

【発達チェックリスト】

患者(

[ 才])

( H

・

・

)

※ (・) にチェック (×・△・○・◎) をつけてください。

		《 主な症状 》	
A D H D 傾 向	不注意 注意欠如	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ うっかりミスが多い</li> <li>・ 忘れ物・失くし物が多い</li> <li>・ 日々のやるべき事を忘れる</li> <li>・ 注意の持続が短い(気が散りやすい)</li> <li>・ 注意の対象が移りやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 話を聞いていないように見える</li> <li>・ ぼんやりしてしまうことがある</li> <li>・ 嫌なことに時間がかかる(先送り)</li> <li>・ 苦手なことを、いやいや行う</li> <li>・ 集中できる・できないの差が大きい</li> </ul>
	多動性 衝動性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ そわそわもじもじする</li> <li>・ じっとして座ってられない</li> <li>・ 走りまわり、高いところへ上る</li> <li>・ 静かに遊べない(動きが多い)</li> <li>・ エンジンで動かされるように動く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おしゃべりが多い ・ 待てない</li> <li>・ 質問が終わる前に出し抜けに答える</li> <li>・ 言うべきでない事を悪気なく言う</li> <li>・ 人にちょっかいを出す</li> <li>・ 話を最後まで聞けない</li> </ul>
	新奇探索 好奇心	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ することもなく待つのが嫌い</li> <li>・ 新しいことを探るのが好きだ</li> <li>・ スリルを味わいたがる</li> <li>・ 不慣れや未知のことを楽しめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普通でないものを追求したくなる</li> <li>・ 何をしでかすか予測がつかない</li> <li>・ 突発的な行動をとる人を好む</li> <li>・ 同じ友だちと一緒にいると飽きる</li> </ul>
実 行 機 能	計画 実行 反省 調整	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 我慢するのが苦手</li> <li>・ かんしゃくを起こす</li> <li>・ 身辺自立が難しい</li> <li>・ 整理整頓が苦手</li> <li>・ 段取りが悪い</li> <li>・ 時間感覚が悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 出来・不出来が一定しない</li> <li>・ 課題の切り替えに時間がかかる</li> <li>・ ルールや手順を覚えるのが苦手</li> <li>・ 誰かがいないと課題に取り組めない</li> <li>・ 最後までやり遂げるのが困難</li> <li>・ 課題や活動を順序だてるのが困難</li> </ul>
自 閉 傾 向	《コミュニケーション》	《こだわり》	《社会性》
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 視線が合いにくい</li> <li>・ オウム返しをする</li> <li>・ 話し言葉が少ない</li> <li>・ 同じ言葉や質問を繰り返す</li> <li>・ 言葉の表現が苦手</li> <li>・ 会話が一方的</li> <li>・ 気持ちや感情をうまく表せない</li> <li>・ 言葉の使い方があいまい</li> <li>・ 言葉の使い方が奇妙・杓子定規</li> <li>・ 話し方が一本調子、または独特</li> <li>・ 会話の意味理解が困難、表面的</li> <li>・ 会話がかみ合わない</li> <li>・ あいまいな表現や仮定の話が理解できない</li> <li>・ 独自の言葉を作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 反復的な行動をする</li> <li>・ 身体を揺らす、くるくる回る</li> <li>・ 跳ねる、手を叩く、手をかざす</li> <li>・ 段取り手順が固定する</li> <li>・ パターンの行動を好む</li> <li>・ 変化への抵抗</li> <li>・ 物や情報を収集する</li> <li>・ 興味の偏り</li> <li>・ (乗り物、数字、色、場所)</li> <li>・ パターン学習が得意</li> </ul> <p>《感覚の問題》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 敏感 ・ 鈍感 ・ 両方</li> <li>・ 特定の感触を好む</li> <li>・ 特定の感触を嫌う</li> <li>・ (水、光、風、音、 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ひとり遊びを好む</li> <li>・ 人への興味関心が希薄</li> <li>・ 感情の表出が乏しい</li> <li>・ 動作や表現がぎこちない</li> <li>・ 状況の理解が表面的</li> <li>・ 楽しみを人と共有することが難しい</li> <li>・ 人との関係の持ち方が一方的</li> <li>・ 同年代の友達ができにくい</li> </ul> <p>《その他》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ひとり笑い ・ ひとりごと</li> <li>・ 場面や言葉などの記憶がよい</li> <li>・ 地図の把握がよい</li> <li>・ パニックを起こす</li> <li>・ フラッシュバックを起こす</li> </ul>

\*当てはまる ( )の中の「小・中・高・大・会・現」に○をつけて下さい。

(小=小学校、中=中学校、高=高校、大=大学(専門学校)、会=会社(社会)、現=現在 )

### 共通課題

- ( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 学習や生活に、意欲がなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 雑で、最後まできちんとやれなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 自発性に乏しく、やる気が起きなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 整理整頓が苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 苦手なことは、取り組もうとしなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 遅刻や欠席することが多かった。

### 運動機能

- ( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 土地勘が悪く、方向音痴であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 運動が苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 手先が不器用であった。

### 行動問題

- ( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) ちょっとした物音で、すぐに注意がそれた。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) じっとして活動に取り組めなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 授業や講義を、集中して聞けなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) すぐにかつとなりやすかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 考えないで、すぐに行動に移してしまった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) すぐに暴言や暴力をふるった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 好きなことを、途中でやめられなかった。

### 対人関係

- ( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 自分の気持ちがあまく言えなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 相手の感情や気持ちをくむのが苦手だった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 周囲のことを考えずに他とは違う行動をした  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 友だちから疎外されやすかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 親しい友人ができなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 不登校・不出勤になってしまった。

### 感情・情緒

- ( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) イジメにあい、被害者意識が強かった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 気分がふさぎ、うつ状態であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 不安が強く、ものごとにこだわった。

### 学習問題

- ( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 話を聞いて理解するのが、苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 筋道を追った話ができなかった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 漢字を覚えたり書くのが苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 国語や文章を書くのが苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 算数や計算が苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 社会や理解が苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 美術や技術が苦手であった。  
( 小 ・ 中 ・ 高 ・ 大 ・ 会 ・ 現 ) 英語が苦手であった。

## 【ディスレクシア・チェックリスト(1)】(NPO・EDGE)

以下の点に注意して、( )内に、どの程度該当するか記入(？、×、△、○、◎)してください。

- ①この問題が、平均的な人たち以上に、ひどい。
- ②この問題が、小さい時から、ずっとあった。
- ③この問題が、学業や仕事・自尊心・人間関係・精神衛生などの問題の原因になっている。

### 現在のこと

- ( ) 音読が苦手だ。( ) 暗算が苦手だ。( ) 本や書類を読むのに時間がかかる。
- ( ) 厚い本を読むのが苦手だ。( ) 文字が小さい本を読むのが苦手だ。
- ( ) 読書後やその途中で内容を思い出すのが難しい。
- ( ) 文字や文章を書くのが苦手だ。( ) 文字がきれいに書けない。
- ( ) 大勢の人の前で話すのが難しい。( ) 長い言葉を使う時、言い間違えやすい。
- ( ) 人の名前を言い間違えやすい。例えば「田中さん」と「中田さん」を間違える
- ( ) 電話で聞いた内容を、メモに取らず、口頭で他の人に正確に伝えるのが難しい。
- ( ) 電話をかけるとか、電話で電話番号を聞く時、数字の順番が混乱しやすい。
- ( ) 銀行で入金伝票記入の際に、金額をよく書き間違える。( ) 約束の時間や曜日をよく勘違いする。
- ( ) 「のねずみ」と急に言われて、「みずねの」とすぐに正確に答えられない。
- ( ) 2桁の数字を見た時、例えば「95」を「59」というように間違えやすい。
- ( ) 地図を読むとか描くのが難しく方向音痴である。
- ( ) 方向感覚に優れており道に迷わない。( ) 右と左をよく間違えるか混乱する。

### 子ども時代からのこと (現在も当てはまる場合には、「現在も」をチェックしてください)

- ( ) 文字を見ると、めまいや吐気を感じるがよくあった。( 現在も )
- ( ) 読書中や書類を読むとき、行を飛ばして読むことがよくあった。( 現在も )
- ( ) 文字が小さくて行間の狭い、長い文章が苦手であった。( 現在も )
- ( ) 書いてあることに集中するのが難しく、読み間違いが多かった。( 現在も )
  
- ( ) 書類などを書き写すのが苦手であった。( 現在も )
- ( ) 漢字などの宿題が苦手であった。( 現在も )
- ( ) ローマ字がなかなか覚えられなかった。( 現在も )
- ( ) かけ算の9×9を覚えるのに時間がかかった。( 現在も )
- ( ) 6を9、36を63などと、数字を見間違えることが多かった。( 現在も )
- ( ) 人の言ったことを正確に聞き取り、メモを取るのが難しかった。( 現在も )
- ( ) 理科の授業で、星座の位置を勉強するのが苦手であった。( 現在も )
  
- ( ) 手紙などの文章を書く際、誤字脱字が多かった。( 現在も )
- ( ) 漢字のヘンとツクリを間違え、逆に書いたりしやすかった。( 現在も )
- ( ) 作文が苦手で、散漫な文章を書くことが多かった。( 現在も )
- ( ) 文章を論理的に書くことが苦手であった。( 現在も )
- ( ) 黒板の文字を書き写すのが下手であった。( 現在も )
- ( ) 鏡文字を書きやすかった。(「し」→「 」、 「お」→「 」など)( 現在も )

## 【ディスレクシア・チェックリスト(2)】(NPO・EDGE)

子ども時代からのこと (現在も当てはまる場合には、「現在も」をチェックしてください)

- ( ) 動作が遅くスポーツが苦手であった。( 現在も )
- ( ) とても運動神経がよかった。( 現在も )
- ( ) 音感やリズム感が悪かった。( 現在も )
- ( ) 音感やリズム感が優れていた。( 現在も )
- ( ) 左利き、または両手利きであった。( 現在も )
- ( ) ボタンのかけ間違いが多かった。( 現在も )
- ( ) 靴を左右反対に履き間違えることが多かった。( 現在も )
- ( ) ソロはできるのにデュエットや合唱・合奏ができなかった。( 現在も )
  
- ( ) クラスの人気者、トラブルメーカーなど非常に目立つ存在だった。( 現在も )
- ( ) 集中するのが困難なので多動症を疑われた。( 現在も )
- ( ) 勉強ができないので軽度の知的障害を疑われた。( 現在も )
  
- ( ) 非常におとなしく目立たない存在だった。( 現在も )
- ( ) 一人で遊ぶことが好きな子どもであった。( 現在も )
- ( ) 劣等感があり、自信がないことが多かった。( 現在も )
- ( ) 同じ年頃の子どもよりも、年下の子どもと遊ぶことが多かった。( 現在も )
- ( ) 同じ年頃の子どもよりも、年上の子どもと遊ぶことが多かった。( 現在も )
  
- ( ) 言葉の遅れが目立ち、会話が年齢よりも幼かった。( 現在も )
- ( ) あるひとつのことに集中すると、そこから抜け出せずにこだわり続けた。( 現在も )
- ( ) 一度入った情報は、たとえ間違いだとわかっていても訂正しにくかった。( 現在も )
- ( ) テストの時など、時間制限のあることが苦手で、パニックになりやすかった。( 現在も )
  
- ( ) 授業中にボーっとする事が多かった。もしくは手遊びが多かった。( 現在も )
- ( ) 他の子どもとコミュニケーションがうまくいかず、いじめの対象になりやすかった。( 現在も )
- ( ) 聞き間違えが多く、とんちんかんな応答をすることが多かった。( 現在も )
- ( ) 忘れ物や、物を失くすことが多かった。( 現在も )
  
- ( ) 耳の炎症を起こしやすかったり、扁桃腺になりやすかった。( 現在も )
- ( ) 睡眠が異常で、眠りが浅すぎたり、深すぎたりした。( 現在も )
  
- ( ) 痛みに対して、過敏であった。( ) もしくは鈍感であった。( 現在も )
- ( ) 音に敏感で、小さい物音に驚きやすかった。( 現在も )
- ( ) 身体に触られるのを嫌がる傾向があった。( 現在も )
- ( ) そのため、入浴や髪をとかしてもらう時に抵抗した。( 現在も )
- ( ) においに敏感で、気分が悪くなりやすかった。( 現在も )
- ( ) ひとりで身体をぐるぐる回す遊びが好きであった。( 現在も )

## 【大人のADD／ADHDチェックリスト】（1）

以下の点に注意して、（ ）内に、どの程度該当するか記入（？、×、△、○、◎）してください。

- ①この問題が、平均的な人たち以上に、ひどい。
- ②この問題が、小さい時から、ずっとあった。
- ③この問題が、学業や仕事・自尊心・人間関係・精神衛生などの問題の原因になっている。

### （1） 不要な刺激を無視する機能

- （ ） デパートやスーパーに行くと、刺激の渦に圧倒されてしまう。
- （ ） パーティに出ると、雑音や人の動きが気になってしまう。
- （ ） 会社で一日の仕事が終わると、刺激を受けすぎたため、グッタリと疲れてしまう。
- （ ） 一日がまだ終わらないうちに、これ以上の情報は受けられなくなり、呼びかけに対応できなくなる。
- （ ） ちょっとした邪魔や中断、雑音など、他の人は気にならないようなことに自分だけが集中できなくなる。

### （2） 時間・お金・モノの整理

- （ ） 作業の優先順位を決めたり、順序を考えるのが苦手である。
- （ ） せっかく物の置き場所を決めたり、毎日の計画表を作っても三日坊主になってしまう。
- （ ） 車の中が、いつもガラクタでいっぱいである。
- （ ） 旅行の前に荷造りをするのが、ひどく苦痛である。
- （ ） 毎朝起きると、「今日こそは片づけるぞ」と決心する。
- （ ） 請求書や重要な書類などを、その辺に無造作に積んでいる。
- （ ） 家が汚くて恥ずかしいので、人に掃除を頼むことができない。
- （ ） 片づけや掃除をするには、とてつもないエネルギーが必要だと感じる。
- （ ） ほかにしたいことがたくさんあるのに、我慢して、片づけや整理ばかりに時間を費やしてしまう。
- （ ） 自分の整理能力のなさは絶望的なレベルで、会計や整理・収納などのプロに相談する気にもなれない。
- （ ） 自分の時間の大部分は、ものを探したり、遅れそうになったり、ボロ隠しのために費やされている。
- （ ） 時間、お金、がらくたを管理する作業に手いっぱい、目標を達成することができない。
- （ ） 自分の生活は手に負えなくなる、毎日の家事をこなしきれなくなるのではと不安になることがよくある。
- （ ） 締め切りに間に合わせるのが苦手である。
- （ ） しょっちゅう待ち合わせに遅れたり、すっぽかしたりするので、皆に嫌な顔をされてしまう。

### （3） 対人関係

- （ ） 世間話が苦手である。
- （ ） 政治や社会情勢などの話についていけない。
- （ ） 家が汚いので、友達やお客を呼ばなくなった。
- （ ） 会話の最中に「うわの空」になってしまうことがある。
- （ ） 「自分は買いかぶられているだけだ」という気がする。

- ( ) 集中力が足りないために性的関係に支障が出てしまう。
- ( ) 自分のだらしなさが恥ずかしくて人とのつきあいを避けてしまう。
- ( ) 今まで、雑用を代わりにしてくれるような相手とつきあうことが多かった。
- ( ) 「自分は人目をごまかして、何とかまともなフリをしている」という気がする。
- ( ) 「だらしないわね」とか「何をボンヤリしているの」とか言われたことがある。
- ( ) いけないと分かっているのに我慢ができなくて人が話し終わらないうちに割り込んでしまうことがある。
- ( ) お礼状を出さなかったり年賀状を出さなかったりするので、自分は自己中心的だと思ったことがある。
- ( ) 結婚したり子どもを持ったら用事が増えて対応できないと思うと、恋人と親しくなれない。
- ( ) 1人で毎日の用事がこなせないなので、パートナーに先立たれたりしたらどうなるのだろうと不安である。

#### (4) 感情

- ( ) 消耗し、疲れきっている。
- ( ) 自分は無責任な人間であると思う。
- ( ) 心配性であり、すべてが崩れ去りそうな気がする。
- ( ) 何かのきっかけで気がそれると、急に気分が変わる。
- ( ) 自分流にせっかく片づけているのに、人が触るとひどく腹が立つ。
- ( ) 今のような気持ちを、子どもの頃からずっと引きずっている。
- ( ) 義務を全部こなしていたら、バランスの取れた生活などとても送れない。
- ( ) だらしない、物忘れがひどいなど、自分を責めたりののしったりする。
- ( ) ベルトコンベアの上を走らされている、降りられないという感じがする。
- ( ) 何かに集中している時に突然電話が鳴ると、ひどく驚いて軽いパニック状態になる。
- ( ) いつもぎりぎりいっぱいなので、誰かに一つ用事を頼まれただけで、感情を爆発させてしまうことがある。

#### (5) 覚醒レベル、エネルギー、活動量

- ( ) 頭の中に霧が掛かったような感覚がある。
- ( ) 自分のモーターはいつも回りっぱなしである。
- ( ) 毎日、コーヒーまたはコーラを飲みすぎている。
- ( ) 自分の活動レベルは極端に近い、または高いという感じがする。
- ( ) 集中しようとして、(コカインなどの)刺激剤を乱用したことがある。
- ( ) リラックスするために、タバコやアルコールを乱用したことがある。
- ( ) 頭が多動である。しょっちゅう新しいアイデアを生み出していると感じる。
- ( ) 会議や授業などで、長時間ゆったりとくつろいで静かに座っているのが難しい。

#### (6) 思考・整理

- ( ) 文章を読んでも、要点がなかなか頭に入らない。

- ( ) 仕事が複数あると、優先順位をつけるのが下手である。
- ( ) 自分は他の人よりも、たくさんアイデアを思いつくと思う。
- ( ) 一日が終わると、そこらじゅうの紙切れに、ごちゃごちゃと思いつきがメモしてある。
- ( ) 頭の中のアイデアをきちんとまとめて説明したり、整理したりもたつかずに実行したりするのが難しい。

(7) 目標達成

- ( ) 自分と知能や教育レベルが同等の人に、追い抜かれたことがある。
- ( ) 9時から5時までの職場で、要求される用事を全部こなすのは、骨が折れる。
- ( ) どうして他の人は、いつもきちんと普通の生活ができるのか不思議に思う。
- ( ) 自分が本来持っている力も発揮できないし、夢も達成できないので、絶望を感じるようになってきた。
- ( ) 目先の義務を片づけることに手いっぱい自分の得意分野を活かすなんて夢だという気がする。

(8) 経歴

- ( ) 子どものとき、不器用であった。
- ( ) 子どものとき、はにかみやで、引っ込み思案であった。
- ( ) 子どものとき、LD(学習障がい)と診断されたことがある。
- ( ) 子どものとき、「いつもぼんやりしている」と言われていた。
- ( ) 子どものとき、うるさいほど社交的で、おしゃべりであった。
- ( ) 子どものとき、「だらしない」「変な子」「怠け者」「わがまま」「神経質」などと言われていた。  
「だらしない( )」「変な子( )」「怠け者( )」「わがまま( )」「おく病( )」「神経質( )」「引っ込み思案( )」
- ( ) 子どものときから、ロッカーや引き出し、押入れ、子ども部屋などが散らかっていた。
- ( ) 学校の成績では、科目ごとのバラつきが極端であった。
- ( ) 十代のころ、男女関係が派手であった。
- ( ) 高校や大学を中退したり、転学したりした。
- ( ) 転部、転科、転職を繰り返したり、専攻を変えたりした。
- ( ) 全く新しい生活を選んだり、全く違う分野に転職したりが多かった。

(9) 女性特有の問題(女性のみ)

- ( ) デパートでショッピングをするのが苦痛である。
- ( ) 子どもが規則正しい生活を送れるように監督しているなんて、無理だと思う。
- ( ) アクセサリーや化粧品、服の付属品など、小物の整理や管理が負担である。
- ( ) 衝動的に買い物したり、強迫的に買い物したりという問題で困っている。
- ( ) 頭をスッキリさせたりするためや、リラックスさせるために、食べ物やセックスに頼ってしまう。
- ( ) 子どもの学用品や通学着の準備、学校とのやり取り、子どもの友だちとのつきあいが、大変つらい。
- ( ) 家事をしていて、ひとつのことがやりかけのまま、次のことに手をつけてしまうので、どれも完成しない。

## 【大人のADD／ADHDチェックリスト】(2)

以下の点に注意して、【 】や( )内に、どの程度該当するか記入(◎、○、△、×、?)してください。

- ①この問題が、平均的な人たち以上に、ひどい。
- ②この問題が、小さい時から、ずっとあった。
- ③この問題が、学業や仕事・自尊心・人間関係・精神衛生などの問題の原因になっている。

- 【 】 力が出しきれない、目標に達していないと感じる。(過去の成果にかかわらず)
  - ( )客観的に見て非常に成功していても、失敗を重ねていても、迷路に入り込んでしまったような感覚から抜け出せず、本来の可能性を発揮できない。
- 【 】 計画や準備が困難である。
  - ( )学校などの枠組み、世話を焼いてくれる親の存在などがないと、毎日の生活がおぼつかない。
  - ( )普通の人には「ささいなこと」が、大きな障害物にふくれ上がってしまう。
  - ( )約束をすっぽかす、ものをなくす、締め切りを忘れるなどして、信頼を失う。
- 【 】 ものごとをダラダラと先送りしたり、仕事にとりかかるのが困難である。
  - ( )仕事を始める時に「うまくできないのではないか」という不安につきまとわれ、先送りする。
- 【 】 たくさんの計画が同時進行し、完成しない。
  - ( )一つの仕事を延期しつつ、次の仕事にとりかかる。
  - ( )一日、一週間、一年の終わりには、たくさんの仕事に着手しているが、そのうち完成したものがほとんどない。
- 【 】 タイミングや場所や状況を考えずに、頭に浮かんだことをパツと言ってしまう。
  - ( )一つの考えが浮かぶと、口に出さずにはいられない。
  - ( )子どもじみた気分の激しさが、気配りや予定を上回ってしまう。
- 【 】 常に強い刺激を追い求める。
  - ( )常に何か目新しいもの、集中できるもの、外界の強い刺激を探し求める。
- 【 】 退屈さに耐えられない。
  - ( )めったに退屈を感じない。
  - ( )退屈を感じると、ただちに行動し、何か新しいものを見つけて、チャンネルを切り替える。
- 【 】 すぐに気が散り、集中力がないが、時として非常に集中できる。
  - ( )読書や会話の最中に、心がお留守になる。
  - ( )「注意の欠如」というより、「注意が持続しない」。
- 【 】 創造的、直感的で、知能が高い。



- ( )無計画で散漫的でありながら、才能のひらめきを見せる。
- 【 】決められたやり方や適切な手順に従うのが苦手。
- ( )何かを決められた通りにやるのは退屈で、新しいやり方を好む。
- 【 】短気で、ストレスや欲求不満に耐えられない。
- ( )何かがうまくいかないと、過去の失敗を思い起こし、「ダメだ」とか「またか」と思い、腹を立てて止めてしまう。
- ( )常に刺激を求めるために短気になり、人には未熟、欲張りに思われる。
- 【 】ものごとを行うのに、衝動的である。
- ( )言葉、行動、金銭使用、計画変更、企画や選択などで衝動的に行ってしまう。
- 【 】不必要に、際限なく、心配する傾向がある。
- ( )心配ごとを探し回るくせに、現実の危険には無頓着である。
- ( )仕事に集中せず、心配ごとに気をとられてしまう。
- 【 】不安感をもちやすい。
- ( )常に生活が不安定に感じ、時には自分の周囲が崩れてしまうような感覚をもつ。
- 【 】気分が変わりやすい。
- ( )突然嫌な気分襲われ、2～3時間の間隔で、さしたる理由もなく気分が変わる。
- ( )誰かと別れたり、ある仕事から離れた時などに、気分が不安定になる。
- 【 】動きは気ぜわしい。
- ( )ウロウロ歩き回る ( )貧乏ゆすりをする ( )指慣らしをする。
- ( )座っている間、しょっちゅう姿勢を変える。
- ( )座っている間、足を組み替えるなどがある。
- ( )じっとしているとイライラしてくる。
- 【 】沈溺の傾向がある。(はまってしまうと、抜けられない、止められない)
- ( )酒 ( )タバコ ( )ギャンブル ( )買い物 ( )過食 ( )薬
- ( )恋愛 ( )セックス ( )ゲーム ( )ダイエット ( )仕事
- 【 】慢性的に自尊心が低い。
- ( )長年の挫折や失敗が原因で、自分は自分でよいと思えず、自分を好きになれない
- 【 】自己認識が不正確である。
- ( )正しい自己認識が苦手で、自分が他人にどんな影響を及ぼしているかが正確にわからない。
- ( )自分は人が思っているほど影響力もなく、能力もないと思っている。
- 【 】感情障害の家族歴がある。
- ( )そううつ病 ( )うつ病 ( )不安障害 ( )衝動や気分が抑制しにくい人