



<https://大人の神経発達症.jp/adult/adult> より

発達障害はADHD、ASD、学習障害などを含み、最近、神経発達症と表現するようになりました。神経発達症（発達障害）は珍しいものではありません。大小自分にあてはまるものもあるでしょう？特性のあらわれ方や程度は、人それぞれ。大人になってからの環境変化で明らかになることもあります。特性を変えることはできませんが、受け入れ、特性に応じて工夫することで、持っている力を活かしやすくなったり、日常生活の困難を軽減したりすることが期待できます。

まずはセルフチェック！ チェックツールでご自身の状況を確認しましょう

ASDチェックリスト（RAADS-14日本語版）

ADHDのチェックリスト（ASRS-v1.1）

	現在小児期においてもはまっている	現在の当てもはまる	小児期当てもはまる	現在ではまらな小児期もい
1. 人と話している時に他の人達が何を感じているか理解するのは難しい	3点	2点	1点	0点
2. 何かが肌に触れた時、それが他の人にとっては特に気にならない感触であっても、自分にとってはすごく不快なことがある	3点	2点	1点	0点
3. グループでの作業や仕事がとても難しい	3点	2点	1点	0点
4. 他の人達が自分に何を期待しているかが理解しづらい	3点	2点	1点	0点
5. 自分がおかれている社会的な状況にふさわしい言動をするのが難しい	3点	2点	1点	0点
6. 雑談や世間話は得意だ	0点	1点	2点	3点
7. 視覚や聴覚、嗅覚などの感覚が強すぎて、その場から離れなければならないことがある	3点	2点	1点	0点
8. 友達を作る方法や社会的になる方法がわからない	3点	2点	1点	0点
9. 誰かと話している時、自分が話すタイミングなのか、自分が聞くタイミングなのかわからず、苦勞する	3点	2点	1点	0点
10. 不快な雑音（掃除機や人々が話す声など）から耳を覆わなければならない時がある	3点	2点	1点	0点
11. 話している時に表情、手や体の動きから考えていることを読み取るのは難しい	3点	2点	1点	0点
12. 全体を見るよりも細部に注目しやすい性格である	3点	2点	1点	0点
13. 相手が言ったことを言葉どおりに捉えてしまうので、相手が本当に言いたかったことがわからなくなる時が多い。	3点	2点	1点	0点
14. 何かをする時に、自分なりの手順があり、それが突然変わってしまうと非常に混乱する	3点	2点	1点	0点

	全くない	めったにない	時々	頻繁	非常に頻繁
1. 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？					
2. 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？					
3. 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？					
4. 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、遅らせたことが、どのくらいの頻度でありますか？					
5. 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たり、もそもそしたりすることが、どのくらいの頻度でありますか？					
6. 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、何かせずいられなくなる時があることが、どのくらいの頻度でありますか？					

灰色の部分に4つ以上チェックがついている場合はADHD に該当する症状を有している可能性が高いので、お困りの場合は専門窓口にご相談しましょう



【相談窓口】
産業医・クリニック
発達障害者支援センター
【参考サイト】
大人の神経発達症.jp

ASDチェックリスト ADHDチェックリスト

14点以上の場合ASDに該当する症状を有している可能性が高いので、お困りの場合は専門窓口にご相談しましょう

