

大人のADHDのチェックシート

以下の不注意症状が6つ(17歳では5つ以上)以上あり、6ヶ月以上に渡って継続している

- ☐ 細かな注意ができず、ケアレスミスをしやすい。
- ☐ 注意を持続することが困難。
- ☐ 上の空や注意散漫で、話をきちんと聞けないように見える。
- ☐ 指示に従えず、宿題などの課題がきちんと果たせない。
- ☐ 活動や課題を整理することができない。
- ☐ 精神的努力の持続が必要な課題を嫌う。
- ☐ 課題や活動に必要なものを忘れがちである。
- ☐ 外部からの刺激で注意散漫となりやすい。
- ☐ 日々の活動を忘れがちである。

以下の多動性/衝動性の症状が6つ(17歳では5つ以上)以上あり、6ヶ月以上に渡って継続している

- ☐ 着席中に、手をモジモジしたり、ソワソワした動きをする。
- ☐ 着席が期待されている場面で離席する。
- ☐ 不適切な状況で走り回ったり、よじ登ったりする。
- ☐ 静かに遊んだり、余暇を過ごすことができない。
- ☐ 衝動に駆られて突き動かされるような感じがして、じっとしてることができない。
- ☐ しゃべり過ぎる。
- ☐ 質問が終わる前に、答え始める。
- ☐ 順番待ちが苦手である。
- ☐ 作業や会話などについ手出し、口出ししてしまう。

参考：DSMアニュアル プロフェッショナル版
あらたまこころのクリニック