □　ぽろぽろと崩れるような焼き菓子は勢いで吸いこんで食べるため気管に入ってしまう。
366. □　お茶漬けやスープの中のミンチは気管に入りやすい。（対処法：　　）
367. □　楽しみながら食べると食べ物が気管に入りやすい。

Ⅳ　循環器

1. [血圧]

368. □　低血圧である。（対処法：　　）
369. □　朝起きてもしばらく動けない。（対処法：　　）
370. □　栄養不良によって血色が悪い。（対処法：　　）
371. □　鋭い音と光がいっしょになり負担が大きすぎると脈拍が上がる。（対処法：　　）
372. □　車酔いでのぼせてしまう。（対処法：　　）
373. □　糖分や塩分をとると手首がドクドクと脈打つ。（対処法：　　）
374. □　塩分を取りすぎると手首がドクドクと脈打つ感覚が全身に広がり、のどがひりひりして頭の奥がドクンドクンと脈打ち痛くなる。（対処法：　　）
375. □　体中がドクッドクッと脈打っている感じがする。（対処法：　　）
376. □　カフェイン入りのドリンク剤を飲むと脈が異常に速くなる。（対処法：　　）

2. [心臓]

377. □　心拍数が少ない。（対処法：　　）
378. □　緊張を感じると心臓が痛む。（対処法：　　）
379. □　暑さに弱く、外に出ると動悸がする。（対処法：　　）

3. [血管・リンパ節]

380. □　オレンジジュースは腕の血管が縮んで締まって痛くなるので飲めない。（対処法：　　）
381. □　あんこ、チョコレート、レーズン、干し柿など水分が少なく凝縮された甘いものを食べたときには鼻腔内の血管が膨らむ感じがする。（対処法：　　）
382. □　末端の血管が細く、しもやけになりやすい。（対処法：　　）

Ⅴ　消化器

1. [食道]

383. □　疲れを感じて横になると胃酸が逆流し胸やけを起こす。（対処法：　　）

2. [胃・十二指腸]

384. □　鋭い音と光がいっしょになり負担が大きすぎると胃の中がかき回されたように感じる。（対処法：　　）
385. □　騒々しいお店に入ると、緊張で胃がキューっとし、食欲がなくなる。
386. □　空腹感を感じにくい。（対処法：　　）
387. □　空腹感がわからない。（対処法：　　）
388. □　満腹感を感じにくい。（対処法：　　）
389. □　空腹感や満腹感を感じにくく、体重が著しく増えたり減ったりしてしまう。（対処法：　　）
390. □　体重が増えにくい。（対処法：　　）
391. □　何を食べても下痢をしてしまう。（対処法：　　）
392. □　胃腸の働きが悪い。（対処法：　　）
393. □　コーヒーを飲むと胃を痛めて下痢になる。（対処法：　　）
394. □　偏食があり栄養不良である（または以前に栄養不良であった）。（対処法：　　）
395. □　牛肉を消化できない。（対処法：　　）
396. □　スーパーの揚げ物を食べるとおなかを壊したり胸やけしたりする。（対処法：　　）
397. □　消化器系が弱い。（対処法：　　）
398. □　食欲はなく、ずっとおなかが膨らんでいっぱいな気がして吐き気もすることがある。（対処法：　　）
399. □　食べる少し前から食べるものを知っているとスムースに消化できる。（対処法：　　）
400. □　悲しい映画を観たあとはストーリーが自分の中で生き続け、悲しさに耐えられなくなって胃が痛くなることがある。（対処法：　　）
401. □　胃が内側からガサガサされて、かゆいような感覚がある。（対処法：　　）
402. □　胃が内側からひっぱられる感覚がある。（対処法：　　）
403. □　胃が内側からかかれている感覚がある。（対処法：　　）
404. □　食べるときに空気が胃に入ってしまい、お腹が張って痛むことがある。（対処法：　　）
405. □　ゲップをするのが下手で、おなかが張ってしまい痛くなる。（対処法：　　）

3. [腸]

406. □　過敏性大腸症候群になりやすい。（対処法：　　）
407. □　痛みの感覚が鈍く、腹膜に水が溜まるまで虫垂炎に気付かなかった。（対処法：　　）
408. □　慣れない環境にいると腸の動きが止まってしまう。（対処法：　　）
409. □　行事やイベントがあるときはストレスで下痢を起こす。（対処法：　　）

Ⅵ　泌尿器

1. [腎臓・尿路]

410. □　トイレに行くのをぎりぎりまで我慢してしまい、体調が悪くなることがある。（対処法：　　）
411. □　トイレに行きたいという感覚をつかみにくい。（対処法：　　）
412. □　トイレに行きたいという感覚はすごく切迫しないとわからない。（対処法：　　）
413. □　何か夢中になることがあるとトイレに行きたかったことを忘れてしまう。（対処法：　　）
414. □　頭がぐるぐるしてきてトイレに行きたいということがわかる。（対処法：　　）
415. □　外出すると緊張して何度もトイレに行きたくなる。（対処法：　　）
416. □　仕事中や学校ではストレスのために頻繁にトイレに行きたくなる。（対処法：　　）

2. [女性性器]

417. □　生理不順がある。（対処法：　　）

418. □　生理の前に風邪の症状がでる。（対処法：　　）

Ⅶ 皮膚

419. □　ニキビができやすい。（対処法：　　）（対処法：　　）
420. □　傷が膿みやすい。（対処法：　　）
421. □　水道の水が痛くて手が腫れる。（対処法：　　）
422. □　手荒れがひどい。（対処法：　　）
423. □　かゆみに悩まされる。（対処法：　　）
424. □　水に濡れると皮膚の皮脂が簡単に流れ落ちてしまう。（対処法：　　）
425. □　冬に皮膚を濡れたままにしておくとすぐにひびが入る。（対処法：　　）
426. □　冷房の風に当たると寒冷蕁麻疹が出る。（対処法：　　）
427. □　プールに入ると寒冷蕁麻疹が出る。（対処法：　　）
428. □　季節に関係なく雨の日は傘からはみ出た部分が雨に濡れると寒冷蕁麻疹がでる。（対処法：　　）
429. □　すすぎが足りず洗剤がきちんと落ちていない服は触れると痛い。（対処法：　　）
430. □　ストレスが原因で帯状疱疹が出やすい。（対処法：　　）
431. □　全身に発疹が出る。（対処法：　　）
432. □　汗をよくかくために汗疹のような湿疹ができやすい。（対処法：　　）
433. □　ストレスが原因で円形脱毛症ができやすい。（対処法：　　）
434. □　直射日光に弱く、短い時間でも日光に当たると皮膚が痛かゆくなったり全身ぐったりしてしまう。（対処法：　　）
435. □　日光に当たるとすぐ水泡ができてしまう。（対処法：　　）
436. □　日光に当たり日焼けをするとかなりただれてしまう。（対処法：　　）
437. □　綿以外の服を着るとかゆくなったり皮膚が赤くなったりする。（対処法：　　）
438. □　ジーンズは肌が痛くなる。（対処法：　　）
439. □　タイトなジーンズは耐えられない。（対処法：　　）
440. □　大きい服の中でカポカポと体が浮いて布の裏側にぶつかる触覚で体のラインをチェックしている。（対処法：　　）
441. □　ジーンズや化学繊維でできた「硬くてごわごわした」服を着ることに耐えられない。（対処法：　　）
442. □　スカートをはくと脚と脚が触れ合う感触が嫌い。（対処法：　　）
443. □　靴を履くのがとても苦手である。（対処法：　　）
444. □　靴の中に砂が入るのがとても我慢できない。（対処法：　　）
445. □　靴の中で靴下のひだが寄っているととても不快である。（対処法：　　）
446. □　ストッキングはとてもはけない。（対処法：　　）
447. □　服を着ないで裸でいるほうが好きである。（対処法：　　）
448. □　掛け布団は肌触りや重さが合わないと鳥肌が立つ。（対処法：　　）
449. □　靴下とじゅうたんのすれた感覚が嫌い。（対処法：　　）
450. □　タグがついた服を着るのはまち針が付いた服を着るような感じがして身に危険を感じる。（対処法：　　）
451. □　服のタグがちくちくして無意識に体に力が入る。（対処法：　　）
452. □　服のタグが首にすれるとイライラするくらいかゆくなる。（対処法：　　）
453. □　タグがついた服を着ると背中がかぶれる。（対処法：　　）
454. □　服のタグやぬいあわせのでこぼこが原因で知らないうちに体調を崩す。（対処法：　　）
455. □　服のタグやぬいあわせのでこぼこが原因で無意識に体に力が入り、頭痛がする。（対処法：　　）
456. □　服のタグやぬいあわせのでこぼこが原因で無意識に身をよじった姿勢になっていて、肩こりがしたり背中が痛くなったりする。（対処法：　　）
457. □　乗り物の座席に使用される素材が苦手である。（対処法：　　）
458. □　空調・空気清浄機などの空気の流れを起こす機械の近くにはいられない。（対処法：　　）
459. □　人工的な空気（冷房や暖房）は苦手である。（対処法：　　）
460. □　ファンヒーターやエアコンなどの温風がつらい。（対処法：　　）
461. □　金属が苦手でお金が触れない。（対処法：　　）
462. □　金属が苦手で金属のスプーンなどは使えない。（対処法：　　）
463. □　粘土やのりなどべたべたしたものはとても気持ちが悪くてまったく触れない。（対処法：　　）

464. □　ネックレスなどのアクセサリーはつけられない。（対処法：　　）
465. □　パンなどの手にベタッと張り付く感触が苦手。（対処法：　　）
466. □　化粧など顔に何かを塗るのは違和感があり、気持ちが悪い。（対処法：　　）
467. □　頬などに触れられたり、キスされることはとても我慢できない。（対処法：　　）
468. □　くすぐられると服の下を虫が這うような感じがする。（対処法：　　）
469. □　軽く触れられると肌の下を虫が這うような感じがする。（対処法：　　）
470. □　手のひらで物を触ることがとても不快である。（対処法：　　）
471. □　ドッジボールや野球のボールの感触がすごく苦手で持っていられない。（対処法：　　）
472. □　シャボン玉が肌に当たってはじける感覚に耐えられない。（対処法：　　）
473. □　食べ物が顔や手についてもまったく気付かない。（対処法：　　）
474. □　汚れる遊びはとても苦手である。（対処法：　　）
475. □　眼鏡は鼻の付け根にパッドが当たるとくすぐったさと異常なイライラで非常にストレスに感じる。（対処法：　　）
476. □　便座やトイレットペーパーなどお尻に触れるものが嫌い。（対処法：　　）
477. □　濡れることが極端に苦手である。（対処法：　　）
478. □　顔が濡れるのがとても苦手である。（対処法：　　）
479. □　裸足で濡れたところを歩けない。（対処法：　　）
480. □　裸足で芝生の上を歩けない。（対処法：　　）
481. □　海では足が砂に触れるのが苦手である。（対処法：　　）
482. □　栄養不良によって打ち身ができやすい。（対処法：　　）
483. □　湯船の中で水がはねるのがとても我慢できない。（対処法：　　）
484. □　体調が悪いと立っている足の裏が不快になる。（対処法：　　）
485. □　足の裏が地面から浮いている気がすることがある。（対処法：　　）
486. □　指を交互にからませて手をつなぐと握りこぶしの中に丸太がめり込んでくるように感じられる。（対処法：　　）
487. □　列に並ぶことは大変苦手である。（対処法：　　）
488. □　帽子をかぶるのが苦手である。（対処法：　　）
489. □　しめつけ感が嫌で、ジーンズが苦手である。（対処法：　　）
490. □　しめつけ感が嫌で、ブラジャーが苦手である。（対処法：　　）
491. □　締め付けがきついので水泳の帽子は苦手である。（対処法：　　）
492. □　握手をすることが大変苦手である。（対処法：　　）
493. □　抱擁されるのはとても我慢できない。（対処法：　　）
494. □　マッサージはふさがっていない傷口を焼けた煉瓦で叩かれるように感じられる。（対処法：　　）
495. □　熱さを感じにくい。（対処法：　　）
496. □　暑さは気分をしずめてくれる。（対処法：　　）
497. □　お風呂のお湯の温度が合わないとかゆくなってくる。（対処法：　　）
498. □　少し寒いとものすごく寒く感じるが、さらに冷えるとあまり感じなくなる。（対処法：　　）
499. □　寒かったり体が冷えると痛む。（対処法：　　）
500. □　寒いと体がひどく重くてほとんど動かない。（対処法：　　）
501. □　寒いと体にやけに力が入る。（対処法：　　）
502. □　海やプールでの急激な温度変化に耐えられない。（対処法：　　）
503. □　部屋が冷えていることに足が冷え切って痛くなるまで気がつかない。（対処法：　　）
504. □　雨やシャワーが痛い。（対処法：　　）
505. □　扇風機などの風が痛い。（対処法：　　）
506. □　髪の毛を切るのが痛い。（対処法：　　）
507. □　髪の毛を洗うと痛いので洗髪がとても苦手である。（対処法：　　）
508. □　髪の毛をとかすと痛い。（対処法：　　）
509. □　髪の毛が皮膚に当たるのが耐えられない。（対処法：　　）
510. □　つめを切るのが痛い。（対処法：　　）
511. □　汗がちくちく痛い。（対処法：　　）

512. □　石鹸で体を洗うとちくちく痛く感じる。（対処法：　　）
513. □　体を洗うタオルがとても痛く感じる。（対処法：　　）
514. □　ハイネックの服は首がとてもちくちくして着られない。（対処法：　　）
515. □　マフラーをすると首がとてもちくちくする。（対処法：　　）
516. □　チクチクした毛布はかけられない。（対処法：　　）
517. □　カシミヤなどの動物の毛が入った素材の服は、毛の繊維が体の皮膚細胞に刺さるようで気持ちが悪く着られない。（対処法：　　）
518. □　着る服の材質によって体中がただれたような痛さを感じる。（対処法：　　）
519. □　麻酔の針を刺されても痛いのかどうかわからない。（対処法：　　）
520. □　どのような触れられ方でも痛いと感じる。（対処法：　　）
521. □　体調を毛穴の痛みで感じ取る。（対処法：　　）

Ⅷ　運動器

1. [骨・関節・筋肉]

522. □　手や足の指に奇形がある。（対処法：　　）
523. □　手や足の指の骨の数が足りない。（対処法：　　）
524. □　骨が細い。（対処法：　　）
525. □　骨密度が異常に低い。（対処法：　　）
526. □　手首の腱鞘炎になりやすい。（対処法：　　）
527. □　関節がヒリヒリ感じてずっとなめていないといられない。（対処法：　　）
528. □　関節がしっかりはまっていない感じがして気持ちが悪い。（対処法：　　）
529. □　普通の筋肉トレーニングでも関節が引っ張られてしまうので負荷の軽いものしかできない。（対処法：　　）
530. □　肩、ひじ、手首の関節などがゆるくて指先に力が入りにくい。（対処法：　　）
531. □　関節がゆるくて左右のバランスが悪いため、身体の支点が定まらない動きをしてしまう。（対処法：　　）
532. □　筋肉の緊張が低く、関節が緩くて、身体を動かそうとすると関節ごと引っ張られてしまう。（対処法：　　）
533. □　体の緊張がとれなくて眠れない。（対処法：　　）
534. □　寒すぎる部屋にいるとひどく全身の筋肉に力が入り続け、力が抜けなくて硬直した状態になってしまう。（対処法：　　）
535. □　ほめられて嬉しかったり感情が盛り上がると、身体の力が抜けて脱力してしまう。（対処法：　　）
536. □　いつも腰痛である。（対処法：　　）
537. □　筋肉痛になりやすい。（対処法：　　）
538. □　体中の筋肉がやんわりと痛い。（対処法：　　）
539. □　運動をしたあとは筋肉が張っているような違和感を感じる。（対処法：　　）
540. □　体のいたるところが常に痛い。（対処法：　　）
541. □　水の中で引きずっているみたいに足が重い。（対処法：　　）
542. □　足の指先が痛い。（対処法：　　）
543. □　ふとしたときに何かが刺さったように肩が痛くなることがある。（対処法：　　）
544. □　常にひどい肩こりがある。（対処法：　　）
545. □　全身ががちがちに凝っている。（対処法：　　）
546. □　関節の動きが偏る。（対処法：　　）
547. □　夏の暑さや湿気で体中の関節が脱臼したようになり歩けなくなる。（対処法：　　）
548. □　脚がないまま、歩いているように感じる。（対処法：　　）
549. □　疲れると足腰が立たなくなってしまう。（対処法：　　）
550. □　疲れると足首が固まらなくなる。（対処法：　　）
551. □　疲れたり強い刺激を受けると、歩き方がわからなくなってしまう。（対処法：　　）
552. □　ずっと立ちっぱなしでいると足の感覚がよくわからなくなる。（対処法：　　）
553. □　歩いている途中に足に力が入らなくなり、ぎこちなくしか歩けない。（対処法：　　）
554. □　よく他人にぶつかったり、つまづいたりする。（対処法：　　）
555. □　ボディイメージがつかみにくく、つまずきやすい。（対処法：　　）
556. □　ボディイメージがつかみにくく、歩きながら壁にぶつかってしまう。（対処法：　　）

557. □　視界に入っていない体は把握しにくい。（対処法：　　）
558. □　肩や背中などの見えない身体部分は自覚しにくい。（対処法：　　）
559. □　首がよくつながっていない感じがする。（対処法：　　）
560. □　気分が悪いときはボディイメージが弱くなったり、身体がはずれる感覚がある。（対処法：　　）
561. □　歩くときに首をつかまれているような感じがする。（対処法：　　）
562. □　厚着をすると身体の感覚がつかめず、ぶつかったり転んだりする。（対処法：　　）
563. □　厚着をしたあとに服を脱ぐと軽くて転びそうになる。（対処法：　　）
564. □　鏡を見ないと歯ブラシがうまく口の中に入らない。（対処法：　　）
565. □　鏡を見ないと髪の毛がとかせない。（対処法：　　）
566. □　下を見ないといすに座れない。（対処法：　　）
567. □　箸を使うことが難しい。（対処法：　　）
568. □　肉をナイフで切り分けることが難しい。（対処法：　　）
569. □　スリッパは「履き物」ではなく「乗り物」のようで、集中していないとかかとが横に落ちてしまう。（対処法：　　）
570. □　見えない身体部分は意識しにくく、足がとても冷えていることに気づかないことがある。（対処法：　　）
571. □　カップなどを持つときには、お店によって重さが違うので、力の入れ具合を調整する必要がある。（対処法：　　）
572. □　重いコップを使うと中に入っている量がわからない。（対処法：　　）
573. □　姿勢が悪く、すぐに壁にもたれたり、体を丸くしてしまう。（対処法：　　）
574. □　時々バランスが取れなくなる感じがして、自分の体が支えられなくなる。（対処法：　　）
575. □　時々重力に負けるような感じがして、自分の体が支えられなくなる。（対処法：　　）
576. □　走っていると身体がばらばらになるみたいにバランスを崩して転んでしまう。（対処法：　　）
577. □　手と足を同時に動かすとこわばって固まってしまう。（対処法：　　）
578. □　「だるまさんがころんだ」のような遊びでは身体の動きを止めるのが難しい。（対処法：　　）
579. □　身を屈めたときに方向感覚を失う。（対処法：　　）
580. □　身体は妙に柔らかく、身体を使おうとすると、全身に力を入れないと身体を止めることが難しい。（対処法：　　）

2. [けが（外傷）]

581. □　無意識にけがをしたときには気づけない。（対処法：　　）
582. □　やけどをしてもまったく気付かない。（対処法：　　）
583. □　すり傷や切り傷の痛みはわかるが、打ち身やねんざの痛みには気がつきにくい。（対処法：　　）
584. □　腕や足などの視界に入りにくい部分は意識できなくて、よくぶつけてしまう。（対処法：　　）
585. □　打撲による内出血の腫れが１か月たってもなかなかひかない。（対処法：　　）
586. □　足をぶつけるとものすごく痛いが傷にはなっていないことがある。（対処法：　　）
587. □　ほんの少し触れられただけですぐに打ち身のような跡ができる。（対処法：　　）
588. □　出血するほどの傷も痛く感じない。（対処法：　　）
589. □　出血するほどの傷は感覚がしびれて無感覚になる。（対処法：　　）
590. □　出血するほどの傷でも痛く感じないが、包帯を巻くと痛くて仕方がない。（対処法：　　）
591. □　体の動きがぎこちなく、すり傷や切り傷、打ち身などのケガが多い。（対処法：　　）

Ⅸ　その他の病気

1. [血液・リンパ節]

592. □　血液中の血小板が少ない。（対処法：　　）
593. □　血が止まりにくい。（対処法：　　）

2. [代謝・ホルモン・免疫の異常]

594. □　代謝が悪い。（対処法：　　）
595. □　低体温である。（対処法：　　）
596. □　頻繁に発熱する。（対処法：　　）
597. □　感覚の過敏を我慢すると、後になって熱を出す。（対処法：　　）
598. □　熱を出すと何日も寝込む。（対処法：　　）
599. □　原因不明の高熱が出る。（対処法：　　）
600. □　頻繁に扁桃腺が腫れる。（対処法：　　）

601. □　抵抗力が弱く、いろいろな病気にかかりやすい。（具体的に　　）（対処法：　　）
602. □　ケガや病気が治りにくい。（対処法：　　）
603. □　卵アレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）
604. □　ゴマアレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）
605. □　牛乳アレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）
606. □　小麦アレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）
607. □　トマトアレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）
608. □　チョコレートアレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）
609. □　砂糖アレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）
610. □　マッシュルームアレルギーがある。（具体的に　　）（対処法：　　）

Ⅹ　その他

611. □　人が多いところにいると何もしていなくても緊張してしまい、そのため疲れやすい。（対処法：　　）
612. □　目の前の作業に集中すると疲れがわかりにくい。（対処法：　　）
613. □　ものすごく疲れると回復するのに長い期間が必要である。（対処法：　　）
614. □　肩こりがひどいと疲れが自覚できる。（対処法：　　）
615. □　疲れや疲れのサインがすぐには出ず、一週間くらいしてから出る。（対処法：　　）
616. □　疲れると手先がしびれることがある。（対処法：　　）
617. □　疲れたり調子が悪いと、膝が震えることがある。（対処法：　　）
618. □　疲れがたまっているとメガネのレンズの範囲にしか注意を向けられない。
619. □　具合が悪いことに気付きにくい。（対処法：　　）
620. □　発熱していることに気付きにくい。（対処法：　　）
621. □　高熱が出ないと体調不良に気づけない。（対処法：　　）
622. □　地面に沈んでいくような倦怠感と吐き気がいつもある。（対処法：　　）
623. □　一日に何度も横になって休まなければならない。（対処法：　　）
624. □　自分の身体を確かめるためにずっと力をいれている。（対処法：　　）
625. □　頭に力が入りすぎて、寝るときに頭の揺れが止まらない。（対処法：　　）
626. □　疲れがたまっていると自分の足や腕など見えない部分に注意が向かずぶつけてしまう。（対処法：　　）
627. □　薬が効きにくい。（対処法：　　）
628. □　麻酔が効きやすい。（対処法：　　）
629. □　薬による副作用が出やすい。（具体的に　　）（対処法：　　）
630. □　感覚統合がうまくいかないときや環境に適応できないときにめまいがする。（対処法：　　）
631. □　ストレスを感じると立っていられないほどのめまいに苦しむことがある。（対処法：　　）
632. □　感覚統合がうまくいかないときや環境に適応できないときに震えがする。（対処法：　　）
633. □　感覚統合がうまくいかないときや環境に適応できないときに体が熱くほてる。（対処法：　　）
634. □　季節の変わり目には過敏がひどくなる。（対処法：　　）
635. □　季節の変化についていけず、身体がだるかったり、いくらでも眠れそうな感じがする。（対処法：　　）
636. □　暗くて狭いところが極端に苦手。（対処法：　　）
637. □　箸、ナイフ、フォークをきれいに使おうとすると、味がよくわからない。（対処法：　　）
638. □　お風呂に入ると体力を消耗する。（対処法：　　）
639. □　混んだバスの中ではしばしば頭痛を起こす。（対処法：　　）
640. □　電車やエレベーターなどで人に挟まれるのは耐えられない。（対処法：　　）
641. □　コーヒーや緑茶を飲むと頭がガンガンと痛む。（対処法：　　）
642. □　コーヒーや緑茶を飲むと手足が痛くなったり冷たくなったりして寒気が生じる。（対処法：　　）
643. □　カフェインが多い飲み物を飲むと興奮するより眠ってしまう。（対処法：　　）
644. □　濃く淹れた紅茶やほうじ茶を飲むと頭がガンガンと痛くなる。（対処法：　　）
645. □　濃く淹れた紅茶を飲むと急激な寒気と動悸に襲われ、身体の調整ができなくなる。（対処法：　　）
646. □　外出先から帰ると疲れのために体が動かなくなってしまうことがある。（対処法：　　）
647. □　いったん眠って起きると空腹も疲労も忘れてしまって気づかないことがある。（対処法：　　）

648. □　筋肉や脂肪が付きづらく体重があまり増えない。（対処法：　　）
649. □　朝起きたばかりなのにすでに全身が疲れていて、手足が緊張していることがある。（対処法：　　）
650. □　夏は光・音・温度・湿度の刺激が強すぎて、生きた心地がしない。（対処法：　　）
651. □　試験などではエネルギーを使い果たしてしまい、金縛りにあったみたいに起きることが出来なかったり、倒れこんでしまうことがある。（対処法：　　）
652. □　長時間じっとしていると頭が重くなる。（対処法：　　）
653. □　行事やイベントなどは見通しがつかないので具合が悪くなる。（対処法：　　）
654. □　翌日に行事や旅行などがあると不安になり、気分が乱れて吐いてしまう。（対処法：　　）
655. □　深部痛に鈍感で気付かない。（対処法：　　）
656. □　不快の感覚はたいてい眠気として認識する。（対処法：　　）
657. □　他人にある程度以上近づかれると、とても不快になる。（対処法：　　）
658. □　寒いと足が痛む。（対処法：　　）
659. □　午後から夜にかけて、吐き気、めまいを起こす。（対処法：　　）
660. □　水がゆらゆらとする浴槽の中に座るのは苦手である。（対処法：　　）
661. □　人の多いところから帰ってきたあとは頭がぐるぐるして何もできない。（対処法：　　）
662. □　人と会ったあとは、混乱がおさまるのに時間がかかり、具合が悪くなる。（対処法：　　）
663. □　うれしいことや楽しいことを体験したあとに、突然世界が翻ったように感じ、落ち込んでしまう。（対処法：　　）
664. □　マイクのスイッチが入ると電磁波に感応して、気持ちが悪くなり酔ってしまう。（対処法：　　）
665. □　冷蔵庫、エアコン室外機、換気扇、パソコンなどの家電などの傍では「むわむわ」とした抵抗感を感じる。（対処法：　　）

ご協力、まことにありがとうございました。