

ADHDチェックシート

	パートA	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、遅らせたりすることが、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。					
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、何かせずにいられなくなることが、どのくらいの頻度でありますか。					

※パート A のグレーで色づけした四角に4つ以上チェックが付いている場合、成人期の ADHD に該当する症状をもっている可能性が考えられます。

	パートB	全くない	めったにない	時々	頻繁	非常に頻繁
7	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。					
8	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。					
9	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いけない状況で、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いけない場合に、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。					

パートBは医師にとって役立つ情報になるもので、診断用のチェックリストではありませんが、医師に相談する際に症状を的確に伝えるために役立ちますので、医療機関を受診する際にはこの結果を伝えられるとよいでしょう。