

～あなたの ADHD チェックリスト～

(科学評論社 「精神科」 原著 2018.4 月号 Vol.32 No.4 より抜粋)

① 高校生・大学生・専門学校生用

思春期ADHD症状チェックリスト

当てはまれば○を、当てはまらなければ×を  
どちらともいえない場合は△を付けてください。

ID:( )  
 お名前: ( 歳)  
 日付: 年 月 日

記入欄	<不注意>	点/20点	記入欄	<多動・衝動性>	点/20点
	1: ケアレスミスが多い(テストで計算&解答欄間違え・野球等でエラーが多い)			1: 手足が落ち着きなく動く(貧乏ゆすり・ペン回し・髪いじり・指鳴らし・手と一緒に話す・移動しながら話す)	
	2: 座って授業や講義に集中出来ない(長文読解が苦手・説明書を読まない)			2: 離席する(授業等で席を離れ、退室する・思いつきで行動する・留守番が苦手)	
	3: 人の話を聞いていない(『上(うわ)の空』に見える・忘れたと言いつける)			3: 内的な落ち着きのなさ(気持ちがそわそわする・むずむずする・忙しそう)	
	4: 最後までやり遂げられない(集中を失い他の事をやり出す・何でも引き受けNOと言えない・ぐずぐずする・優先順位に無関係に先延ばしにする)			4: 静かに遊べない(物音を立てて遊ぶ、勉強する、活動する・スキー等刺激的な行動を好む・座ってする余暇は好まない)	
	5: 順序立てて行動出来ず整理整頓が苦手で片付けられない・遅刻する(時間通りに終わらない・締め切りに間に合わない【宿題・レポート提出等】)			5: 長時間じっとしていられない(レストランや部活ミーティング等で・特に待っている間)	
	6: 努力を嫌う(宿題をやらない・宿題やレポート作成等をイヤイヤ行う)			6: 過剰におしゃべりする(授業中・部活中・対話が困難)	
	7: なくしやすい(鉛筆・消しゴム・プリント・本・自転車の鍵・携帯電話等)			7: 相手の話をさえぎる(教師に指名される前に答える・話に割り込む・特にゆっくりと話す質問では終える前に答えてしまう)	
	8: 気が散る(座って読書するのが困難・無関係な考えが浮かび集中出来ない)			8: 待てない(行列【ATMやレストラン】の順番・イライラして待つ・割り込む・衝動買い&食い・救急外来受診傾向・信号無視・喫煙・コーヒー多飲)	
	9: 忘れやすい(用事やおつかい・約束・どこに置いたか・メールや電話の返事)			9: 他人を妨害・邪魔をする(人の物を勝手に使う・取り上げる)	
	10: いつも疲れている・行動が遅くもたもたしている(着替えが遅い・準備が遅い・反応が遅い)			10: 感情の起伏が激しい・易刺激性(カッとなりやすい・短期・危険な自転車の乗り方をする)	



筑波こどものこころクリニック

Tsukuba Clinic for Mental Sick  
 Children & Adolescents

## ② 社会人・主婦用

### 成人期ADHD症状チェックリスト

当てはまれば○を、当てはまらなければ×を、  
どちらともいえない場合は△を付けてください。

ID:( )  
 お名前:( ) 歳  
 日付: 年 月 日

記入欄	<不注意>	点/20点
	1:ケアレスミスが多い(仕事がずさん・いいかげん)	
	2:仕事に集中出来ない(長文の書類を読むのが面倒・取扱説明書を読まない)	
	3:人の話を聞いていない(『上(うわ)の空』に見える・忘れたと言いつける)	
	4:最後迄やり遂げられない(気がそれて他の事をやりだす・何でも引き受けNOと言えない・ぐずぐずする・優先順位に無関係に先延ばしにする)	
	5:順序立てて行動出来ず整理整頓が苦手で片付けられない(冷蔵庫の中)・時間通り終わらない・締め切り守れない→人のせいにする)・遅刻する	
	6:努力を嫌う(書類作成や長い文書の検討を嫌い、イヤイヤ行う)	
	7:なくしやすい(財布・鍵【家・車・自転車】・書類・本・眼鏡・携帯電話・子どもを見失う)	
	8:気が散る(無関係な事が浮かび集中出来ない・車の右折で他の事を考える)	
	9:忘れやすい(用事・約束・どこに置いたか・メールや電話の返事・勤定支払・車の駐車場所・車のライト&施錠・免許更新・電気【トイレ】ガス付けっぱなし)	
	10:いつも疲れている・行動が遅くもたもたしている(着替えが遅い・準備が遅い・反応が遅い)	

記入欄	<多動・衝動性>	点/20点
	1:手足が落ち着きなく動く(貧乏ゆすり・ペン回し・髪いじり・指鳴らし・手と一緒に話す・移動しながら話す)	
	2:離席する(職場から離れる・会議室や研修会にとどまれない・転職が多い)	
	3:内的な落ち着きのなさ(気持ちがそわそわする・むずむずする・忙しそう)	
	4:静かに遊ばず、余暇活動につけない(活動時に音を立ててしまう)	
	5:会食/会議中に長時間じっと黙って座ってられない(【エンジンで動かされているように】行動する・落ち着きがない・居心地が悪い)	
	6:過剰におしゃべりする・多弁(対話が困難・つい軽率な発言をする)	
	7:相手の話をさえぎる(質問【特にゆっくりと話す質問】が終わる前に答える・他人の会話に割って入る)	
	8:待てない・我慢出来ない(行列【ATMやレストラン】の順番・イライラして待つ・割り込む・衝動買い&食い・救急外来受診傾向・子どものペースでやる宿題を待てない・苦勞して鍵でドアを開けているのを見ていられず口をはさむ・危険な車の運転→信号無視・スピード違反・交通事故・クラクションを鳴らす・10代での喫煙・10代での妊娠・性病・痴漢行為・コーヒーの飲みすぎ)	
	9:他人を妨害・邪魔をする(他者の活動に割って入り干渉する・人の物を勝手に使う・取り上げる)	
	10:感情の起伏が激しい・易刺激性(カッとなりやすい・短期・運転が荒い)	



筑波こどものこころクリニック  
 Tsukuba Clinic for Mental Sick  
 Children & Adolescents

①②とも、不注意項目&多動・衝動性項目がそれぞれ10項目ずつあります。○を2点、△を1点、×を0点として各項目20点満点中 11点以上あったら ADHDの疑いがあります。ただし、それらの症状が 小学生時代からあることが前提になります。これはあくまで簡易式の自己チェックなので、正確な診断は医師の診察によって総合的になされます。

院長への相談はHPのメールアドレス ([tsukuba@kodomonokokoro.jp](mailto:tsukuba@kodomonokokoro.jp) 見られるのは院長のみ)で 1回に限り無料で相談できます。

受診希望の方は 直接クリニックの受付へ診療時間内に来院し予約してください。 遠方な県外の方に限り電話で予約できます。詳細はHP (<http://www.kodomonokokoro.jp>) をご覧ください。

筑波こどものこころクリニック 院長 鈴木直光