

こまったとき

どうする

聴覚

特定の音が苦手

子どもの泣き声、電子音、掃除機の音等が苦手
レジのバーコードリーダーの音など電子音が突き刺さる

ざわざわとした音環境が苦手

たとえばフードコートにいくと音が全部耳に入ってきてしまう
生活音全てが耳に入ってくる感じ
家電の音、交通網の音、自然界の音が一辺に聞こえて不穏になる

大きな音が苦手

大きな音や騒音がある環境下にいると疲れてしまう
自分と関係ない話でも、ある一定の大きさになると、頭が疲れてくる

突発的な音が苦手

前もって想定される音ならば対処できるが、突然に発する音が苦手
学校の卒業式などに行われる「呼びかけ」は、突然いろんなところから
大声が聞こえるので苦しい

聞き取りが難しい

雑音の音量が下がらず、必要な音が聴き取れなくなることがある
人の声が複数あると聞きたい声に集中出来ないため、聞き取れない

音（聴覚）の問題は、耳栓・イヤーマフ、ノイズキャンセラー付きのヘッドホン・イヤホンなどで対策する方が多いです。その場を離れて、休憩するというのも良いかもしれません。

* 大きな音に関して耳栓等での対策が効果的

聞き取りの困難についても、ざわつきのようなノイズをカットするにはノイズキャンセラーが役に立ちうるものの、セルフケアでの対応が難しいのが現状です（デバイスの進化が期待されます）。

視覚

まぶしい光が苦手

外に出ると眩しい。蛍光灯やLEDの照明が特に眩しい。
道路が光を反射して眩しく気が遠くなりそうになる。

ごちゃごちゃしたものが苦手

視界に入ってきたもの全ての情報が頭に入ってくるため、
物が多いところにいると辛い。
いろいろな物が目に飛び込んで来て刺激が大きすぎる。

苦手な色・模様などがある

チェック柄を見た時 チカチカして見てられない
原色のコントラストの強いポスターをみると不快になる

読むのが難しい

字を読みづらい、長時間読めない
視覚的弁別（図形認識、活字の読み取り等）が苦手

見え方の異常

全てにピントが合ってしまって奥域が認知できない。
視界の周囲、視野の外側、焦点以外の部分がぼやけ揺れ動いて見える

サングラスをする、カーテンを引く、（可能なら）目を閉じたり、刺激の少ない場所に行ったりして目を休ませるといった対応がされているようです。

* まぶしさに関してサングラスが効果的

読みの困難に関しては、フォントや行間を変更して見やすくしたり、蛍光ペンでなぞったり、といった様々な工夫がされているようです。

* 明朝体よりゴシック体、行間は広めが見やすい

周囲の助けを借りたり、処方された薬を飲んだり、それぞれの症状に合わせた対策をしているようです。

触覚

服にまつわる問題

服のタグが苦手。素材も綿は大丈夫だが毛や化繊は苦手
縫い目が肌に擦れる感覚がとても不快

苦手な触感がある

水に触れられない、洗濯や入浴が苦痛
小さい頃から粘土のような触感のものを触りたがらない

人との接触が苦手

急に体を触られることが嫌い
痛いというほどではないが、くすぐったくて不快
手や腕にちょっとでも触られると気持ち悪い。

苦手な素材の服や苦手な素材のものは触らないということで回避可能です。服のタグは切り取ってしまうことで対策できます。苦手な触感のものは、ティッシュでつかむ、手袋をするなどの対策をしている人もいます。

物理的な接触が苦手であることを、あらかじめ相手に伝えるといった対策を立てている人もいます。満員の通勤電車など、なかなか回避が難しい状況が多いのが現状のようです。