

## 職場向け感覚過敏相談シート


氏名 ( )

私は感覚過敏があるため、業務上、以下のような不安や問題をかかえています。そのため、対策を相談したり、配慮いただけることを希望しています。

※感覚過敏とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの諸感覚が過敏になっており、日常生活に困難さを抱えている状態をいいます。これは病気ではなく症状です。感覚過敏は発達障害の人に多く見られる症状で、発達障害の95%に感覚過敏があるという研究結果もあります。また、発達障害だけでなく、うつ病、認知症、てんかん、事故による脳へのダメージでも見られる症状です。HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）という感受性の高い人にも感覚の過敏性が見られます。（感覚過敏研究所）

※該当の項目にチェックを入れています。

## 1. 視覚過敏

	<input type="checkbox"/>	光を眩しく感じるため、周囲がよく見えなかったり、頭痛など体調不良が起きる可能性があります。	
	対策	<input type="checkbox"/>	座席や照明について相談したいです（窓側は眩しいので廊下側、カーテンをする、照明の変更など）
		<input type="checkbox"/>	外での仕事や照明が多い場所での仕事の配慮を相談したいです。
		<input type="checkbox"/>	使用するプリントやツールの相談がしたいです。（白はまぶしく文字が読みにくいいため、色付きの紙を使用、PCにブルーライトカットシートを貼る・ダークモードを使用など）
		<input type="checkbox"/>	調光レンズ、PCメガネ、サングラスの使用許可を相談したいです。
		（その他相談）	

作成：感覚過敏研究所

東京都中央区日本橋横山町6-14 日本橋地下実験場 株式会社クリスタルロード

お問い合わせ：info@crystalroad.jp



このシートや感覚過敏マークを職場への相談以外の用途でご利用されることを固くお断り申し上げます。

## 職場向け感覚過敏相談シート


氏名（ ）

私は感覚過敏があるため、業務上、以下のような不安や問題をかかえています。そのため、対策を相談したり、配慮いただけることを希望しています。

※感覚過敏とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの諸感覚が過敏になっており、日常生活に困難さを抱えている状態をいいます。これは病気ではなく症状です。感覚過敏は発達障害の人に多く見られる症状で、発達障害の95%に感覚過敏があるという研究結果もあります。また、発達障害だけでなく、うつ病、認知症、てんかん、事故による脳へのダメージでも見られる症状です。HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）という感受性の高い人にも感覚の過敏性が見られます。（感覚過敏研究所）

※該当の項目にチェックを入れています。

## 2.聴覚過敏

	<input type="checkbox"/>	音に敏感で頭痛・吐き気など体調不良が起きる可能性があります。	
	<input type="checkbox"/>	職場での同僚の話し声やオフィス機器の音などによって、仕事に集中できない場合があります。	
	対策	<input type="checkbox"/>	静かな環境や別室で働けないか相談したいです。
		<input type="checkbox"/>	リモートワークで働けないか相談したいです。
		<input type="checkbox"/>	イヤーマフ、デジタル耳栓、耳栓、ヘッドホンの使用許可を相談したいです。
		（その他相談）	

作成：感覚過敏研究所

東京都中央区日本橋横山町6-14 日本橋地下実験場 株式会社クリスタルロード

お問い合わせ：info@crystalroad.jp



このシートや感覚過敏マークを職場への相談以外の用途でご利用されることを固くお断り申し上げます。

## 職場向け感覚過敏相談シート


氏名 ( )

私は感覚過敏があるため、業務上、以下のような不安や問題をかかえています。そのため、対策を相談したり、配慮いただけることを希望しています。

※感覚過敏とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの諸感覚が過敏になっており、日常生活に困難さを抱えている状態をいいます。これは病気ではなく症状です。感覚過敏は発達障害の人に多く見られる症状で、発達障害の95%に感覚過敏があるという研究結果もあります。また、発達障害だけでなく、うつ病、認知症、てんかん、事故による脳へのダメージでも見られる症状です。HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）という感受性の高い人にも感覚の過敏性が見られます。（感覚過敏研究所）

※該当の項目にチェックを入れています。

## 3. 嗅覚過敏

	<input type="checkbox"/>	ニオイに敏感で頭痛・吐き気など体調不良が起きる可能性があります。	
	<input type="checkbox"/>	昼食の時間は、食べ物のニオイで気分が悪くなる可能性があります。	
	対策	<input type="checkbox"/>	柔軟剤や香水などのニオイが耐えられない場合があります。特に職場の制服や共有スペースでの香りについて、相談させていただきたいです。
		<input type="checkbox"/>	調理や化学物質を扱う作業など、ニオイが発生する作業を避けたいです。その際は、他の作業に変更させていただくなどの対応をお願いしたいです。
		<input type="checkbox"/>	嗅覚の辛さを訴えた際、休憩を取るためのスペースや一時的に別の場所で作業を行うことについて、相談させていただきたいです。
		(その他相談)	

作成：感覚過敏研究所

東京都中央区日本橋横山町6-14 日本橋地下実験場 株式会社クリスタルロード

お問い合わせ：info@crystalroad.jp



このシートや感覚過敏マークを職場への相談以外の用途でご利用されることを固くお断り申し上げます。

## 職場向け感覚過敏相談シート


氏名 ( )

私は感覚過敏があるため、業務上、以下のような不安や問題をかかえています。そのため、対策を相談したり、配慮いただけることを希望しています。

※感覚過敏とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの諸感覚が過敏になっており、日常生活に困難さを抱えている状態をいいます。これは病気ではなく症状です。感覚過敏は発達障害の人に多く見られる症状で、発達障害の95%に感覚過敏があるという研究結果もあります。また、発達障害だけでなく、うつ病、認知症、てんかん、事故による脳へのダメージでも見られる症状です。HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）という感受性の高い人にも感覚の過敏性が見られます。（感覚過敏研究所）

※該当の項目にチェックを入れています。

## 4.味覚過敏

	<input type="checkbox"/>	味に敏感で頭痛・吐き気など体調不良が起きる可能性があります。	
	<input type="checkbox"/>	苦手な食べ物が多いです。食べられる食べ物が少ないです。	
	対策	<input type="checkbox"/>	食べる行為のある業務が難しいため、相談したいです。
		<input type="checkbox"/>	職場での食事会や研修などの食事が提供される場面では、用意された食事が食べられない可能性があります。その際には事前に相談させていただきたいです。
		<input type="checkbox"/>	
		(その他相談)	

作成：感覚過敏研究所

東京都中央区日本橋横山町6-14 日本橋地下実験場 株式会社クリスタルロード

お問い合わせ：info@crystalroad.jp



このシートや感覚過敏マークを職場への相談以外の用途でご利用されることを固くお断り申し上げます。

## 職場向け感覚過敏相談シート


氏名 ( )

私は感覚過敏があるため、業務上、以下のような不安や問題をかかえています。そのため、対策を相談したり、配慮いただけることを希望しています。

※感覚過敏とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの諸感覚が過敏になっており、日常生活に困難さを抱えている状態をいいます。これは病気ではなく症状です。感覚過敏は発達障害の人に多く見られる症状で、発達障害の95%に感覚過敏があるという研究結果もあります。また、発達障害だけでなく、うつ病、認知症、てんかん、事故による脳へのダメージでも見られる症状です。HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）という感受性の高い人にも感覚の過敏性が見られます。（感覚過敏研究所）

※該当の項目にチェックを入れています。

## 5.触覚過敏

	<input type="checkbox"/>	触覚に敏感で着用できないものがあります。また、人との接触が苦手な場合があります。	
	対策	<input type="checkbox"/>	制服など指定の衣服の着用が困難なため相談したいです。（私服、類似品の着用など）
		<input type="checkbox"/>	マスクやフェイスシールドの着用が困難なため、相談したいです。
		<input type="checkbox"/>	皮膚に化粧品やクリーム、塗料など付着する可能性のある業務が苦手なため相談したいです。
		<input type="checkbox"/>	握手など肌が直接触れる状態や、人に触られることが苦手なため、辛さを訴えた際は対応をお願いしたいです。
		（その他相談）	

作成：感覚過敏研究所

東京都中央区日本橋横山町6-14 日本橋地下実験場 株式会社クリスタルロード

お問い合わせ：info@crystalroad.jp



このシートや感覚過敏マークを職場への相談以外の用途でご利用されることを固くお断り申し上げます。

## 職場向け感覚過敏相談シート


氏名 ( )

私は感覚過敏があるため、業務上、以下のような不安や問題をかかえています。そのため、対策を相談したり、配慮いただけることを希望しています。

※感覚過敏とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚などの諸感覚が過敏になっており、日常生活に困難さを抱えている状態をいいます。これは病気ではなく症状です。感覚過敏は発達障害の人に多く見られる症状で、発達障害の95%に感覚過敏があるという研究結果もあります。また、発達障害だけでなく、うつ病、認知症、てんかん、事故による脳へのダメージでも見られる症状です。HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）という感受性の高い人にも感覚の過敏性が見られます。（感覚過敏研究所）

※該当の項目にチェックを入れています。

### 6. その他の過敏や相談事項

			
---	--	--	--

### 7. 持病や障害など特記事項・備考欄

--

作成：感覚過敏研究所  
東京都中央区日本橋横山町6-14 日本橋地下実験場 株式会社クリスタルロード  
お問い合わせ：info@crystalroad.jp



このシートや感覚過敏マークを職場への相談以外の用途でご利用されることを固くお断り申し上げます。