

# 大人の ADHD 症状チェックリスト

		全く ない	めっ たに ない	時々	頻繁	非常 に頻 繁
01	物事を行なうにあたって、難所は乗り越えたのに、詰めが甘くて仕上げるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。					
02	計画性を要する作業を行なう際に、作業を順序だてるのが困難だったことが、どのくらいの頻度でありますか。					
03	約束や、しなければならない用事を忘れたことが、どのくらいの頻度でありますか。					
04	じっくりと考える必要のある課題に取り掛かるのを避けたり、遅らせたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。					
05	長時間座っていなければならない時に、手足をそわそわと動かししたり、もぞもぞしたりすることが、どのくらいの頻度でありますか。					
06	まるで何かに駆り立てられるかのように過度に活動的になったり、何かせずにいられなくなるのが、どのくらいの頻度でありますか。					
07	つまらない、あるいは難しい仕事をする際に、不注意な間違いをすることが、どのくらいの頻度でありますか。					
08	つまらない、あるいは単調な作業をする際に、注意を集中し続けることが、困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。					
09	直接話しかけられているにもかかわらず、話に注意を払うことが困難なことはどのくらいの頻度でありますか。					
10	家や職場に物を置き忘れたり、物をどこに置いたかわからなくなって探すのに苦労したことが、どのくらいの頻度でありますか。					
11	外からの刺激や雑音で気が散ってしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。					
12	会議などの着席していなければならない状況で、席を離れてしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。					
13	落ち着かない、あるいはソワソワした感じが、どのくらいの頻度でありますか。					
14	時間に余裕があっても、一息ついたり、ゆったりとくつろぐことが困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。					
15	社交的な場面でしゃべりすぎてしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。					
16	会話を交わしている相手が話し終える前に会話をさえぎってしまったことが、どのくらいの頻度でありますか。					
17	順番待ちしなければならない場合に、順番を待つことが困難なことが、どのくらいの頻度でありますか。					
18	忙しくしている人の邪魔をしてしまうことが、どのくらいの頻度でありますか。					